

## Результаты исследования методики «Долфин»



**стр. 4** Отличная профилактика профессиональных болезней носа

## Эпидемия гриппа в Краснодарском крае



**стр. 2** Немедикаментозная профилактика спасла от эпидемии

## Всемирный день охраны здоровья слуха и уха



**стр. 6** Сурдопереводчик: редкая в России гуманная профессия

№ 3–2013

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

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! Salvete!

Информационно-развлекательная газета для врачей



**стр. 3** «Пневмобаланс»: целебная энергия дыхания

## Как Краснодарский край пережил период гриппа и простуды



Василий  
Васильевич  
Лебедев



**Заведующий кафедрой инфекционных болезней и эпидемиологии Кубанского медицинского университета, д.м.н., профессор, академик Российской Академии Естественных наук, главный внештатный инфекционист МЗ РФ в Южном федеральном округе.**

На Кубани разгар эпидемии гриппа и ОРВИ пришелся на февраль. Мы узнали подробности у заведующего кафедрой инфекционных болезней Кубанского медуниверситета Василия Васильевича Лебедева.

**Василий Васильевич, как Вы можете охарактеризовать эпидситуацию, которая сложилась в этом году на Кубани?**

В этом году у нас ситуация с эпидемией намного легче, чем, например, была в 2009 году. Как раз тогда в регионе началась эпидемия свиного гриппа. В этом году подъем заболеваемости острыми респираторными инфекциями и гриппом пришелся на конец января и февраль. В Специализированной клинической инфекционной больнице Краснодара в январе-феврале 2013 г. находилось на лечении 111 больных с респираторными инфек-

циями, из них с лабораторно подтвержденным гриппом – 93, в том числе 58 человек с высокопатогенным, вызванным вирусом H1N1. По сравнению с предыдущими годами сейчас в регионе грипп идет на снижение. В 2011 году в нашей больнице было пролечено 605 больных гриппом, в 2012 уже меньше – 109 человек. Правда, стоит отметить, что поступает достаточно много реанимационных больных, нуждающихся в искусственной вентиляции легких. Радует, что у нас сейчас есть высококлассное оборудование, мы можем наблюдать за состоянием пациента с учетом всех нюансов. Как показатель, в этом году в инфекционных больницах для взрослых и детей в Краснодаре не было летальных исходов.

**Как считаете, чем объясняются такие низкие показатели заболеваемости?**

Может быть, потому что мы живем на юге России, у нас заболеваемость ниже, чем в других регионах. После вспыхнувшей в 2009 году пандемии свиного гриппа, когда были летальные исходы - в Краснодарском крае тогда умерло около 50 человек - люди активнее вакцинируются. В свою очередь вакцинированные если заболели, то в легкой форме. Также не стоит сбрасывать со счетов роль немедикаментозной профилактики. Например, очень эффективно полное объемное промывание носа по методике «Долфин».

**Насколько я знаю, в вашем регионе проводились исследования эффективности этой методики среди военнослужащих?**

Да, вы абсолютно правы. У нас в военном госпитале проводились исследования, и доказали эффективность! Участвовали 700 человек: одни регулярно промывали нос «Долфином», вторые не проводили никакой профилактики. В итоге, среди тех, кто применял методику, уровень заболеваемости был ниже в 1,7 раза, и в 2 раза меньше случаев развития синуситов.

**Скажите, совпадают сроки эпидемии гриппа и ОРВИ в вашем регионе и в целом по России? Или есть свои особенности?**

К нам эпидемия приходит немного позже, чем в целом по стране. Например, в прошлом году в Сибири уже в октябре было много тяжелых больных, а у нас разгар эпидемии был в декабре. И в этом году в Краснодарском крае подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ случился также позже, чем во всей России. Эпидемия выпала на конец января, на февраль.

**Сейчас вторая половина марта. Уже больше месяца прошло, как на Кубани вспыхнула эпидемия. Как складывается ситуация?**

Если смотреть по показателям прошедшей недели, то статистика хорошая – уровень заболеваемости в 6 раз ниже критического показателя. Можно говорить, что эпидемия пошла на спад. Инфекционная служба справляется. И еще раз повторюсь, что по сравнению с прошлыми годами эпидситуация лучше.

Здравствуйтесь, уважаемые читатели!  
К сожалению, долгожданный март не принес нам тепла. Вместо яркого солнца и звонких капелей на улице высокие сугробы снега. Нынешняя весна вообще не в пример холодная. Если верить синоптикам, то ее в этом году не будет. Вернее, она будет, но очень короткой, и практически сразу перейдет в лето. Нам остается только верить словам директора Гидрометцентра и ждать тепла!

Мы, редакция газеты «Salvete!», сделали все возможное, чтобы помочь вам скоротать время ожидания. В мартовском номере мы собрали наиболее интересные и актуальные, на наш взгляд, материалы.

Как на Кубани пережили эпидемию гриппа? Главный внештатный инфекционист Минздрава России в Южном федеральном округе рассказал корреспонденту газеты о сложившейся эпидситуации в регионе.

Как восстановить свое здоровье с помощью дыхательной гимнастики, мы узнали из беседы с известным врачом-реабилитологом С.Н. Зинатулиным. Он продолжает свою серию книг «Спасенные дыханием». Ответы на все интересующие вас вопросы также найдете на страницах мартовского номера.

Работники крупного завода самолетостроения проверили на себе эффективность промывания носа по методике «Долфин». Новосибирские специалисты представили результаты очередного исследования.

Легко ли быть сурдопереводчиком? Почему в России острый дефицит специалистов жестового языка? Сколько в мире людей, страдающих частичной или полной потерей слуха? Подробности читайте в материале «Сурдопереводчик – человек, говорящий на языке тишины».

Приятного прочтения!

Ирина Харламова

Беседовала Ирина Харламова



## «Пневмобаланс»: целебная энергия дыхания



Сергей  
Накифович  
Зинатулин



Сергей Накифович Зинатулин – известный врач-реабилитолог. Основное направление его работы – реабилитация пациентов с применением методов дыхательной терапии. Сергей Накифович – автор серии книг «Спасенные Дыханием». Корреспондент «Salvete!» встретился с Сергеем Накифовичем, чтобы поговорить о его деятельности, в том числе подробнее узнать о недавно вышедшей в свет книге по дыхательной гимнастике.

**Сергей Накифович, над чем сейчас работаете?**

Продолжаю развивать уже имеющиеся программы и начинаю новые проекты. Так, например, в марте-апреле этого года я выступаю с циклом лекций для врачей по вопросам оздоровительного дыхания в Новосибирском медицинском университете. В этих лекциях обсуждаются такие вопросы как применение «Дыхательного тренажера Фролова» в лечении, реабилитации и профилактике соматической патологии у детей и взрослых, респираторный тренинг в нейрореабилитации, респираторный тренинг в системе здорового образа жизни. По окончании цикла эта информация будет на сайте [www.breathing.ru](http://www.breathing.ru).

**Сергей Накифович, насколько я знаю, недавно у Вас вышла новая книга.**

Да, за период с 2006 по 2012 год накопилось много новой интересной информации и по вопросам теории и по вопросам практического применения дыхательной гимнастики. Так уж сложились обстоятельства, что сначала

в 2011 году книга была издана в Германии «Pneumobalance – die Methode der balancierten Atmung», затем в Болгарии «Здраве с дишане», и вот, наконец-то, эта интересная и полезная книга издана и в России.

**Как называется книга?  
Где ее можно купить?**

Она называется «Исцеляющая дыхательная гимнастика «Пневмобаланс» («Питер», 2012). Книгу можно купить в книжных магазинах Санкт-Петербурга, Москвы, Воронежа, Нижнего Новгорода, Новосибирска, Ростова-на-Дону, Самары, Киева, Харькова и Минска.

**Неужели дыхательная гимнастика действительно способна исцелить?**

Все элементарно. В свое время, еще в 18 веке, врач Симон-Андре Тиссо, автор книги «Советы людям о здоровье», написал: «Движение может по своему действию заменить любое лекарство, но ни одно лекарство в мире не может заменить целебной силы движения». Я полностью согласен с этим гениальным ученым. Но на основании своего многолетнего практического опыта и опыта многих специалистов, использующих различные виды респираторной кинезитерапии, утверждаю следующее: «ДЫХАНИЕ может по своему действию заменить многие лекарства, но ни одно лекарство в мире не может заменить ЦЕЛЕБНОЙ ЭНЕРГИИ ДЫХАНИЯ». Дыхание оказывает общий, можно сказать, глобальный, оздоровительный эффект на весь организм, действительно исцеляет, а не просто подлечивает. Об этом я и пишу в книге.

**Хорошо, с исцелением разобрались.  
А «ПНЕВМОБАЛАНС» – это что?**

Еще в древних индийских трактатах написано: «Дыхание составляет важнейшую из всех деятельностей тела, ибо все прочие его деятельности зависят от дыхания». И современные научные данные подтверждают эту истину, показывают, что от характера, от ритма дыхания зависят многие физиологические и биохимические процессы в организме, состояние цен-

тральной и вегетативной нервной системы, ритмы нашего организма как целостной биологической системы. Дыхательные практики позволяют восстановить нормальные ритмы организма при нарушении биоритмов, стрессах, восстановить нормальный баланс симпатической и парасимпатической системы. Таким образом, дыхание, дыхательные тренировки (пневма), в том числе и по моей методике, помогают отрегулировать, оптимизировать работу всего организма. Я отмечаю, что дыхание является регулятором работы нашего организма, наших биологических часов, как например, балансир в обычных часах. С апреля этого года мы начинаем серьезное научное исследование по данной проблеме в НГМУ.

**Кому адресована книга?**

В Международном кодексе медицинской этики написано: «Врач должен утверждать лишь то, что проверено им лично». Я полностью согласен с таким правилом. Я писал эту книгу на основании личного практического опыта. Книга предназначена для больных людей и для здоровых, для всех, кто интересуется вопросами оздоровления, для специалистов – медиков, педагогов, спортсменов. Впервые в книге изложена дополнительная информация о применении метода сбалансированного дыхания на современном дыхательном тренажере «ИТИ» — дыхательный тренажер Фролова». Книга также содержит подробные рекомендации по практическому применению дыхательных упражнений с учетом возраста и заболеваний: астма, бронхит, эмфизема легких, туберкулез легких, стенокардия, инфаркт миокарда, аритмия, гипертония, инсульт, бессонница, рассеянный склероз, невроз, стресс, курение, сахарный диабет, ожирение, атеросклероз, оздоровление детей, рекомендации для спортсменов. Подробно о содержании книги можно узнать на сайте <http://www.breathing.ru/book/>. В Новосибирске по данной теме я провожу мастер-классы «Дыхание и здоровье» в книжном магазине «Капиталь» каждую субботу с 12 часов.

**Для тех, кто не может попасть на ваши лекции в Новосибирске, Вы можете предложить какую-то альтернативу?**

И в этой сфере тоже хорошие новости. Мы организовали заочную «школу дыхания» на сайте: <http://narmed.ru/tv>. Там размещены видеолекции о значении дыхания для нашего здоровья, об особенностях применения дыхательных упражнений при различных заболеваниях и для укрепления здоровья: «Дыхание и здоровье», «Зачем нужно промывать нос», «Диафрагмальное дыхание», «Правила промывания носа», «Дышите глубже? Нормальное дыхание», «Дыхание и психика (сон, настроение, стресс)», «Дыхание и метаболизм», «Дыхание и легкие», «Дыхание и здоровье детей», «Дыхание и спорт», «Дыхание и нервная система», «Дыхание и сердце», «Дыхание и сосуды», «Иммунитет и дыхание», «Беременность и дыхание», «Дыхание и омоложение организма» и другие лекции по вопросам оздоровительного дыхания.

Беседовала Ирина Харламова

Продолжение читайте в следующем номере газеты.



В студии НАРМЕД ТВ: Роньжина Е.Г., кандидат медицинских наук, ФГБУ «Новосибирский Научно-исследовательский институт туберкулеза» Минздравсоцразвития России и С. Н. Зинатулин.

## «Долфин» помогает лечить профессиональные заболевания слизистой носа

Новосибирские врачи провели исследование эффективности методики «Долфин» в лечении профессиональных болезней слизистой носа. В нем приняли участие 60 мужчин в возрасте от 20 до 59 лет. Все они – рабочие крупного промышленного предприятия. Работать приходится в условиях производственной пыли или повышенной температуры воздуха. Каждый из рабочих жаловался на затруднение носового дыхания, чувство сухости в носовой полости, выделения из носа.



ния из носа). Также доказано, что «Долфин» позитивно влияет на скорость мукоцилиарного транспорта слизистой носа: всего за месяц эффективность очищающей и защитной функций носа повысилась на 16-19%.

Результаты исследования позволяют сделать вывод, что промывание носа по методике «Долфин» - это эффективный метод профилактики не только атрофических, но и воспалительных процессов. За время наблюдения степень бактериального обсеменения на слизистой носа снизилась у 77,5% обследованных. Также, благодаря промыванию носа у участников исследования ночной сон, на нарушение качества которого они жаловались при включении в исследование, улучшился в среднем на 50-75%.

Выявленные факты и закономерности позволяют обоснованно утверждать, что методу «Долфин» стоит рекомендовать людям, работающим в условиях производственной пыли и повышенной температуры воздуха. Для них промывание носа с помощью «Долфин» – эффективная профилактика и гарантия здоровья слизистой полости носа.

*Александра Снегирева*

В течение 30 дней участники исследования дважды в день промывали полость носа по методике «Долфин».

В ходе исследования удалось установить, что применение методики «Долфин» у работающих в условиях запыленности и повышенных температур позволяет эффективно корректировать основные проблемы полости носа и носовых пазух (затрудненное носовое дыхание, ощущение сухости, выделе-

## Ученые раскрыли тайну редкой группы крови

Ученым из Франции удалось идентифицировать белок, не входящий в состав самой редкой группы крови, которая была названа Вел-отрицательной. Результаты исследования специалистов из Французского национального института переливания крови и Вермонтского университета опубликованы в издании EMBO Molecular Medicine.

Впервые об этой редчайшей группе крови заговорили в пятидесятых годах прошлого столетия, когда медики столкнулись с очень интересным случаем в своей практике. У одной из пациенток, страдающей от рака толстой кишки, пересаженный донорский материал начал отторгаться после того, как ей было сделано во второй раз переливание крови. Оказалось, что после первого переливания у пациентки в организме начались вырабатываться антитела против ранее неизвестной науке молекулы. Это молекула есть в составе кровяных красных телец почти всех людей, но именно у этой пациентки ее обнаружено не было. Медики на тот момент не смогли определить, какое именно вещество стало причиной отторжения. Пресса в своих публикациях называла эту пациентку миссис Вел, и именно поэтому этой новой и редчайшей группе крови было дано название «Вел-отрицательная». После этого случая были также другие прецеденты. По статистике, эта группа крови встречается у одного человека из двух с половиной тысяч людей. Обнаружить ее возможно только в результате проведения специального лабораторного

исследования с применением антител. Этот анализ назначается только в том случае, когда донорская кровь начинает отторгаться организмом.

С целью выявления данного вещества французским ученым потребовалось провести ряд экспериментов с применением антител. В результате им удалось обнаружить белок, размер которого был настолько мал, что его было невозможно идентифицировать раньше. На этот раз обнаружить его помог обладающий высоким расширением масс-спектрометр. Ученые назвали открытый белок SMIM1.

*Источник: МедВести*





## Пермских врачей проверили на меткость



Президент федерации «Дартс» Пермского края Игорь Стрункин: «Дартс – это игра друзей, игра среди друзей, игра, помогающая обрести друзей».



«Долфин» для победителей.

23 марта в Перми началась первая в истории города спартакиада среди медицинских работников. Команды из 33 лечебно-профилактических учреждений состязались в точности и меткости. Как пояснили в городском управлении здравоохранения, соревнование по дартсу – только первый этап спартакиады. Впереди медиков ждут еще три этапа соревнований – волейбол, плавание и легкая атлетика.



Самой меткой оказалась команда Центра здоровья №7 (Городская Клиническая поликлиника №4).

Цель этих масштабных состязаний – организация активного досуга работников лечебных учреждений города, укрепление их здоровья, поддержка корпоративной культуры и, конечно, выявление сильнейших спортсменов и сборных команд.

Ирина Харламова



Лучший результат среди женщин у Натальи Тимофеевой, руководителя Городского Центра здоровья №7 (ГКП №4).

# Сурдопереводчик – человек, говорящий на языке тишины

▼ 3 марта весь мир отмечается день охраны здоровья слуха и уха



## Редкая профессия – сурдопереводчик

Сурдопереводчик – это посредник в общении между глухими и слышащими людьми. В Европе, Америке, странах Азии профессия переводчика жестового языка одна из самых престижных, популярных, и, что немаловажно, высокооплачиваемых! Для России сурдоспециалист – большая редкость. По статистике, на 1000 инвалидов по слуху приходится всего 3 сурдопереводчика. Для сравнения, в маленькой Финляндии их в сто раз больше! Чтобы исправить сложившуюся ситуацию, потребуется не один год, уверяют специалисты.

Почему редкая профессия? Во-первых, потому что непростая: требует терпения, толерантности, знания психологии людей с нарушениями слуха. Наверное, поэтому большинство российских сурдопереводчиков из семей, где есть глухие люди. Во-вторых, низкооплачиваемая. Этого вполне достаточно, чтобы профессия попала в ранг непрестижных.

Кстати, сурдопереводчик – профессия молодая. Во всем мире полноценной специальностью признали всего 20 лет назад. С тех пор в России переводчиков жестового языка готовят в средних и высших учебных заведениях. Специалисты, получившие квалификацию, как правило, идут на работу в коррекционные школы, где обучаются дети с затруднением слуха.

## Особая азбука

Язык жестов намного беднее обычной речи. Однако, сурдопереводчику приходится постоянно учиться, формировать свой «почерк»: быть в курсе политической и экономической ситуации в стране и мире, знать значение всех новых слов (неологизмов), которыми пополняется язык. Очень часто бывает так, что одно и то же слово разные специалисты передают разными жестами. Чем чище и точнее перевод, тем лучше почерк, а значит и эффективнее диалог. Самой высшей оценкой работы сурдоспециалиста считается допуск к работе в суде. Здесь от точности перевода – чистоты почерка – зависят судьбы людей.

*Александра Снегирёва*

**В России жестовый язык используют 120,5 тысяч человек.**

**На 1000 инвалидов по слуху приходится 3 (!) сурдопереводчика**

**По данным ВОГ\* в России работает 1100 сурдопереводчиков. Всего таких специалистов требуется не менее 7600 человек.**

**С этого года русский язык жестов признан в России государственным языком.**

*\*ВОГ – Всероссийское общество глухих*

## Рекламу лекарств запретят?

Кабинет министров поручил главе Минздрава Веронике Скворцовой и руководителю Федеральной антимонопольной службы (ФАС) Игорю Артемьеву до 20 мая 2013 года проработать вопрос о целесообразности запрета рекламы лекарственных препаратов в СМИ, в том числе электронных. Такое решение было принято по итогам состоявшегося 14 марта заседания правительства РФ.

Кроме того, в ходе заседания правительство одобрило предложенные ФАС поправки к закону «О рекламе», согласно которым в рекламе биологически активных добавок (БАД) должно обязательно указываться, что они не являются лекарственными средствами, а ответственность за нарушения при их рекламе возлагается не только на рекламодателей, но и на распространителей информации, то есть на СМИ.

При этом нарушения установленных законодательством требований к рекламе лекарств, медизделий и медуслуг, в том числе методов лечения, а также БАДов предлагается выделить в качестве самостоятельного состава правонарушения, за которое устанавливается повышенная ответственность рекламодателей и рекламодателей, для чего должны быть внесены соответствующие изменения в Кодекс об административных правонарушениях. После одобрения кабинета министров законопроект будет внесен в Госдуму.

По данным ФАС, реклама добавок, медуслуг и лекарств в 2012 г. заняла второе место после рекламы финансовых услуг по количеству нарушений законодательства о рекламе.

*Источник: Medportal.ru*