

№ 3–2010

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Salvete!

Издание основано
в январе 2009 года
производственной
компанией ООО Фирма
«Динамика»

Информационно-развлекательная газета для врачей

Независимая оценка: специалисты рекомендуют «Долфин»!

стр. 4



Педиатр высшей категории Нина Ильина о значении гигиены полости носа для здоровья детей

Забота о главном

стр. 6



Почему в России постоянно уменьшается число здоровых детей и как с этим бороться

Защита для всей семьи

стр. 3



«Долфин» борется с ринитом беременных, помогает малышам и взрослым сохранить здоровье



Сергей Жиров

Генеральный директор компании «Динамика»

Уважаемые коллеги!

Хотелось бы поблагодарить вас за большой интерес, который вы проявляете к деятельности нашей компании, к нашей продукции. Каждый день мы получаем от вас письма с различными предложениями, поздравлениями, пожеланиями. Они помогают нам находить правильное направление для дальнейшего развития, позволяют точно судить о нуждах медицинского, фармацевтического рынка, о ваших потребностях и потребностях ваших пациентов.

Некоторые из ваших писем легли в основу статей для очередного номера Salvete. Так, Нина Нарановна Ильина, профессор кафедры педиатрии ФПК и ППС в г. Чита, прислала нам результаты самостоятельного исследования комплекса «Долфин» в лечении и профилактике респираторных инфекций у детей, проведенного на Кафедре педиатрии ФПК Читинской государственной медицинской академии. Это не могло не стать темой для отдельной обстоятельной беседы.

Среди отличных новостей — вдохновляющие промежуточные результаты нашей оздоровительной программы «Заботливый дельфин» и исследования по использованию комплекса «Долфин» для лечения так называемого ринита беременных и «капельной» зависимости от сосудосуживающих препаратов. Я надеюсь, что такой широкий спектр применения комплекса «Долфин» станет отличной помощью для вас в ежедневной практике.

С уважением, генеральный директор компании «Динамика» С. В. Жиров

«Заботливый дельфин» помогает сохранить здоровье детям

В марте компания «Динамика», производитель комплекса «Долфин», провела в Новосибирске «День здоровья». Он был посвящен подведению промежуточных итогов оздоровительной благотворительной программы «Заботливый дельфин» под контролем Управления образования Мэрии Новосибирска.



Цель программы «Заботливый дельфин», в которой принимают участие 43 детских учебных учреждения Новосибирска и Бердска, — привить детям и их родителям навыки оздоровления, основанные на элиминации со слизистой лор-органов вирусов и микробов — была успешно достигнута. Компания «Динамика» обеспечила учебные заведения «Долфином» абсолютно бесплатно на весь период действия программы (октябрь 2009 - май 2010 года). Затем во всех школах-участниках акции был проведен инструктаж медицинских работников.

Во время эпидемического сезона дети выполняли оздоровительные процедуры под присмотром медработников в школе и родителей — дома. Все школы

показали хорошие промежуточные результаты. Несмотря на холодную зиму и свирепствовавшие грипп и ОРВИ, в контрольных группах, где дети промывали носы, заболеваемость была в среднем в три раза ниже!

В пресс-конференции «Дня здоровья», посвященной вопросу профилактики детской заболеваемости гриппом и ОРВИ, участвовали доцент кафедры оториноларингологии Новосибирского медицинского университета Виктория Александровна Чаукина, врач-педиатр городского Центра образования и здоровья «Магистр» Вера Геннадьевна Стрельникова, генеральный директор компании «Динамика», производитель комплекса «Долфин» Сергей Васильев

вич Жиров, представитель школ-участников. Все специалисты сошлись во мнении, что комплекс для полного промывания носа «Долфин», согласно промежуточным итогам акции, является эффективной составляющей комплексной профилактики и лечения гриппа и ОРВИ у детей. Директор ДСШ «Наука» Юлия Семеновна Филиппова, чьи воспитанники также участвуют в акции, отметила, что именно такие начинания помогут вырастить новую, здоровую и сильную олимпийскую сборную!

Одни из лучших результатов по посещаемости учебно-информационно-экономический лицей.

Представителю лица, врачу-педиатру Евдокии

Ивановне Колотилиной был вручен символический «Флаг здоровья».

Оздоровительная акция «Заботливый дельфин» продлится во всех школах-участниках до конца учебного года. Итоги будут подведены специалистами кафедры оториноларингологии НГМУ.

В дальнейшем, согласно результатам акции планируется разработка новой методики оздоровления детей в школьных учреждениях. Она будет создана под эгидой Управления образования Мэрии Новосибирска и принята не только в новосибирских, но и во всех российских школах.

«Долфин» сохраняет здоровье будущих мам

Важное исследование, помогающее сохранить здоровье беременных, начато на кафедре оториноларингологии НГМУ

Давно известно, что для нормального развития беременности очень важно, чтобы будущая мама не болела острыми респираторными заболеваниями, такими как грипп и ОРВИ. Ситуация осложняется тем, что беременным не рекомендовано использовать для лечения простудных заболеваний большинство известных лекарств — они могут нанести вред будущему малышу.

Как известно, вирусы, вызывающие эти заболевания, проникают в организм через нос. Поэтому новосибирскими учеными были разработаны безопасные для будущих мам методики, помогающие защитить органы дыхания беременных женщин от инфекции.

Основная задача проводимого исследования — опробовать эти методики и оценить необходимость и эффективность гигиенического промывания носа для профилактики заболеваний. Уже первые результаты вдохновляют ученых на проведение дальнейших изысканий. Использование

комплекса «Долфин» для полного промывания носа позволяет ежедневно, в домашних условиях полностью очищать слизистую от вирусов, бактерий и аллергенов.

«Долфин» помогает бороться с еще одной проблемой — так называемым ринитом беременных.

«В период беременности повышается уровень женских половых гормонов и усиливается ток крови. Вследствие этого развивается отечность слизистых оболочек, а вместе с ней и затруднение носового дыхания. Это не просто некомфортно. От заложенности носа страдают сердце, мозг, возникают проблемы с артериальным давлением, слизистая не справляется со своими защитными функциями... Недостаток кислорода приводит к кислородному голоданию, в том числе и для малыша. В результате процедуры промывания носа комплексом «Долфин» улучшается носовое дыхание, что обеспечивает нормальный газообмен и необходимый уровень



кислорода в крови будущих мам. Это помогает будущему малышу развиваться в максимально комфортных условиях», рассказывает Сергей Зинатулин, начальник медицинского отдела компании «Динамика».

В ходе исследования планируется разработать практически рекомендации для оториноларингологов, акушеров-гинекологов и врачей общей практики по использованию «Долфина» для профилактики острых респираторных заболеваний у беременных и так называемого ринита беременных. Благодаря этому исследованию сделан важный шаг в разработке эффективного и безопасного метода профилактики гриппа и ОРВИ, ринита у будущих мам.

Спасибо! Бедные маленькие носики моих детей пережили многое. В домашней аптечке находился практически весь ассортимент препаратов от насморка для детей.

Но, к сожалению, ничего не помогало. Когда купили комплекс «Долфин», все вздохнули с облегчением. Теперь в нашей аптечке всегда есть он, наш спаситель «Долфин»!

Анна, Сочи

Во время беременности «Долфин» помог мне избежать прокола во время лечения гайморита. Моей беременной подруге прокол сделать удалось только с 7 раза, так как беременным нельзя делать снимки. Поэтому, когда мне поставили диагноз «гайморит», меня охватила паника. Про «Долфин» я слышала уже давно, просто не было особой необходимости его использовать. А тут он меня просто спас! Теперь я им промываю нос и себе при обычном насморке, и своей маленькой дочке и советую его своим друзьям, родным и знакомым. Спасибо за гениальное изобретение, которое сохраняет здоровье многим и многим людям.

Ирина, Мичуринск

1 год и 4 месяца я мучилась из-за заложенности носа. Мой лор рекомендовал мне множество препаратов. Результат был нулевым. Но однажды в комплексной терапии мне прописали «Долфин». И я решила: попробую последний аппарат, и если он мне не поможет, сделаю операцию. Но с первого дня применения заметила результат. В пятницу сделала первую процедуру по промыванию носа, на следующий день использовала сосудосуживающие капли всего два раза, на третий день мне уже удалось обойтись без ставших привычными капель! Препарат - чудо, спасибо тем, кто его придумал!

Анна, Пермь

Средство против лекарственной зависимости

Научное исследование, проведенное в Новосибирске, могло найти путь решения серьезной медицинской проблемы — зависимости пациентов с нейровегетативной формой хронического кавернозного гипертрофического ринита от сосудосуживающих капель.

Исследование проводилось специалистами Городской клинической больницы №1 и Новосибирского государственного медицинского университета.

В клинических испытаниях под руководством доктора медицинских наук, профессора кафедры оториноларингологии НГМУ Алексея Борисовича Киселева, приняло участие 30 больных с длительной, не менее 3 месяцев, «лекарственной» зависимостью от сосудосуживающих средств. Их состояние обострялось при наличии

раздражающих веществ в воздухе, в холодное время года, в период эмоционального напряжения, во время физических нагрузок...

Всем, принявшим участие в исследовании, было предложено наряду с применением сосудосуживающих капель промывать нос комплексом «Долфин». Каждый день испытуемые приходили на прием к специалистам, которые фиксировали результаты.

Первые результаты ученые увидели уже во время повторного осмотра. После десяти дней регулярного

промывания большинство больных отметили, что могут гораздо дольше обходиться без капель и нуждаются в меньшем количестве средства.

У пациентов нормализовался сон, они стали менее раздражительными, оценивали свое эмоциональное состояние как более комфортное.

Гораздо реже их стали мучать острые приступы, связанные с затрудненностью дыхания.

Немаловажно то, что принявшие участие в исследовании отметили уменьшение не только физической зависимости, — рассказывает Сергей Зинатулин, начальник медицинского отдела компании «Динамика». — Ведь неуверенность в себе, дискомфорт в момен-

ты, когда невозможно было воспользоваться каплями, негативно влияли на их эмоциональное состояние.

По итогам испытаний специалисты признали, что терапия с применением комплекса для промывания носа «Долфин» в лечении «лекарственной зависимости» позволяет значительно сократить количество используемых сосудосуживающих средств, улучшить психологическое состояние больных, повысить качество их социальной активности.

Однако главный результат прошедших испытаний состоял в том, что благодаря исследованию свойств «Долфина» был сделан важный шаг в решении такой серьезной проблемы как эффективное лечение медикаментозной зависимости.

Независимая оценка: специалисты рекомендуют «Долфин»!

Нина Нарановна Ильина — один из самых известных в Чите специалистов-педиатров с обширной научной и медицинской деятельностью. На протяжении многолетней практики она периодически сталкивалась с необходимостью иметь удобный прибор для промывания носа в домашних условиях, который бы позволил детям дома, под присмотром родителей выполнять процедуру. Узнав о комплексе «Долфин», Нина Нарановна решила провести независимое исследование его эффективности.



Нина Нарановна Ильина, профессор кафедры педиатрии ФПК и ППС, доктор медицинских наук, педиатр высшей категории.

Биографическая справка:

Нина Нарановна Ильина, профессор кафедры педиатрии ФПК и ППС, доктор медицинских наук, педиатр высшей категории. Окончила ЧГМИ, обучалась в клинической ординатуре и аспирантуре (1969-1974 гг.) в должности старшего научного сотрудника ПНИЛ и доцента кафедры детских болезней.

В 1980 г. защитила кандидатскую диссертацию по проблеме функциональных расстройств кишечника у детей раннего возраста, в 1995 г. защитила докторскую диссертацию «Рецидивирующие респираторные заболевания: клиника, диагностика, лечение и реабилитация у детей первых семи лет жизни».

Организовала курс поликлинической помощи детям в г. Чита. За большие успехи в лечебной, педагогической, научной деятельности награждена Почетной грамотой Минздрава РФ. Работает на кафедре педиатрии последипломного образования и повышения квалификации ГОУ ВПО ЧГМА.

Член редакционного совета «Российского педиатрического журнала», член Союза педиатров России. Ей принадлежит авторство более пятидесяти научных публикаций.

Нина Нарановна, скажите, как у вас возникла идея провести подобное исследование?

Педиатру общей практики просто необходимы навыки лечения и профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Ведь острые, рецидивирующие и хронические воспаления верхних дыхательных путей составляют основной контингент лечебной работы педиатра и оториноларинголога первичной медицинской службы. А промывания носа — одна из самых распространенных процедур в

такой терапии. Для промывания носа и последующего введения лекарственных средств постоянно необходимы приборы, удобные

для детей разного возраста. Причем идеально для комплексной терапии, чтобы такие приборы можно было применять не только

в условиях поликлиники, но и дома — для ускорения процесса выздоровления. Приспособления для промывания носовых ходов, которые использовались в нашей поликлинике (МУЗ «Детская городская клиническая поликлиника №3») не отвечали требованиям для самостоятельного применения в домашних условиях: родители не могли сами промыть ребенку нос дома. Когда мы прочитали о комплексе «Долфин» в «Медгазете» и на сайте www.dolphin.ru, мы очень заинтересовались этим но-

Педиатру общей практики просто необходимы навыки лечения и профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Ведь острые, рецидивирующие и хронические воспаления верхних дыхательных путей составляют основной контингент лечебной работы педиатра и оториноларинголога первичной медицинской службы.

вым для нас устройством и решили внедрить его в ежедневную практику. Но сначала мы должны были убедиться в его эффективности: так было решено провести исследование на базе МУЗ «Детская городская клиническая поликлиника №3».

Как проводилось исследование?

Было решено посмотреть, как действует комплекс на пациентов с различными проблемами и заболеваниями верхних дыхательных путей: острый ринит, риносинусит, аллергический ринит, затяжное течение риносинусита, аденоидит, рецидивирующий ринотрахеобронхит. Дети проходили лечение в процедурном ЛОР-кабинете и промывали носик дома комплексом «Долфин» под присмотром родителей. Эффективность лечения оценивалась по следующим показателям: по оценке самочувствия, восстановлению носового дыхания, учитывались показатели передней риноскопии, цитогаммы назального секрета, бактериограммы мазков-отпечатков, длительность ремиссии после использования комплекса «Долфин».

Сколько детей приняло участие в программе?

Мы наблюдали 53 ребенка с рецидивами респираторной патологии из группы часто болеющих. Распределение по возрасту было следующим: 3 года — 8 детей; 4-6 лет — 21 ребенок; 7-8 лет — 15 детей; 13-14 лет — 9 детей. Распределение по нозологическим формам: ринит — у 32 детей; аденоидиты — у 10 детей; синуситы — у 11 детей. Комплекс «Долфин» использовался в контрольной группе

с первых суток заболевания 1 раз в сутки. Число процедур колебалось от 5 до 12 за один курс лечения.

Как вы оцениваете результаты?

Улучшение носового дыхания у детей мы отметили сразу, после первой процедуры. Сократилась длительность явления ринита, кашля до $3,7 \pm 0,6$ дней, что очень важно. Дети выздоравливают быстрее — не приходится так много занятий пропускать в детском саду, школе, родителям не нужно проводить много времени на больничном вместе с детьми. Немаловажен и тот факт, что в семьях сократились затраты на деконгестанты и антибиотики с отсутствием их в лечении. Показатели риноцитогаммы нормализовались к третьей процедуре у всех наблюдавшихся детей. При аллергическом компоненте воспаления у трех детей облегчалось состояние заложенности носа с отменой местных антиаллергических препаратов.

Нина Нарановна, родители с готовностью согласились принять участие в исследовании?

Наверное, для мам и пап здоровье их детей — одна из самых главных вещей в жизни. Поэтому, отметив улучшение в состоянии детей уже после первой процедуры, родители с готовностью приняли участие в исследовании. Большинство из них не только стали пользоваться комплексом «Долфин» постоянно, но и рекомендуют друзьям, соседям с аналогичными проблемами. Они отмечают лучшее восприятие комплекса «Долфин» по сравнению с ранее используемым изотоническим раствором натрия хлорида.

А как дети отнеслись к процедуре промывания?

Уже после первой процедуры они понимали, что это совсем не трудно и не страшно, и последующие промывания делали очень охотно. С удовольствием отмечали, что могут спокойно дышать носиком. Мы, в свою очередь, очень довольны результатами испытания комплекса и однозначно будем использовать его в своей ежедневной практике. Ведь это эффективное

средство нормализации структур слизистой оболочки носовых ходов при инфекциях, аллергии и загрязнении воздуха, которое нравится и детям, и родителям. Очень важно, на мой взгляд, что комплекс еще и экономически рентабелен в лечении и профилактике респираторных заболеваний у детей, так как его хватает на полный курс терапии, и значительно сокращаются расходы на другие средства лечения.

Дети выздоравливают быстрее — не приходится так много занятий пропускать в детском саду, школе, родителям не нужно проводить много времени на больничном вместе с детьми.





Ирина Ароновна Аронова, заместитель директора по воспитательной и реабилитационной работе ГБУ «Областной Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

Забота о главном

В России с каждым годом уменьшается количество здоровых детей. По данным «Медицинской газеты», абсолютно здоровых детей за один год стало меньше на 25 %, а среди самых распространенных заболеваний лидируют болезни органов дыхания.

Комплексный подход

Особенно часто дети страдают от респираторных вирусных инфекций и гриппа. Это касается даже детей, которым уделяется максимум внимания и в школе, и дома. Среди детей, оставшихся без попечения родителей, абсолютно здоровых, как правило, нет. В ГБУ «Областной Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» реализуется уникальная программа, направленная на социальную адаптацию, комплексную реабилитацию детей. О ней нам рассказала заместитель директора по воспитательной и реабилитационной работе Ирина Ароновна.

Ирина Ароновна, как долго существует Центр?

Центр существует с 1995 года. Его возглавляет Виктор Викторович Эллерт. За это время в нем получили помощь более 2000 детей. Мы оказываем и психологическую, и медицинскую, и педагогическую помощь. С детьми работают различные высококвалифицированные специалисты: педиатр, физиотерапевт, невролог, психолог, логопед. Наш логопед занимается такими часто встречающимися проблемами как дислексия, дисграфия.

Как осуществляется помощь детям?

В Центре существует 4 группы. Первая, «Калейдоскоп», это приемное отделение. В нее входят дети, только поступившие в Центр. Здесь они проходят весь необходимый курс обследования. Здоровых детей среди тех, кто остался без попечения родителей, практически нет. 90 % нуждается в медицинской помощи, иногда требуется даже оперативное вмешательство. Вторая группа называется «Маленькая страна». В нее входят дошкольники и млад-

шие школьники. В третью группу, «Родник», входят уже старшие школьники. Четвертая, оздоровительно-реабилитационная группа, «Ступеньки» — это дети из семей группы риска, малообеспеченных семей. Этим семьям нужно помочь, чтобы сохранить их — это профилактика социального сиротства. Для каждой группы разработаны свои развивающие программы, за каждой наблюдает психолог. В Центре действуют различные творческие мастерские: мы учим девочек вышивать, вязать, плести из бисера, занимаемся куклотерапией. Мальчики занимаются сборкой моделей в нашей «мужской» конструкторской мастерской. Для дошкольников есть специальная программа подготовки к школе. Для только что поступивших детей из районов области мы устраиваем экскурсии по городу. Дети посещают театр, зоопарк, Ботанический сад и другие культурные учреждения города.

Как долго дети находятся в Центре?

До полугода. Затем они возвращаются в родные семьи или семейно-воспитательные группы (опекуном детей в приемных семьях является Виктор Викторович Эллерт), либо им подбираются приемные семьи. В некоторых случаях дети передаются в детские дома.

Как реализуется ваша оздоровительная программа?

После первоначального обследования дети получают необходимую им помощь. Это комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий: классический массаж, физиотерапия, ароматерапия, фитотерапия, спелеотерапия, кислородные коктейли, ЛФК. У нас есть прекрасно оборудованная современная сенсорная комната для психологической разгрузки. В этом году



Сергей Накифович Зинатулин, начальник медицинского отдела компании «Динамика»

мы участвуем в программе «Заботливый дельфин»: используем промывание носа с комплексом «Долфин» для профилактики ОРВИ. Также для оздоровления детей мы используем дыхательную гимнастику на «Дыхательном тренажере Фролова».

Сергей Накифович Зинатулин, начальник медицинского отдела компании «Динамика», проводит обучающие занятия с детьми и медицинским персоналом Центра.

Сергей Накифович, почему программу «Заботливый дельфин» было решено дополнить занятиями на «Тренажере Фролова»?

Как правило, дети из неблагополучных семей росли в неблагоприятных условиях: это и несбалансированное питание, и не слишком хорошая наследственность (например, когда оба родителя курят), ослабленный иммунитет. У детей при обследовании часто обнаруживается бронхит, бронхиальная астма. Поэтому и решено было расширить программу.

Скажите, как дети отнеслись к процедурам?

Первые два-три дня дети реагировали настороженно, потому что они не привыкли к такому вниманию к себе. Но благожелательное отношение и терпение со стороны медицинских работников быстро растопило лед, и дети стали с удовольствием выполнять процедуры.

Существуют ли специальные «детские» дыхательные упражнения?

Для того чтобы детям было проще, мы проводили занятия в игровой форме по моей программе «Азбука дыхания». Например, играли в «Водолазов», «Дельфинов», «Пожарников». Сейчас я вижу, что детям нравится и промывать нос, и заниматься дыхательной гимнастикой: они с радостью приходят на процедуры, всегда спрашивают, когда я приду в следующий раз.

Для детей, оказавшихся в Центре, очень важно осознавать, что о них заботятся наравне с детьми, живущими с родителями. Поэтому они были рады узнать, что их одноклассники также принимают участие в программе «Заботливый дельфин» и промывают носики под присмотром медработников в школе и родителей — дома.

При каких заболеваниях применяете «Дыхательный тренажер Фролова»?

Для занятий была выбрана группа детей с бронхитом, бронхиальной астмой. Говорить об окончательных результатах рано, но в целом наблюдается положительная динамика. После семинаров для персонала группа сотрудников Центра также решила освоить методику дыхания на тренажере. И это правильное решение, потому что данная методика показана в комплексной терапии не только при патологии органов дыхания, но и при гипертонии, стенокардии, сахарном диабете, остеопорозе, оказывает общее оздоровляющее действие.

Слизистую горла необходимо беречь

www.lornii.ru

Все мы во время болезни горла прибегаем к различным полосканиям. Но не всегда они помогают. Интересный вывод сделал профессор С. В. Рязанцев (НИИ уха, горла, носа и речи, Санкт-Петербург). «Слизистая оболочка глотки в норме должна вырабатывать слизь и должна быть покрыта слизью. Это нормальное физиологическое состояние данной ткани. Слизь является важным компонентом организма и, в частности, слизистой оболочкой глотки. У нее много предназначений. Самое элементарное из них — механическая защита эпителия слизистой от повреждающих факторов, попадающих в глотку. Например, микробы, попадая в толщу слизи, теряют активность и даже погибают из-за отсутствия там свободного кислорода. Также известно, что слизистая оболочка глотки, небные миндалины вырабатывают интерферон, лизоцим, иммуноглобулины, что, по сути, является местным иммунитетом. Слизь содержит различные иммунокомпе-

тентные клетки, в частности лимфоциты», — считает профессор. Вот почему так важно во время полоскания горла использовать щадящие, мягкие растворы, созданные именно для этих целей, а не «подручные» средства. Ведь, неправильно подобрав концентрацию или состав средства, можно нанести вред слизистой оболочке глотки и организму в целом. «Воспаленная, сухая, покрытая микротрещинами слизистая глотки не в состоянии защитить организм от проникновения в более глубокие ткани и кровеносное русло болезнетворных микробов. Это способствует распространению инфекции в организме, нарушениям в иммунной системе (при этом особенно страдает местный иммунитет), возникновению вторичного иммунодефицита», комментирует С. В. Рязанцев. В то же время сбалансированное, правильно выбранное средство для полоскания приносит пользу: купирует воспалительные явления и облегчает симптомы острого фарингита.



Кислород пробуждает

www.bienhealth.com

Ученые доказали: для того чтобы быстро проснуться и хорошо себя чувствовать, нужны не только утренний зарядка и чашка бодрящего кофе. Нужен еще... приток кислорода. Не зря, проснувшись, мы часто зеваем: так организм сигнализирует нам о нехватке кислорода. Чтобы насытить организм этим необходимым ему веществом, не вставая с кровати, медленно сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Но если у вас заложен нос, дыхание не будет полноценным. Поэтому следите за тем, чтобы дыхательные пути были чистыми и здоровыми. Ведь, возможно, причина вашей хронической усталости и постоянного

недосыпания — в нарушении дыхания.

Также среди универсальных рецептов пробуждения легкий массаж головы, растирание тела для улучшения кровообращения и легкий вкусный завтрак!



Синдром «третьего состояния»

www.bienhealth.com

В последнее время медики все чаще говорят о так называемом синдроме «третьего состояния», когда вы чувствуете себя плохо, а врачи не находят для этого никаких оснований. На самом деле так организм подает вам сигналы о том, что его иммунная система вот-вот не выдержит, и вы действительно заболеете. В последнее время такие «третьи состояния» наблюдаются врачами все чаще. Это связано с неблагоприятной экологической обстановкой, постоянными стрессами. Оксидантные соединения, проникающие в организм из воздуха, повреждают клетки организма. Как с этим можно бороться? Специалисты советуют регулярно принимать антиоксиданты, которые содержатся в естественном виде во фруктах и овощах, и жи-

ворастворимые витамины группы А, Е, Д. Городским жителям также рекомендуется дважды в год (осенью и весной) по 10-14 дней профилактически применять средства, очищающие дыхательные пути. ЛОР-органы также нуждаются в защите. Необходимо регулярно промывать нос специальными растворами.



«Долфин»: эволюция средств для промывания носа



Здравствуйтесь,
Сергей Васильевич!

Я очень благодарна Вам и Вашим коллегам за это чудное изобретение — комплекс «Долфин». Я более 30 лет проработала с детьми, и не понаслышке знакома с проблемой лечения насморка. Так как я уверена, что постоянное очищение носа — залог быстрого выздоровления, всегда уделяла этой процедуре повышенное внимание. Раньше мы промывали носы и носики с помощью различных подручных средств, в том числе и с помощью обыкновенного блюдца. Представляете, какая это была мука? Дети, видя подобные приспособления, пугались, плакали, сопротивлялись. Поэтому я очень обрадовалась, открыв для себя «Долфин». Сразу же опробовала его на своих внуках — им 7 и 8 лет, и на взрослом сыне, который с 6 лет страдает поллинозом и очень тяжело переносит период цвете-

ния полыни. Эффект от промывания «Долфином» превзошел все мои ожидания. Младшая внучка, которая до этого постоянно болела, стала чувствовать недомогания гораздо реже, с помощью «Долфина» мне удается быстро купировать ее насморк. Сын, промывая нос, стал легче переносить период цветения растений.

Сейчас я рекомендую «Долфин» не только своим пациентам, но и друзьям и знакомым.

Считаю комплекс эффективным не только при комплексном лечении заболеваний носа, но и при общей терапии фарингита, ангины.

Врач-оториноларинголог
Лидия Иннокентьевна
Масленникова,
г. Чита

КУПИЛА ВО ВТОРОЙ РАЗ «ДОЛФИН». А У НЕГО КОРОТКАЯ ТРУБОЧКА — ДО ДНА НЕ ДОСТАЕТ ПРИМЕРНО НА 1 СМ. СКАЖИТЕ, ЭТО БРАК?

Вы совершенно правы, в новых емкостях трубка стала короче. Это сделано в связи с неоднократными просьбами потребителей. В старых емкостях трубка доходила до самого дна. При сдавливании стенок емкости ее дно приподнималось и упиралось в свободный конец трубки. При этом нарушалась подача раствора. В новом исполнении трубка стала короче и не достает до дна. Однако попробуйте сдавить стенки флакона и посмотрите на свет. Вы увидите, что дно фла-

кона при этом почти вплотную приблизится к свободному концу трубки, но не закупорит её. Данная модернизация флакона позволяет избежать резких перепадов давления жидкости на выходе, избежать ее затекания в устья слуховых труб. Если у Вас остается немного раствора во флаконе — прополощите им горло, что усилит эффективность процедуры промывания полости носа — позволит очистить не только нос, но и область небных миндалин.

НА ВАШЕМ САЙТЕ WWW.DOLPHIN.RU НАПИСАНО, ЧТО СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ПРОМЫВАНИЯ НОСА НЕЛЬЗЯ ВЫХОДИТЬ НА УЛИЦУ, А ЛУЧШЕ ПОДОЖДАТЬ ОКОЛО ПОЛУЧАСА. СКАЖИТЕ, С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО? ЭТО ПРАВИЛЬНО ТОЛЬКО ДЛЯ ЗИМЫ ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ И НА ЛЕТО?

Действительно, рекомендовано выходить на улицу не ранее, чем через 30 минут после промывания носа комплексом «Долфин». Когда мы промываем нос, мы очищаем слизистую носоглотки от скопившихся в слизи микробов и пыли и увлажняем ее. Дело в том, что слизистая носа обладает неровным рельефом, и капли раствора могут некоторое время оставаться в складках,

постепенно впитываясь. Влажная слизистая склонна к локальному переохлаждению. Также, как не рекомендуется выходить на улицу, только помыв голову, с влажными волосами, не стоит этого делать и сразу после промывания полости носа. Но это важное замечание касается только холодного времени года. Летом можно не ждать 30 минут, достаточно 5-10 минут.