





Ирина  
ХАРЛАМОВА,  
главный редактор  
газеты Salvete!

## Самое время бросить

На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. В этом году датой отказа от пагубной привычки стало 15 ноября.



Ежегодно курение обходится миру в полтриллиона долларов и шесть миллионов смертей\*. Россия в мировом списке курильщиков – на первом месте. У нас каждая десятая женщина курит, 60% мужской части населения также не расстанется с сигаретами. Огромные цифры продолжают расти, курильщиков не пугают серьезные проблемы со здоровьем и печальная статистика ежегодного количества смертей от пагубной привычки. Да и как устоять перед табачной индустрией, которая тратит миллионы, чтобы провоцировать людей покупать больше, чаще и дороже.

С недавних пор государство всерьез взялось за заботу о здоровье россиян. Нашумевший закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» запретил

курение везде, кроме специально отведенных для этого мест. Правда, пока он существовал только на бумаге, никаких штрафов за нарушение буквы закона не было. Теперь же Госдума определила сумму штрафов, закон подписал Президент В. Путин, и с 15 ноября за курение в неположенном месте придется отвечать.

От 1 до 1,5 тысяч рублей – штрафная санкция за курение на запрещенных законом территориях и в помещениях. Тех, кто будет дымить на детских площадках, накажут на 2 – 3 тысячи рублей.

Курильщикам сложно отказать себе в сигарете – сказывается не только физическая, но и психологическая зависимость. Компания Динамика, разработчик методики «Долфин», признанной народной маркой №1 в 2012 году, создала инновационный продукт, способный помочь наконец-то освободиться от табачной зависимости – карманный ингалятор двойного действия «ANTIFUME». В его составе запатентованная уникальная композиция вытяжек из редких натуральных эфирных масел, имитирующая ощущение выкуриваемой сигареты. При желании закурить достаточно сделать несколько вдохов, нервные центры головного мозга получают мгновенный сигнал через обонятельные рецепторы на опережение потребности закурить очередную сигарету

Эффективность действия ингалятора научно доказана в исследовании\*\* под руко-

водством главного физиотерапевта Новосибирской области профессора Виктора Дробышева. В нем приняли участие 28 медицинских специалистов, работающих в стрессовых условиях - в отделениях травматологии, неотложной хирургии, неврологии. Все участники исследования выкуривали в сутки от 10-15 сигарет, при стаже курения не менее 5 лет. Доказано, что уже через три недели применения количество выкуриваемых сигарет сокращается на 30%, на треть уменьшается объем выкуриваемой сигареты, увеличивается временной интервал между перекурами.

Карманный ингалятор «ANTIFUME» можно использовать там, где курение запрещено законом: в самолетах, в общественных местах, в присутствии детей и т.п. Приобрести эту инновационную разработку можно будет в любой аптеке страны уже этой осенью.

*Ирина Харламова*



\*Данные Американского онкологического общества и Всемирного фонда здоровья легких.

\*\*Исследование «Оценка влияния ингалятора эфирных масел на профиль табакокурения».

Здравствуйтесь, уважаемые читатели!

Осенне-зимний период – разгар эпидемического сезона. Как правило, в это время обостряются все хронические болезни, в том числе и гайморит. Мы подготовили для вас выдержку из исследования, в котором сравниваются различные методы промывания носа, рекомендуемые при гайморите. Подробности читайте на 3 странице.

С 15 ноября курильщиков будут наказывать не только словом, но и деньгами. Законом определены суммы штрафов за курение в неположенном месте. Как справиться с табачной зависимостью? Подробности на 2 полосе.

Крупный исследовательский центр узнал у россиян, как они относятся к прививкам. Оказалось, что жители России боятся прививок, а организации, наоборот, приветствуют вакцинацию своих работников. Интересная статистика на 4 полосе «Salvete!».

Как точечный шрифт, разработанный для военных по спецзаказу Наполеона стал международной азбукой Брайля? Кто открыл первые школы для незрячих? Подробности ищите на 5 полосе.

Мне остается пожелать вам приятного прочтения!

Гайморит — воспаление слизистой оболочки верхнечелюстной придаточной пазухи носа. Гайморовы пазухи, как и все остальные пазухи носа, открываются в носовую полость крошечными, размером 1–3 мм, выводными отверстиями. При воспалении слизистой носа затрудняется отток слизи из пазух, что приводит к застою и развитию гайморита. В процесс может вовлекаться как одна, так и обе гайморовы пазухи.

Основная причина гайморита – осложнение перенесенного ринита на фоне ОРВИ, гриппа, кори, скарлатины и других инфекций. Провоцирующим фактором всегда является переохлаждение, ослабленный иммунитет, искривление носовой перегородки.

Наиболее высок риск возникновения гайморита в осенне-зимний период, когда снижается иммунитет. Коварная болезнь может проявить себя не сразу, симптомы в виде затрудненного носового дыхания, головной и зубной боли и боли в переносице могут появиться уже после того, как пройдет простуда. Организм не в силах самостоятельно восстановить отток слизи из пазух, важно вовремя начать лечение, чтобы болезнь не перешла в хроническую стадию и не потребовалось хирургического вмешательства – пункции пазухи.

Так как причины возникновения гайморита могут быть разными, то и лечение в каждом случае индивидуальное. Как правило, назначаются антибактериальные, противовоспалительные и сосудосуживающие средства, антигистаминные препараты в виде капель и спреев. Кроме медикаментозных средств для лечения гайморита прописывают специальную процедуру – промывание полости носа. Благодаря данной процедуре улучшается носовое дыхание, уменьшается отек слизистой, что ведет к улучшению оттока слизи из гайморовых пазух.

Процедуру промывания носа можно проводить как в поликлинике (промывание по Проэтцу), так и в домашних условиях. Для домашнего применения фармацевтический рынок предлагает сразу несколько продуктов, каждый из которых обещает высокую эффективность. Чтобы выявить наиболее эффективный способ промывания носа, в 2011 году в Московском Научно-клиническом центре оториноларингологии России было проведено сравнительное исследование\* различных препаратов и методик. Сравнивали препараты «Хьюмер», «Аква Марис», «Аквадор софт», методику «Долфин» и промывание по методу Проэтца. В исследовании приняли участие 150 человек в возрасте от 18 до 60 лет, страдающие хроническим насморком.

## На шаг от насморка

В Европе из 100 заболевших насморком лишь 6 человек сталкиваются с гайморитом. В России статистика значительно хуже: 12 человек из 100. И число людей, узнавших, что такое гайморит, продолжает расти, ежегодно прибавляясь на 1,5-2%. На сегодняшний день у половины пациентов, обращающихся к ЛОР-врачам, диагностируется воспаление гайморовых пазух.

Проведенное исследование показало, что наиболее эффективными в лечении гайморита оказались метод промывания носа по Проэтцу, который проводится в лечебном учреждении, и методика «Долфин», которую можно самостоятельно использовать дома. Ежедневное промывание полости носа с «Долфином» в сочетании с лекарственной терапией помогает эффективно вылечить гайморит и избежать перехода в хроническую стадию.

Ирина Харламова

### НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СРАВНИТЕЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ:

- По степени полноты промывания полости носа лидирует методика «Долфин» – 69%. Использование метода промывания по Проэтцу также дает весьма высокий результат – 56%. Однако, степень очищения задних отделов полости носа ниже, чем в случаях с «Долфином», что, по-видимому, обусловлено горизонтальным положением тела при проведении процедуры и не столь выраженным объемным потоком жидкости при прохождении в этой области. Использование препаратов «Хьюмер» и «Аквадор» имеет схожую результативность – 43 и 41%. Результаты использования препарата «Аква Марис» значительно ниже других методик – 18%. Стоит учесть, что этот препарат изначально направлен не столько на промывание, сколько на увлажнение слизистой носа, так как жидкость из флакона поступает не под давлением, а в виде спрея.
- По степени улучшения носового дыхания лидером стала методика промывания по Проэтцу – все пациенты отметили значительное улучшение носового дыхания. На втором месте методика «Долфин» – 96%. В гораздо меньшей степени показали свою эффективность «Хьюмер», «Аквадор софт» и «Аква Марис»: 69%, 62% и 55% соответственно.
- По характеру получаемой после промывания жидкости наиболее эффективным оказался «Долфин» – 73% корок и слизи. На втором месте промывание по методу Проэтца – 66%. «Хьюмер» и «Аквамарис» показали 52 и 50% соответственно. Наиболее низкая эффективность у препарата «Аквадор софт» – 43%.

\*Рандомизированное открытое клиническое сравнительное исследование в параллельных группах влияния промывания полости носа с использованием препаратов «Хьюмер», «Аква Марис», «Аквадор софт», комплекса «Долфин» и промывания по методу перемещения по Проэтцу у больных, страдающих патологией полости носа, на состояние носового дыхания. Главный исследователь: Г.Д. Тарасова, д.м.н., заведующая отделом ЛОР-аллергологии и фармакологических исследований ФГУ «Научно-клинический центр оториноларингологии ФМБА России».

## Россияне боятся прививок

Лишь каждый пятый из опрошенных нами 1600 экономически активных россиян считает, что прививку от гриппа надо делать ежегодно, если к этому нет противопоказаний. 57% категорически против, а около четверти (23%) затруднились с ответом и делать прививку не торопятся. Женщины осторожнее: они считают необходимой такую вакцинацию намного реже мужчин (18% и 23% соответственно).

В течение 6 лет граждане все прохладнее относились к прививкам от гриппа. С 2008 года число граждан, которые верили в эффективность такой вакцинации, упало на 17 процентных пунктов, а противники прививок перешли в уверенное большинство — с 48% до 57%. Даже те, кто готов вакцинироваться, хотели бы делать это «не более трех лет подряд», чтобы не «посадить» иммунитет.

Противники прививок опасаются, что такие меры не универсальны, вирус гриппа быстро изменяется, и человек все равно может заболеть. «Я считаю, что организм должен сам бороться»; «Лучше осуществлять более качественную поддержку организма во время эпидемии», — рассуждали опрошенные.

Тем не менее во многих организациях и на предприятиях эпидемию стараются не пустить на самотек. По данным опроса 500 менеджеров по персоналу, число российских компаний, где сотрудникам предлагают сделать прививку от гриппа, за последние годы выросло с 30% до 36%. И если в октябре 2009 года почти в половине (48%) компаний никаких мер против гриппа не практиковали, то сейчас подобное равнодушие к здоровью сотрудников проявляют лишь 43%.

Как только сезон солнечных ожогов и комариных укусов перешел в сезон простуд и ОРВИ, медики, в том числе главный государственный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко, стали убеждать граждан заранее сделать прививку от этой болезни. Однако, как выяснил Исследовательский центр портала Superjob.ru, россияне таким советам следовать не торопятся: не видят эффекта от прививки и боятся возможных осложнений.



Кроме вакцины, в ход идут и другие методы. В каждой двадцатой компании применяют «народные средства» против гриппа. Обычная практика для 2% предприятий и организаций – раздавать сотрудникам витамины и БАДы, а заболевших сразу отправлять домой лечиться, не поощряя их трудовые подвиги в состоянии болезни. При этом руководство фирм стало в 4 раза меньше рассчитывать на эффект от разъяснительной работы и пропаганды здорового образа жизни. Среди названных кадровиками способов борьбы с эпидемией гриппа — санитарная обработка и кварцевание помещений, ношение повязок и масок, занятия спортом, иммуностимуляторы и противовирусные препараты и другое. Тем, кто работает на улице, выдают спецодежду по сезону, а в помещении ставят обогреватели и очистители воздуха. Сотрудников некоторых фирм поят имбирным чаем или отваром шиповника, покупают им фрукты, раздают лимоны или чеснок. Арсенал народных средств, перечисленных кадровиками, поражал своим разнообразием.

Однако главным способом борьбы с гриппом все же остается бесплатная вакцинация за счет работодателя или в рамках полиса ДМС — так поступают в 36 % российских компаний.

### Место проведения опроса:

Россия, все округа

Населенных пунктов: 168

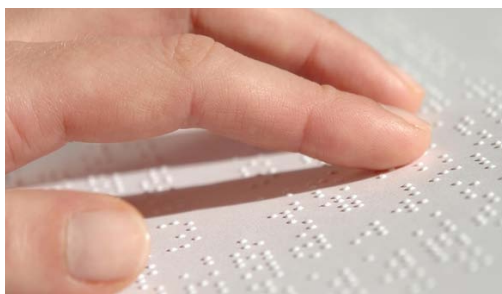
Время проведения: 3-5 октября 2013 года

Исследуемая совокупность: экономически активное население России старше 18 лет

Размер выборки: 1600 респондентов.

Информация с сайта <http://www.superjob.ru>

## Жизнь в темноте



13 ноября во всем мире отмечается День слепых и слабовидящих людей. В этот день в 1745 году во Франции родился Валентин Гаюи – известный педагог, основавший в Париже и Петербурге несколько школ и предприятий для слепых. По решению Всемирной организации здравоохранения именно эту дату стали отмечать как Международный День слепых.

### «Мастерская трудящихся слепых»

До 18 века в мире не существовало учебных заведений для слепых. Валентин Гаюи стал первым человеком, который придумал, как обучать невидящих детей. Он изобрел рельефно-линейный шрифт «унциал», что означало «равный по длине одной унции». Это были крупные ровные буквы, выдавленные рельефом на плотной бумаге. Шрифт был передвижной, поэтому слепые дети могли составлять необходимый текст.

В 1784 году в Париже появилась «Мастерская трудящихся слепых» – первая в мире

школа для незрячих детей. Валентин Гаюи открыл ее в своем собственном доме на свои собственные деньги. Первым учеником стал подобранный на церковной паперти мальчик Франсуа-де-Лезюер. Позже в школу поступили еще 11 слепых беспризорников.

Несмотря на финансовые затруднения, Гаюи все же построил при школе типографию и напечатал первые книги для незрячих с использованием изобретенного шрифта. Кроме того, сконструировал приборы для слепых и матрицы для изготовления рельефных наглядных пособий, географических карт и глобусов. Этому ремеслу он обучал и своих воспитанников. В 1803 году российский император Александр I предложил Валентину Гаюи открыть в Санкт-Петербурге учебно-воспитательное заведение для незрячих. Пять лет спустя начал работу Санкт-Петербургский институт рабочих слепых. Через год чиновники пришли проверить качество образования, в их отчете было сказано: «слепые воспитанники обучены чтению, письму, географии, истории, языкам, музыке, печатанию, пению и разным ремеслам - плетению корзин и стульев, вязанию сетей, вышиванию, наборному делу».

По книгам Валентина Гаюи незрячие обучались вплоть до изобретения шрифта рельефного шеститочия. В 1829 году француз Луи Брайль, воспитанник Парижского национального института для слепых детей, разработал универсальную систему рельефно-точечного шрифта, который до сих пор используется во всем мире. На создание шрифта для слепых его вдохновила военная разработка. По заказу Наполеона Шарль Барбье придумал шрифт из рельефных точек, чтобы солдаты

могли обмениваться сообщениями ночью без звука и света. Из-за трудности изучения система не нашла широкого практического применения. Брайль нашёл в ней главный недостаток — каждый символ в шрифте Барбье кодировался 12 точками – слишком много для распознавания символа в одно касание. Брайль усовершенствовал систему, оставив всего 6 возможных точек.

### Предупредить, чтобы сохранить

По статистике Всемирной организации здравоохранения около 285 млн. человек во всем мире имеют серьезные проблемы со зрением. Из них 39 млн. – полностью слепые, 246 млн. – страдают средними и тяжелыми нарушениями зрения. По официальным данным в России сегодня насчитывается более 275 тысяч незрячих и слабовидящих людей. Однако, это далеко не точная цифра, многие инвалиды по зрению никогда не обращаются в общества слепых, которые и предоставляют статистику.

Основные причины увеличения числа незрячих и слабовидящих людей ученые видят в возрастающих нагрузках на зрение, прежде всего за счет компьютерных новинок. С раннего возраста дети имеют доступ к гаджетам, а заболевания глаз зарождаются именно в это время. Всемирная организация здравоохранения призывает правительства всех стран обратить внимание на эту проблему. В организации подчеркивают, что профилактика позволяет предотвратить более 75% случаев слепоты. Если же не предпринимать никаких мер, то к 2020 году количество незрячих людей удвоится, достигнув 75 миллионов!

Ирина Харламова

### А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО ...?

- Слепые от рождения люди тоже видят сны. В них отсутствует визуальная часть, но есть много других сигналов: слуховых, обонятельных, осязательных. А люди, которые потеряли зрение уже в процессе жизни, как правило, видят обычные сны с картинкой. Правда, с возрастом частота и ясность визуальных снов у них угасает.
- Если в московском метро ехать по направлению к центру города, станции будут объявляться мужским голосом, а при движении от центра — женским. На кольцевой линии мужской голос можно услышать при движении по часовой стрелке, а женский — против часовой. Сделано это для удобства ориентирования слепых пассажиров.
- 15 октября отмечается Международный день белой трости (International White Cane Safety Day). Этот день был установлен в США в 1970 году по инициативе Международной федерации слепых. Всероссийское общество слепых присоединилось к проведению Дня белой трости в 1987 году.

## Методика «Долфин» в вопросах и ответах



Татьяна  
Анатольевна Бабич,  
врач-  
оториноларинголог  
высшей категории



только натуральные компоненты, не сушит слизистую носа и не вызывает привыкания. Обращайтесь с вопросами по применению «Долфин» у взрослых и детей. Буду рада помочь. Рекомендую Вам ознакомиться с видеoinструкцией «Как промыть нос» на нашем сайте. С уважением, Т. А. Бабич.

**✉ Елена:** Добрый день! Моему сыну 5 лет, поставили диагноз аденоиды 2-3 степени. Направили на срочную операцию. Мы взяли ответственность на себя и решили попробовать побороться современными средствами. Первым делом промывали нос с «Долфином» и капали детское масло туи. Первые дни раствор очень плохо проходил сквозь нос, по капельке делали промывание. Делали часто 4-5 раз в день. Через несколько дней начали из носа выходить белые нитевидные сгустки. Ребенок начал гораздо лучше дышать, мы продолжили лечение, также давали гранулы «Иов-малыш» и капали «Деринат» между процедурами. Через три недели сгустков стало значительно меньше, ребенок дышит лучше, но еще не идеально. Теперь раствором промываем 2 раза в день. Подскажите пожалуйста, что это за сгустки выходят? И через какое время можно будет идти к врачу диагностировать улучшения? Я так понимаю, что 3 недели лечения – это очень мало для результатов? К сожалению, я не знала про этот препарат раньше, думаю дело бы не дошло до увеличения аденоидов.

Здравствуйте, Елена!  
Для стойкого улучшения при лечении увеличенных и воспаленных аденоидов, к сожалению, промываний носа бывает недостаточно. При таких размерах аденоидов, особенно на фоне их хронического воспаления (аденоидит) необходимо и медикаментозное лечение. После промывания носа на очищенную слизистую применяются назальные средства «Назонекс», «Авамис» или «Тафен-назаль» 1 раз в день минимум в течение месяца. Также проводится физиолечение (лазеротерапия или фонофорез), иммуностимулирующие средства («Бронхомунал», «Имунорикс» и др.). С уважением, Т. А. Бабич.

**✉ Инна:** Здравствуйте. Мне 29 лет. Год назад удалили полипы из пазух носа первый раз в жизни. Кроме отсутствия дыхания проблем не было. Прошел год и дыхание немного ухудшилось. Прошла курс лечения у аллерголога, так как была обнаружена аллергия на клещей домашней пыли. А последние два месяца часто простужаюсь. Бронхит может длиться три недели (раньше ни разу не болела бронхитом). Аллерголог говорит, что вероятность 99%, что у меня через пару лет будет астма. Не знаю что делать. Мучает кашель и простуда. Из таблеток прописали «Сингуляр» и «Рупафин» на год.

Здравствуйте, Инна!  
При полипозном синусите следует постоянно пользоваться назальными средствами «Назонекс», «Тафен-назаль», «Авамис»

или др. 1-2 раза в день первое время, затем 1 раз в день или даже не каждый день. Дозировку подбирает ЛОР-врач, в зависимости от количества полипов, их размеров и состояния слизистой носа. При удовлетворительном носовом дыхании эффективны промывания носа минеральным комплексом «Долфин» 1-2 раза в день длительными курсами. С уважением, Т. А. Бабич.

**✉ Алексей:** Доброго времени суток! Подскажите, с какого возраста рекомендуют употреблять «Долфин»? Если же нет четкой границы, то возможно ли промывать нос «Долфином» ребенку 2 лет, если он почти сам это делает и не испытывает никого дискомфорта, когда мы промываем ему сами. Заранее спасибо.

Здравствуйте, Алексей!  
Промывать нос детским комплексом «Долфин» детям рекомендуется с 4-5 лет. Это связано с тем, что в более раннем возрасте строение и размеры носоглотки предрасполагают к затеканию раствора в среднее ухо с возможным развитием отита. До 4 лет обычно у ребенка отсутствуют навыки сморкания и он не может контролировать дыхание (для проведения процедуры необходима кратковременная задержка дыхания). До 4-5 лет можно закапывать разведенный по инструкции раствор средства «Долфин» в нос по полной пипетке и сразу отсасывать содержимое из носа пустым флаконом «Долфин» 3-4 раза в день. С уважением, Т. А. Бабич.

**✉ Светлана:** Добрый день, хочу сказать СПАСИБО производителю!!! Лет 5 назад из-за гайморита должны были делать прокол. С трудом уговорила лечащего врача, прописать уколы и таблетки. Посоветовали добрые люди это средство, и вправду помогло. Теперь если вижу, что дело близко к беде, всегда использую его, для меня он стал незаменимым. Хотя я им не злоупотребляю, и при болезни использую не более 3-х раз в день. Легче становится сразу после процедуры, тем более, что это можно сделать легко в домашних условиях. Советую всем. Не болейте!!!

Здравствуйте, Светлана!  
Спасибо за Ваш теплый отзыв и интерес к методике «Долфин». Надеюсь, Вы будете рекомендовать его своим близким и знакомым. Только не нужно доводить ситуацию до беды, начинайте промывать нос с «Долфином» при первых признаках насморка 2-3 раза в день, а также с профилактической целью 1 раз в день в период эпидемии гриппа и ОРВИ. Хочу обратить Ваше внимание на новинку «Долфин» - двойной ингалятор для снятия заложенности носа. Является альтернативой сосудосуживающим средствам. В составе имеет



# 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)