

**На здоровье  
детям!**



**стр. 3** Посылки с «Долфином»  
получили дети из детдомов

**Дожить до старости  
в своем уме**



**стр. 3** Почему ученые переживают  
за психику пожилых

**Пермяки побежали  
за подарками**



**стр. 6** Фототчет о массовой  
физкультурминке

**№ 10–2013**

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

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! Salvete!

Информационно-развлекательная газета для врачей

**«Лига здоровья нации» и «Долфин»:  
вместе за здоровье россиян!**



**стр. 2** Жителей России научат промывать нос





Ирина  
ХАРЛАМОВА,  
главный редактор  
газеты Salvete!

## «Лига здоровья нации» и «Долфин»: вместе на страже здоровья россиян

Жителей крупных городов приглашают освоить профилактическую процедуру полного объемного промывания носа с целью эффективной профилактики гриппа, ОРВИ и заболеваний носоглотки перед предстоящим эпидсезоном.

Здравствуйтесь, уважаемые читатели!

За окном градусы все ниже, а заболеваемость гриппом и ОРВИ, наоборот, все выше. Самое время начинать профилактическую оборону против вирусов. У «Лиги здоровья нации» и «Долфина» на этот счет есть хорошие новости. В крупнейших городах России проводятся массовые акции – население обучают процедуре промывания носа. Подробности акции читайте на 2 странице.

Осваивать методику промывания носа будут и на Дальнем Востоке. Производитель «Долфина» решил поддержать ребят из детских домов, оказавшихся в зоне подтопления. Посылки с «Долфином» ушли в детдома Амурской области, Хабаровского края и Еврейской Автономной Области. Подробности читайте на 3 странице.

В октябре во всем мире отмечается день психического здоровья. В этом году он посвящен пожилым людям. Население Земли активно стареет, всего через 35 лет число людей преклонного возраста вырастет до 2 миллиардов. Как дожить до старости, сохранив при этом ясность ума? На какие симптомы обращать внимание прежде всего? Подробности читайте на 5 странице.

Кстати, а вы уже обзавелись своим электронным рабочим местом? Для тех, кто еще не знаком с новой разработкой Минздрава РФ, новость на 4 странице «Salvete!».

Приятного прочтения!

Стартовал очередной этап Всероссийской образовательно-профилактической программы «Профилактика и лечение гриппа, ОРВИ и заболеваний носоглотки», которую Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» проводит в партнерстве с компанией «Динамика». В этом году программа предполагает выездные мероприятия в нескольких крупных городах России: Нижний Новгород, Самара, Екатеринбург Санкт-Петербург, Казань и Челябинск. Стартует программа 21 октября и продлится целый месяц.

В городах пройдут конференции и круглые столы, где ведущие медицинские специалисты региона обсудят актуальные на данный момент темы – профилактику гриппа, ОРВИ и заболеваний ЛОР-органов, а также профилактику и лечение табачной зависимости. Мероприятия нацелены на популяризацию здоровьесберегающих технологий среди населения, запланированы обучающие акции для населения по профилактике гриппа и ОРВИ с помощью промывания полости носа по методике «Долфин».

Грипп и ОРВИ – серьезная медицинская и социальная проблема. По словам Алии Сененко, к. м. н., начальницы отдела организации медицинской помощи взрослому населению ГКУ «Дирекция по обеспечению деятельности государственных учреждений



здравоохранения Северо-Восточного административного округа города Москвы», грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев заболеваний в мире и составляют 95% всех инфекционных заболеваний. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ.

Во время болезни человек испытывает головные боли, ощущает общую слабость, страдает от лихорадки и интоксикационного синдрома. Особенно опасны осложнения, которые имеют очень серьезные последствия. Грипп и ОРВИ способствуют развитию пневмоний, бронхитов, менингоэнцефалитов, заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Как отмечает Нина Склянова, д. м. н., Директор Новосибирского городского центра

образования и здоровья «Магистр», Профессор кафедры управления образованием Новосибирского Государственного Педагогического Университета, грипп в последнее время больше педиатрическая проблема.

– Если посмотреть на типы вирусной инфекции (грипп, парагрипп, респираторно-синцитиальная, аденовирусная, риновирусная, коронавирусная инфекции), то большинству из них больше подвержены дети.

Прежде всего, в защите нуждается носоглотка, потому как именно она является первичным барьером на пути вирусов и бактерий, которые попадают в наш организм. Врачи вводят в общероссийскую практику процедуру полного объемного промывания носа как эффективного метода профилактики гриппа, ОРВИ и заболеваний ЛОР-органов. В основе профилактического эффекта методики промывания носа лежит тот факт, что вирусам и бактериям для проникновения в организм необходимо от 4 до 8 часов. Если успеть удалить их с помощью полного объемного промывания носа, то заболевание не разовьется.

Методика проста, доступна, при этом ее эффективность клинически доказана. Согласно независимой оценке ФНКЦ оториноларингологии ФМБА России, благодаря применению процедуры полного объемного промывания носа заболеваемость ОРВИ и гриппом снизилась в 3 раза, значительно уменьшилось число аллергических ринитов, сократилось количество обострений хронических заболеваний дыхательной системы.

Ирина Харламова

## На здоровье детям

Дети из детдомов Дальнего Востока получили благотворительные посылки с «Долфином»

Уже в первой половине сентября в Приморье зарегистрировали большое количество случаев заболевания ОРВИ. Эпидемию простуды вызвали резкие перепады температур, характерные для Дальнего Востока в самом начале осени.

Компания «Динамика», производитель методики «Долфин» для полного объемного промывания носа, решила поддержать жителей Дальнего Востока, которые еще не успели оправиться от наводнения. В детские дома, находящиеся в зонах, больше всего пострадавших от паводка, компания отправила благотворительную помощь – препарат «Долфин». Посылки получили ребята из Детского дома №2 г. Биробиджана, Детского дома №19 с. Семиозерка Амурской области и Детского дома №16 с. Найхин Хабаровского края.

- Приятно, что обратили внимание именно на здоровье ребятишек. Прислали не одежду, не продукты, а именно препарат от простуды. Это сейчас крайне важно. Тем более в тех условиях, в которых мы оказались в результате стихийного бедствия, - отметили в детском доме №2 г. Биробиджана.

Промывание носа по методике «Долфин» может предупредить заболевание гриппом и ОРВИ, а в случае болезни сократит сроки лечения и значительно уменьшит медикаментозную нагрузку на детский организм. Научно доказано, что промывание носа с «Долфином» снижает заболеваемость гриппом и ОРВИ в 3-4 раза, а также уменьшает уровень бактериальной обсемененности воздуха в 6 раз.

Мария Белоцерковская

## Новосибирские врачи обсудили перспективы лечения дыханием

Результаты научных исследований показывают, что от того, как дышит человек, зависит состояние нервной системы, физиологические резервы и адаптационные возможности организма. Поэтому, регулируя дыхание, управляя дыханием по определенной программе, можно влиять и на функции конкретных органов и систем (легкие, сердце, нервная система) и в целом управлять функциональным состоянием организма. Таким образом, можно без лекарств и гипноза формировать высокую устойчивость к стрессам, активируя внутренние резервы организма. Такое мобилизирующее, активирующее воздействие на весь организм называется «активационной терапией». Активационная медицина – это новое направление, которое обозначается как «холистическое», занимающееся воздействием на единое целое – на весь организм и его взаимоотношения со средой.

- Для врачей и для пациентов важное значение имеет обеспечение безопасности применения таких «глобальных методик», оперативный контроль за функциональным состоянием организма в процессе выполнения дыхательных упражнений, адекватная оценка состояния здо-

18 октября на кафедре физиологии Новосибирского медицинского университета прошел семинар по вопросам респираторной кинезиотерапии. Специалисты обсудили перспективы одновременного использования дыхательного тренажера Фролова и технологии кардиобиоуправления на приборе КардиоБОС.



рочья и адаптационного резерва, – поясняет Сергей Зинатулин, врач-реабилитолог, активно занимающийся вопросами дыхательной терапии. - Для разработки такой универсальной программы активационной респираторной терапии и мониторинга за состоянием организма мы планируем научное исследование на кафедре физиологии НГМУ. В процессе исследования предполагается одновременно использовать медицинскую технологию респираторного тренинга на индивидуальном тренажере-ингаляторе Фролова и технологию кардиобиоуправления, основанную на принципах биологической обратной связи с применением портативного кардиомонитора - КардиоБОСа. Уже первые наблюдения показывают, что такой подход позволяет пациенту во время сеанса лечебного дыхания выбрать оптимальный режим тренировки на основании объективных критериев, а не на «глазок». Особенно важно, что такая программа позволяет оптимизировать процесс дыхательных тренировок и реабилитации для пациентов из группы риска, дает возможность оптимизировать лекарственную терапию.

Мария Белоцерковская

### Для справки:

Дыхательный тренажер Фролова (ИТИ) — современный эффективный прибор для дыхательной гимнастики, объединивший в себе разработки известных специалистов («Метод Бутейко», «Дыхательная гимнастика Стрельниковой») и достижения современной науки. КардиоБОС – компактный кардиомонитор для домашнего использования, не требующий специального образования и предназначенный для реабилитации синдрома психофизиологического напряжения при сердечнососудистых заболеваниях.

Более подробно ознакомиться с дыхательным ингалятором-тренажером Фролова можно на сайте <http://www.breathing.ru>, с технологией кардиобиоуправления, основанной на принципах биологической обратной связи с применением портативного кардиомонитора – КардиоБОС на сайте <http://kardiobos.ru/>.

## Профилактических прививок станет больше?

7 октября в Госдуму внесли разработанный Минздравом России законопроект, направленный на совершенствование системы иммунопрофилактики инфекционных заболеваний.

Проектом федерального закона предусмотрено внесение изменений в статью 9 федерального закона «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» в части дополнения Национального календаря профилактических прививок прививкой против пневмококковой инфекции.

Принятие законопроекта направлено на снижение младенческой смертности и инвалидизации за счёт массовой иммунизации детей первого года жизни против пневмококковой инфекции.

Реализация проекта федерального закона планируется за счёт бюджетных ассигнований, доведённых Минфином России Минздраву России на 2014–2016 годы. В следующем году на это потратят 4 миллиарда рублей, а начиная с 2015 с учетом ревакцинации – 6 миллиардов рублей. Законопроект уже был рассмотрен и ранее на заседании Правительства и получил одобрение.

По материалам сайта <http://www.medvestnik.ru>



## Рабочее место врача в интернете

3 октября на официальном сайте Минздрава России открылся доступ к системе «Электронное рабочее место врача»



Департамент информационных технологий и связи Минздрава России неделей ранее провел презентацию «Электронное рабочее место врача» на базе Федерального научно-клинического центра детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачева.

Целью данной системы является обеспечение удобства работы с информацией медицинского работника в повседневной деятельности: работа с формулярами медицинской документации, поддержка принятия врачебных решений, электронные базы знаний по отраслям медицины и прочее.

– Основной нашей целью является повсеместное внедрение полноценных медицинских информационных систем, – отметил

директор Департамента информационных технологий и связи Роман Ивакин. – Однако, как известно, это длительный процесс, занимающий несколько лет. На это время мы сделали «облегченный» сервис, решающий отдельные задачи в электронном виде, который будет особенно актуальным для маленьких подразделений медицинских организаций, имеющих несколько рабочих мест, например, фельдшерско-акушерский пункт.

По словам заместителя директора Департамента Романа Сафронова, до конца октября планируется предоставить автоматический доступ к сервису специалистам из федерального регистра медицинского персонала.

По материалам сайта <http://www.medvestnik.ru>

## В своем уме

Ежегодно 10 октября во всем мире отмечается день психического здоровья, установленный еще в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья. В России эту дату стали отмечать лишь десятилетие спустя.



вокруге, шум и звон в ушах, ощущение тяжести в голове, пошатывание при ходьбе или вставании, высокую утомляемость даже при незначительных физических нагрузках. Появляется раздражительность, снижается память, нарушается сон. Такие симптомы большинство пожилых людей воспринимают как неизбежный результат старения и редко обращаются к врачам. А зря, специалисты уверены, что многие проблемы можно решить, если вовремя начать лечение.

Данные исследования Института оценки здоровья (Institute for health metrics and evaluation) показывают, что самыми распространенными психическими расстройствами среди людей старше 60 лет являются деменция и депрессия. Деменция — синдром, при

котором происходит деградация памяти, мышления, поведения и способности выполнять обычные будничные функции. Главным образом, она затрагивает пожилых людей, хотя и не является нормальной частью процесса старения. По оценкам экспертов, в мире более 35 миллионов человек живет с деменцией. Если верить прогнозам, то это число будет удваиваться каждые 20 лет, причем большинство больных деменцией будет проживать в странах с низким и средним уровнем дохода.

Еще одно психическое нарушение – депрессия, которая уже перешла в статус серьезной проблемы всего человечества. ВОЗ подсчитала, что через 7 лет она займет второе место по дням нетрудоспособности в году после сердечно-сосудистых заболеваний. Пожилые люди более уязвимы к стрессам, потому риск впасть в депрессию возрастает в 3 раза. Ситуация усугубляется тем, что часто она не диагностируется, потому что ее симптомы совпадают с другими проблемами здоровья в преклонном возрасте.

В 2010 году Всемирная организация здравоохранения разработала программу активного и здорового старения, в которой деменция и депрессия вынесены на особый контроль. Главной целью ВОЗ считает укрепление государственных и частных усилий в оказании медицинских и социальных услуг пожилым людям с психическими расстройствами.

Ирина Харламова

### ЦИФРЫ И ФАКТЫ:

- 15% взрослых в возрасте 60 лет и старше страдают психическими нарушениями;
- Деменция и депрессия – самые распространенные психические расстройства среди людей старше 60 лет;
- К 2020 году депрессия будет на 2 месте по дням нетрудоспособности в году после болезней сердца и сосудов;
- Ежегодно от депрессии страдает 25 % населения в мире;
- К 2050 году число пожилых людей вырастет более чем в 2 раза, достигнув 2 млрд человек.

*\*Institute for health metrics and evaluation. Global burden of disease study (2010) Институт оценки здоровья. Исследование глобального бремени болезни (2010).*

По материалам сайтов:

<http://www.who.int> - Всемирная Организация Здравоохранения

<http://ria.ru> – РИА Новости

<http://www.medgazeta.rusmedserv.com> – Русский медицинский сервер

<http://npra.ru> - Независимая психиатрическая ассоциация России

## Пермяки побежали за подарками!

- ▼ В первую пятницу октября в Перми, в парке «Балатово» прошел очередной осенний легкоатлетический пробег. На этот раз спортивно-массовое событие приурочили к большому празднику – в этом году пермяки отмечают 290-летие своего города.



Дистанцию в 3 километра вызвались преодолеть более двух сотен жителей краевого центра. Не отказались поучаствовать в забеге и работники лечебных учреждений. Возрастных ограничений не было, здесь рады были каждому, а самому юному и самому взрослому участнику марафона вручили отдельные призы. Правда, и остальным бегунам не пришлось уходить с пустыми руками – каждому достался в подарок «Долфин» для промывания носа, средство, особенно актуальное в осенний период гриппа и ОРВИ.

Массовая осенняя физкультурминутка традиционно проходила при поддержке министерства здравоохранения администрации Перми. Начальник управления здравоохранения города Юрий Иванович Павлецов вместе со всеми пробежал двухкилометровую дистанцию на свежем воздухе.

Кстати, пермяки смогли проверить не только свою физическую выносливость, но и уровень медицинских знаний. Вопросы викторины вроде «На какое расстояние разлетается слюна при чихании?»нисколько не смутили участников, ответы нашлись быстро. Самые грамотные участники получили призы.

*Александра Снегирева*





# Узнайте больше о сфере применения методики «Долфин»

- Ежедневные онлайн-консультации
- Вебинары и видеоконференции для врачей и фармацевтов на темы лечения гриппа, гайморита и ринита
- Консультации по профессиональным вопросам
- Возможность проведения консилиума в режиме онлайн
- Исследования эффективности методики «Долфин»
- Видеоинструкции и рекомендации по применению методики «Долфин»

*Задайте вопрос специалисту, узнайте все о новых методах лечения гриппа, гайморита и ринита!*

**www.dolphin.ru**

8 800 200-02-81 — бесплатная горячая линия, с 6:00 до 17:00 (время московское)