

# МИСТЕР БЛИСТЕР



№3 • март 2019

## Аптека призывает экономить на здоровье



**Даша Волга:**  
«Доверять судьбе –  
это доверять себе»

### ФАРМБИЗНЕС

Хирург Da Vinci  
работает в Виннице

### МИР МЕДИЦИНЫ

Аденоиды у ребенка:  
что делать?

### ПРОФИЛАКТИКА

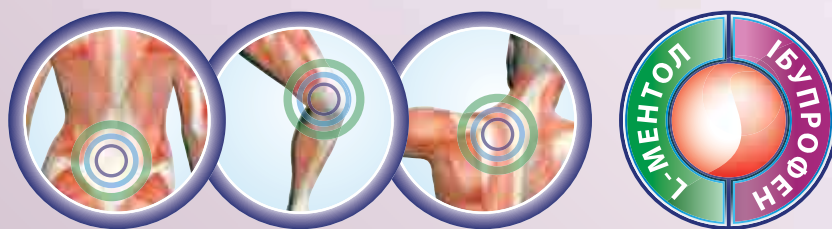
Ступени  
личностного роста

ДЛЯ ЛІКУВАННЯ БОЛЮ  
В СУГЛОБАХ, М'ЯЗАХ ТА СПИНІ

# ДИП Риліф

гель

## Холодок відчув, про біль забув\*



\*Має відволікаючу, подразнювальну дію та полегшує біль.

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

# МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек  
№3 (181) 2019

Издается 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 Рисёчь»

#### Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

#### Адрес редакции:

08132, Украина, Киевская обл.,  
г. Вишневый, ул. Черновола, 43,  
тел./факс: (044) 593-38-85  
info@misterblister.com.ua  
www.misterblister.kiev.ua

#### Редакционная коллегия

Главный редактор Людмила Гурин

Литературный редактор Инна Мудла

Руководитель рекламного проекта Илона Устименко

Консультант по маркетингу Ольга Онисько

Медицинский редактор Ирина Сапа, канд. мед. наук

Корректор Светлана Грицай

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 «Перша Друкарня»

Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

Сдано в печать 22.02.2019

Подписано в печать 25.02.2019

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2019

**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  
podpiska@misterblister.com.ua  
следующую информацию:

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

## ФАРМБИЗНЕС

новини . . . . .	2
школа менеджмента. Системный подход. . . . .	3
три простых вопроса. Если шея окаменела . . . . .	5
актуально. Хирург Da Vinci працює у Вінниці . . . . .	8

## ПРАКТИКА

моя аптека. Biomed призывает экономить на здоровье. . . . .	10
стратегия. Прибыль от бесплатной раздачи лекарств . . . . .	14
nota bene. Клієнти різні – Фортеза одна! . . . . .	16
перспектива. Как остановить нашествие супербактерий? . . . . .	18

## МИР МЕДИЦИНЫ

правила безопасности. Осторожно: латекс! . . . . .	22
плюс и минус. Лучший источник кальция . . . . .	24
азбука здоровья. Аденоиды у ребенка: что делать? . . . . .	25
модная болезнь. Так ли уж распространена непереносимость молока? . . . . .	28
енергетичний обмін. Харчування за Місяцем, березень 2019 року . . . . .	30

## ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Ступени личностного роста . . . . .	32
консультация. Когда бронхит стоит принимать всерьез? . . . . .	34
страна детства. Толковый словарь сновидений . . . . .	36
кинозал. Рекомендовано к просмотру . . . . .	38
майстер-клас. Квітка молоді – старовинний оберіг . . . . .	39

## НА ДОСУГЕ

о звездах. Даша Волга: «Доверять судьбе – это доверять себе». . . . .	40
время для себя. Приемы ВДОХновения . . . . .	44
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей . . . . .	46
легкий взгляд. «Да, но, зато...» . . . . .	48



esparma 121 597

# Седаристон®

НІМЕЦЬКА ФОРМУЛА РІВНОВАГИ

стань СПОКІЙНИМ  
залишайся АКТИВНИМ

esparma GmbH #валеріана #релакс #баланс #звіробій #тонус  
View all 1579 comments  
2 DAYS AGO

Активна TV-реклама!  
Подбайте про товарний запас!

## Революція в боротьбі з ВІЛ

В Уганді тривають клінічні дослідження принципово нового препарату для лікування ВІЛ-інфекції, що забезпечує повне знищення інфікованих вірусом клітин в організмі. Експериментальний препарат під назвою Гоммора – це пептид, синтетичний аналог вірусного ферменту інтегрази. Цей препарат, який розробляє каліфорнійська компанія PolyPeptide Labs, потенційно здатний забезпечити повне позбавлення людини від ВІЛ-інфекції. Клінічні дослідження, проведені компанією ZionMedical в Уганді влітку 2018 року, продемонстрували безпеку і хорошу переносимість препарату. Крім відсутності важких побічних ефектів у більшості учасників було зареєстровано різке зниження вірусного навантаження, яке становило до 90%.

## Жінки чутливіші до стресів

Психологічні механізми подолання стану депресії, підвищеної тривожності та стресу розрізняються залежно від статевої приналежності. Для чоловіків після важкого робочого дня ідеальним способом для зняття стресу може бути вживання алкоголю, а для жінок – спілкування онлайн або в дружній компанії. Учені Університету Калгарі (Канада) з'ясували, що жінки гірше за чоловіків переносять стреси, тому погано сплять, легко дратуються та відчувають неспокій через дрібниці, а тому частіше купують седативні засоби. Отримані дослідниками результати підкреслюють важливість спілкування у соціальних мережах саме для жінок – це своєрідний механізм боротьби з пригніченим станом під час складних ситуацій. Експерт вважає, що переписка в Facebook важливіша для представниць слабкої статі, бо вони більш чутливі до соціальної ізоляції за чоловіків. Такий висновок можна пояснити психологічними особливостями: жінки легше долають стреси, коли їхні родинні, дружні, сусідські та ділові стосунки з людьми несуть більше позитиву.

## Вірус, що бореться з раком

Учені з Університету Отаго (Нова Зеландія) з'ясували, що нещодавно виявлений вірус Сенека-Валлі може боротися з раковими клітинами. Дослідники спостерігали за зараженням пухлинних клітин цим вірусом за допомогою криоелектронної мікроскопії. Виявилося, що вірус Сенека-Валлі не пошкоджує здорові тканини, а зв'язується тільки з білковим рецептором, розташованим на поверхні клітин, які зазнали мутації (такий рецептор є у двох третин всіх видів ракових клітин людини). Однак заковика в тому, що цей вірус ефективний у боротьбі з раком недовго: приблизно впродовж 14 днів організм виробляє до нього імунітет, а потім інактивує. Тепер перед ученими стоїть складне завдання: за допомогою генної інженерії потрібно модифікувати вірус Сенека-Валлі таким чином, щоб без змін залишалася його частина, яка взаємодіє з раковими клітинами, знищуючи їх. Якщо їм це вдасться, буде створено протираковий засіб з принципово новим механізмом дії.

## Дивний феномен метаболізму

З віком у мозку людей обох статей обмін речовин знижується, однак жінки зберігають вищі його показники протягом усього життя, свідчить нове дослідження, результати якого були опубліковані в журналі Proceedings of the National Academy of Sciences. Це може означати, що жінки більшою мірою готові до навчання і творчості в літньому віці. Такого висновку дійшли дослідники з Медичної школи Вашингтонського університету (США), які вивчили знімки головного мозку 205 осіб (121 жінки і 84 чоловіків) віком від 20 до 82 років. За допомогою позитронно-емісійної томографії вчені оцінювали метаболізм шляхом вимірювання кількості кисню і глюкози, що споживають різні ділянки головного мозку. Річ у тім, що мозок працює на глюкозі, але те, як саме він її використовує, змінюється в міру старіння людини. У дітей і підлітків частина цукру використовується в аеробному гліколізі, який підтримує розвиток і дозрівання мозку. З роками кількість глюкози, що витрачається на цей процес, неухильно зменшується, досягаючи мінімуму після 60 років. Цікаво, що у деяких людей спостерігалася істотна різниця між фактичним віком мозку і їхнім хронологічним віком. При цьому було виявлено дивний факт: у середньому мозок жінок молодший за мозок чоловіків на чотири роки. Ця різниця була помітна навіть у двадцятирічних! Однак причини такого феномену поки що не зрозумілі.

# СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Одна из систем управления бизнесом родом из биологии и точных наук. Ее основоположник – австрийский ученый Карл Людвиг фон Берталанфи. Занимаясь в конце 50-х годов XX века изучением живых организмов как организованных систем, он создал сначала теорию открытых систем и состояний подвижного равновесия, а затем и общую теорию систем, которая нашла широкое применение во многих успешных компаниях.

## Основные принципы

В рамках системного подхода любая организация рассматривается как открытая система, способная меняться под влиянием внутренних и внешних факторов. От иных систем ее всегда отличает наличие цели, например, получение прибыли. Этой цели должны подчиняться все процессы, происходящие в компании.

Система состоит из взаимосвязанных элементов (отделов, подразделений, филиалов). Они могут иметь свои задачи, но не вступать в противоречие с другими элементами и общей целью. Каждый из них вносит свой вклад в формирование единства системы, причем элементы, имеющие второстепенное значение в одних условиях, могут оказаться важными при изменении обстоятельств.

Главная задача управления системой – определить и усовершенствовать механизмы, связывающие все ее элементы, заставить их двигаться к общей цели. Для этого нужно уметь переходить от единства к декомпозиции и обратно. Т.е. оценивать систему как одно целое, разбивать ее на составные части, приводить в порядок их связи и снова оценивать систему как единый организм.

## Простая триада

Открытая система всегда имеет «вход» (все, что поступает извне: информация, капитал, человеческие ресурсы, материалы, оборудование и пр.) и «выход» (объем товаров и услуг). Внутри системы благодаря ее «энергии» (люди, орудия труда, новшества) происходит процесс «преобразования» входных компонентов в выходные.

С помощью триады «вход – преобразование – выход» можно описать динамику любой системы. Ее анализ начинается с исследования параметров «выхода», который дает понимание, какие товары и услуги необходимо производить, в какие сроки, по какой цене, чтобы получить конкурентоспособную продукцию (услуги) и понять, кто будет ее покупателем.

После этого определяют параметры «входа», т.е. анализируют потребность в ресурсах и изучают процессы, преобразующие их в готовую продукцию. Чем эффективнее эта трансформация, тем большую добавленную стоимость имеют «выходы» системы и тем больше их количество.

## Главные преимущества

Многие компании идут по пути локальной оптимизации, когда каждый руководитель среднего звена стремится максимально улучшить работу своего подразделения. Однако он часто не учитывает, что, увенчавшись успехом, его действия нанесут вред организации в целом. Так, с точки зрения начальника транспортного отдела дистрибуторской компании нет смысла доставлять товар чаще одного раза в неделю, ведь машина будет ездить полупустой. Но если он произведет такую «оптимизацию», компания потеряет множество клиентов, которых хотят получать товар чаще. При системном подходе подобного не случится, ведь решение

Главное преимущество системного подхода в том, что он не концентрирует внимание на отдельных элементах, а позволяет взглянуть на организацию в целом.



частных проблем здесь всегда подчиняется достижению главной цели.

Кроме того, системный подход позволяет минимизировать роль личности в успехе компании. Организации, где все завязано на руководителе (его связях, профессионализме, личных качествах, стиле управления и пр.), как правило, очень неустойчивы. Стоит ему на время заболеть или, что еще хуже уволиться, рабочий процесс разваливается на глазах.

При системном подходе любой производственный процесс в компании доводится до автоматизма, поэтому ежедневная деятельность идет «сама собой», без прямого вмешательства руководителя, усилия которого вместо этого направляются на инновации и планирование.

Облегчается и процесс подготовки кадров. При системном подходе он не похож на долгое ученичество. Фактически задача новичка сводится к тому, чтобы, ознакомившись с должностными инструкциями, «вписаться» в систему. Она же благодаря грамотной организации всех процессов в компании возьмет на себя его дальнейшее обучение и не позволит допустить серьезных ошибок.

Ольга ОНИСЬКО ■



## Забора на препаратів

Після проведення низки досліджень та всебічного й докладного вивчення питання в Технічній консультативній раді з лікарських засобів МОЗ Індії визнано нерациональними і небезпечними для застосування 328 комбінованих препаратів, що виробляються у цій країні. Як стверджується в наказі головного медичного відомства Індії, вони не мають терапевтичного обґрунтування і можуть становити великий ризик для здоров'я пацієнтів, тому виробництво і продаж таких препаратів слід негайно припинити. Йдеться про лікарські засоби, які мають у складі, наприклад, цеффіксим і азитроміцин; офлоксацин і орнідазол; метронідазол і норфлораксацин; парацетамол, пропіфеназон і кофеїн. Однак такі радикальні заходи не знайшли загальної підтримки. Так, президент індійської асоціації виробників ліків заявив, що це рішення МОЗ країни істотно вплине на її фармацевтичну сферу, бо в грошовому вимірі обсяг продажів препаратів, що входять до списку заборонених, становить близько 16 млрд рупій (222 млн доларів) на рік.

## Дорожчі вакцини

З 2021 року МОЗ України планує перейти на використання нових багатокомпонентних вакцин з ацелюлярним кашлюковим компонентом, які набагато дорожчі за нинішні. Це збільшує витрати держави у 10 разів. Потреба України в таких вакцинах прорахована до 2023 року. МОЗ буде клопотати перед урядом про збільшення витрат на їх закупівлю в найближчі три роки з урахуванням демографічних показників. Крім того, у планах закупівля шприців для вакцинації, боксів для утилізації витратних матеріалів і 25% резервних вакцин для реагування на екстрені ситуації.

## Способи гальмування розвитку остеоартрозу

Серед причин інвалідності в літньому віці остеоартроз посідає одне з чільних місць. І побуває думка, що уражені суглоби треба берегти, за можливості обмежувати їх рухливість. Насправді ж цей підхід хибний – розвиток хвороби у такий спосіб не гальмується. А от м'які фізичні вправи поліпшують приплив крові до хворого суглоба, збільшуючи його рухливість і знімаючи скутість. Виконуючи їх регулярно, пацієнт зможе на тривалий час зберегти нормальний обсяг і амплітуду рухів суглоба. Найбільш ефективними при остеоартрозі фахівці вважають аеробні навантаження: ходьбу, біг підтюпцем, їзду на велосипеді, плавання. Однак вибір вправ залежить від групи уражених суглобів і ступеня захворювання. Наприклад, їзда на велосипеді буде корисна пацієнтам з гонартрозом, які можуть нормально згинати й розгинати колінний суглоб, а плавання і аквааеробіка знизять навантаження і полегшать біль при артрозі кульшового суглоба. Звичайно, під час загострення остеоартрозу займатися фізкультурою не можна: спочатку слід зняти запалення, а на 3–5 добу після того, як біль мине, можна починати тренування. Для хворих на остеоартроз існують спеціальні комплекси з простих вправ. А щоб збільшити їхню ефективність, треба допомогти організму дієтою: відмовитися від цукру і алкоголю, їсти більше морської жирної риби та пити 6–8 склянок чистої води на день. Це допоможе забезпечити нормальну гідратацію хрящів і уникнути запалення суглобів.

## Ще одна небезпека вірусу папіломи

За даними нового корейського дослідження, опублікованого в журналі Circulation Research, найбільш небезпечні типи вірусу папіломи людини (ВПЛ) крім того, що несуть небезпеку раку, можуть збільшувати і ризик серцево-судинних захворювань, особливо у жінок з ожирінням. Існує ціла низка відомих чинників розвитку серцево-судинних хвороб. Це паління, надмірний рівень холестерину в крові, високий артеріальний тиск, відсутність фізичної активності, погане харчування, ожиріння і діабет. Однак для ефективної профілактики важливо знати й інші фактори ризику. Одним з потенційних є дуже поширена вірусна інфекція, що передається статевим шляхом, – ВПЛ-інфекція. Певні штами ВПЛ можуть збільшувати ризик раку шийки матки, піхви, вульви, статевого члена, а також глотки і порожнини рота. Інфікування ВПЛ часто відбувається без симптомів і не дає про себе знати аж до появи ракових клітин. Попередні дослідження серед жінок у США пов'язували ВПЛ з перенесеними інфарктами та інсультами. У новому ж корейському дослідженні вчені шукали зв'язок між ВПЛ і раніше діагностованими серцево-судинними захворюваннями. Після врахування інших факторів ризику у жінок з ВПЛ ймовірність розвитку серцево-судинних захворювань виявилася на 22% вищою, ніж у неінфікованих. Ймовірність проблем із серцем і судинами зростає ще більше, коли наявність ВПЛ високого ризику поєднувалася з надлишковою вагою і метаболічним синдромом: у жінок з ожирінням шанси розвитку серцево-судинних захворювань були майже на дві третини вищими.

# Если шея окаменела

Скованность шеи, сопровождающаяся болью, – достаточно распространенная жалоба, с которой люди обращаются к фармацевту. В большинстве случаев этот неприятный симптом не представляет опасности для здоровья, и сотрудник аптеки действительно может помочь клиенту, порекомендовав безрецептурные препараты. Впрочем, он должен уметь выделять те случаи, когда консультация врача просто необходима.

## В чем причина?

Чаще всего «синдром жесткой шеи» возникает из-за спазма или, напротив, растяжения одной из расположенных в ней мышц. Это ограничивает подвижность головы, а любая попытка преодолеть скованность вызывает болевые ощущения. Причиной такого состояния обычно становится перенапряжение мышц из-за длительного пребывания в неудобной позе во время сна, езды на автомобиле, неправильной организации рабочего места, плохой осанки, а также чрезмерного использования смартфонов, планшетов, ноутбуков. Работая с гаджетами, многие наклоняют голову вперед и вниз. Такое позиционирование относительно позвоночника приводит к перегрузке разгибательных мышц шеи, ведь в среднем голова взрослого человека весит 4,5–5,5 кг. Не меньший вред мышцам шеи наносит и привычка разговаривать по телефону, прижимая его плечом к уху. Повредить их также можно во время занятий спортом и подвижных игр. Еще одной причиной скованности и боли часто становится постоянный стресс.

## Чем помочь?

Во всех перечисленных случаях вернуть шее подвижность можно в домашних условиях. Из немедикаментозных средств хорошо помогают

Первостольнику следует предупреждать клиентов о том, что если скованность в шее не пройдет через 3–5 дней домашнего лечения, а боль усилится, ему стоит посетить врача.

компрессы. Прикладывать лед наиболее эффективно в течение первых 48 часов после появления боли. Позднее рекомендуется использовать тепло или принимать горячий душ, который расслабит мышцы.

В ассортименте аптеки немало средств, которые облегчают «синдром жесткой шеи». Альтернативой компрессам могут стать мази, кремы и гели с разогревающим или, напротив, охлаждающим действием. В состав первых, как правило, входит камфора, эвкалиптовое, пихтовое и терпентиновое масло, в состав вторых – ментол.

Уменьшить боль, сопровождающую скованность шеи, позволят нестероидные противовоспалительные средства и анальгетики. Первостольник может порекомендовать препараты как местного, так и системного действия (ибупрофен, напроксен, ацетилсалициловую кислоту). В тяжелых случаях для расслабления мышц используют миорелаксанты, но перед применением таких средств необходима консультация врача.

В зависимости от того, что послужило причиной скованности шеи, клиенту также можно порекомендовать седативное средство, корсет для поддержания осанки или ортопедическую подушку, которая обеспечит правильное положение головы во время сна.

## На что обратить внимание?

Боль в шее может быть вызвана и более серьезными причинами. Поэтому первостольник должен поинтересоваться, нет ли у клиента таких симптомов, как внезапное повышение



температуры тела, головная боль, кожная сыпь, тошнота и рвота, чувствительность к свету. Они могут говорить о менингите, который часто сопровождается ригидностью затылочных мышц. Обратиться к врачу стоит, если причиной скованности и боли в шее стала так называемая хлыстовая травма, возникающая при резком сгибании – разгибании шеи. Такие повреждения нередко возникают у водителей и пассажиров при резком торможении автомобиля. В этом случае могут пострадать не только мышцы, но и кости, связки и нервы, расположенные в области затылка и шеи, в связи с чем понадобятся консультации невропатолога и хирурга.

Еще одно серьезное заболевание, которое может вызвать скованность и боль, – шейный спондилез (остеохондроз), который пациенты нередко называют артритом шеи. У страдающих им людей сильные боли обычно возникают только в вертикальном положении тела, а как только они ложатся, их состояние заметно улучшается. При наличии таких признаков следует обратиться к врачу и пройти ряд исследований (например, рентгенологическое и МРТ).

**Ольга ОНИСЬКО** ■



## Прикуті до ліжок підводяться

**Т**орсіонна дистонія – рідкісне захворювання нервової системи, яке спричиняє обмеження рухливості та змушує людину страждати через постійні судоми м'язів. За даними пацієнтської організації «Об'єднання хворих на торсіонну дистонію», сьогодні в Україні не менше 30 осіб з таким діагнозом. Імплантація нейростимуляторів – міжнародно визнана практика лікування цієї недуги. Ця терапія дорога: один стимулятор коштує близько 500 тис. грн. Крім того, кожні 3–9 років треба міняти генератор, який його живить. З 2017 року таке лікування доступне за кошти держбюджету. Закупівлі для МОЗ здійснює Crown Agents. «Ще кілька років тому пацієнти з торсіонною дистонією були прикуті до ліжок і не могли мріяти про повноцінне життя. Уже третій рік міністерство через міжнародні організації закуповує спеціальні пристрої для таких хворих і щороку ми повертаємо до життя десятки пацієнтів. Реалізація цієї програми – один із кращих прикладів співпраці пацієнтських організацій, лікарської спільноти, міністерства і професійних закупівельників з Crown Agents», – зауважила Ольга Стефанишина, заступник міністра охорони здоров'я.

## Проти ідіопатичної кропив'янки

**Е**кспериментальний засіб лігелізумаб компанії Novartis випередив за показниками ефективності омалізумаб, вже схвалений для лікування ідіопатичної кропив'янки. Права на омалізумаб належать Novartis і Roche, однак цей лікарський препарат вже втратив патентний захист на території Європи і США, що негативно відіб'ється на його продажах за умов виходу на ринок генериків. Тепер на зміну йому Novartis розробила лігелізумаб – гуманізоване анти-IgE-моноклональне антитіло.

Отримавши переконливі результати клінічних досліджень, компанія складає плани клінічних досліджень III фази, які мають відбутися за участю приблизно 2 тис. пацієнтів з хронічною спонтанною кропив'янкою.



## Як подолати безпліддя

**В** Україні вперше запустили лінію online-підтримки для пар із безпліддям. Віднині кожен, для кого ця проблема актуальна, може анонімно поставити навіть найбільш інтимні запитання провідним спеціалістам та отримати фахову відповідь. Опція доступна на сайті Всеукраїнського соціального проекту «Почути «Мамо!» – [rochutumamo.com.ua](http://rochutumamo.com.ua). За допомогою простої форми користувач має змогу надіслати своє запитання та отримати відповідь електронною поштою упродовж кількох днів. Консультуватимуть лікарі вищої категорії, кандидати і доктори медичних наук, що працюють у провідних спеціалізованих клініках України. Крім того, зараз на сайті триває конкурс, учасники якого мають можливість частково покрити витрати на консультації, аналізи і підготовку до процедури екстракорпорального запліднення. Цей проект – соціальна ініціатива, організована Українською асоціацією репродуктивної медицини (УАРМ) та Асоціацією довіри для пацієнтів із безпліддям «Діти будуть!» за підтримки науково-технологічної компанії Merck KGaA (Дармштадт, Німеччина) та фармацевтичної компанії ТОВ «Сона-Фарм» (Україна).



## Успіх у клінічному дослідженні

**К**омпанія Johnson & Johnson повідомила про дострокове припинення клінічного дослідження III фази застосування препарату Erleada в комбінації з антиандрогенною терапією у пацієнтів з метастатичним кастраційно-чутливим раком передміхурової залози (МКЧРПЗ) після того, як ця схема лікування продемонструвала значне гальмування розвитку захворювання та збільшення тривалості життя пацієнтів. На підставі отриманих результатів незалежний комітет з моніторингу даних рекомендував перевести пацієнтів, які отримували плацебо і антиандрогенну терапію, на препарат Erleada. У компанії повідомили про плани незабаром представити підсумки клінічного дослідження на медичній конференції і подати реєстраційну заявку на Erleada за показаннями МКЧРПЗ цього року. У разі її схвалення спектр показань до застосування препарату буде розширено: у лютому минулого року він був виведений на ринок для застосування у пацієнтів з неметастатичним кастраційно-резистентним раком передміхурової залози.

## Жувальна гумка як лікарська форма

**Д**ослідники зі США поставили собі неординарне запитання: чи можуть жувальні гумки бути ефективними як засоби доставки вітамінів в організм? Виявилось, що так – результати експериментів свідчать, що цей продукт перспективний як транспортна система доставки мінімум дев'яти вітамінів. Зокрема, в дослідженнях з'ясувалося, що таким шляхом можна доставляти ретинол (A1), тіамін (B1), рибофлавін (B2), ніацин (B3), піридоксин (B6), фолієву кислоту, ціанокобаламін (B12), аскорбінову кислоту (C) і альфа-токоферол (E). Найефективніше жувальна гумка підвищувала рівень піридоксину. Вчені відзначили, що водорозчинні вітаміни засвоювалися з гумки в процесі її жування практично повністю. Жиророзчинні доставлялися дещо гірше, тому автори роботи вважають, що виробникам доведеться попрацювати над поліпшенням їх вивільнення. Результати однозначно доводять: поширена звичка жувати гумку може стати новою стратегією для запобігання гіповітамінозу у всьому світі.





Фаворит споживачів – 2017  
 у категорії «Препарат від кашлю»

## Гедерин Плющ – спільне рішення для сухого та вологого кашлю!



- Зменшує в'язкість мокротиння – покращує продуктивність кашлю
- Посилує роботу бронхіальних залоз – полегшує відходження мокротиння
- Сприяє розслабленню м'язів бронхів – пом'якшує кашель

# Хірург Da Vinci працює у Вінниці

Його готували до роботи на космічних станціях, відправляли у найгарячіші точки планети. Він бездоганно оперував найтяжчих хворих у найскладніших умовах. Провідні клініки мали за честь співпрацювати з таким спеціалістом. Сьогодні «хірург» Da Vinci вже став до роботи в Україні. Ця робот-асистована система запрацювала у Вінницькому медичному центрі «Інномед».

## Операція в шість рук

Ми заходимо в операційну і застаємо хірурга... зовсім не біля пацієнта, а трохи осторонь. Він щось розглядає у 3D окуляри і увесь час перебирає пальцями. Таке враження, що захоплено грає у якусь мережеву гру.

– Насправді саме так і відбувається операція, – поспішає пояснити мені побачене Євген Антонюк, директор медичного центру «Інномед». – Лікар-хірург сидить за пультом, його пальці лежать на надчутливих сенсорах. Оперовану ділянку він бачить у тривимірній проекції, має змогу збільшити її і оперує фактично дистанційно: на інструмент робота передаються повністю рухи пальців хірурга. А він відчуває, що виконує маніпуляцію просто руками, без інструмента.

Установка, за якою зараз працює фахівець, зветься консоллю хірурга.

Це своєрідний пульт управління – він влаштований так, що операції можна здійснювати через континенти. Окрім цього Da Vinci має ще два блоки: консоль пацієнта – це безпосередньо «чотирирукий» робот, через якого проводиться втручання, та інструментальна стійка з обладнанням. Загалом комплекс Da Vinci важить півтори тонни.

Коли хірург за пультом керує діями робота, оперують вони у шість рук: чотири «руки» у робота Da Vinci, дві у фахівця. Навіщо так багато? Насправді не всі робото-руки одночасно застосовуються, та й функціонал у них різний.

– Одна з рук робота – це камера, що вводиться через надріз і транслює зображення оперованої ділянки, – пояснює Євген Сергійович, – дві інші в режимі реального часу відтворюють рухи хірурга-оператора, а четверта рука виконує функції асистента. Як

правило, при гінекологічних втручаннях достатньо двох рук робота-хірурга, при операціях на кишківнику чи простаті використовується зазвичай три руки. Але бувають великі операції, коли людині та роботу асистує ще один хірург.

Здавалося, з того часу, як у хірургії почали застосовувати лапароскопію, недосяжних ділянок для інструменту не лишилося, і хірурги можуть працювати набагато точніше завдяки задіяній камері. Але насправді лапароскопічний інструмент в операційному полі може здійснювати не будь-які рухи. На відміну від нього Робот Da Vinci влаштований так, що інструменти обертаються в операційному полі без обмежень, тобто на 360°. Їх функціональність дозволяє виконувати рухи складної амплітуди в усіх напрямках, що дає змогу провести операцію більш ергономічно, не роблячи масштабних розрізів.

## На кінчиках пальців

Візуалізація операційного поля на роботі Da Vinci заслуговує на окрему увагу. Спеціальна конструкція лінз показує місце втручання так, ніби хірург безпосередньо знаходиться в операційному полі. Висока роздільна здатність камери забезпечує максимальну якість, а можливість багаторазового наближення дає можливість працювати на найдрібніших анатомічних структурах.

Як люблять жартувати хірурги, у Da Vinci руки не тремтять, тому ризик ускладнень мінімальний.

– У Інтернеті можна зустріти публікації, що Da Vinci під час операції пошкодив органи, – продовжує Євген Антонюк. – Насправді це не помилка



робота, а необачний рух хірурга-опера-тора, адже саме його рухи сприймає система. Так, людський фактор тут не виключиш. Але робот все ж мінімізує випадкові рухи хірурга. Поясню на такому прикладі: кожен хірург працює у індивідуальному ритмі, і робот пристосовується до цього. Якщо під час операції якийсь рух неправильний чи міняється темп, швидкість, то робот зупиняється.

### Сфера застосування розширюється

Мати саме робота Da Vinci у медичному центрі «Інномед» хотіли ще років 10 тому. Та впритул до опанування такого роду операцій наблизилися у травні 2018-го. Хірурги «Інномеду» Андрій Григоренко, Руслан Церковник та Юрій Деміденко пройшли навчання у офіційному представництві компанії-виробника у Страсбурзі та стажування у тих клініках США та Ізраїлю, де застосовується робота-асистована хірургія.

– Насправді будь-який хірург може ставати до роботи з системою, – говорить директор клініки. – На установці він має виконати стільки тестових операцій, скільки знадобиться для налаштування своїх навичок і мислення на роботизовану хірургію.

Паралельно в Україні навчання тривало для молодшого медичного персоналу «Інномеду», техніків та навіть санітарок: усі мали вивчити тонкощі співпраці з робот-асистованою системою.

– Хірург на апараті Da Vinci здатен виконувати усі операції: від звичайної апендектомії до масштабних втручань при патологіях черевної порожнини, – продовжує Євген Антоноук. – Але економічно доцільними є так звані операції золотого стандарту: видалення пухлин простати, злоякісних новоутворень прямої та товстої кишки, гінекологічні втручання.

Застосування Da Vinci при лікуванні раку простати має дуже багато переваг перед звичайними операціями. Це зумовлено набагато меншими крововтратами та травматичністю під час операції з видалення новоутворення, зниженням кількості знеболювальних препаратів у реабілітаційно-

Хірурги центру «Інномед» швидко спрацювали з Da Vinci і вже виконали самостійно чимало операцій.



му періоді та пришвидшенням одужання. На тлі цих успіхів на можливості роботохірургії звернули увагу онкогінекологи. Нині урологія-онкоурологія, гінекологія-онкогінекологія та колоректальна хірургія лідирують у використанні Da Vinci.

Залучають робота-хірурга також і до загальної хірургії, отоларингології, торакальної хірургії тощо. У Лос-Анджелесі у онкологічному центрі Йохансона розробили революційну методику хірургічного лікування раку гортані, ротової порожнини та інших злоякісних пухлин голови та шиї за допомогою Da Vinci. У багатьох випадках такі пухлини локалізуються у важкодоступних місцях. І через це, а також через близько розташовані нервові та великі кровоносні судини лікарі раніше досить часто відмовлялися від втручання. А якщо вони й проводилися, то пацієнтам згодом навіть могли знадобитися пластичні операції з реконструкції тканин обличчя. Da Vinci ж у руках-маніпуляторах утримує спеціально виготовлені мініатюрні хірургічні інструменти і може проникати у важкодоступні місця через рот або через ніс, що виключає необхідність у розрізах тканин зовні. Цей метод фахівці назвали TORS (trans oral robotic surgery) – трансорально роботизована хірургія.

### Знизити вартість для пацієнта

Якщо у клініці тієї чи іншої країни є Da Vinci, клієнт завжди має вибір, оперуватимуть його за допомогою робота чи без. Все залежить від фінансових можливостей. Втручання з роботом зазвичай коштує у 2–3 рази до-

рожче, ніж звичайне. Приміром, у Туреччині це за деякими даними 5 тис. доларів. Зараз українські хірурги міркують, чи є можливість знизити вартість операції, принаймні зробити її дешевшою, ніж у Європі.

– Те, що Da Vinci з'явився в Україні вперше саме у приватній клініці, скоріше виняток, аніж правило, – говорить Євген Сергійович. – Справа в тому, що ця робот-асистована система вже давно й успішно працює у багатьох саме державних клініках світу. Наразі для вітчизняних бюджетних установ купити Da Vinci майже нереально. Навіть для приватної клініки це значні витрати. Медичному центру «Інномед» придбати Da Vinci допомогли інвестори, які повірили в професіоналізм наших лікарів. Та купити – це ще половина справи. Треба, щоби він працював. Досить значна стаття витрат, пов'язана з роботою Da Vinci, – це інструменти. Одного комплекту вистачає приблизно на 10 операцій. Потім його треба замінити. Вартість одного – 3 тис. доларів. Це впливає на вартість операції. Якщо пацієнт не здатен буде її оплачувати, то робот просто стоятиме. У країнах, де розвинена страхова медицина, попит на операції на роботі є, бо витрати пацієнтів покриваються страховими виплатами. У нас це поки що неможливо. Було би добре, щоб завдяки медичній реформі були створені умови для впровадження роботизованої хірургії і в Україні. От зараз ми спостерігаємо позитивні зрушення у фінансуванні первинної ланки системи охорони здоров'я. Якщо зміни відбудуться у вторинній, то це буде величезним поштовхом для розвитку роботизованої хірургії в Україні.

Людмила ГУРИН ■



# Biomed призывает ЭКОНОМИТЬ на здоровье

Аптека и оптика под одной крышей – это не только удобно для посетителя, но и выгодно для бизнеса. Владелец львовской аптечной сети Biomed Тарас Пронив готов делиться и секретами лавирования между подводными камнями, и историей успеха.

**– Тарас, магазин оптики в аптеке – не редкость. Но, как правило, это государство в государстве. Я так понимаю, у вас особый подход к такому соседству? В чем его суть?**

Это, безусловно, новый формат на рынке Украины – модель «аптека – магазин оптики» под одним брендом. Более того, подобных сетей нет не только в Украине, но и в мире. И суть в том, что в одном помещении одна команда обслуживает две разные товарные категории. Когда наш эксперимент только начинался, была довольно прозаическая цель – уменьшить расходы на аренду и сократить штат сотрудников, в частности объединив два бэк-офиса. Бизнес-план со-

держал довольно простую арифметику. Существуют лицензионные условия, согласно которым общая площадь помещения аптеки должна составлять более 50 квадратных метров. Имея те же затраты на аренду и оборудование, что и наши конкуренты, мы получаем в два раза большую прибыль с одного квадратного метра. В общем и целом рентабельность бизнеса удваивается.

Что касается клиентов... Тот, кто занимается оптическим бизнесом, со мной согласится: их привлечение требует колоссальных усилий и затрат на рекламу, маркетинг и программы лояльности. В аптеку же ходят в 10–20 раз чаще, чем в оптику.

Да и рынок оптики не настолько мощный, как фармацевтический. В то же время примерно 10 из 300 посетителей аптеки «конвертируются» в клиентов оптики. При этом прибыль такое комплексное учреждение дает примерно 50 на 50. Но все это только при условии, что предоставляются грамотные консультации и составлено правильное коммерческое предложение. В результате за фармучреждением в целом закрепляется позитивный имидж.

И юридический нюанс: по тем же лицензионным условиям аптекам запрещено сдавать в субаренду помещение для открытия оптик другим компаниям. И то, о чем вы упомяну-





ли в своем вопросе, скорее всего, является нарушением нормативов. Мы нашли законное решение – аптеки и оптики оформлены на одно юридическое лицо.

**– То есть тем аптекам и сетям, которые всерьез задумываются о развитии, росте маржинальности и доходности, можно смело рекомендовать путь объединения с оптиками?**

Ни в коем случае, мы не даем универсальный рецепт. Должны сложиться звезды. И я не просто так, случайно решил двигаться в этом направлении. Спросите, почему? Во-первых, нужно очень хорошо ориентироваться в довольно специфическом бизнесе по продаже оптики и поручить его специалисту, профессионалу. Я взялся за это сам, так как мое первое образование – врач-офтальмолог. В начале своей карьеры я

продавал солнцезащитные очки на лотках, изготавливал очки как мастер и... без малого 15 лет изучал оптический бизнес с нуля, будучи и закупщиком, и курьером, и врачом-консультантом. Я не только знаю, но и люблю это дело, и никогда не позволю ему быть на вторых ролях, после аптечного ритейла. С точки зрения прибыльности оптика ничем не уступает аптеке, но только при профессиональном подходе.

Во-вторых, нужно быть готовым к дополнительным и немалым затратам на старте: на товар, стоимость единицы которого в среднем в два-три раза выше, чем аптечного, на

оптическое оборудование, на оплату работы врача-офтальмолога. В-третьих, нужно понимать отличия продаж в аптеке и в оптике. В первом случае это быстрота, во втором – полчаса-час на консультацию, обследование, подбор, сделку. Да и от продавца требуется совершенно другой уровень квалификации, навыков и знаний, чем у провизора или фармацевта. Поэтому кадры придется специально обучать. При этом в аптеке-оптике с хорошо подготовленным персоналом отлично работает стратегия взаимозаменяемости: продавец оптики прекрасно может справиться с обслуживанием покупателей, зашедших в отдел с товарами медицинского назначения, косметикой и т.п. А для фармацевта или провизора не составит особого труда направить клиента на консультацию в оптику или помочь подобрать оправу для очков. В результате количество обслуженных посетителей за смену увеличивается.

Несмотря на все эти «ахтунги», укрепить аптеку оптикой – гораздо более дешевый вариант, чем открыть новую точку. Отличным выходом для тех, кого заинтересовала такая идея, может стать покупка франшизы. И в скором времени по многочисленным запросам фармучреждений мы будем готовы предоставлять подобную услугу. При этом можно оформить оптику по франшизе на юрлицо своей аптеки.

**– В общем, уверенности в себе и в своих силах вам не занимать. Неу-**



Тарас Пронив

#### **Хронология развития компании**

- Львовская компания Biomed (медицинская практика) основана в 1993 году.
- Первая аптека самообслуживания во Львове открыта в 1996 году.
- Первый магазин оптики – 2003 год.
- Медицинский центр – 2005-й.
- Объединение аптек и оптик в единую сеть – 2011 год.
- Слияние с сетью аптек «Ангелика» – 2013 год.



**жели не случилось на пути ни одних приличных граблей?**

Говорят, что на ошибках учатся. Если честно, это очень дорого и трудно. Поэтому, включив свою бизнес-интуицию и едва поймав предчувствие той самой ошибки, лучше привлекать профессионалов. На каждом этапе проблемы могут быть самые разные, и у всех свои: у кого-то продажи, у кого-то логистика, у кого-то маркетинг. И для этого есть консультанты, юристы, программисты, логисты и т.д. Мы так делаем и получаем больше эффективности и организованности бизнеса. Главное – в компании определить человека, ответственного за то или иное направление. Например, автозаказ и категоричный менеджмент нам помогла внедрить консалтинговая компания «Аптека «Лидер». В результате мы освободили из товарных остатков серьезные денежные средства, избавились на 80% от отказов по торговой точке, уменьшили количество замороженных остатков, увеличили оборачиваемость и расширили ассортимент. Важно, что предоставленная программа имеет очень удобный формат отчетности, с которым легко работать персоналу на всех уровнях – от владельца до первостольника. Кроме того, она дает быстрое понимание того, что происходит с логистикой и категорийным менеджментом, который в сети из 10 и более аптек может даже сформировать постоянную статью дохода. И что важно, программа адаптируется под любые условия ве-



дения бизнеса, даже такого нестандартного, как «аптека плюс оптика».

**– А явные неудачи были?**

Могу вспомнить три открытых мною магазина оптики, которые благополучно... закрылись через полгода. Проанализировав ситуацию, я понял, что моим детищам не хватает эффективной системы менеджмента в целом и управления финансами в частности. Как ставить цели и задачи? Как проверять исполнение? Как планировать деятельность и ее анализировать? Как разрешать критические ситуации, включать кризис-менеджмент и выходить из нестандартных обстоятельств? И тут я решил, что учиться нужно самому и стал искать разнообразные технологии и методики, привлекая различных консультантов. Нашел компанию, которая, по моему мнению, лучше всего на сегодняшний день внедряет технологию управления бизнесом. Это Международная ассоциация предпринимателей WISE, представительство которой есть и в Украине. Она помогает построить технологию управления Hubbard Management System,

позволяющую решить проблемы администрирования бизнесом и повысить его эффективность.

Но больше всего проблем обнаружилось именно на этапе воплощения технологии в реальную аптечную жизнь: оно подразумевало налаживание всех внутренних процессов – от логистики до мотивации персонала. Методом проб и ошибок удалось найти консалтинговую компанию, которая лучше всего внедряет Hubbard Management System во всем мире. И к моей великой радости ее офис оказался в Киеве – это глубокий и проверенный временем проект «Школа владельцев бизнеса Visotsky Consulting».

**– И каковы предварительные итоги вашей работы?**

Сегодня наша сеть насчитывает 16 аптек, 21 магазин оптики и медицинский центр. Самое важное, что успешность всех наших бизнес-проектных программ, в том числе и внедрения дисконтной программы «Экономь на здоровье!», мы постоянно проверяем на посетителях. Их лояльность за последние два года значительно повысилась.

**Оксана МАРКОВА** ■

**ДЛЯ ВЛАСНИКІВ АПТЕК**  
Хочете збільшити доходи аптек в 2 рази?  
ВІДКРИЙ ОПТИКУ

**ОПТИКА | biomed**  
**ФРАНЧАЙЗИНГ**

14 підприємств | Інформація в нас | (066) 433-11-11  
розроблено в Україні | Франчайзинг оптика

biomed.lviv.ua  
facebook.com/biomedlviv.ua  
+38 (066) 433-11-11





# ЕНГІСТОЛ



## ЗАЛИШАЙСЯ В СТРОЮ



Застосовується  
у комплексному лікуванні грипу  
та інших вірусних захворювань

**Для дорослих та дітей від народження**



Інформація призначена для професійної діяльності медичних і фармацевтичних працівників. Повна інформація про лікарський засіб міститься в інструкції для медичного застосування препарату.

Engystol, таблетки. Р.П. № UA/2053/02/01 від 20.02.2018 р. Склад: діючі речовини: Sulfur D4, Sulfur D10, Vincetoxicum hirundinaria D6, Vincetoxicum hirundinaria D10, Vincetoxicum hirundinaria D30. Побічні реакції: в окремих випадках можливі реакції гіперчутливості, включаючи шкірні висипання, свербіж, ангіоневротичний набряк. Якщо виникли такі реакції, необхідно тимчасово припинити застосування препарату.

Виробник «Біодіогіше Хайльміттель Хевель ГмбХ», Німеччина. Макет затверджено замовником – 14.08.2018 р.

# Прибыль от бесплатной раздачи лекарств

По версии журнала Fortune, в 2018 году американская компания Publix заняла первое место в списке 100 лучших частных фирм, работающих в секторе продовольственного и фармацевтического ритейла. В других рейтингах ее подразделение Publix Pharmacies неоднократно занимало первое место по степени удовлетворенности клиентов в аптеках супермаркетов. Этими успехами она во многом обязана довольно смелому и эффективному маркетингу, например, программе раздачи бесплатных лекарств.

## Необычная инициатива

В 2007 году компания Publix, владеющая сетью продовольственных супермаркетов, в 90% которых есть собственные аптеки, объявила, что будет бесплатно предоставлять своим клиентам семь самых популярных антибиотиков. Воспользоваться этим предложением смог каждый посетитель любой из 684 аптек сети в пяти штатах США, имевший выписанный врачом рецепт, вне зависимости от того, была ли у него медицинская страховка, покрывающая расходы на лекарственные средства. В список бесплатных лекарств вошли антибактериальные препараты, которые назначают особенно часто: амоксициллин, цефалексин, сульфаметоксазол, ципрофлоксацин, пенициллин, ампициллин и эритромицин. Компания не ограничила количество рецептов, которое каждый клиент вправе отоварить бесплатно,

но предупредила, что по каждому из них будет выдавать запас лекарств не больше чем на 14 дней.

Компания Publix стала первой крупной региональной сетью в США, предлагающей определенные лекарства бесплатно. И по словам ее руководителей, в первую очередь это был социальный проект. В 2007 году в штате Флорида, где расположена большая часть аптек сети, свыше 3,6 млн человек не имели медицинской страховки, покрывающей стоимость отпускаемых по рецепту лекарств. «Мы хотим помочь жителям нашего штата получить доступное медицинское обслуживание и думаем, что предоставление бесплатных лекарств станет для этого хорошим началом», – говорилось в официальном пресс-релизе компании. Поскольку высокие расходы на здравоохранение действительно являются одной из

главных проблем рядовых американцев, участие частного сектора в ее решении было восторженно принято многими врачами и чиновниками. Однако у инициативы, запущенной Publix, нашлись и критики. Они отметили, что поскольку антибиотики принимают короткими курсами, эта программа даст людям очень скромную и единовременную экономию. А главная проблема пациентов, не имеющих страховки, – неспособность позволить себе препараты, которые нужно принимать постоянно, – решена не будет.

Примечательно, что компания Publix прислушалась к этим резонам. В марте 2010 года она объявила о включении в программу сахароснижающего средства метформина, который применяется при лечении сахарного диабета второго типа. В августе 2011 года к перечню бесплатных лекарств был добавлен ингибитор АПФ лизиноприл, используемый при гипертонии, определенных заболеваниях сердца и некоторых хронических заболеваниях почек, а в мае 2014 года – амлодипин, блокатор кальциевых каналов, назначаемый при гипертонии и стенокардии. Любой клиент сети аптек Publix, имея соответствующий рецепт, может получить 90-дневный запас препаратов (от 90 до 180 таблеток в зависимости от дозировки).

## Убыточные лидеры: правила игры

Конечно, несмотря на всю большую социальную значимость инициативы Publix, с точки зрения самой компании раздача лекарств – это, прежде всего, эффективный маркетинго-



вый ход. И хотя она стала первой крупной региональной сетью США, предлагающей определенные лекарства бесплатно, ничего нового при этом не открыла. Компания всего лишь воспользовалась слегка видоизмененной, но хорошо известной маркетологам «стратегией убыточного лидера» (англ. loss leader strategy). Так описывают продажу товаров или услуг по заведомо заниженным ценам (равным или даже меньше закупочных) или, как в случае Publix, их бесплатную раздачу. Считается, что такие меры должны подтолкнуть клиентов к покупке других товаров компании по обычной цене, и кумулятивный, суммарный доход от продаж с лихвой покрывает потери, приносимые «убыточным лидером».

Использование этой стратегии требует точного математического расчета, тщательной подготовки и соблюдения базовых правил.

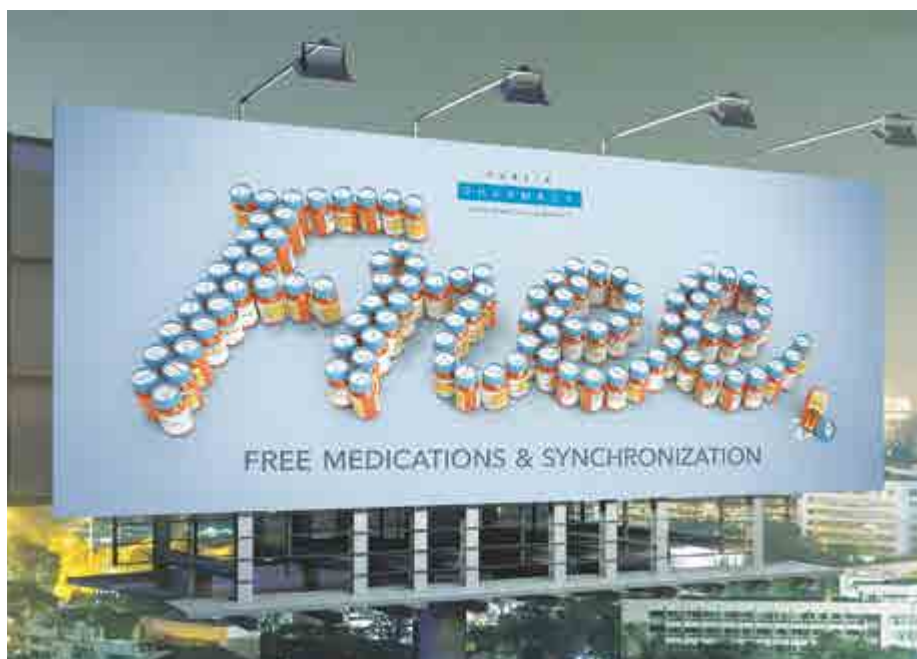
- Прежде всего, надо убедиться, что запасов «убыточных лидеров» достаточно для покрытия покупательского спроса. Если клиенту просто не хватит товара, он уйдет из аптеки недовольным. В крайнем случае, объявляя о снижении цены, предупреждайте покупателей, что предложение действует до тех пор, пока товар есть в наличии.

- На роль «убыточных лидеров» лучше выбирать популярные продукты. Только в этом случае клиенты смогут по достоинству оценить их необычно низкие цены и понять, что ваше предложение действительно выгодное.

- Обеспечить долговременный эффект стратегии «убыточных лидеров» помогает введение лимитов, которые не позволяют людям накапливать их запасы. Это гарантирует, что они вернутся в вашу аптеку. Именно так поступила компания Publix, ограничив количество выдаваемых за раз бесплатных препаратов.

- «Убыточные лидеры» могут занимать самые непривлекательные с точки

Стратегию «убыточных лидеров» использует и компания Walmart (США) – она предлагает своим клиентам ряд наиболее ходовых генериков по цене в 4 доллара, надеясь привлечь больше покупателей, которые будут приобретать и другие лекарственные препараты, а также совершать покупки в других отделах.



зрения мерчандайзинга площадки. Например, их можно разместить в дальней части торгового зала, чтобы покупателю пришлось пройти мимо других товаров, приносящих аптеке прибыль.

- Чем крупнее компания, тем увереннее она может использовать «убыточных лидеров». Запас прочности, который имеется у больших торговых или аптечных сетей, позволяет в случае необходимости перекрыть потери, вытекающие из этой стратегии. Кроме того, крупные ритейлеры за счет весьма значительных объемов продаж имеют больше рычагов давления на поставщиков, чтобы получить хорошие скидки при закупке и снизить цены для покупателей.

### Элемент лотерей

Использование «убыточных лидеров» – это своеобразная азартная игра. Ни одна компания никогда не может быть до конца уверенной, что окупит свои убытки. Главный риск здесь заключается в том, что клиенты будут приходить в аптеку только за теми товарами, которые продаются по заниженным ценам. Практика «прыжков» из магазина в магазин с целью скупки «убыточных лидеров» довольно распространена, ее часто называют черри-пикинг – сбор вишенки (англ. cherry picking). Собирая такой урожай, некоторые люди предпочитают срывать только те плоды, которые легко достать, выбирают самые крупные и спелые из них и игнорируют остальные ягоды,

растущие на дереве. Точно так же ведут себя и некоторые покупатели. Впрочем, справедливости ради стоит заметить, что убежденных и принципиальных «сборщиков вишенки» не так уж много.

Решаясь продавать товары по заниженным ценам, вы всегда должны помнить, что такая мера должна способствовать увеличению продаж другой продукции. Компании Publix это, по всей видимости, удалось, в 2017 году ее чистая прибыль составила 2,3 млрд долларов, увеличившись на 13,1% в сравнении с 2016 годом.

Если все сделано правильно, «убыточные лидеры» повышают общий объем продаж и привлекают новых покупателей. Еще одна интересная особенность этой стратегии заключается в том, что она позволяет вернуть утраченных клиентов. Согласно опросам, чаще всего люди возвращаются к продавцу, от услуг которого давно отказались, именно из-за выгодных предложений, перед которыми просто нельзя устоять.

От использования стратегии «убыточного лидера» выигрывает и публичный имидж компании. Например, следуя примеру американской сети Publix, аптека всегда сможет заявить, что, предлагая товары по заниженным ценам, она принимает во внимание сложную экономическую ситуацию в стране, заботится о доступности лекарств и сокращении расходов своих клиентов.

**Ольга ОНИСЬКО** ■



# Клієнти різні – Фортеза одна!

Кожен відвідувач аптеки має певні потреби, по-своєму ставить запитання, цікавиться у фармацевта тим чи іншим. Однак коли люди різного віку, статі, рівня освіти звертаються з проблемою болю в горлі, вони немов перетворюються на один колектив. Адже їм стане у пригоді Фортеза! Біль у горлі у кожного свій, а Фортеза – одна для всіх! Це підтверджують кілька діалогів, підслуханих в аптеці.

## Геть розгублений



**Молодий чоловік спортивної статури:** «Доброго дня, скажіть, чим можна лікувати біль у горлі? Я дуже рідко хворію, тому не знаю, що придбати».

**Фармацевт:** «Можу порадити спрей Фортеза. Як активну речовину він містить протизапальний засіб бензидаміну гідрохлорид. Діє Фортеза лише місцево, і це дуже правильно: якщо причиною болю в горлі є запалення слизової оболонки, то потрібно впливати саме на нього. Це й робить Фортеза! Препарат миттєво потрапляє до осередків запалення та проявляє там свій потрійний ефект – протизапальний, протибольовий та протинабряковий».

## Пам'ятав, але забув



**Літня жінка:** «Кілька років тому я у вас купувала такий добрий новий засіб для горла. Назва його якась проста, від слова «форте».

**Фармацевт:** «Це, звичайно же, Фортеза! З березня цього року ми отримуємо її в упаковках оновленого дизайну – у більш привабливих та стильних. А властивості Фортези лишилися

незмінними: її можна застосовувати при болю в горлі та ротовій порожнині різного походження – як інфекційного (віруси або бактерії), так і будь-якого іншого. Якою би причиною не були зумовлені біль та першіння у горлі, порушення ковтання, захриплість голосу, Фортеза сприяє зменшенню цих симптомів».

## Хоче одужати швидко



**Дівчина:** «У мене запалення ясен та ще й горло болить. Дайте щось, що подіє швидко!»

**Фармацевт:** «Можу порадити спрей або розчин Фортеза. Активна речовина цього препарату легко потрапляє в осередок запалення, тому біль і запалення у горлі та ротовій порожнині швидко зменшуються. Фортезу застосовують, як правило, не більше трьох днів. Вона допомагає при фарингіті, тонзиліті, гінгівіті, стоматиті та навіть після видалення зубів».

## Не дозволяє собі хворіти

**Чоловік середнього віку:** «Вчора був на зустрічі з друзями – випили



по бокалу пива. А сьогодні горло болить від холодного, хоча хворіти я ніяк не можу, маю сідати за кермо. Що порадите?»

**Фармацевт:** «Візьміть спрей Фортеза. Він сприятиме зменшенню подразнення у горлі, боротиметься з інфекцією та запаленням. Його зручно застосовувати на роботі, брати в дорогу. Фортеза не впливає на здатність кермувати автомобілем, тому ви зможете не міняти свої плани та їхати, куди потрібно».

## Хвилюється за дитину

**Молода жінка:** «Педіатр порадив купити для мого дев'ятирічного сина спрей Фортеза, а я сумніваюся. Які побічні ефекти у цього засобу?»



**Фармацевт:** «Гіпотетично вони можливі, але мені ще ніхто не скаржився. Річ у тім, що активна речовина препарату бензидамін діє на слизовій оболонці горла та ротової порожнини. У кров потрапляє настільки мізерна кількість препарату, що не може чинити будь-якої фармакологічної дії на організм у цілому. Тому Фортеза добре переноситься більшістю людей, якщо застосовувати її правильно: по 4 розпилення 2–6 разів на добу. Це дозволено дітям від 6 років. До речі, їм до вподоби лагідний м'ятний смак, що полегшує завдання мам з лікування хворого горла у малюків».

Ганна ПЕТРЕНКО ■

SCHONEN



# Фортеза

бензидаміну гідроклорид

**СИЛЬНА  
та ЛАГІДНА**  
при болі  
та запаленні в горлі



**Новий стиль відомого бренду!**

**ФОРТЕЗА** - спрей для ротової порожнини, 30 мл; розчин для ротової порожнини, 120 мл. **Склад:** діюча речовина: бензидаміну гідроклориду; спрей для ротової порожнини: кількість 1 дози – 0,18 мл, що відповідає 0,270 мг бензидаміну гідроклориду; розчин для ротової порожнини: 15 мл розчину містить 22,5 мг бензидаміну гідроклориду. **Показання:** для симптоматичного лікування подразнень і запалень ротоглотки; для лікування болі, що обумовлені гінгівітом, стоматитом, фарингітом; у стоматології після екстракції зуба та з профілактичною метою. **Протипоказання:** підвищена чутливість до діючої речовини або до інших компонентів препарату. **Побічні реакції:** Відчуття печіння, сухості у роті; гіпестезія ротової порожнини, нудота, блювання, набряк, зміна кольору язика, зміна смаку; реакція гіперчутливості; анафілактична реакція; ларингоспазм; бронхіоспазм; фоточутливість; ангіоневротичний набряк; висипання, свербіж, кропив'янка; запаморочення, головний біль. **Препарат містить парагидроксибензоати (метилпарабен), які можуть спричинити алергічні реакції упоширленої дії.** **Форма відпуску.** Без рецепта. **Виробник:** АБДІ БРАХІМ Інда Сонаї ве Тіджарет А.Ш., Туреччина для «Дельта Медікал Промоушнз АГ», Швейцарія. Завантажте Дельта Медікал Промоушнз АГ, Р.П. **МОЗ України:** **НІА/13797/01/01** від 26.01.2015; **НІА/13797/02/01** від 26.01.2015.

**Інформація про лікарський засіб.** Forteza/Фортеза, SCHONEN – зареєстровані товарні знаки Дельта Медікал Промоушнз АГ. Повна інформація про застосування препаратів та повний перелік побічних реакцій містяться в інструкції для медичного застосування. Представництво «Дельта Медікал Промоушнз АГ»: вул. Чорновола, 43, м. Вишневе, Київська обл., 08132. Тел. (044) 585-00-41 • DMiA.Fort.19.01.01



# Как остановить нашествие супербактерий?

Согласно теории естественного отбора, использование любого антибиотика в конце концов приводит к появлению супербактерий, т.е. микроорганизмов, которые в результате мутаций становятся устойчивыми к его воздействию. В последнее время этот процесс идет слишком быстро, значительно опережая скорость разработки новых лекарств. Сегодня из-за резистентных бактерий в мире умирает более 700 тыс. человек в год, а если оставить проблему без внимания, то число смертей увеличится до 10 млн к 2050 году. Эксперты считают, что усилия, которые прилагаются для борьбы с супербактериями, недостаточны.

## Псевдоаллергия на пенициллин

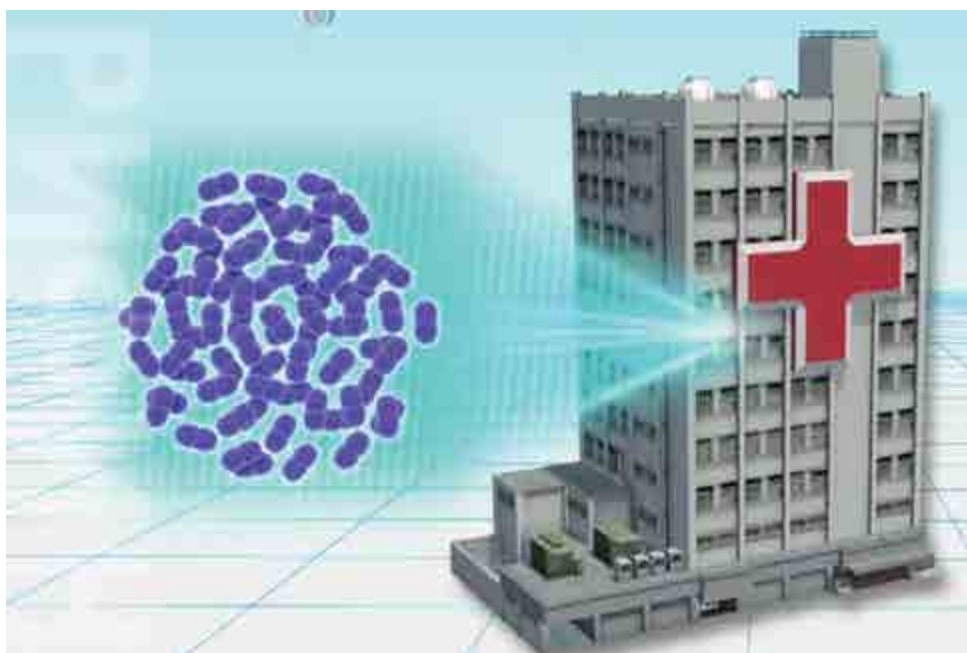
Считается, что аллергия на пенициллин является наиболее часто встречающейся реакцией непереносимости лекарств. Согласно медицинской статистике ее имеют 10% жителей таких стран, как Великобритания или США. Однако ряд экспертов уверены, что эти сведения могут быть недостоверными, а люди, предполагающие у себя такую аллергию, ошибаются. Так, по некоторым данным истинная аллергия на пенициллин, которая сопровождается IgE-опосредованной реакцией, является очень редкой и наблюдается менее чем у 1% пациентов, анафилактические же реакции и вовсе встречаются всего в 1–5 случаях на 10 тысяч.

Ученые из Медицинской школы Гарвардского университета (США) утверждают, что пациенты и врачи в половине случаев имеют дело с псевдоаллергией на пенициллин. По симптомам она похожа на аллергию, но имеет другие причины и механизмы возникновения, например не задействован иммунный ответ, реакция непереносимости начинается сразу с высвобождения медиатора воспаления гистамина. Вторая половина побочных реакций приходится на пациентов, которые действительно имели IgE-опосредованную аллергию на пенициллин, но за давностью лет уже потеряли чувствительность к препарату. Через 10 лет после возникновения аллергической реакции это происходит примерно у 80% пациентов.

Впрочем, даже если речь идет о настоящей аллергии, ее возможные последствия гораздо менее опасны, чем отказ от использования препаратов пенициллинового ряда. Поэтому специалисты считают, что заменять их антибиотиками других классов имеет смысл только тогда, когда речь идет об острой, угрожающей жизни аллергической реакции, а не о банальной сыпи.

Главная проблема широкого распространения псевдоаллергии заключается в том, что она способствует росту устойчивости патогенных микроорганизмов к антибиотикам. Пенициллин работает точно и, несмо-

тря на то, что он был открыт достаточно давно, сохраняет свою активность по отношению ко многим распространенным возбудителям. Если же из-за нежелательных реакций его заменяют другими препаратами, то даже при незначительных инфекциях, как правило, используют антибиотики широкого спектра активности: макролиды, фторхинолоны, клиндамицин и пр. Это создает благоприятную среду для появления и атак супербактерий. Так, по статистике, пациенты с плохой переносимостью пенициллина на 30% чаще остальных заражаются ванкомицин-резистентным энтерококком, на 23% – бактерией *Clostridium*





*difficile* и на 14% – метициллин-резистентным золотистым стафилококком.

Решением этой проблемы, по мнению экспертов, могло бы стать проведение проб и анализов перед каждым назначением антибиотиков, однако для этого на рынке должны появиться доступные тест-системы, позволяющие получить результаты в минимальные сроки.

### Фактор огорчения

Неподтвержденная аллергия на пенициллин является далеко не единственным фактором развития лекарственной устойчивости. Огромную проблему представляет злоупотребление противомикробными средствами. Более 80% антибактериальных препаратов сегодня назначают в амбулаторных медицинских учреждениях, однако от 30% до 60% выписанных рецептов считаются неоптимальными, а 30% – и вовсе ненужными.

Чаще всего врачи неоправданно назначают антибиотики при инфекциях верхних дыхательных путей, например бронхитах или синуситах, вызванных вирусами. Примечательно, что в большинстве случаев они делают это не из-за собственной неграмотности, а из-за настойчивости пациентов. Статистика свидетельствует, что пациенты, заранее рассчитывающие получить рецепт на антибиотик, выходят с ним из кабинета врача в три раза чаще, чем те, кто не имеет подобных ожиданий. Врачи стран За-

В группу риска заражения бактериями, устойчивыми к антибиотикам, попадают

- Дети и старики.
- Люди с ослабленной иммунной системой (в том числе пациенты с ВИЧ, онкозаболеваниями, бронхиальной астмой, туберкулезом, сахарным диабетом и пр.).
- Пациенты, принимающие антибиотики широкого спектра действия.
- Сотрудники и частые посетители медицинских учреждений.
- Работники сферы животноводства (случаи заражения были зарегистрированы у свиней, крупного рогатого скота, домашней птицы).
- Люди, которые проживают в казармах, общежитиях, тюрьмах.
- Посетители тату-салонов и маникюрных кабинетов.
- Любители пляжного отдыха, посетители бассейнов и спортивных залов.
- Наркоманы, использующие инъекционные наркотики.

пада опасаются, что если не дадут пациенту рецепт, он сочтет качество медицинского обслуживания неудовлетворительным и обратится за помощью в другое учреждение. В последнее время этот феномен, получивший название «фактор огорчения», стал действительно распространенным явлением. Дело дошло до того, что различные медицинские объединения стали выпускать специальные инструкции, в которых рекомендуют врачам снижать обеспокоенность пациентов, изменяя терминологию, например, называя бронхит вирусной респираторной инфекцией, и повышать их удовлетворенность, увеличивая количество времени, проведенного с пациентом, подробно обсуждая его заболевание, проводя внимательный осмотр и назначая дополнительные исследования.

### Не остановить, а уничтожить

Еще одной серьезной проблемой является плохой комплаенс – пациенты не принимают лекарства, как им назначено. Люди слишком часто перестают пить антибиотик, как только им становится лучше. Это позволяет бактериям развивать устойчивость к конкретному препарату.

Возможным решением проблемы, по мнению экспертов, могло бы стать поддержание достаточно высокой цены на противомикробные препараты и изменение условий медицинского страхования. Как с экономической, так и с психологической точки зрения такой шаг повысит ценность антибиотиков в глазах пациентов. Человек, которому пришлось заплатить за препарат приличную сумму, с большей вероятностью окончит курс лечения.

Впрочем, ошибки порой совершают и врачи. Чтобы держать процесс

появления лекарственно устойчивых штаммов под контролем, они должны назначать антибиотики в дозах, которые достаточно высоки для достижения бактерицидного эффекта. Если микроорганизмы погибнут, а не просто будут ингибированы, мутации, которые могут возникнуть под воздействием противомикробного средства, не будут распространяться.

### Внутри и вне

В большинстве случаев супербактерии не представляют серьезной опасности для здоровых людей и атакуют только тех пациентов, иммунитет которых ослаблен болезнью, травмой или хирургической операцией. Именно поэтому чаще всего с ними связаны внутрибольничные инфекции. При этом переносчиками бактерий от пациента к пациенту чаще всего становятся врачи и медсестры, не соблюдающие надлежащим образом санитарные правила, например, касающиеся мытья рук или процедур стерилизации инструментов.

Впрочем, начиная с середины 1990-х годов регистрируются и случаи внебольничных инфекций, вызванных резистентными бактериями. Первые из них вспыхнули среди наркоманов, использовавших инъекционные наркотики, однако затем очаги заражения стали возникать в любых закрытых системах, например в тюрьмах, казармах, студенческих общежитиях, раздевалках спортивных клубов – в общем, везде, где люди с разным состоянием здоровья проводят некоторое время в замкнутом пространстве и грешат нарушениями правил личной гигиены. Когда же в числе разившихся устойчивыми к антибиотикам инфекциями стали регистрировать пожилых людей, пациентов с





иммунодефицитом, хроническими заболеваниями и детей, стало очевидно, что супербактерии окончательно вышли из-под контроля.

Чтобы остановить их распространение, во многих развитых странах мира были разработаны специальные правила, предписывающие медицинскому персоналу при обнаружении резистентной бактерии следовать протоколу инфекционной больницы: использовать перчатки, халаты и маски, мыть руки, применять дезинфицирующие средства, а также изолировать пациентов, чтобы не допустить распространения инфекции в столовых, ваннных комнатах, лифтах и пр.

Контролировать распространение внебольничных инфекций оказалось значительно сложнее, поскольку заставить людей неукоснительно соблюдать санитарные правила без строгого надзора медперсонала невозможно. Однако именно своевременное обращение за медицинской помощью, обязательное промывание и обеззараживание даже незначительных ран, тщательное мытье и приготовление продуктов, а также банальное мытье рук – это именно то, что может не только защитить от заражения супербактериями, но и предотвратить их распространение в человеческой популяции.

### Ситуация в Украине

Для нашей страны в полной мере характерна общемировая тенденция

повышения антибиотикорезистентности. Этому во многом способствует то, что в ряде аптек antimicrobные препараты продают без рецептов и даже без списков назначений врачей. Иными словами, зачастую такие лекарственные средства люди принимают на свое усмотрение – без соответствующих показаний, не придерживаясь рекомендованной кратности и длительности применения. С другой стороны, в обществе бытует мнение о вреде антибиотиков для здоровья как таковых и для системы пищеварения в частности, что несколько сдерживает их бесконтрольное применение и, соответственно, рост антибиотикорезистентности потенциально опасных микроорганизмов.

Достоверных статистических данных об уровне устойчивости к антибиотикам основных патогенов, циркулирующих в популяции на нашей территории, довольно мало. Связано это с тем, что системы мониторинга и отчетности на уровне медучреждений нет. В амбулаториях и стационарах врачи назначают антибактериальные препараты эмпирически, т.е. исходя из своего опыта, и зачастую экстренно. Если спустя несколько дней состояние пациента не улучшается, ему подбирают противомикробное лекарственное средство другого класса. Определение чувствительности патогенов к антибиотикам проводят, только если это возможно: состояние пациента не критичное, у него можно взять биоматериал, он готов оплатить услуги лаборатории, например, по проведению исследований с помощью бакпосева или ПЦР.

Справедливости ради стоит отметить, что ВОЗ только в 2015 году приняла план действий по борьбе с антибиотикорезистентностью в мировом масштабе и создала глобальную систему эпиднадзора за устойчивостью к противомикробным препаратам (GLASS). Эта система должна обеспечить упорядоченный подход к сбору, анализу и распространению данных об антибиотикорезистентности, что поспособствует созданию мер для ее снижения. С 2016 года Украина вошла в число стран-участниц GLASS. Однако план действия по сдерживанию распространения микробной устойчивости – в стадии разработки, не назначено учреждение для координации сети эпиднадзора, не выбрана рефе-

ренс-лаборатория и нет соответствующего финансирования.

В нашей стране недавно было проведено несколько исследований по проблеме антибиотикорезистентности, например специалисты НМАПО им. П.Л. Шупика из носоглотки здоровых детей в возрасте до 5 лет выделили пневмококки, резистентные к котримоксазолу, эритромицину и азитромицину. Эти микроорганизмы могут ничем себя не проявлять в организме (бессимптомное носительство), но при определенных условиях способны стать возбудителями менингита.

Самое значительное на сегодня научное достижение – участие Украины в 2014–2016 годах в международном исследовании Survey of Antibiotic Resistance (SOAR), в котором задействованы несколько десятков стран. По данным Journal of Antimicrobial Chemotherapy, целью этого этапа работы было определение чувствительности к антибактериальным препаратам пневмококков и гемофильной палочки из ряда стран, в том числе 195 штаммов *S. pneumoniae* и 194 штаммов *H. Influenzae*, выделенных у пациентов специалистами Лечебно-диагностического центра медицинской академии (Днепр) и Национального института фтизиатрии и пульмонологии (Киев). Оказалось, что в целом в Украине эти бактерии, которые часто вызывают заболевания дыхательных путей, легче уничтожить антибиотиками, чем аналогичные, например, в Словацкой Республике и Российской Федерации. К примеру, 97% штаммов *S. pneumoniae* из Украины были чувствительны к пеницилину при внутривенном введении, а 83% – при пероральном.

Таким образом, сейчас Украине надо активнее включаться в борьбу с антибиотикорезистентностью – налаживать систему контроля выявленных случаев, передачи региональных данных на национальный и международный уровень, а затем внедрять методы уменьшения устойчивости инфекций к противомикробным средствам, разработанные ВОЗ и другими организациями. Есть задача и для провизоров: вам под силу разъяснять клиентам аптеки правила назначения и применения антибиотиков, тем самым минимизируя количество случаев самолечения.

**Инна МУДЛА, Ольга ОНИСЬКО** ■

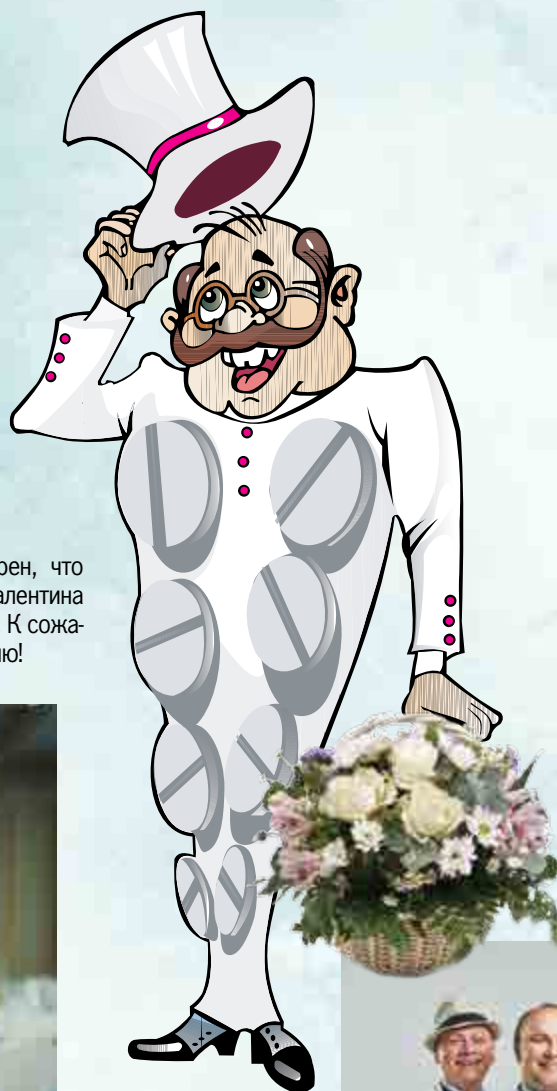
# День весны пришел в аптеку!

Праздновать или не праздновать 8 Марта – вопрос риторический. В редакцию «Мистера Блистера» обратились мужчины, которые категорически отказываются искать на него ответы и желают передать поздравления сотрудницам аптек. Мы противиться не стали: выслушали каждого и записали их слова. Что из этого получилось – читайте сами!



**Василий Попадюк,**  
скрипач

Поздравляю всех женщин с Весной! Уверен, что поздравлять мы должны не только с Днем Валентина или 8 Марта по привычке, но и каждый день. К сожалению, мы это забываем делать. Поздравляю!



**Василий Бондарчук,**  
певец

Дорогие девушки! Шлю вам свои самые теплые поздравления с днем 8 Марта. Спасибо вам от нас, мужчин, за то, что украшаете собой нашу жизнь. За ту нежность, которую дарите нам каждый день! Главное, будьте здоровы, а счастливыми и любимыми сделаем вас мы – ваши любящие мужчины.



**Митя Герасимов,**  
солист Pushkin Klezmer Band

Милые девушки, любимые мамочки и бесценные бабушки! Я и мужская половина нашей банды поздравляем вас с днем женской свободы и равноправия! Мы часто выступаем в других странах и видим, что в нашем обществе быть женщиной гораздо труднее, чем мужчиной. Поэтому будьте здоровы, побольше танцуйте, веселитесь, улыбайтесь и расправляйте плечи! И не очень-то давайте нам командовать, потому что настоящая любовь, дружба и счастье бывают только на равных!



**Рубен,**  
от имени вокального секстета ManSound

Вся история нашего коллектива – суть поклонения женскому образу, рыцарское служение прекрасному созданию. Это главная цель нашего творчества. Коллектив наш мужской, поем без женщины, но всегда только для них, потому что женщина – это красота и гармония.



# Осторожно: латекс!

С чем у вас ассоциируется слово «аллергия»? Наверняка «амброзия», «домашняя пыль», «апельсины, мандарины», но никак не «медицинские перчатки», «воздушные шарики» или «презервативы». Впрочем, те, кто в курсе, – аллергологи в большей мере – знают, что аллергические реакции на латекс в наше время распространены повсеместно и портят жизнь людям так же часто, как сенная лихорадка или атопический дерматит.

## Демон каучукового дерева

Скрытая угроза этого вида аллергии в том, что о ней знают немногие. И прежде чем заподозрить у себя болезненную реакцию на предметы с латексом в составе (а таких более чем 40 тыс., если верить Всемирной торговой организации), человек может долго и безуспешно лечиться от разных болезней, в то время как проявления аллергии будут прогрессировать и усугубляться.

Впервые аллергическая реакция на латексные изделия была описана в 1927 году, но долгое время оставалась нераспознанной и незамеченной. Лишь спустя полвека этот вид аллергии стал объектом пристального внимания, изучения и практической разработки методов диагностики, профилактики и лечения. Сколько среди

нас людей с такой проблемой, пока можно только догадываться. По статистике ВОЗ, в развитых, процветающих странах их до 6%. Принято считать, что около 17% медиков и фармакологов чувствительны к этому материалу. Например, в США этот вид аллергии зафиксирован у 250 тыс. врачей, фармацевтов и медсестер.

– Бум сенсебилизации к латексу спровоцировало обнаружение ВИЧ, – объясняет Татьяна Святенко, главный эксперт Минздрава Украины в области дерматологии, профессор, доктор медицинских наук. – С тех пор использование резиновых перчаток резко выросло, а вместе с этим подскочило и количество аллергиков среди медицинских работников. Именно они чаще всех контактируют с перчатками, однако и каждой домохозяйке те-

перь известно: чтобы сохранить молодость кожи рук, посуду нужно мыть в перчатках. Да и любая сотрудница парикмахерской или салона красоты нынче знает, что защита рук – обязательный атрибут гигиены и безопасности. Неудивительно, что аллергия на этот материал распространилась далеко за рамки профессионального медицинского сообщества.

Выясним детально, с чем имеем дело. «Латекс» – синоним понятия «натуральная резина». Это млечный сок тропического каучукового дерева, в составе которого смесь сахара, воды и еще 200 фракций различных белков. Получают его, по сути, так же, как березовый: через надломы в ветвях или стволе дерева. Добытая жидкость, соединенная с промышленными химическими веществами, составляет основу большинства изделий из резины. Предметы из латекса в быту, медицине, промышленности, армии, используются столь же часто или даже чаще, чем автомобили, компьютеры, телефоны и телевизоры. В их числе бытовые и медицинские перчатки, обувь, шины, воздушные шары, презервативы и т.д.

## Типичные реакции

Главные провокаторы аллергии – латексные белки. Их мы вдыхаем вместе с припудривающими веществами из тех же перчаток, что только добавляет агрессивности этому аэрококтейлю. Попав в организм, такая смесь стимулирует выделение большого количества иммуноглобулина E (IgE) и сенсibilизированных лимфоцитов. При повторной встрече с аллергеном развивается аллергия. Как правило,



это экзема или крапивница с типичными симптомами: зудом, покраснением, раздражением кожи в местах контакта с резиной. Чаще всего страдает кожа рук после соприкосновения с перчатками или губы, если пришлось надувать шары. Впрочем, прочие участки тела тоже рискуют: иногда опухает все лицо, особенно зона вокруг век и губ. Параллельно может возникнуть чихание, бронхоспазм, слезотечение.

– Опровергнуть или подтвердить аллергическую реакцию на предметы из латекса возможно, проведя специфический IgE-тест, – рассказывает Татьяна Святенко. – При чувствительности к этому материалу в крови появляются специфические антитела – так называемые иммуноглобулины типа E или IgE. С помощью теста можно вычислить их концентрацию в образце крови. Альтернатива – Skin prick testing. Чтобы сделать эту кожную пробу, врач через каплю латексного раствора прокалывает кожу маленькой иглой. Если в точке прокола развиваются зуд и припухлость – повышенная чувствительность к латексу имеется. Однако результат теста не может претендовать на достоверность в случае, если накануне человек принимал антигистаминные, кортикостероидные препараты либо иммунодепрессанты.

### Жизнь после диагноза

Бесспорно, она изменится. И прежде всего об аллергии важно при случае сообщить всем медикам, чтобы им, например, не пришлось в голову осмотреть аллергика в латексных перчатках. Альтернативы, к счастью, есть: все чаще теперь при производстве перчаток используют синтетический каучук или винил. А еще опасный материал может присутствовать

в составе катетеров, дренажных трубок, манжет для измерения давления, масок для лица, оборудования для внутривенных манипуляций. При любых обследованиях следует предупредить медперсонал о возможных проявлениях аллергии. Специалисты в области красоты – косметологи, парикмахеры – тоже должны быть в курсе. Есть смысл обзавестись специальным медицинским идентификационным элементом – браслетом, ожерельем или часами – с информацией об аллергии и всегда носить его с собой.

К сожалению, таблетки для защиты от последствий контакта с латексом ученые пока не придумали, поэтому правило безопасности №1 – избегать резины, каучуковых изделий в любых проявлениях. Стоит вывесить где-нибудь на видном месте список предметов из группы риска: коврики для ванны, соски для малышей, костюмы аквалангистов, эластичные бинты, колготки, велосипедные и автомобильные шины, резиновые сапоги, обувь, клей для конвертов, эластичные ленты, надувные матрацы. Хорошо, что большинству изделий из латекса можно найти замену из винила. Всегда следует обращать внимание на наличие маркировки «Latex free».

Если аллергия на резиновые предметы может спровоцировать приступ астмы, есть смысл всегда носить с собой ингалятор. Иногда аллерген может вызывать очень тяжелую реакцию, вплоть до анафилактического шока и обширного отека дыхательных путей. Если нечто подобное уже случилось, хорошо, если в сумке/рюкзаке всегда будет при себе шприц-автоинжектор с адреналином. Незначительные аллергические проявления, например раздражение кожи под пер-



чаткам, устраняются просто: надо избавиться от провокатора аллергии – латексного предмета, обмыть кожу прохладной водой и принять антигистаминный препарат.

### Перекрестные проявления

Неприятная особенность латексной аллергии – она может проявляться неприятием некоторых продуктов. Люди, чувствительные к этому материалу, зачастую не переносят тропические фрукты, в первую очередь бананы. Проблема в том, что в составе этих плодов содержатся белки, похожие по составу на белки тропического каучука. Помимо этого, перекрестная аллергическая реакция возможна на сельдерей, авокадо, инжир, папайю, маракуйю, каштан, помидор и картофель. Симптомы латексно-фруктовой аллергии проявляются зудом и отеком губ, языка, горла. Развиваются они стремительно: в течение нескольких минут после дегустации аллергенного продукта или сока. Характерно, что с фруктовой аллергией сталкивались 30–80% аллергиков с реакцией на латекс. На самом деле разлуку с папайей, маракуйей и даже жареным картофелем пережить можно вполне. Главное – держать аллергию под контролем.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

### Правила выбора перчаток

- Перчатки из синтетического каучука или винила (ПВХ-поливинилхлорид) считаются безопасной альтернативой для людей с аллергией на натуральный каучуковый латекс.
- Используйте латексные перчатки на размер больше, чем ваш.
- Если это возможно, храните латексные перчатки подальше от вашего рабочего места. Это снизит воздействие частиц латекса на организм и уменьшит развитие профессиональной латексной аллергии.
- Проконсультируйтесь с доктором для подбора правильного ухода для защиты кожи рук. Неповрежденный кожный барьер снизит риск развития контактной аллергии на латекс.
- Минимизация любого контакта с латексом – эффективный метод профилактики аллергии на него, особенно в сферах фармации, медицины, пищевой промышленности и индустрии красоты.

# ЛУЧШИЙ ИСТОЧНИК КАЛЬЦИЯ

В теле среднестатистического взрослого человека весом 70 кг содержится примерно 1,5 кг кальция. 99% этого минерала находится в костях, зубах, ногтях и волосах, а всего 1% – в крови, мускулатуре и межклеточной жидкости. Этот процент имеет жизненную важность, и организм идет на все, чтобы его сохранить.

## Польза

- **Недостаток налицо.** В младенчестве кальций предотвращает развитие рахита, в подростковом возрасте способствует формированию костей и зубов, в пожилом – препятствует остеопорозу и связанному с ним высокому риску переломов костей. Для взрослого человека ежедневная потребность в кальции – 1000 мг, но только треть населения развитых стран получает рекомендуемое количество этого минерала из пищи. Еще хуже ситуация с детьми и подростками. Подсчитано, что к 2050 году в Европе с проблемой хрупкости костей будет сталкиваться более 1 млн человек в год. Профилактика остеопороза – самое распространенное основание для приема добавок кальция и витамина D.

- **Нервы и мышцы.** Этот минерал отвечает за передачу нервных импульсов и обеспечивает равновесие между процессами возбуждения и торможения в мозге. Он помогает производить гормон сна мелатонин, а также регулирует сокращения сердца и скелетных мышц, поэтому признаками дефицита кальция могут быть бессонница, мышечные боли, судороги и парестезии конечностей, т.е. ощущения покалывания, онемения и жжения в стопах, запястьях и кистях.

- **На клеточном уровне.** Кальций влияет на свертывание крови, стабилизирует тучные клетки, тормозя высвобождение гистамина и уменьшая выраженность аллергических и воспалительных реакций. Блокируя усвоение насыщенных жиров в ЖКТ, кальций снижает уровень холестерина в крови. Кроме того, этот минерал играет одну из ключевых ролей в активности гипофиза, надпочечников, половых желез, поджелудочной и щитовидной желез.



## Золотая середина

Кальций выводится из организма с мочой, поэтому человеку необходимо ежедневно пополнять запас этого минерала. Однако вместо того, чтоб принимать добавки кальция, ученые рекомендуют компенсировать его нехватку за счет продуктов питания. Нужно включить в свой рацион обезжиренные молочные продукты (некоторые животные жиры препятствуют всасыванию кальция в кишечнике), рыбные консервы (например, сардины с костями), шпинат, белокочанную капусту, брокколи, бобовые, овес, миндаль, семена кунжута, а также сократить употребление кофеина, белков и соли.

## Вред

- **Опасность гиперкальциемии.** Чрезмерное потребление добавок кальция опасно тем, что его излишки выпадают в осадок, который откладывается в сосудах, печеночной и почечной ткани, делая их ломкими. Кроме того, гиперкальциемия проявляется общей усталостью, сонливостью, мышечной слабостью, пептической язвой желудка, желчно- и мочекаменной болезнью. Часть кальция, связываясь в кишечнике с пальмитиновой и стеариновой жирными кислотами, образует нерастворимые мыла, которые вызывают запоры.

- **Риск сердечного приступа.** В течение 11 лет под наблюдением исследователей из Института профилактической и социальной медицины при Университете Цюриха (Швейцария) находилось 24 тыс. пациентов. Ученые, все это время собиравшие данные об их питании и приеме витаминов, минералов, обнаружили, что у тех людей, которые принимали препараты кальция, сердечные приступы случались на 86% чаще.

- **Соотношение рисков и выгод.** Ежедневный прием 1000 мг кальция с витамином D повышает минеральную плотность костной ткани всего на 1–2% и не защищает от переломов. Поэтому в обновленных рекомендациях, выпущенных в апреле 2018 года, Целевая группа по профилактическим услугам США (USPSTF) рекомендует здоровым женщинам в постменопаузе воздерживаться от самостоятельного приема кальция и витамина D.

- **Беременность и роды.** Избыточное потребление кальция опасно для беременных женщин: может нарушиться формирование скелета ребенка, что приводит к окостенению черепа и родничка, вызовет осложнения при родах. ■



# Аденоиды у ребенка: что делать?

Родители дошкольников, вынужденные бесконечно лечить у своих малышей ОРВИ, ангины, отиты, риниты, часто слышат от педиатров еще один диагноз: «У вашего ребенка аденоидит». После этого они оказываются меж двух огней: бабушки и некоторые врачи советуют удалить аденоиды у малыша, как в свое время сделали у его мамы и папы, а продвинутые друзья и популярные эксперты утверждают, что делать этого нельзя. Где же истина? Попробуем разобраться.

## Природа не терпит пустоты

Вопреки расхожему понятию, на самом деле «аденоиды» – это одна миндалина, которая находится на своде глотки. Вместе с двумя небными, двумя трубными и язычной она входит в состав лимфатического глоточного кольца Вальдейера. Все миндалины выполняют кроветворную и иммунную функции. И все они состоят из лимфоидной ткани, в которой концентрируются лимфоциты и антитела, защищающие организм человека от вирусов и бактерий.

Увеличение миндалин у маленьких детей – это нормальное явление. Дело в том, что в раннем возрасте они участвуют в работе не только местного, но и общего иммунитета. Лет 30 назад о роли миндалин в организме еще было известно недостаточно, поэтому при воспалении, разрастании и инфекционном поражении большинству детей небные миндалины и аденоидные разрастания удаляли. Стереотип о том, что механическое устранение такого «очага инфекции» способствует оздоровлению организма, бытует до сих пор и среди бабушек-дедушек, и среди ряда врачей.

Проблема в том, что глоточная и небные миндалины имеют многочисленные бороздки, где легко фиксируются микроорганизмы из носа и ротовой полости. Это означает, что при ОРВИ, стрептококковой ангине, остром инфекционном рините создается предпосылка для развития воспаления и усиленной вегетации ткани аденоидов. Впрочем, одного только микробного фактора для появления аденоидита недостаточно.



– К большому сожалению, аденоидная ткань находится в том месте носоглотки, где проходит основная дыхательная струя, – объясняет Сергей Безшапочный, доктор медицинских наук, профессор, завкафедрой ЛОР-болезней Полтавской стоматологической академии, главный ринолог Украины, заслуженный деятель науки и техники Украины, академик Международной академии оториноларингологии. – Очень важно, чтобы эта воздушная струя была постоянной. Ведь природа не терпит пустоты. Если ребенок из-за ринита перестает дышать носом и переходит на ротовое дыхание, в носоглотке, где нет этой струи, начинается аденоидная вегетация. А виноваты в этом близкие малыша, которые зачастую

не обращают внимания на то, как он дышит.

## Удалять нельзя

В медицине различают острый, более длительно продолжающийся подострый аденоидит, а также хронический. Симптомы этого заболевания разнообразны и зависят от степени его развития (всего их три) и тяжести протекания. Главный же из них – упорный ринит, плохо поддающийся лечению. Поскольку носовое дыхание затруднено, дети с аденоидитом и днем, и ночью дышат в основном ртом, что абсолютно неправильно.

– Так образуется замкнутый круг, – продолжает Сергей Борисович. – Если при наличии аденоидных вегетаций рот ребенка постоянно открыт, зна-



чит, в дыхательные пути без нейтральной в носовой полости поступают пыль, холодный воздух, микробы, аллергены. Начинается воспаление в глотке, оно поднимается в носоглотку, распространяется по всем верхним дыхательным путям. И лечиться приходится бесконечно.

Порой основой терапии становится процедура удаления аденоидных разрастаний (традиционная хирургическая, эндоскопическая, лазерная). Во многом это результат коммерциализации нашей медицины: провести амбулаторную операцию финансово выгоднее и проще, чем подбирать и вести адекватное консервативное лечение, регулярно контролировать состояние ребенка, корректировать терапию. И это при том, что показаний для таких вмешательств немного, например полное отсутствие носового дыхания из-за его блокировки аденоидными вегетациями, а также рецидивирующие отиты по причине «зарастания» устьев евстахиевых труб.

Удаление аденоидов, независимо от использованного для этого метода, не гарантирует решения проблемы аденоидита. Вполне возможны рецидивы аденоидных разрастаний, особенно у детей, склонных к аллергии. Более того, у таких детей после удаления аденоидов зачастую усугубляются проявления аллергических реакций. Поэтому Сергей Безшапочный выступает категорически против необоснованной аденомотомии.

– Многие забывают, что аденоиды у детей сами атрофируются после полового созревания, – подчеркивает Сергей Борисович. – Они делают свое дело, а когда завершают его, исчезают. Удалять аденоиды у детей, как и глоточные миндалины у взрослых, без строгих показаний к операции абсолютно недопу-

### Новое в оториноларингологии

Чтобы получить информацию о современных подходах к лечению аденоидита и многих других ЛОР-заболеваний, правление общественной организации «Украинское научное медицинское общество врачей-оториноларингологов» приглашает специалистов сферы здравоохранения принять участие в работе ежегодной традиционной весенней научно-практической конференции с международным участием «Современные исследования, хирургические и терапевтические подходы в оториноларингологии», которая состоится 19–21 мая 2019 в Одессе. В рамках конференции предусмотрена выставка лекарственных препаратов, медицинской техники, оборудования, выставка-продажа специализированной литературы. Подробности об участии в конференции можно узнать на сайте <http://www.ents.com.ua/o19/index.shtml>.

стимо. Однако такая практика в нашей стране все еще существует.

### Будем лечить!

Консервативное лечение при аденоидите имеет две цели: устранить воспалительный процесс и укрепить защитные силы организма, прежде всего местный иммунитет носоглотки ребенка. Для этого используют лекарственные средства разных классов, например топические антисептики, антибиотики, кортикостероиды и т.д. Очень полезна процедура регулярного промывания носа спреем с морской водой – она помогает физически устранять патогены со слизистой. К консервативному лечению относятся также дыхательная гимнастика, закаливание, прогулки на свежем воздухе, климатотерапия, прием витаминных комплексов.

При выборе средств и методов консервативной терапии врачам-педиатрам приходится учитывать тот факт, что у многих детей аденоидит сочетается с аллергическими заболеваниями. По статистике, их распространенность достигает примерно 30% среди детского населения стран Европы, в том числе и Украины. Механизм здесь действует довольно сложный: при значительном увеличении размера глоточной миндалины возникает застой слизи в полости носа. Проникающие туда с воздухом чужеродные частицы, в том числе аллергены, вирусы и бактерии, прилипают к этой слизи и запускают реакции воспаления. Причем оно одновременно может быть и инфекционной природы, и аллергической. Определить по симптомам, что именно стало причиной аденоидита, невозможно, так как их основа одна – воспаление.

– Термин «аллергия» в последнее время практически во всех странах выводится из оборота, – рассказывает Сергей Безшапочный. – Потому что

аллергия, оказывается, – это всего-навсего разновидность воспаления. Если раньше мы знали, что, например, появление эозинофилов в крови характеризует аллергический процесс, то теперь выяснилось, что они появляются при любом воспалительном заболевании. Поэтому во многих странах говорят не «аллергия», а «гиперчувствительность» к каким-либо веществам. Человек может не воспринимать определенные пищевые продукты, запахи, пыльцу растений и т.д.

Такая новая научная трактовка понятия аллергии диктует и изменение подходов к ее лечению.

– Раньше считалось, что развитие аллергических реакций спровоцировано усиленным выделением гистамина, – комментирует Сергей Пухлик, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой оториноларингологии Одесского национального медицинского университета. – А потом оказалось, что гистамин отвечает примерно лишь за 40% всех случаев аллергии. В механизмах появления реакций гиперчувствительности принимают участие также лейкотриены, серотонины и т.п. Аденоидит как воспаление тканей в носоглотке может быть связан и с инфекцией, и с таким аллергическим процессом.

Сегодня продвинутые врачи для лечения ряда воспалительных заболеваний, в том числе аденоидита, назначают уже не просто антигистаминные препараты, а используют комплексную терапию из нескольких средств, влияющих на разные медиаторы реакций гиперчувствительности. Это, например, такие современные ингаляционные кортикостероиды, как мометазон фуолат, который уменьшает синтез лейкотриенов и тем самым дает выраженный местный противовоспалительный эффект.

**Инна МУДЛА** ■

# ФЛІКС *Flix*

Спрей назальний, суспензія  
Мометазону фуuratoу 50 мкг

**ПРОТИАЛЕРГІЧНИЙ ЕФЕКТ\***  
**ВІДСУТНІСТЬ СИСТЕМНОЇ ДІЇ\***  
**ВИРАЖЕНИЙ ПРОТИЗАПАЛЬНИЙ ЕФЕКТ\***



**ДЛЯ ЛІКУВАННЯ СИМПТОМІВ:**

- **гострого та загострення хронічного риносинуситу**
- **алергічного риніту з 2-х років**

**ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ**

- **сезонного алергічного риніту**

\* Інструкція для медичного застосування лікарського засобу.

**ФЛІКС** • спреї назальні, суспензія 0,05% по 18 г або по 9 г у флаконах з насосом-дозатором №1 (70 доз або 140 доз) • **Склад:** діюча речовина: mometasone; 1 доза містить: 51,8 мкг мометазону фуuratoу моногідрату, що еквівалентно 50 мкг мометазону фуuratoу. Лікарська форма. Спреї назальні, суспензія. Фармакотерапевтична група. Засоби, що застосовуються при захворюваннях порожнини носа. Протинабрякові та інші препарати для місцевого застосування при захворюваннях порожнини носа. Кортикостероїди. Код АТХ R01AD09. Фармакологічні властивості. Мометазону фуурат – синтетичний кортикостероїд для місцевого застосування, який чинить виражену протизапальну дію. Локальна протизапальна дія мометазону фуuratoу виявляється в дозах, при яких не виникає системних ефектів. Протипоказання. Відома гіперчутливість до одного з інгредієнтів препарату, наявність невилікуваної локалізованої інфекції з ураженням слизової оболонки носа, нещодавно перенесені хірургічні втручання на носі або травми носа. Побічні ефекти. Під час клінічних досліджень відзначалися головний біль (8%), носові кровотечі (8%), фарингіт (4%), відчуття печіння та подразнення (по 2%), виразкові зміни (1%) тощо. Докладний перелік побічних реакцій та застережень дивіться в інструкції для застосування. Умови зберігання та термін придатності. Зберігати при температурі не вище 25 °C в недоступному для дітей місці. Не заморозувати. Термін придатності: для флаконів місткістю 9 г – 2 роки; для флаконів місткістю 18 г – 3 роки. Умови відпуску. За рецептом.

Інформація про лікарський засіб: Флікс. Спреї назальні, суспензія 0,05% по 18 г або по 9 г у флаконах з насосом-дозатором №1. Виробник: «АБДІ ІБРАХІМ Ілач Санаї ве Тіджарет А. Ш.», Туреччина. Заявник: «Дельта Медікел Промоушз АГ». Фліх/Флікс, SCHONEN – зареєстровані товарні знаки «Дельта Медікел Промоушз АГ». Р.П. МОЗ України: №UA/13463/01/01 від 19.05.2014. Повна інформація про застосування препарату та повний перелік побічних реакцій містяться в інструкції для медичного застосування.

Представництво «Дельта Медікел Промоушз АГ»: вул. Черновола, 43, м. Вишневе, Київська обл., 08132. Тел. (044) 585-00-41 • DMUA.FLIX.18.11.01.



# Так ли уж распространена непереносимость молока?

Непереносимость лактозы, или гиполактазия, стала сегодня «модной болезнью». На нее списывают многие расстройства пищеварения, утверждая, что взрослые не способны усваивать молоко. Этот диагноз часто ставят и младенцам, объясняя плач, колики и беспокойство малышей «врожденной непереносимостью молока». На самом деле в Украине гиполактазия наблюдается примерно у 10% взрослых, а проблемы с усвоением молока детьми до трех лет маловероятны, если у них нет сопутствующих заболеваний.

## Причины развития гиполактазии

Непереносимость лактозы – это расстройство пищеварения, при котором организм не способен переваривать лактозу – тип сахара, содержащийся в молоке и молочных продуктах. Крупные дисахаридные молекулы лактозы не могут напрямую всасываться через стенку тонкой кишки в кровоток, поэтому специальный фермент лактаза расщепляет их на глюкозу и галактозу. Однако если его не хватает, лактоза перемещается в толстую кишку, где ее ферментируют бактерии, выделяя при этом жирные кислоты и газы: углекислый газ, водород и метан.

Большое количество газов, образующееся в процессе ферментации лактозы, вызывает основные симптомы ее непереносимости: метеоризм, урчание и вздутие живота. Кроме того, непоглощенные сахара и продукты брожения повышают осмотическое давле-

ние, что обуславливает повышенный приток воды в кишечник, который провоцирует диарею. Иногда непереносимость лактозы также сопровождается болями и спазмами в животе, изредка наблюдаются тошнота и рвота. У младенцев непереносимость лактозы проявляется коликами, вздутием кишечника, общим беспокойством, особенно после еды, частым пенистым стулом с кислым запахом.

Симптомы гиполактазии обычно развиваются в течение нескольких часов и сохраняются на протяжении 2–3 суток после употребления продуктов, содержащих лактозу, а их выраженность зависит от ее количества и индивидуальных особенностей. Некоторые люди, страдающие непереносимостью лактозы, могут выпивать маленький стакан молока без появления неприятных симптомов, в то время как другие испытывают их, добавив ложку молока в кофе или чай.

## Одно другому рознь

Выделяют четыре типа непереносимости лактозы.

- **Первичная конституциональная.** Развивается из-за того, что количество лактазы уменьшается с возрастом, когда рацион становится менее зависимым от молока. Обычно это происходит после двух лет жизни ребенка, но симптомы могут оставаться незаметными до 20–40 лет. Считается, что примерно 10 тыс. лет назад у людей развилась мутация, отвечающая за персистенцию лактазы, т.е. активность этого фермента в зрелом возрасте. Однако она появилась только в тех культурах, которые разводили домашний скот и постоянно употребляли молочные продукты. В результате распространенность гиполактазии сильно зависит от этнической принадлежности. Так, в странах Восточной Азии, Южной Африки и Южной Америки ею страдает 80–90% взрослых, а среди жителей стран Восточной и Северной Европы, в том числе Украины, число таких людей не превышает 5–15%.

- **Вторичная.** Обусловлена повреждением тонкой кишки, вызванным некоторыми заболеваниями, например острым гастроэнтеритом, целиакией, болезнью Крона, язвенным колитом, синдромом раздраженного кишечника, паразитарной инфекцией, дисбиозом, связанным с приемом антибиотиков. Как правило, это состояние обратимо и проходит при лечении основного заболевания. Именно вторичная непереносимость лактозы встречается наиболее часто у младенцев и детей младшего возраста.



- **Транзиторная.** Обычно возникает у недоношенных детей и, как правило, бесследно и быстро проходит. Она связана с тем, что у детей, рожденных до 37-й недели беременности, функции тонкой кишки развились еще не полностью.

- **Врожденная.** Чрезвычайно редкое генетическое заболевание. Страдающие им люди не могут переваривать лактозу с рождения и не способны усваивать грудное молоко. Эта мутация передается по аутосомно-рецессивному типу наследования, т.е. ее одновременно должны иметь оба родителя. Раньше младенцы с этим дефектом просто не выживали, сегодня им дают смеси, изготовленные из соевого молока.

### Главное не перепутать!

Диагностика непереносимости лактозы не представляет сложности. Многим достаточно в течение нескольких недель вести дневник питания и самочувствия. Иногда стоит на некоторое время полностью отказаться от молочных продуктов, чтобы убедиться, что симптомы исчезли.

Выявить непереносимость лактозы можно с помощью дыхательного теста. Сначала при помощи специального прибора измеряется количество водорода во выдыхаемом воздухе натощак, а затем измерение повторяют после употребления стандартного раствора лактозы. Резкое увеличение водорода свидетельствует об активности в толстой кишке бактерий, которые расщепляют непереработанную лактозу.

Еще один способ выявить проблему – пройти тест на толерантность к лактозе. При достаточном количестве лактазы уровень глюкозы в крови рас-



тет сразу же после употребления молока. Если же есть непереносимость лактозы, он повышается очень медленно или не растет вовсе.

Для детей младшего возраста информативным является анализ кала на содержание в нем углеводов, обладающих редуцирующей активностью (способностью восстанавливать медь из состояния  $Cu^{2+}$  в  $Cu^{1+}$ ), к которым относятся глюкоза, галактоза, лактоза, фруктоза и мальтоза. В норме их содержание в кале незначительно, а его повышение говорит о нарушении расщепления и всасывания сахаров. При обследовании детей первого года жизни этот результат отражает остаточное содержание в кале лактозы и продуктов ее расщепления микрофлорой толстого кишечника.

По показаниям проводят генетические тесты для выявления полиморфизма гена лактазы MCM6. В очень редких случаях, когда необходимо убедиться, что неприятные симптомы пациента вызваны гиполактазией, а не, скажем, целиакией, проводят биопсию тонкой кишки. Образец слизистой оболочки тонкой кишки берут с помощью эндоскопа, а затем проверяют его на содержание лактазы.

### Болезни с похожими проявлениями

Симптомы непереносимости лактозы легко спутать с признаками других заболеваний.

- **Синдром раздраженного кишечника.** Это нарушение в работе пищеварительной системы, точная причина которого неизвестна. Возможно, оно связано со слишком быстрым или, напротив, медленным прохождением пищи через кишечник, сверхчувствительными нервными окончаниями в кишечнике, стрессом. Заболевание проявляется спазмом желудка, вздутием живота, диареей и запорами. В отличие от гиполактазии, его симптомы не исчезают, если исключить из рациона молочные продукты.

- **Аллергия на молоко.** Связана она с реакцией иммунной системы на белки коровьего молока и сопровождается кожной сыпью, зудом, хрипами и затруднением дыхания. Симптомы возникают при употреблении малейшего количества молока, тогда как большинство людей с непереносимостью лактозы могут его пить понемногу без проблем.

### Нужно ли лечение?

Поскольку непереносимость лактозы не приводит к повреждению желудочно-кишечного тракта, особое лечение этого заболевания не требуется, хотя в определенных случаях пациенты могут принимать ферментные препараты, содержащие лактазу, подбирая дозу и частоту приема в зависимости от индивидуальных потребностей. Но в целом достаточно просто соблюдать диету. Некоторые люди вполне могут есть продукты, прошедшие процесс молочнокислого брожения, например сыр, творог, кефир или йогурт, так как в них молочный сахар преобразуется бактериями в молочную кислоту. Особого внимания заслуживают йогурты, в состав которых входят лактобациллы, способные облегчить переработку лактозы, содержащейся в других продуктах.

Люди с гиполактазией, как правило, без осложнений употребляют мороженое или сгущенное молоко. Дело в том, что сладкие молочные продукты могут расщепляться не только лактазой, но и альфа-глюкозидазой. Эксперименты показали, что добавка 1–5% сахарозы в молочный продукт повышает переносимость лактозы до 48–96% соответственно. Большинство людей, страдающих от непереносимости лактозы, также могут пить сырое молоко, поскольку в нем содержатся вещества для его самопереваривания или индуцированного аутолиза, которые разрушаются при нагревании, стерилизации и пастеризации. Кроме того, регулярное употребление молочных продуктов, распределенных на небольшие порции, может способствовать адаптации бактерий толстой кишки, что позволяет людям с дефицитом лактазы снизить непереносимость.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Харчування за Місяцем березень 2019 року

Весняний піст вважається найтяжчим, бо вибір овочів та фруктів не надто широкий, тому дуже важливий для постування момент – психологічна готовність. Отже, налаштуйтеся на те, що Великий піст, який триватиме з 11 березня до 27 квітня, принесе полегшення організму. Відмова від важкої їжі сприятиме виведенню токсинів, що накопичилися через вживання м'ясних і жирних страв, копчених та солоних продуктів. Харчування за місячним календарем допоможе увійти в піст та легше дотримуватися його вимог.

**1–2 березня. 25–26 місячні дні, Козеріг.** Уразливий опорно-руховий апарат. Для профілактики включіть у раціон пророслені злакові, бобові, часник, лимон, натуральний сир, оливкову олію. Ранок почніть із бутербродів з ікрою та сиром, вдень поїжте капусняку, розсольнику або овочевого супу з гострими приправами. На вечір – тарілка з рибними закусками на додачу до печеної картоплі. Напій: глід, шипшина, кропива, м'ята, узвар, сік гарбуза, селери, буряка, моркви. Пийте відвар кропиви, м'яти, меліси, цикорію натщесерце і через 1–1,5 години після обіду. Кмин, оливкова олія, відвари трав полегшують перебіг подагри, болі в попереку, ногах.

**3–5 березня. 27–29 місячні дні, Водолій/Риби (з 11.11.05.03).** Активна система залоз, вразливі ноги, вени. Не перенапружуйтеся прогулянками на високих підборах. Їжа має бути легкою – салати, свіжі соки. Порада дня: щоб обмежити апетит, зранку доцільно випити чайну ложку натуральної рослинної олії – оливкової, соняшникової, арахісової, кунжутної, мигдальної, виноградних кісточок або композиції різних олій.

**6 березня. 30 день Місяця, спадень, Риби.** Один із найсприятливіших днів для посту та/або очисного голодування. Краще вживати фреші, фрукти, салати. Можна практикувати монодіету – провести цілий день на

яблуках або апельсинах. Якщо не можете голодувати, вранці поснідайте гречаною (біла гречка) кашею з олією льону. На обід – овочевий салат з цільнозерною булочкою. Повечеряйте кефіром або фруктами. О 19.04 починається 1 день Місяця. Не вживайте їжі до ранку.

**7 березня. 2 місячний день, Риби.** День вуглеводів. Цільнозернові каші, хліб, макаронні вироби, овочеві страви та сухофрукти будуть вельми доречними. Побережіть нервову систему. Перенапруження, стрес дуже впливають на органи травлення.

**8–9 березня. 3 та 4 місячні дні, Овен.** Для профілактики головних болей випийте зранку напар з меліси, чабрецю, м'яти, звіробою або додайте одну з трав до ранкового чаю. Найкраще в ці дні смакуватиме білкова їжа і овочі. Це полегшить чоловікам приготування святкової вечері. Запечена риба або м'ясо з овочами, фруктова тарілка до шампанського – і вуаля – свято готове!

**10 березня (з 10:10) – 12 березня (до 18:48). 5–7 дні Місяця, Тілець.** Бережіть вуха та горло від застуди. Для профілактики пийте чаї з мелі-





сою, лофантом, ялівцем, чабрецем. Дуже корисно на свіжому повітрі виконувати дихальні вправи. У цей період солоні їжі, наприклад морська капуста, гарно впливає на стан крові. 10 березня – останній день Масляної, тож доречними будуть млинці із ікрою!



**13–14 березня. 8 і 9 день Місяця, Близнюки.** Активна ендокринна система, добре підживити її рослинними оліями механічного пресування із не смаженої органічної сировини.

Зранку випийте настій цикорію, реп'яшку, кропиви. Через 20 хвилин прийміть чайну ложку олії (гарбуза, льону, гірчиці, амаранту) або додайте суміш олій у вранішню кашу. На обід приготуйте пісний овочевий суп. Протягом дня вживайте горіхи, насіння. Повечеряйте салатом із додаванням насіння льону, пророщеного насіння соняха. Калиновий, обліпиховий або імбирний чай запобігатиме застуді.



**15–16 березня. 10 і 11 місячні дні, Рак.** Вразливий ШКТ. Віддайте перевагу гарбузовій або вівсяній каші на воді з ізюмом, круп'яним супам, цільнозерновому хлібу.

Пийте ячмінні напої – з цикорієм, женьшенем, вони добре впливають на органи травлення, не перевантажують нервову систему.



**17–18 березня. 12 і 13 місячні дні, Лев.** Активні органи почуттів, підвищений кровоток.

Скористайтеся нагодою почистити судини. Пийте протягом дня за 30 хвилин до їди або через годину після напар кропиви, чабрецю, материнки з калиною і медом. М'ясо замініть рибою, соєвими продуктами, пророщеним зерном та бобовими. Увечері – сир з ізюмом та горіхами.



**19–20 березня. 14 і 15 місячні дні, Діва.** Вразливі органи травлення. Якщо закортить гостренького, дозвольте собі з'їсти трохи домашніх солінь.

Пообідайте борщем або солянкою, а на вечерю спечіть картоплю в мундирі та смакуйте її з квашеною капустою, оселедцем. Тим, хто постує, стане у пригоді маш – золотиста квасоля, що містить 24–28% білка.



**21–22 березня. 16 і 17 дні Місяця, Терези.** Активна ендокринна система.

Побережіть нирки та сечовий міхур. Стережіться промислових трансжирів, точніше, виробів, що їх містять – це майже уся кондитерська продукція, ковбаси, напівфабрикати. Чоловікам і жінкам із хворобами сечостатевої системи бажано зранку випити чайну ложку суміші олій – гарбузової, гірчичної, лляної, діабетикам – з насіння томату, кавуна; для живлення шкіри, волосся, нігтів – суміш олій з реп'яку, гірчиці, зародків пшениці або олію з виноградних кісточок. Додавайте ці олії у їжу – до каш, салатів, супів, але не піддавайте їх термічній обробці.



**23–24 березня. 18 та 19 місячні дні, Скорпіон.** У ці дні можливі зміни настрою, прояви роздратування та агресії. Не перевантажуйте організм важкою їжею, і ви будете у мирі з усіма навколо.

Кава, міцний чай, алкоголь – найбільш недоречні в цей період. Дозвольте собі трохи більше вуглеводів, адже вуглеводиста їжа заспокоює. Пам'ятайте, що вироби з цільнозернового борошна, мед, сухофрукти, насичують і дають енергію для життя. Розпочніть день з поживного сніданку з кашею (рисова, пшоняна, гречана). На обід доречними стануть квасоляний або круп'яний суп, страви с картоплею (звареною

або запеченою у лущинні), салати. Приправи: майоран, базилік, кардамон, шафран. Напої: чай з травами (липа, ромашка, артемізія, фіалка, роза, меліса, материнка).



**25–27 березня. 20 і 21 дні Місяця, Стрілець.** Активна кровоносна система.

Підвищена потреба у білкових продуктах. Соя, бобові, насіння, горіхи, бурий рис, пшеничне борошно грубого помелу – прекрасні джерела білка, який перетворюється в організмі на амінокислоти, зокрема ізолейцин та лейцин. Ці речовини дають енергію, сприяють відновленню кісткової тканини, шкіри, м'язів. Продукти з їх вмістом знижують рівень цукру у крові та стимулюють виділення гормону росту. Сприятливі дні для виведення холестерину. Для цього пийте імбирні, калинові чаї з медом з додаванням цикорію, звіробію, чабрецю. Грейпфрут, апельсини, червоний перець, синій виноград, синя капуста, яблучний оцет сприятимуть здоров'ю серцево-судинної системи.



**28–29 березня. 22 і 23 дні Місяця, Козеріг.** Час для профілактики захворювань кісток.

Будь-які дегенеративні зміни опорно-рухового апарату пов'язані із харчуванням. Копчене, солоне, смажене, жирне, рафіноване повністю виключіть з раціону.



**30–31 березня. 24 і 25 дні Місяця, Водолій.** Активна система залоз внутрішньої секреції.

Цими днями розпочніть свій ранок з такого коктейлю: грейпфрут, апельсин і лимон подрібнити у блендері, додати 0,5 літра талої води та пити ранком і протягом дня. Фруктовий жмич залийте водою, приблизно 1,5 л, гарно перемішайте, дайте настоятися, процідіть, додайте імбир і мед. Вийде чудовий лимонад. Композиція масляних екстрактів зранку також нормалізує роботу залоз. Це може бути готова суміш натуральних сироводяних олій. Сьогодні до кави можна додати трохи жирніших вершків, зварити на обід борщ зі сметаною, до нього смакуватиме шматочок свіжого сала. Хто постує – обійдіться великою тарілкою салату, заправленого сумішшю олій з розторопші, гарбуза.

**Людмила ВЕСПЕР,** дієтолог, фітотерапевт

# Ступени личностного роста

На гребне волны – тренинги личностного роста, призванные подкачивать и укреплять бицепсы и трицепсы души. Дают ли они ожидаемый эффект и вообще – что нас внутренне развивает, а что – нет, какие ступени проходит человек в своем развитии и как не останавливаться на достигнутом? Об этом нам рассказала гештальт-терапевт Инна Дидковская.

## Смена приоритетов

Если в советские времена хрестоматийным произведением была книга Бориса Полевого «Повесть о настоящем человеке», а эталоном «настоящести» – летчик Алексей Мересьев, выживший в тылу врага и боровшийся за жизнь до последнего, то сегодня требования к личности несколько изменились. В обществе запрос на индивидуальность и творческое начало. Увы, за все те годы, когда нужно было не сдаваться, идти до конца, люди так и не научились получать удовольствие от жизни. Мы привыкли преодолевать трудности, и сейчас, даже если их нет, обязательно придумываем их себе.

Сегодня настоящая личность – это человек со своей системой ценностей, делом, которым он увлечен, собственной обоснованной точкой зрения. Ведь свое мнение, ни на чем не базирующееся, может быть у любого.

Интересно, что личность – не всегда герой положительный, среди сильных натур могут быть тираны, харизматики, наделенные неким внутренним стержнем, привлекающим людей. Хотя такие люди несут в общество разрушение.

## Детский опыт

Иногда на тренингах Инна Дидковская предлагает простое упражнение – взять некий предмет и сказать: «Мое!» Некоторые люди не могут этого сделать – мешает дрожь в руках. Истоки следует искать в детстве, когда у ребенка развивалась структура потребностей и ему не давали права очерчивать собственные границы. В итоге в мышцах появился так называемый коллапс, когда определенное действие очень трудно совершить. У каж-

дого из нас есть свой коллапс в разных частях тела. Случается, людям тяжело отпускать жизненные ситуации. Чтобы разобраться в причинах, вряд ли кто-то догадается отмотать киноленту жизни на десятки лет назад и вернуться в то время, когда ребенку шел 1–2 год жизни. В этом возрасте дети сбрасывают игрушки на пол – учатся отпускать. И, как правило, слышат от родителей: «Не смей так делать, сделаешь еще раз, больше не получишь». Если подобные фразы звучат слишком часто, в будущем у человека появляются проблемы с отпусканием разных вещей. Интересно, что мальчикам больше разрешают отпускать, чем девочкам. Спустя годы подростки девочки могут удерживать отношения с партнерами даже тогда, когда им это не выгодно («если я это отпущу, то уже не получу обратно»). Хотя если бы человек спокойно отпускал людей и ситуации, в будущем ему бы все возвращалось сторицей.

## Фактор стресса

Взрачивают ли личность стрессовые ситуации? На этом базируется изречение: то, что не убивает, делает нас сильнее. Впрочем, шоковые ситуации, потери могут как закалять, так и разрушать. Мы видим героев войны, но не замечаем спившихся солдат, которые тоже были травмированы, но не имели достаточного личностного ресурса, чтобы пройти через все испытания и не приобрести посттравматическое расстройство. Пережив острые моменты, человек извлекает из них благословенный сок. У каждой ситуации ведь есть свой уровень вибраций: в обычной жизни он держится на средней отметке, в кризисе – подни-

мается выше, в состоянии шока – еще выше. И что интересно, люди, прошедшие через испытания, как будто





снова пытаются их пережить, попасть на уровень вибраций максимальной интенсивности. Причем неважно, позитивным будет событие или негативным. Система замыкается на том, чтобы почувствовать себя максимально живым. Как тогда, когда, пройдя через всю темень, человек снова увидел свет.

Однажды Инна Дидковская работала с мальчиком, который каждый вечер оставлял на пороге свои невымытые ботинки, зная, что его отец от этого приходит в бешенство. Изо дня в день его родитель, бизнесмен, приходил домой к часу ночи, наткнулся на обувь, поднимал сына и наказывал за непослушание. Но на следующий вечер грязные ботинки стояли на прежнем месте. Таким образом мальчик, которого занятой отец в будничной

жизни не замечал, хотел обратить на себя внимание на уровне высоких вибраций. Чтобы его не просто заметили, а активно включились в контакт.

### Тормоза развития

Есть такая психологическая болезнь – созависимость, несовместимая с личностным ростом. При ней человек не является хозяином своей жизни, своих чувств («я бедная несчастная делаю то, чего мне не хочется»). Причем попадают в эмоциональную зависимость от своих родителей или партнера в супружеской паре как женщины, так и мужчины. Созависимый человек совершенно беспомощен, он не может ничего сделать без психологического разрешения второй стороны. Если муж не заработает денег, жена будет голодать. Или пока жена не приготовит ужин, муж будет сидеть целый вечер голодным. Такие люди всю ответственность за свою жизнь перекалдывают на обстоятельства, начальника, господ бога. Многие даже после смерти человека сохраняют зависимость от него. Инна Дидковская знакома с женщиной, находящейся в сильной эмоциональной зависимости от своей покойной матери. Последние 10 лет та была прикована к постели, а для дочери весь смысл жизни сосредоточился на уходе за ней. Замуж она так и не вышла. Когда мать умерла, женщине исполнилось 47 – и она была совершенно одинока, ничего в жизни не умела, нигде не работала, ни с кем не общалась. Прошло семь лет, а она до сих пор не может оправиться от потери.

### Поиски ресурсов

Успех тренингов личностного роста зависит от профессионализма ведущего, от мотивации и потенциала самого участника. Иногда человек хочет измениться, но у него нет для этого ресурсов. Например, он истощен энергетически и эмоционально. В таком случае нужно сделать паузу, отдохнуть.

Сегодня популярны всевозможные семинары, прорывы, где на участников оказывается шоковое воздействие. Цель – выбить у человека из под ног привычную почву, дабы он открыл в себе некие скрытые ресурсы. Для людей с сильной нервной системой это бывает полезным опытом, они избавляются, например от стыдливости, которая им мешала раньше.

Попробуйте скрючиться и подумать о чем-то хорошем – вряд ли вам это удастся. Но если выпрямить спину, то будет трудно думать о плохом.

Тогда как на людей со слабыми нервами подобные эксперименты действуют разрушительно.

### Выбор по-другому

Силы для роста личности можно черпать из энергии рода, возможности опираться на корни. Были ли счастливы дедушка с бабушкой, дружно ли жили предки, благословляли ли своих детей – все это имеет значение. Разводы, самоубийства, неудачники в роду, насильственная смерть – ослабляют энергию семейной династии.

В личностный ресурс входит и история жизни самого человека: как у него складывались отношения в семье, с родителями, насколько он сам себя может поддерживать, самосохраняться (выбирать безопасные места и безопасных людей), насколько он может брать, перерабатывать и использовать то, что получает из мира. Усиливают личностный ресурс люди, способные поддержать нас в трудный момент. У настоящих личностей есть какое-то количество преданных друзей, они не одиноки.

Личностный рост связан с повышением возможности выбора. Мы делаем выбор каждый день – останавливаемся и берем на себя ответственность. Зачастую наш выбор предсказуем и связан с тем, чего ждут от нас окружающие. Но когда человек находит в себе силы, смелость и выбирает по-другому – это и есть его личностный рост. Однажды к Инне Дидковской на прием пришла женщина, страдавшая от приступов паники. Вскоре выяснилось, что за ними скрывается отвращение к собственной профессии. После совместной работы над наращиванием ее личностного ресурса она нашла в себе мужество уволиться и вскоре отыскала занятие по душе.

Еще один ресурс для развития личности – двигательная активность. Находясь изо дня в день в однообразном потоке движений – проснулся, сел в метро, поехал на работу, отработал, вернулся домой, посмотрел телевизор, лег спать – человек теряет ощущение собственного тела. А йога, танцы, физкультура его возвращают.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■





# Когда бронхит стоит принимать всерьез?

Бронхит – очень распространенное заболевание, но его часто лечат неправильно. Почти 70% пациентов принимают антибактериальные препараты, хотя в 90% случаев недуг имеет вирусную природу. Таким образом, он является одной из наиболее частых причин неоправданного назначения антибиотиков и вносит существенную лепту в формирование лекарственной устойчивости. Фармацевты могут предоставить факты о лечении бронхита своим клиентам, а также помочь им не пропустить момент, когда немедленно нужна консультация врача.

## Суть заболевания

Бронхит – это воспаление крупных и мелких бронхов, нарушающее нормальную работу реснитчатого эпителия, выстилающего их изнутри. В результате в бронхах скапливается вязкая мокрота, которая провоцирует кашель, а их слизистая оболочка отекает, что дополнительно затрудняет дыхание. В тяжелых случаях болезнь осложняется обструкцией, т.е. нарушением проходимости дыхательных путей, или бронхоспазмом – резким сужением просвета бронхов, вызванным сокращением гладкомышечных волокон их стенок.

Выделяют две разновидности бронхита: острую и хроническую. И хотя их симптомы часто похожи, у каждой из форм заболевания разные причины и для каждой предусмотрены свои методы лечения.

## Острый – обычно вирусный

Ежегодно острый бронхит поражает примерно 5% взрослых и 6% детей. В более чем 90% случаев он возникает как осложнение после инфекции верхних дыхательных путей, вызванной адено-, коронавирусами, возбудителями гриппа, парагриппа, респираторно-синцитиальным вирусом, риновирусом и др. В 10% случаев виновниками бронхита являются атипичные бактерии *Bordetella pertussis*, *Chlamydomphila pneumoniae* и *Mycoplasma pneumoniae*.

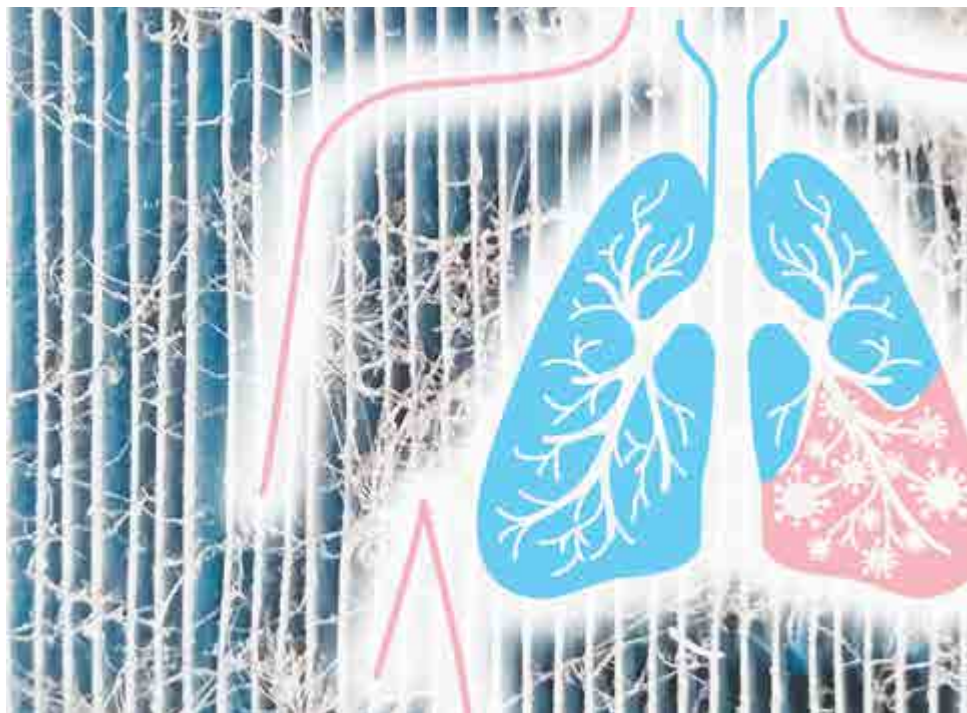
Доминирующим симптомом острого бронхита является продуктивный кашель. Иногда его сопровождают лихорадка, насморк, заложенность носа, головная боль. Реже наблюдаются хрипы, одышка, дискомфорт в груди.

Острый бронхит относится к самоограниченным заболеваниям, а это означает, что он со временем проходит сам по себе. Связанный с ним кашель длится 2–3 недели. Поскольку эта болезнь обычно вызывается вирусами, антибиотики при его неосложненном течении не показаны. Лечение должно быть направлено на облегчение состояния больного. В этом помогут противовоспалительные, антигистаминные и противоотечные препараты, спазмолитики, а также отхаркивающие средства, облегчающие отхождение мокроты. Впрочем, многие исследования ставят под сомнение эффективность лекарств от кашля у детей младше шести лет.

Значительно более действенными, по мнению экспертов, могут оказаться нефармакологические меры, например дыхательная гимнастика, специальный массаж, а также обильное питье, которое также помогает разжижать слизь.

## Хроническое состояние

В отличие от острого, при хроническом бронхите происходят необратимые изменения слизистой оболочки и стенок бронхиального дерева вследствие длительного или постоянного раздражения дыхательных путей инфекционными агентами, табачным дымом, пылью и пр. О нем говорят в том случае, когда малопродуктивный



кашель мучает человека не менее трех месяцев в году более двух лет подряд. Симптомы этого заболевания также могут включать хрипы и одышку, которые усиливаются при физических нагрузках и недостатке кислорода. При хроническом бронхите особенно сильный кашель часто наблюдается по утрам, сразу после пробуждения. При этом мокрота имеет желтый или зеленый цвет. Иногда в ней можно заметить небольшие вкрапления крови.

Большинство взрослых пациентов с хроническим бронхитом являются курильщиками и помимо воспаления бронхов имеют хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ). У детей затяжной бронхит обычно связан с инфекцией, вызванной бактериями *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae* или *Moraxella catarrhalis*. Поэтому при кашле, длящемся более 4 недель, им обычно назначают курс антибактериальных препаратов, предварительно исключив другие заболевания, например пневмонию или респираторный аллергоз.

Иногда хронический бронхит бывает спутником бронхиальной астмы или носит характер профессионального заболевания. В группе риска находятся люди, работа которых связана с добычей угля, обработкой зерна, производством текстиля, литьем металла, животноводством. В последнее время хронический бронхит также до-

вольно часто диагностируют у жителей крупных городов, что, по-видимому, связано с загрязнением воздуха в мегаполисах.

Поскольку хронический бронхит необратим, основная цель его терапии – улучшить качество жизни пациента, замедлить прогрессирование заболевания и предотвратить осложнения. Для этого используют бронходилататоры (они расширяют дыхательные пути, снимая бронхоспазм) и ингаляционные кортикостероиды (уменьшают отек и воспаление эпителия). Такие препараты должен назначать врач, поскольку очень важно подобрать оптимальное сочетание препаратов и их дозировку, чтобы максимально снизить риск побочных эффектов. При обострении хронического бронхита помогают муколитики. Состояние пациентов также улучшает лечебная физкультура, направленная на укрепление дыхательных мышц, и кислородная терапия.

### Консультация первостольника

Конечно, фармацевт не может устанавливать диагноз, однако в его силах помочь клиентам, которые обратились в аптеку с жалобами на кашель, разобраться в причинах болезни, облегчить ее симптомы, предостеречь от неправильного лечения, а главное – посоветовать вовремя обратиться к врачу.

Прежде всего, следует запомнить, что лечение бронхита не требует приема антибиотиков за исключением тех случаев, когда предположение о бактериальной инфекции подтверждается не только клинически (стойкая высокая температура тела, гнойная мокрота, признаки выраженной интоксикации, хрипы в бронхах при аускультации и пр.), но и лабораторными данными.

До того как рекомендовать средство от кашля, фармацевт должен выяснить его характер. Сухой, щекочущий кашель, который возникает в ответ на дискомфорт в горле, как правило, появляется либо в самом начале, либо в самом конце острого респираторного вирусного заболевания. Он связан с раздражением слизистой оболочки горла, гортани и трахеи воспалением или слизью, стекающей по задней стенке глотки из носа при насморке. Такой кашель не сопровождается образованием мокроты. Облегчить его можно, используя спреи для горла или рассасывая леденцы с антисептиками, однако в тяжелых случаях человеку могут понадобиться

Любой кашель у детей младше двух лет требует консультации врача. Связано это с тем, что выбор препаратов для этой возрастной группы сильно ограничен. К тому же у маленьких детей быстро может развиваться пневмония. Серьезную опасность для них представляет и коклюш.

противокашлевые препараты, блокирующие кашлевой центр в головном мозге. Такие средства снимают приступы кашля, которые усугубляют раздражение и травмируют воспаленную поверхность слизистой оболочки нижних дыхательных путей.

Влажный грудной кашель чаще всего говорит именно о развитии бронхита. Главная его задача – очистить дыхательные пути от скопившейся в них в результате воспаления мокроты. Однако из-за ее слишком густой и вязкой консистенции добиться этого непросто. При непродуктивном кашле первостольник может посоветовать отхаркивающие средства, или муколитики, которые усиливают эвакуаторную функцию реснитчатого эпителия, покрывающего бронхи, разжижают мокроту и стимулируют ее отхождение.

Важно отметить, что при сухом кашле отхаркивающие средства не только не облегчат состояние человека, но и послужат дополнительным раздражающим фактором для дыхательной системы. И наоборот, при влажном кашле блокировка кашлевого рефлекса препаратами центрального действия приведет к застою мокроты в бронхах, повышая риск развития пневмонии.

Консультируя клиента, первостольник также должен уточнить, как давно у него появился кашель. Если это случилось больше месяца назад, необходимо сходить к врачу, чтобы исключить туберкулез или астму, подтвердить хронический бронхит и получить план лечения.

Очень важно убедиться, что у страдающего кашлем человека нет:

- температуры выше 38 °С, которая сохраняется больше недели;
- болей в груди со значительной одышкой;
- сильной слабости или чрезмерной потливости;
- мокроты с примесью крови.

Любой из этих симптомов требует обязательной незамедлительной консультации врача.

Ольга ОНИСЬКО ■





# Толковый словарь СНОВИДЕНИЙ

Дети видят сны с самого рождения, более того некоторые специалисты утверждают, что они посещают кроху еще в утробе матери. Чем старше становится ребенок, тем больше информации несут его ночные видения. По ним опытные специалисты определяют, что именно на бессознательном уровне беспокоит дитя, и даже могут ставить диагнозы и предупреждать многие болезни. Сновидения – кладезь информации, вот только не все умеют ее правильно интерпретировать. О значении детских снов рассказывает Наталья Костинская, врач-гомеопат, профессор, доктор медицинских наук, заведующая кафедрой фармакологии Института экологии и медицины Киева.

## «Книга» для специалиста

Любые переживания, стрессы и даже незримые биохимические процессы, происходящие в теле человека, отражаются в снах и взрослого, и ребенка. С той лишь разницей, что взрослые чаще видят «бытовые» сны, сюжеты из обыденной жизни, а дети – из области фантастики, с необычными поворотами, наполненные сказочными существами и волшебными историями. Детские сновидения сложные и глубинные, и по ним можно «читать», как по книге.

– Я долгое время считала, что маленькие дети не помнят снов, – делится своими наблюдениями Наталья Костинская, – но, оказывается, еще как помнят, и могут пересказывать их содержание приблизительно с четырех лет. Особенно запоминаются плохие сны. Обида, испуг, предательство, недовольство родителей, ссора с друзьями – все эти переживания автоматически становятся причиной ночных страхов. И чем более пугающий сон, тем глубже проблема и тем больше шансов, что психологические неурядицы выльются во вполне конкретную болезнь или уже сигнализируют о ее приходе.

## Категории снов

Детские сны можно разделить на определенные разновидности.

- **Радостные.** Приятные, эмоциональные, нежные сновидения (прогулки с мамой, цветы и бабочки, чтение книжки или игры с домашними любимцами) говорят о том, что здоровье ребенка практически в полном порядке. Абсолютно «здоровы» и сны,

в которых малыш прикладывает какие-то усилия: идет вверх по лестнице, несет тяжесть, садится в поезд или отправляется в поход. Интересно, что дети часто забывают хорошие сны, но точно могут сказать, что, проснувшись, им было приятно.

- **Тревожные.** Например, ребенку снится, что его обманывают, догоняют или пугают. Возможно, во сне он прячется от кого-то или от него самого что-

то прячут, видит людей в масках. Подозрительны для врача-диагноста и детские сны, связанные с увеличением, ростом чего-то: ребенок строит дом, собирает в корзину фрукты в саду, считает деньги, коллекционирует марки или машинки. В этом случае есть большой процент вероятности, что в организме накапливаются токсины. И, возможно, вскоре их количество достигнет критической точки. Как правило, при-





чина кроется в нарушении обмена веществ, неполадках в работе печени, желчевыводящих путей и пр.

• **Фантастические.** Особая группа – волшебные сновидения. Они всегда цветные, необычные, яркие, наполненные видениями с других планет, присутствием в ночных грезах инопланетян, разных удивительных существ. «Творческие» сны видят очень впечатлительные, артистичные натуры. Таким детям чаще всего грозят болезни со стороны нервной системы: синдром хронической усталости, астения, неврозы.

• **Катастрофические.** Еще одна категория снов – катастрофы, несчастные случаи, когда ребенку видятся пожары, аварии, репортажи с кладбища. Сны становятся отчаянно страшными: спящего не просто преследуют грабители – над ребенком нависает угроза насилия и даже убийства. В эту же группу входят сны о нападении диких животных или чудовищ. Нередко после таких поворотов в сюжетах ночных «фильмов» ребенок с криком просыпается в холодном поту. Обычно детали страшного сна улетучиваются из памяти, а наутро остается лишь неприятный осадок. Намного хуже, если ребенок с легкостью вспоминает детали. Это говорит о глубокой эмоциональной травме, которая может спровоцировать хрониче-

ские заболевания: бронхиальную астму, сахарный диабет. Часто «ужастики» снятся во время серьезных болезней (их навевают гепатиты, инфекционные заболевания, тяжелые лихорадки) или после травмы, но в таком случае причины очевидны, и «симптомы» уйдут одновременно с выздоровлением.

– Одну из моих пациенток, – рассказывает Наталья Костинская – стали преследовать кошмары после двойного стресса: развода родителей и смерти дедушки. Ситуация осложнилась плохими отношениями с одноклассниками. Девочке в разных интерпретациях снился один и тот же сон: вместе с родителями она едет на машине, но на повороте авто летит в пропасть. Вскоре проверка у эндокринолога обнаружила у девочки увеличение щитовидной железы, а потом присоединилась вторая болезнь – сахарный диабет.

• **Натальные.** Особняком стоят сны-воспоминания опыта рождения как отголоски пережитого родового стресса. Если роды были тяжелыми, подростку ребенку могут сниться ситуации, в которых он плутает по лабиринтам, не может выбраться из туннеля, его кто-то глотает или он тщетно пытается найти выход.

Иногда пугающее содержание сна – всего лишь отголосок физиологических процессов, происходящих в теле. Стремительное падение в пропасть обычно снится в начале ночи и связано с непроизвольным сокращением мышц, когда подергиваются руки и ноги. Причины тревожного сна со снохождением, невнятными разговорами и пугающими сновидениями могут быть очень простыми: нервная система не успевает за стремительным рывком в развитии ребенка. Чтобы улучшить качество ночного отдыха, бывает достаточно поддержать организм комплексом витаминов, снизить нагрузку в школе и исключить телевизор и компьютер за два часа до отправки в постель.

### Лечебные горошинки

Оказывается, на детские сновидения может влиять даже наследственность. Если ребенок видит хорошие сны, специалисты говорят, что в роду, скорее всего, нет тяжелых, передающихся из поколения в поколение заболеваний. Если детям часто снятся тревожные сны, есть все основания считать, что у кого-то из родственников, вплоть до седьмого колена, были

Наталья Костинская советует заниматься профилактикой дурных снов и наследственных болезней с помощью... искусства. Тревожные и страшные сновидения излечиваются на занятиях музыкой, живописью, лепкой.

проблемы с суставами, доброкачественные опухоли, слабое сердце.

Хуже всего дело обстоит с повторяющимися ночными кошмарами, они могут отчетливо говорить о «плохой» генетике: онкологических болезнях в роду, заболеваниях крови, сахарном диабете в тяжелой форме. Впрочем, наследственность – это не приговор, а предупреждение. Поэтому не стоит пугаться возможных проблем, лучше загодя позаботиться о профилактике семейных недугов. А помогут в этом сновидения: они «подскажут», когда и на что именно нужно обратить внимание.

Как правило, детские врачи из поликлиник не слишком обращают внимание на детские сны. Подробностями сновидений ребенка преимущественно интересуются врачи-гомеопаты. И не просто интересуются, а, во-первых, вплотную занимаются лечением «дурных» сновидений, во-вторых, подбирают препараты от конкретных недугов, учитывая характер снов. Например, если ребенка по ночам кто-то преследует, помогают гомеопатические препараты на основе поваренной соли. Обычно такие сны свидетельствуют о намечающихся болезнях сердечно-сосудистой системы. Если в снах маленький человек постоянно спешит, боится опоздать, от него все время уезжает поезд, он страшится высоты или куда-то ныряет, это сигнал о возможных заболеваниях нервной системы, а помогают в таких ситуациях средства на основе серебра. А вот сны, связанные с пожарами, чаще всего приходят при склонности к болезням эндокринных желез и лечатся гомеопатическими препаратами на основе дурмана.

Есть прекрасный способ проверить, не ошибся ли гомеопат с выбором препарата: для этого достаточно принять перед сном горошинки и... ждать хороших снов. Если приснилось что-то приятное, средство подходит, если ничего не приснилось или хуже того, привиделись кошмары – не то лекарство, нужно поискать что-то другое. Эксперимент продолжается три дня, затем врач-гомеопат делает окончательные выводы.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■



# Рекомендовано к просмотру

В марте на экранах Украины – фильмы о необычных альянсах: молодая девушка заводит дружбу со странной вдовой; детектива, работавшего под прикрытием, вызывает на дело главарь преступной группировки; слоненка с большими ушами опекают цирковой мышонок и околоцирковой ворон.



## «В объятиях лжи»

РЕЖИССЕР: Нил Джордан

В РОЛЯХ: Хлоя Грейс Морец, Изабель Юппер

Обладатель «Оскара» Нил Джордан\* представляет новый фильм – триллер, за которым прячется настоящая драма. В оригинале лента называется «Грета», по имени одной из двух женщин, которые завели странную дружбу, да такую, что ее не оказалось никакой возможности разорвать. Молодая девушка Френсис переезжает на Манхэттен и находит в метро сумочку с запиской, в которой указаны данные ее владелицы. Как человек ответственный героиня приносит находку по адресу. А там ее встречает немолодая, но обаятельная вдова. Слово за слово, и вот уже у женщин нашлись темы для беседы. Да и почва для дружбы оказалась благодатная, хоть и грустная: у Френсис недавно умерла мать, а новая знакомая чем-то ее напоминает. И все шло хорошо, пока однажды девушка не заглянула в шкафчик в доме подруги и не увидела там коллекцию сумочек, идентичных той, которую она нашла... И это только начало очень странных событий.

2018,  
США,  
Ирландия

\* Самые выдающиеся ленты ирландского режиссера – «Иггерво с вампиром», «Завтрак на Плутоне» и сериал «Борджиа».

2018,  
США

## «Время возмездия»

РЕЖИССЕР: Карин Кусама

В РОЛЯХ: Николь Кидман, Тоби Кеббелл, Себастьян Стэн

Об этом криминальном триллере уже пишут, что это лучшая роль Николь Кидман. Актриса тут и правда практически неизвестна. В молодости ее героиня Эрин Белл была детективом в Лос-Анджелесе и работала под прикрытием в одной из местных банд. Но не одна, а с молодым симпатичным напарником. Операция была подготовлена хорошо, но у полицейских нестыки вспыхнула любовь, и в самый ответственный момент все пошло не по плану. Парень погиб, а Эрин внутренне сломалась... Прошло время, и в ней невозможно узнать бывшего детектива. Она выглядит плохо, а чувствует себя еще хуже. Но есть и позитив. Поскольку подельники так и не раскрыли Эрин в свое время, за ней закрепилась вполне определенная слава. И однажды бывший босс просит ее взяться за новое дело. У женщины появляется шанс отыграть и отомстить судьбе, и она его не упустит. Будет динамично и жестко\*.



Обзор подготовила Анастасия ХАРТАМПОВА



## «Дамбо»

РЕЖИССЕР: Тим Бертон

В РОЛЯХ: Ева Грин, Колин Фаррелл, Майкл Китон, Дэнни ДеВито

Сказочник Тим Бертон не первый раз снимает анимацию. На его счету уже есть мрачноватый «Груп невесты» и мультфильм ужасов «Франкенвини». И очень необычно, что на этот раз он взялся за классическую добрую историю о чудесах и дружбе, без всякой нечисти и воскрешенных домашних питомцев\*. Дамбо – так зовут слоненка, который родился у цирковой слонихи и которому на роду было написано выступать на арене. Но вот беда – у него слишком большие уши, и из-за них все проблемы. Сначала его дразнят и объявляют изгоем, потом гипертрофированные органы слуха мешают слоненку выполнить несложный цирковой номер. А тут еще и маму посадили в клетку за то, что она защищала своего сына. И было бы малышу совсем плохо, если бы у него не появились друзья – мышонок и ворон. Стечение обстоятельств с участием этих двоих – и Дамбо с удивлением обнаруживает в себе суперспособность: он может летать!

2019,  
США

\* Адаптация одноименного, четвертого по счету, полнометражного мультфильма компании Уолта Диснея 1941 года, снятого по детской развлекательной книге Хелен Аберсон.



# Квітка молодої – старовинний оберіг

Сьогодні ми доторкнемося до весільних традицій наших предків – створимо квітку молодої. Дівчині, що йшла під вінець, її чіпляли на грудях. Така сама прикраса була й на вбранні чоловіка – на шапці чи лацкані піджака, також її дарували гостям, що приходили на весілля. Зараз старовинна прикраса відроджується як елемент сучасного вбрання – святкового і буденного. Квітку молодої досить легко зробити самотужки, опанувавши старовинні й нескладні у виконанні техніки.

## Матеріали та інструменти

Флористичний чи звичайний дріт, віск, різнокольорові вовняні нитки, шаблон для виготовлення помпонів, виделка, флористична стрічка або тонкий зелений папір, ножиці.

## Порядок роботи

1. Вовняну нитку намотати на шаблон (можна взяти готовий, а можна зробити власноруч – вирізати два кільця з цупкого картону). Краще створити два-три шари, щоби готовий помпон був пишним.



2. Обережно розрізати нитки між кільцями та скріпити їх посередині. Ще років 100 тому дівчата зв'язували його кінським волосом. Я пропоную



Опанувавши техніку створення складників квітки, згодом ви зможете створити іншу прикрасу або сплести авторський вінок.

робити це дротом – він допоможе краще зафіксувати нитки та згодом слугуватиме стеблом.

3. На звичайну виделку намотати почергово різнокольорові нитки: бордові, білі й знову бордові. Завести дріт між вістрями виделки посередині й зв'язати ним нитки. З боків ножицями надрізати мотки і розправити помпон. На ньому утвориться узор-вічко. Така прикраса, за повір'ям, забирала на себе зайву увагу та берегла від зурочень.



4. Для створення весільних прикрас та композицій з помпонами потрібні ще восковиці. Щоб їх зробити, слід розтопити на водяній бані віск. Поки він тане, нарізати з дроту «стебла» потрібної довжини та обмотати їх флористичною стрічкою. Підготовлені таким чином палички занурювати у рідкий віск. Коли крапелька застигне, процедуру повторити. Робити все доти, доки на дроті не утвориться маленький пуп'янок.



Віск краще використовувати різнокольоровий. Якщо такого немає, то звичайний жовтий можна підфарбувати восковими олівцями.



**Ніна СЕВАСТЬЯНОВА**, колекціонер та засновниця творчої майстерні з виготовлення традиційних віночків «Ладосвіт»



# Даша Волга: «Доверять судьбе – это доверять себе»

Замечательная актриса Даша Волга более десяти лет назад переехала с мужем в Новую Зеландию. А прошлым летом сдала в аренду свой огромный дом на берегу океана и вернулась с сыновьями домой, в Киев. Как изменилась ее жизнь – из первых уст.



- Родилась в Киеве 19 июня 1974 года.
- Мама, Валентина Плотникова, была ведущей актрисой Национального академического драматического театра им. Ивана Франко. Отец Владимир Волга – архитектор.
- После аварии в Чернобыле семья переехала в Москву. Валентину Плотникову пригласили в театр «Современник». Со временем родители вернулись в Киев.
- В 1995 году Даша окончила московский ВГИК (мастерская Армена Джигарханяна и Альберта Филозова).
- В 2001-м уехала с мужем в Новую Зеландию. Андрей Франчук, супруг актрисы, IT-специалист, но тоже пробовал свои силы в кино. В его творческой копилке роли в фильмах «Поводырь», «Незламна», «Дом с лилиями» и др. Летом 2018-го Даша с двумя сыновьями вернулась в Киев.
- Снималась в фильмах и сериалах «Петербургские тайны», «Ефросинья», «Знахарь», «Любопытная Варвара», «Мужчина во мне», «Земский доктор», «Лист ожидания» и др.
- Автор песен. Ее композиции звучат в сериалах «Татьянин день», «Вера, Надежда, Любовь» и в фильме «Я люблю женатого». В 2007 году актриса провела персональную выставку своей живописи.

## – Даша, как вам сейчас живется?

Я стала много работать – в очень интересных съемках. Помню, когда принимала решение о переезде, меня немножко мучил внутренний вопрос: что буду делать в Киеве? Но сразу начались пробы, пробы, пробы... За это время у меня было уже три проекта. Картину «Девочки мои» показывали в декабре. Я снимаюсь сейчас в продолжении этого сериала. Сценаристы вывели новые линии для главных героев. У меня там интересная история, есть что играть. Еще снялась в трехсерийном фильме «Отель «Купидон», где впервые в жизни мне досталась роль стервы. Это такой кайф! Ты понимаешь, что жизненная позиция героини совершенно не соответствует твоей, и все равно должна надеть ее какими-то своими чертами. Думаешь: в чем мы можем соприкоснуться? И находишь! С другой стороны, надевая маску, осознаешь, что это не ты, и становишься совершенно свободной, вытворяешь, что хочешь. От этого приходят неожиданные решения и вкусные детали. Моя героиня получилась яркая, солнечная, в красивейших платьях, на огромных каблучищах! Женщина, пробивающая все преграды и открывающая все двери. Да, она постоянно выбирает выгоду только для себя, в конце это ее и съедает, но сам по себе образ получился убедительным. Мне режиссер написал, когда монтировал: «Даша, это так интересно: я знаю по сценарию, что ты врешь, но смотрю на тебя на экране – и верю!»

## – Страна изменилась с того времени, когда вы уехали?

Я не была в Украине четыре года. Помню Киев образца 2013-го – ката-

строфа везде! Сейчас основные дороги стали лучше, и это хорошо. Открылось много очень классных мест – модных и интересных. Бренды одежды, крафтовые мастерские, ресторанчики. Пошла очень правильная тенденция в стране: дается возможность маленьким структурам творчески развиваться. Круто, что открылись границы. Когда ты едешь и смотришь, как живут другие, обязательно вернешься домой с идеями. Кроме того, люди могут попробовать свои силы в чем-то новом. У меня много друзей работают онлайн для зарубежных компаний. Сейчас так весь мир развивается, и то, что Украина вписывается в мировую тенденцию, – прекрасно. За границей люди очень много передвигаются, путешествуют, пробуют, где лучше. На сегодняшний момент в мире стираются границы.

**– Как сыновья прижились в новых реалиях?**

Прекрасно! Они очень быстро адаптировались, я даже не ожидала, что так будет. Спросила как-то у старшего, не жалеет ли, что мы переехали, а он ответил, что абсолютно счастлив. Нашел тут много друзей, чему я безумно рада. И потом, такая смена привычной обстановки – это уроки выживания. Попадаешь в совершенно новую среду и испытываешь свои силы: смогу – не смогу? Поскольку школа у него англоязычная и друзья из разных стран – Каира, Польши, Америки, Англии – общаются больше на английском. У младшего сына чудеснейшая

Селфи с сыновьями



няня. Мне все говорили: «Не найдешь с первого раза!» Но она с нами уже не первый месяц, влюбила в себя сынулю. Это такой мой тыл! Мне очень нравится, что дети почувствовали: можно перемещаться по миру и при этом везде быть дома.

**– Раньше в интервью вы говорили, что одна из причин вашего переезда – желание побыть немного с папой.**

Мне хотелось не только привезти внуков к бабушке на время, но и сделать так, чтобы они побыли вместе. Сейчас они часто видятся с дедом.

Думаю, мы приносим в его существование радость, хотя его жизнь после нашего приезда совсем не изменилась. Помню, у меня какое-то время назад были мысли забрать его к нам в Новую Зеландию. Думала: будет так лучше! Но теперь понимаю, что ему бы там не было так хорошо, как дома. Папе лучше там, где он укоренен, где у него есть работа – а он до сих пор трудится, в свои 78 лет. Рядом – люди, которые в нем заинтересованы как в специалисте. У него множество проектов. Один из них – разработка социального жилья для ребят, которые возвращаются из зоны боевых действий на востоке страны. Он живет этим, горит! Хотя вижу, как уже немножко сдает, порой неважно себя чувствует. Но все равно это не старик, а мужчина! Его не надо ничем занимать, это человек, который всю жизнь увлечен чем-то интересным. Это же прекрасное качество родители привили и мне. Любовь к своему делу и радость, что ты им занимаешься, – вот тогда и чувствуешь себя счастливым. Такой мой паpusик! И это, кстати, очень полезно для моих мальчиков – видеть, что и в зрелом возрасте можно жить настолько насыщено.

**– Не все читатели знают, кем была ваша мама. Расскажите о ней.**

Моя мама – Валентина Плотникова – народная артистка Украины, слу-



В сериале «Лист ожидания»



Кадр из фильма «Мужчина во мне»



которые снимают это жилье, присылают фото.

Да, мы постоянно держим связь. В том числе и потому, что его обслуживать – наша обязанность. Что-то сломалось, необходимо подрезать деревья в огромном саду или почистить бассейн – нам сообщают. Дом – это постоянная работа. Можно купить новое жилье и наслаждаться прекрасной жизнью в нем, но только два-три года, а потом придется много вкладывать. Не только деньги, но и свое время, усилия.

В нашем доме сейчас живут замечательные люди. Глава семьи трудится в компании Fonterra, это самый большой в Новой Зеландии производитель молочных продуктов, его жена – профессор. Она из Тайваня, он – наполовину американец, наполовину швейцарец. У них два сына. И надеюсь, что им хорошо у нас и они счастливы. Контракт на аренду подписан на год. В таких случаях, если необходимо, потом продлевается еще. Посмотрим, насколько им будет это необходимо – задержатся ли они в Новой Зеландии.

жила более 20 лет в театре имени Ивана Франко. Она безумно талантливая артистка! Играла на одной сцене с Натальей Николаевной Ужвий, была у нее любимой молодой актрисой. Та подарила маме множество украшений. У меня остались два кольца, которые ей презентовала Ужвий. Когда иду на важные пробы, надеваю эти украшения. Считаю, что от них идет внутренняя помощь. У мамы было много совместных спектаклей с Богданом Сильвестровичем Ступкой. Когда мы переехали в Москву и ей пришлось оставить родной театр, это стало для нее трагедией. Она абсолютно не представляла своей жизни без профессии. Уйти из театра – большее, чем развод с любимым человеком, потому что это событие, которое происходит внутри тебя. Тяжелый был период. Но она выстояла.

Для меня мама – образ идеальной женщины! Только сейчас понимаю, сколько я от нее переняла. Ощущение своей самодостаточности, любви к своему делу, к своей собственной независимой жизни. Мама никогда не ждала, что кто-то, даже самый любимый мужчина – мой папа, сделает ее счастливой. Дескать, я принцесса, а сейчас появится на моем горизонте принц и заживем! Такой ерунды в ней никогда не было. У нее всегда имелся свой план. Я тоже, кстати, никогда не чувствовала необходимости, чтобы кто-то пришел в мою

жизнь и сделал меня счастливой. Это исключительно дело моих собственных рук. И все благодаря маме, которой мне очень не хватает (она ушла из жизни в 2002 году. – Авт.).

– Как сейчас поживает ваш дом в Новой Зеландии? Наверняка, люди,

– Даша, а какие у вас планы? Останетесь в Киеве дольше, чем на год?

Сейчас чувствую, что так и будет. Кроме кино, у меня появилось много





параллельных проектов. Некоторые – с подругой Ирой Вратаевой, чудесным сценаристом и продюсером. Мы не виделись почти десять лет, и вот теперь удивительным образом встретились. Переписывались в Facebook, а когда я прилетела, встретились и поняли, что очень нравимся друг другу. За эти полгода стали близкими друзьями, нам интересно работать вместе. К примеру, создали Film Hub – образовательный проект, в рамках которого профессионалы делятся опытом производства кино и телепродукции. На мастер-классы приглашаем известных спикеров, преподавателей, операторов, режиссеров. Скромно похваляю себя: провожу там занятия по актерскому мастерству. Есть еще много задумок, о которых пока не буду говорить. Но все это указывает на то, что в Киеве я явно не на год.

**– Вы любите путешествовать. Что в ближайших планах?**

Очень хотела, но мне не удалось попасть в Вену, когда там проходила грандиозная выставка полотен Брейгеля. Все друзья побывали! Ничего, обязательно еще попаду в этот невероятный город. Очень хочу прокатиться по Европе, потому что она сейчас очень близко. Когда находишься в Новой Зеландии, понимаешь, насколько она далеко. Оттуда можешь легко полететь на Фиджи, в Австралию. А собраться в Европу – огромное дело. Сейчас все рядом. Еще планирую побывать в Грузии. Там живет моя подружка Тина Баркалая – замечательный режиссер, у нее я когда-то играла в своей первой киноработе.

**– Даша, вы верите в судьбу?**

Доверять судьбе – это доверять себе. Я, например, нахожу невероятное вдохновение в одиночестве. Очень люблю побыть одна. В результате общения с собой рождаются мои картины, музыка, сценарии. А потом я выхожу в мир и нахожу соратников для воплощения своих идей. И очень часто слышу: «Ой, а я думала о том же!» Постоянно выделяю время, чтобы разобраться с собой, понять, куда меня несет очередная энергетическая волна.

**– Номер, в котором будет опубликовано наше интервью с вами, мартовский. Интересно, как вы относитесь к праздникам? Скажем, к 8 Марта?**

Этот праздник мы не отмечаем. Не интересно, вот честно. Для меня дата может иметь какой-то смысл, если необходимо в назначенный день прийти в гости к своему педагогу. Тогда я подумаю, что неплохо бы взять букет цветов. А так для меня праздники – Рождество, Пасха. Что-то живое, искрящееся радостью.

**– Чего вам сейчас не хватает в теперешней жизни?**

Сейчас идет переоформление моих документов на пребывание в Украине. Вот их мне не хватает очень сильно! Были бы – уже куда-то рванула бы попутешествовать. Но! В этом есть и плюсы: я не могу выехать за рубеж – пусть. Решила для себя: значит, буду уходить пока во внутреннее путешествие – писать, играть, сочинять. Еще мне на данный момент действительно не хватает студии для работы. Мы снимаем очень хорошую квартиру, но там постоянно кто-то есть. Разложи краски – дети сметут. Мне хочется правильно организованного для творчества пространства. Потому решила снять для себя мастерскую, куда буду приходить, чтобы играть, рисовать и много думать.

**Наталья ФОМИНА ■**

# Головний біль?



# Імет®

ібупрофен 400 мг



## СИЛА та ШВИДКІСТЬ проти болю!

Реклама безрецептурного лікарського засобу. Р.П. № UA/4029/01/01. Лікарська форма. Таблетки, вкриті плівковою оболонкою. Показання. Симптоматичне лікування головного болю, в тому числі при мігрені, зубного болю, дисменореї, невралгії, болю у спині, суглобах, м'язах, при ревматичних болях, а також при ознаках застуди і грипу. Зберігати в місцях, недоступних для дітей. Протипоказання. Підвищена чутливість до ібупрофену та інше. Спосіб застосування. Дорослі та діти старше 12 років по 1 таблетці кожні 4 години. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією для медичного застосування Імет® та проконсультуйтеся з лікарем. За детальною інформацією звертайтеся до інструкції для медичного застосування Імет® наказ МОЗ України № 915 від 29.12.2015 р. Виробник – Берлін Хемі АГ. Представництво «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ». Адреса: м. Київ, вул. Березняківська, 29, 7-й поверх. Тел.: +38 (044) 494-33-85, факс: +38 (044) 494-33-89. UA\_IME-06-2017\_V1\_Visual. Затв. до друку 29.08.2017.



**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

# САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

# Приемы ВДОХновения

Вдох, выдох – и так 22 тысячи раз в сутки. Дыхание – самый естественный процесс в человеческом теле. Мы его попросту не замечаем. А зря. Сотрудничество со своими легкими, умение управлять непрерывной чередой вдохов и выдохов – козырь в игре, где на кон поставлены стрессоустойчивость, спокойный сон, продление жизни и молодости.

## Пауза перед стрессом

Дыхание как способ защиты от стресса – конек Натальи Толстовой, президента организации «Искусство жизни», инструктора по дыхательным практикам и пурна-йоге. По ее мнению, связь между психикой и дыхательным ритмом очевидна. Внутреннее напряжение учащает вдох и выдох, спокойное состояние ума делает их размеренными и неглубокими, приближая к идеальному дыханию – длинному и поверхностному. К слову, рекомендация «дышите глубже» полезна разве что при холотропном дыхании, когда большие глотки воздуха погружают человека в транс, меняют его сознание. Это состояние используется в психотерапии как ключ к тайнам подсознания. С помощью дыхания можно управлять своим психическим состоянием: сосредоточиваться, расслабляться, успокаиваться, становиться рассудительным. Приемы контроля над вдохом и выдохом сводят к минимуму разрушительную силу стресса, к примеру, на ковре у шефа или перед суровой экзаменационной комиссией, позволяют быстро справиться с волнением.

## Тестируем дыхание

Ответ на вопрос о том, правильно ли вы дышите, дают два несложных теста. Для проведения первого нужно сесть, выровнять позвоночник, положить одну руку на живот, а вторую – на грудь. Вдохнуть и выдохнуть. В оптимальном варианте сначала на вдохе поднимается живот, за ним грудь и ключицы. Небольшая задержка и – выдох в обратном направлении. Дыхание «от живота» полностью раскрывает легкие, максимально наполняет

кислородом кровь. Если человеку тяжело дышать животом, значит, его жизнь переполнена стрессами. Вероятно, часть из них порождена собственной прижимистостью (неподвижный живот говорит о недостатке щедрости и наличии ревности). Застывшая грудь – признак страха и дефицита релаксации. А вот спокойное и ровное дыхание – спутник психологического благополучия. Чтобы наладить дыхательный баланс «живот – грудь», несколько раз в день разрабатываем «отстающие» части тела. Если не дышит живот, акцентируем дыхание на нем, если в минусе грудь – дышим ею. Вдох и выдох в нужном ритме позволяют выиграть у стресса ка-

кое-то время, не дают ему застать врасплох. И чем дольше будет переход от размеренного дыхания к частому, стрессовому, тем выше устойчивость к жизненным испытаниям.

Второй тест проводят, уединившись с секундомером. Цель – сосчитать количество вдохов и выдохов в минуту. Причем дыхание должно быть спонтанным, без насильственных задержек и ускорений. Это важное условие всех дыхательных практик. Примерно 12–18 дыхательных циклов – норма. Если частота дыхания меньше, то человек находится в состоянии счастья, блаженства и умиротворения. Если же она больше, это может быть признаком хронических болезней, ду-





шевных конфликтов, проблем в семье или на работе либо просто катастрофического недостатка отдыха. Нужно срочно заняться собой!

– Самое элементарное, что можно сделать для своего дыхания, – чаще обращать на него внимание, – советует Наталья Толстова. – Наблюдение за вдохом и выдохом возвращает в настоящее из переживаний о прошлом или будущем, дает чувство умиротворенности в нем, мгновенно уводит от проблем. Это еще и способ справиться с одышкой – нужно просто сосредоточиться на дыхании, и оно начнет выравниваться.

Быстрый способ привести себя в порядок после вспышки гнева, приступа страха, досады или обиды – перенести внимание на кончик носа. Почувствовать, как прохладный воздух входит через ноздри, минует горло, легкие и выходит теплым. Справиться с одышкой после «погони» за автобусом или за секунду до выхода на сцену можно, разбив вдох и выдох на две части: два коротких вдоха и два коротких выдоха. И повторить их несколько раз. Вторая уловка – помыкать с закрытым ртом (сделать несколько глубоких выдохов со звуком «хм» в грудную клетку). Три-четыре «хмыка» – и напряжение уходит.

Стресс боится состояния осознанности. Снять напряжение после рабочего дня помогают душ и 10 минут,



проведенных в спокойном наблюдении за собственным дыханием. Важно, чтобы комната была хорошо проветренной, рядом не крутился любимый муж/ребенок/пес. Нужно сесть на удобную подушку возле стены (все дыхательные практики делают сидя) и опереться о нее так, чтобы голова, плечи и копчик соприкасались со стеной. Закрывать глаза и считать дыхание: на счет 4 – вдох, на 4 задержка, на 6 выдох, на 2 задержка. В эти минуты нервная система разгружается, усталость уходит.

### Глоток молодости

Состав универсального рецепта молодости не обойдется без дыхания anti-age. В этом уверены последователи восточной философии йоги. Именно им впервые удалось измерить дыхание, взяв за единицу отсчета максимальное расстояние, на котором потоки вдыхаемого и выдыхаемого воздуха колышут птичий пух. Отрезок между носом и пушинкой измеряли в пальцах (их ширине). Оказалось, что в спокойном состоянии длина вдоха равна примерно 10 пальцам (около 18 см), а нормального выдоха – 12 (чуть больше 21 см). Занятия спортом, сексом, стресс и сон заметно увеличивают интенсивность работы легких (в часы ночного отдыха длина выдоха может достигать полуметра). Годы наблюдений подтолкнули йогов к выводу: человеческий организм рассчитан на определенную суммарную длину дыхания. Когда лимит исчерпывается, человек умирает. И чем интенсивнее мы дышим, тем меньше живем. Вот почему йоги стараются поменьше спать и не стремятся к спортивной карьере. Вместо этого они стараются растягивать дыхание во времени и контролировать его в моменты максимальных кислородных затрат.

Теорию старения по йоге подтверждают наблюдения ученых за особыми структурами клеток нашего тела – митохондриями. Их миссия заключается в поглощении кислорода и выделении взамен энергии и свободных радикалов. С разрушительной силой последних мы неплохо справляемся где-то до 27 лет, после стартуют процессы старения. Вывод: чем больше кислорода вдыхает человек, тем ближе возрастные изменения. Но и без O<sub>2</sub> никак не обойтись. Выход: перейти на длинное поверхностное дыхание с увеличением естественной задержки

Биологический возраст людей, всерьез увлеченных дыхательными практиками, порой меньше паспортного на 20 лет.

между вдохом и выдохом. Так можно дышать менее часто, в достатке насыщая кровь кислородом.

На выдохе наше тело покидает целая армия токсинов. Специальные виды дыхания очищают и укрепляют сосуды, улучшают кровообращение и лимфодренаж, снимают мышечные спазмы, борются с вегетососудистой дистонией. Первую скрипку в этих партиях играет выдох. Но на нем-то мы как раз и экономим: вдох абсолютного большинства людей всегда больше выдоха. Эту особенность легко исправляет продленный выдох, когда периодически (во время прогулки на улице или лежа на диване) человек выдыхает воздух с растяжкой в несколько секунд.

Утру буднего и тем более выходного дня идеально подходит дыхательное упражнение для очищения сосудов, ухода внутренней зажатости и обретения легкой походки. В положении сидя делается глубокий вдох и выдох. Потом снова вдох и – до 15 коротких и резких выдохов животом. Упражнение повторяется 3–4 раза. После нужно спокойно подышать с закрытыми глазами, положив руки на колени ладонями вверх. Один из эффектов техники – обретение естественности и дружба с собственным телом.

Завершать день лучше всего дыханием носом с легким шелестом, чтобы ощущался холодок на задней стенке гортани. Так мы неосознанно дышим во время сна. В часы бодрствования эта техника улучшает память и координацию, взаимопонимание и настроение, а перед сном – помогает заснуть. 10–15 вдохов по этой методике, и человек улетает в страну ночных грез.

Дыхательные практики легки, как воздух, и естественны, как само дыхание. Здесь не нужно идти на рекорд, истекать потом и падать в изнеможении. Простота и комфорт – два главных принципа тренировок. Несколько минут в день, посвященных дыханию, вскоре принесут результаты: сон станет глубоким и спокойным, кожа – свежей и гладкой, а мысли – гениальными.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■



# Тароскоп для Украины и ее жителей

**Общество.** У граждан поубавится веры в светлое будущее и в идеальных людей. Откроется реальность со всей ее откровенной неприглядностью и придется рассчитывать на себя, а не на заботливых правителей.

**Политика.** Борьба за «трон» вступает в решающую фазу и может принимать очень нелицеприятные формы. Выпады становятся все острее, разоблачения – все серьезнее.

**Экономика.** Могут появиться первые признаки сложностей с финансами, например задержки с выплатами, хотя будут приняты все меры для того, чтобы этого не случилось.

**Международные отношения.** Вероятны охлаждения в отношениях с теми странами, с которыми раньше были очень теплые связи. Некоторые международные контакты могут быть вообще заморожены.



## Овен 21.03–20.04



**Работа.** Придется много думать, рассчитывая, как в шахматной игре, каждый свой шаг и предвосхищая дальнейшие события. И времени на расчеты будет мало.

**Деньги.** Открываются новые источники поступлений, откуда вам щедро будут сыпаться и весьма хорошие деньги, и возможности их заработать. Так что сейчас важно соглашаться на самые перспективные предложения.

**Личная жизнь.** Ваши чувства в марте будут похожи на праздник – много эмоций, приятных ожиданий, радостных встреч, приправленных новыми впечатлениями, знакомствами, кото-

рые могут перерасти в пламенную страсть. В общем, весна идет – весне дорогу!

## Телец 21.04–20.05



**Работа.** Открываются перспективы, которые станут весьма многообещающими. И пусть в этом месяце фортуна только вас поманит, покажет вкусную картинку будущих свершений. Зато вы уже будете знать, к чему стремиться.

**Деньги.** Есть стабильность поступлений, и это плюс – вы можете так рассчитывать свои финансы, что всегда всего хватает. В марте к обычным

суммам прибавятся еще и дополнительные, в виде подарков или премий.

**Личная жизнь.** То, о чем вы мечтали, начинает свершаться. Непостижимым образом разрешаются важные имущественные вопросы, и вы почувствуете себя намного счастливее и увереннее в семейной жизни.

## Близнецы 21.05–21.06



**Работа.** Все идет к тому, что вы перейдете на новый уровень, который обещает не только повышение финансового вознаграждения, но и совершенно иное качество клиентов и партнеров, с которыми будет приятнее и продуктивнее работать.

**Деньги.** Они сейчас приходят к вам легко и просто в значительных количествах. Это поступления не только от вашей основной работы, но еще и от дополнительных источников. И вам не нужно тяжело трудиться.

**Личная жизнь.** Даже те, кому было хорошо в одиночестве, сейчас изменят свое отношение к партнерству и захотят создать надежную семью. В общем, всем любви и счастья!

## Рак 22.06–22.07



**Работа.** Если вас не устраивает нынешняя работа, то самое время ее сменить на другую, более интересную и перспективную. Или уйти в никуда, доверившись Вселенной. Или просто отдохнуть и

пересмотреть свое отношение к труду.

**Деньги.** Семейные средства и сбережения вам сейчас позволяют отвлечься на очень многое, например, на покупку недвижимости, земли, фермы, небольшого производства. Словом, чего-то для основания семейного бизнеса.

**Личная жизнь.** Вы прекрасно умеете держать чувства под контролем. И это принесет в марте добрые плоды, отношения станут превосходными. Только позволяйте себе хоть иногда терять голову. Для разнообразия.

### Лев 23.07–23.08



**Работа.** Предстоит напряженная борьба за место под солнцем. Вы будете отстаивать ваши права и убеждения и доказывать, что занимаете свою должность по праву. Запаситесь союзниками и партнерами.

**Деньги.** Приток средств стоит ожидать очень неслабый. Благодаря труду и обаянию вам удастся достичь хороших финансовых результатов. И вы заслужите славу человека, удачливого в финансовых делах.

**Личная жизнь.** Ожидается всплеск интереса к амурным делам. Вы словно притягиваете партнеров своей энергетикой, создавая такие условия, при которых у очарованных вами людей нет никакого шанса.

### Дева 24.08–22.09



**Работа.** Приподнятое настроение на весь месяц гарантировано: коллектив радуется, труд не утомляет, а вдохновляет, все настроены позитивно.

**Деньги.** С финансами вам сейчас везет. Ну просто очень – деньги так и сыплются, даже невзирая на наличие или отсутствие работы. И родственники подкидывают, и подарки или выигрыши случаются.

**Личная жизнь.** Ожидается весеннее обострение чувств, похожее на первую юношескую влюбленность. Насладитесь этими эмоциями вволю!

### Весы 23.09–23.10



**Работа.** Рассматривайте всю свою деятельность с точки зрения целесообразности, подвергайте критике все, что делаете

вы и ваши партнеры, иначе критиковать появятся поводы у других.

**Деньги.** Самая актуальная тема – сохранение сбережений и поступлений. Найдите несколько финансовых инструментов, которые позволят надежно припрятать средства от злоумышленников и защитить их от инфляции и прочих бед.

**Личная жизнь.** Посмотреть на себя и партнера со стороны и найти точки соприкосновения – вот главный лейтмотив марта. Будьте оригинальными, непредсказуемыми и даже немного чудачковатыми.

### Скорпион 24.10–22.11



**Работа.** Придется вязаться в борьбу и сдерживать напор коллег и конкурентов. Но для вас все эти напряженные бои – только в радость, поскольку позволяют показать свою силу, ловкость и победить.

**Деньги.** Наступил период ожидания. Все, что от вас зависело, вы сделали, все зерна посадили. Остается только ждать и надеяться на то, что получите все желаемое. Так что запаситесь терпением.

**Личная жизнь.** Из-за нахлынувших ярких эмоций придется решать, куда идти дальше: оставить все, как есть, или переходить на новый этап. Непростой выбор, но его лучше сделать именно сейчас.

### Стрелец 23.11–21.12



**Работа.** Вы блестяще справляетесь со всеми своими обязанностями и уже пора бы перемещаться на более высокие орбиты. Именно сейчас это и может случиться!

**Деньги.** Март больше подходит для финансовых вложений и преумножений, чтобы они вас в будущем радовали, чем для увеличения расходов.

**Личная жизнь.** Все ощущения немножко приелись, зато все идет по накатанной колее, без сюрпризов и эксцессов. Правда, еще немного – и вы оба взвоете от скуки. Поэтому начинайте искать что-то интересное для обновления чувств.

### Козерог 22.12–20.01



**Работа.** Несмотря на то, что будет много дел, вы с радостью трудитесь, получая не только вполне заслуженные деньги, но еще

и удовольствие от самого рабочего процесса. И пусть некоторые вас называют трудоголиком, зато вы кайфуете.

**Деньги.** Самое главное в этот очень удачный финансовый период – научиться аккумулировать потоки, которые к вам приходят. Лучше спрячьте непредвиденные деньги подальше от своих глаз, чтобы не потратить.

**Личная жизнь.** Чувства сейчас стабильны, вы проявляете ответственность за своего партнера и его душевное, эмоциональное и физическое благополучие. Может, стоит добавить импровизации, чтобы не заскучать?

### Водолей 21.01–19.02



**Работа.** Сейчас вам нужно трудиться, не теряя времени на отвлекающие факторы и добросовестно выполняя все задания. Избегайте длительных раскаток и перекуров – будьте собраны, старательны и ответственны.

**Деньги.** Хорошо налаженный финансовый поток позволит вам несколько расслабиться и не думать о том, как прожить до завтра. Более того, вы можете позволить себе потратить средства на предметы роскоши и путешествия.

**Личная жизнь.** Иногда будет казаться, что у вас и не любовь вовсе, а слишком продуманные слова и хорошо выверенные шаги и поступки. Однако сейчас важно обдумать все логически и договориться о правах и обязанностях.

### Рыбы 20.02–20.03



**Работа.** Очень продуктивный месяц – много встреч, общения, переговоров. Вы сейчас – источник креатива, постоянно придумываете что-то новое и интересное, и это заметят все и отметит руководство.

**Деньги.** Разберитесь, почему средств иногда очень не хватает, и поищите пути выхода из ситуации. Сейчас поступления не слишком шикарные, зато вы получите ответы на вопросы, чтобы в будущем не повторять свои ошибки.

**Личная жизнь.** Это не будет легкий и беззаботный период. Накопилось достаточно неразъясненных моментов, и наступает время почистить авгиевы конюшни взаимных претензий и облегчить душу, поговорив с партнером открыто.

По картам таро подготовила  
**Соломия КОЛОСОК**, психолог ■



**С**егодня сломалось мое любимое украшение. От низки полупрозрачных палевых бус просто отвалилась подвеска – серебряный диск с «письменами», о которых мне нравилось думать, что они шумерские... Я расстроилась: вещичка была знаковая – ее мне когда-то подарила женщина, которую я подозревала в тесной связи с высшими силами. Казалось, что в украшении есть отблеск того волшебства, которое позволяло ей в 50 выглядеть на 35. И мне, может, когда-нибудь позволит... Потом я обрадовалась – хорошо, что успела подхватить подвеску! Было бы обидно, если бы она упала где-то незаметно и потерялась... Потом удивилась – тому, как быстро перешла от негатива к позитиву. И тут же вновь обрадовалась, осознав, что способна на это.

Какой-то мудрец сказал, что нет ни хороших, ни плохих событий – есть только флер нашего отношения к ним. Мне показалось, что я нахожусь на пороге очень важного открытия, в котором почему-то фигурирует моя подруга Настя... Она живет по принципу «да, но...» Слушая ее жалобы, я раздумываю о том, чем руководствовался создатель, когда снабжал ее глаза дополнительной опцией – «негативным микроскопом»?

Настя обладает паразитической способностью во всем видеть что-то плохое. Удалось купить дизайнерское платье со скидкой? Да, но на-

верняка в нем есть скрытый дефект. Получил сын 12 по алгебре? Да, но по литературе-то всего 9... Светит солнце? Приятно, но кожа стареет от ультрафиолета. Пасмурно? Хорошо, но как-то грустно... И так до бесконечности! У Насти всегда есть повод для недовольства, даже когда его объективно нет. Иногда хочется треснуть ее по макушке медицинской энциклопедией, которую подруга порой штудирует, выискивая у себя несуществующие симптомы страшных болезней, потому что «все анализы, конечно, в норме, но...» Я не могу бросить Настю один на один с ее тараканами в голове. Вот бы устроить гадким насекомым инсектицидный душ!

Однако как это сделать? Учтя, что за 10 лет, как я знаю Настю, мне ни на йоту не удалось реформатировать ее отношение к жизни... Я чувствовала, что ответ где-то рядом, вертела в руках осиротевшие бусы и обретшую самостоятельность подвеску и вдруг поняла, что у меня теперь... два украшения вместо одного! Бинго! Это как с разведчиком и шпионом! Ведь это один и тот же человек, но в первом случае мы представляем себе доблестного героя, который, рискуя жизнью, действует в окружении врага, а во втором – изворотливого мерзавца, вынюхивающего чужие тайны. Достаточно чуть-чуть изменить ракурс восприятия, чтобы в лю-

бой ситуации, даже самой безвыходной, увидеть щелочку, способную превратиться в дверь! Кажется, это называется «позитивный ресурс»...

Прикрепив подвеску к серебряной цепочке и с удовольствием повертевшись перед зеркалом, я на физическом уровне ощутила, как трусливо капитулирует чувство беспомощности, уступая место крыльям, пробивающимся где-то в районе лопаток. Я сейчас собираюсь лететь к Насте с новым знанием в клювике. «Вот ты постоянно ноешь, что все не так, – скажу я ей. – А попробуй после «но» добавлять еще союз «зато». Настя захлопает глазами: «Да, но...» И я ее перебею: «Смотри! Да, у Лешки 9 по литературе. Зато не 6. Да, у тебя поехал шов на платье, зато тело, на которое надето это платье, в целости и сохранности. Ах да, ты думаешь, что это не так, и тебе чудятся признаки грозных диагнозов... Зато есть диагностическая аппаратура, которая в три счета докажет обратное!»

Понимаю, потребуется время, чтобы перекрыть Настино сознание на позитивный лад. Возможно, тот факт, что я запатентую свое изобретение – психотехнику «да, но, зато» – и заработаю на этом кучу денег, поможет моей подруге не просто увидеть стакан наполовину полным, но и вообще обрадоваться тому, что этот стакан существует!

**Александра МИЛОВАНОВА** ■



# ПЕРЕМОЖНА СИЛА 100% морської води

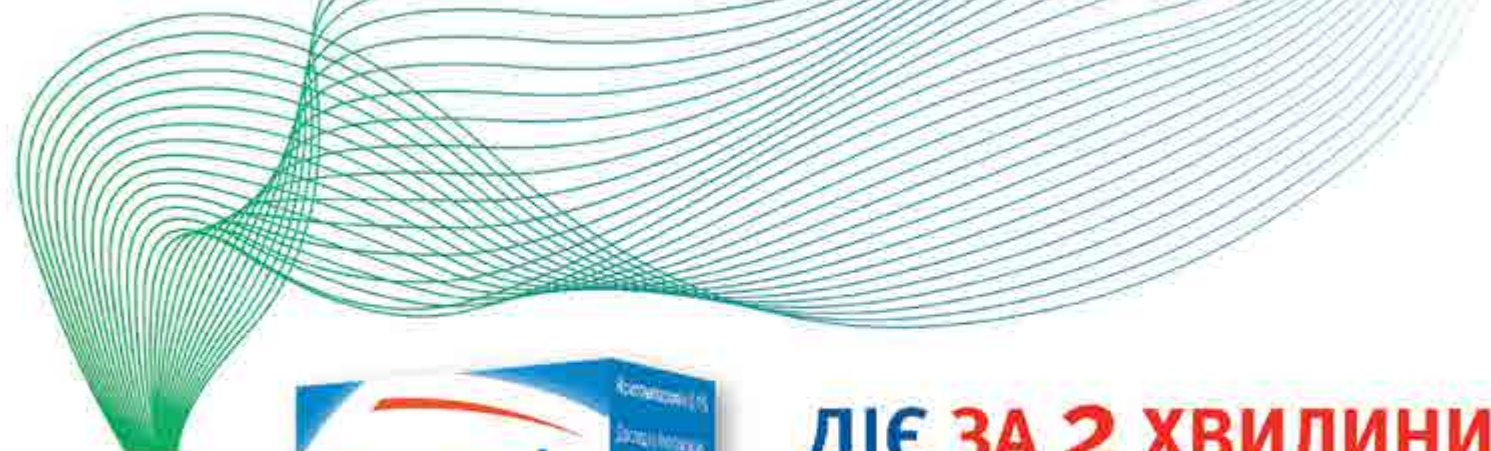


**П'ЯТИРАЗОВИЙ  
ВИБІР РОКУ**





# Отривін



## ДІЄ ЗА 2 ХВИЛИНИ ТА ПРОТЯГОМ 12 ГОДИН\*



ЗАКЛАДЕНІСТЬ  
НОСА



АЛЕРГІЧНИЙ  
РИНІТ



СИНУСИТ

- Полегшує дихання **НА 50%** протягом декількох хвилин<sup>1</sup>
- Не зафіксовано випадків медикаментозного риніту при використанні під час застуди протягом 10 днів<sup>2</sup>
- Містить охолоджувальні ароматичні речовини, які допомагають покращити відчуття прохідності повітря через ніс<sup>3-5</sup>

ШВЕЙЦАРСЬКА ЯКІСТЬ



Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням необхідно проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитися з інструкцією до медичного застосування лікарського засобу.

\*Дія препарату розпочинається протягом 2 хвилин після застосування та зберігається до 12 годин згідно з інструкцією до застосування.

ОТРИВІН З МЕНТОЛОМ ТА ЕВКАЛІПТОМ, спрей назальний, дозований 0,1%, Р.П. МОЗ України №UA/5416/01/01, Наказ №273 від 28.03.2016.

1. ECCLES R, ET AL. AM J RHINOL 2008;22:491-496. 2. GRAF P, ECCLES R, CHEN S. EFFICACY AND SAFETY OF INTRANASAL XYLOMETAZOLINE AND IPRATROPIUM IN PATIENTS WITH COMMON COLD. EXPERT OPIN PHARMACOTHER. 2009;10(5):889-908. 3. EUCALYPTUS. EHRLICH S, 2011. AVAILABLE AT: HTTP://AVERA.ORG.ADAM.COM/CONTENT.ASPX?PRODUCTID=107&PID=33 &GID=000241 (LAST ACCESSED 4 APR 2012). 4. CERMELLI C, FABIO A, FABIO G, QUAGLIO P. EFFECT OF EUCALYPTUS ESSENTIAL OIL ON RESPIRATORY BACTERIA AND VIRUSES. CURR MICROBIOL 2008; 56:89-92. 5. BURROW A, ECCLES R, JONES A. THE EFFECTS OF CAMPHOR, EUCALYPTUS AND MENTHOL VAPOUR ON NASAL RESISTANCE TO AIRFLOW AND NASAL SENSATION. ACTA OTOLARYNGOL 1983; 96(1-2):157-161.

Імпортер та уловеноважена організація в Україні: ТОВ «ГлаксоСмітКлайн Хелс Кер Юкрейн Т.О.В.», Україна. Адреса: 02152, м. Київ, проспект Павла Тичини, 1-В. Тел: (044) 585-51-85; e-mail: oax70065@gsk.com. Торгові марки належать або використовуються за ліцензією групою компаній GSK. ©2018 група компаній GSK або їх ліцензіар. Інформаційний матеріал №CHUKR/CHOTRU/0014/18. Дата виготовлення матеріалу: серпень 2018 р.