

**Кинезиотерапия:
движение для жизни**



стр. 3 Интервью с кинезиотерапевтом Юрием Колташевым

**КардиоБОС: технология,
продляющая жизнь**



стр. 7 Новосибирские ученые нашли способ, как облегчить жизнь сердцу

**31 мая – Всемирный
день без табака**



стр. 9 Ингалятор поможет отказаться от сигарет

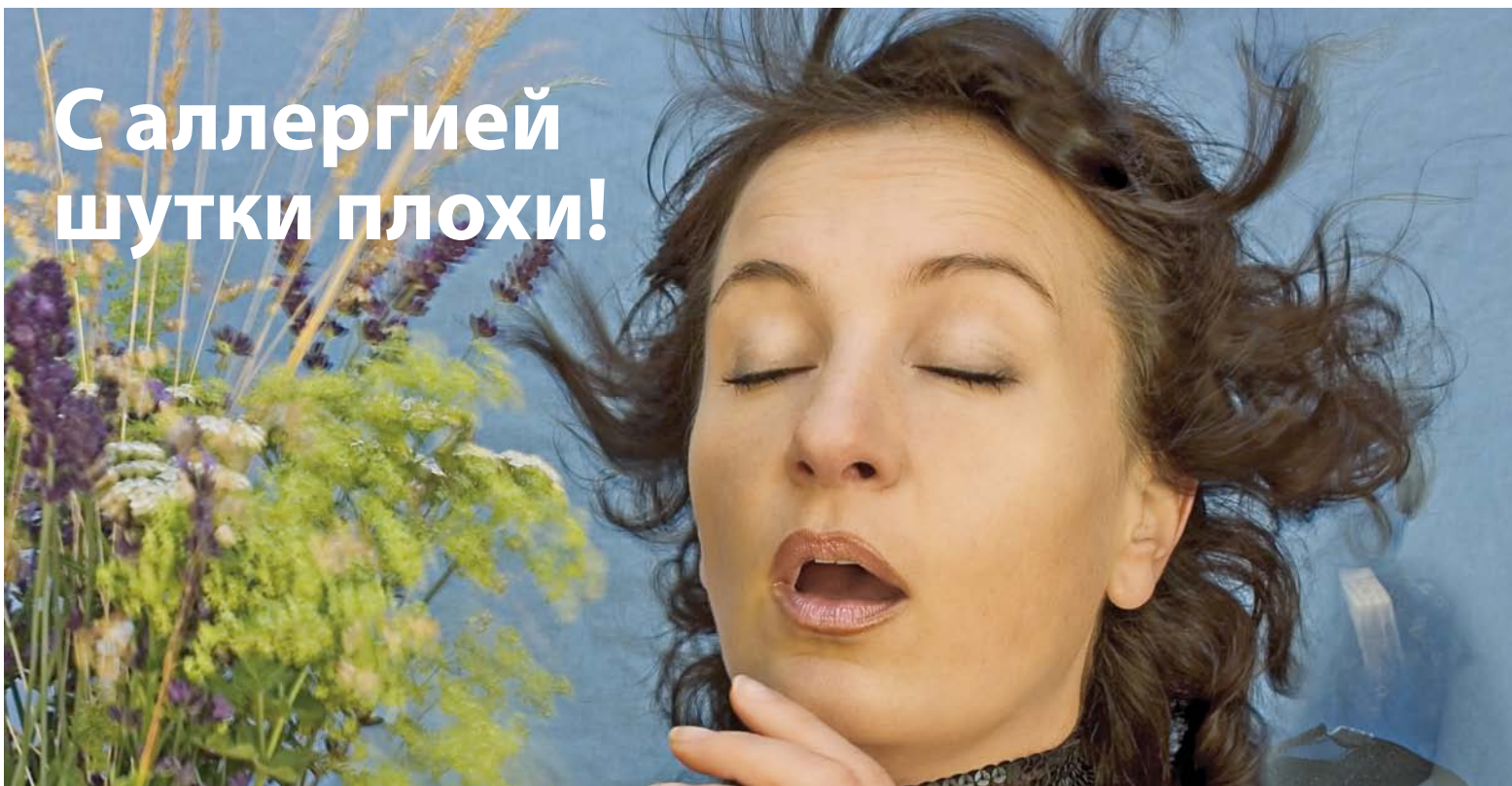
№ 5–2013

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
Salvete!

Информационно-развлекательная газета для врачей

**С аллергией
шутки плохи!**



стр. 2 «Долфин» поможет при аллергии и спасет от астмы

Аллергия и бронхиальная астма – глобальная проблема человечества

▼ 30 мая – Всемирный день борьбы против астмы и аллергии



Здравствуйтесь, уважаемые читатели!

Майский номер газеты получился не информационно-познавательным, а скорее информационно-полезным. На этот раз мы много внимания уделили технологиям и методикам, которые способны лечить наш организм без медикаментов. А это, согласитесь, немаловажно.

Май – непростое время для людей, страдающих аллергией. Каждый третий житель планеты уже столкнулся с этой проблемой. Чем грозит несвоевременная диагностика аллергии? Чем ее лечить? Подробности читайте на второй странице.

Что такое респираторный этикет и почему так важно его соблюдать? Какие простые правила помогут поддерживать нам дыхательную систему, а значит и весь организм, здоровым, читайте в интервью с Сергеем Зинатулиным, врачом-реабилитологом.

Сердечнососудистые заболевания являются ведущей причиной смертности в России. Новосибирские ученые разработали прибор, который, по их мнению, должен в корне изменить ситуацию и научить людей управлять работой своего сердца. Что такое КардиоБОС, и в чем его инновационность? Подробности ищите в интервью с Олегом Сорокиным, разработчиком аппарата.

Поставить на ноги человека, который пережил серьезную автомобильную аварию и был прикован к постели, без применения медикаментов. Это возможно благодаря кинезиотерапии – лечению движением. Мы встретились с врачом-кинезиотерапевтом Юрием Колташевым, который рассказал нам, в чем принцип такого лечения.

Ингалятор, который способен побороть сильнейшую психологическую привычку курить, а также картина будущего всей мировой медицины – как всегда, самые интересные новости мы собрали на последней странице газеты.

Мне остается пожелать Вам приятного прочтения.

Ирина Харламова

Ежегодно проводимый Всемирный день борьбы против астмы и аллергии учрежден Всемирной организацией здравоохранения. Это мероприятие создано для привлечения внимания общественности к решению важных проблем, связанных с аллергизацией населения.

Под аллергией понимают повышенную чувствительность организма к воздействию различных факторов окружающей среды. В свою очередь аллергия влечет за собой очень много заболеваний, в том числе и бронхиальную астму.

Бронхиальная астма – хроническое заболевание, при котором в стенках бронха развивается воспаление, которое чаще всего возникает в результате воздействия аллергенов и других веществ. Иногда его причину установить не удается. Именно воспаление приводит к симптомам болез-

ни – затрудненному дыханию или даже удушью, кашлю, появлению хрипов в груди, что является следствием сужения дыхательных путей из-за развития спазма мышц бронхов (бронхоспазм), отека их слизистой оболочки и появления густой, вязкой слизи в их просвете. Человек, болевающий бронхиальной астмой, начинает реагировать на то, на что обычные, здоровые люди не реагируют, - на пыльцу деревьев, домашнюю пыль, шерсть животных, некоторую пищу, лекарства и т. д.

Проблема носит глобальный характер: на сегодняшний день каждый третий житель земли страдает тем или иным видом аллергии и почти каждый десятый (примерно 300 миллионов) – бронхиальной астмой. У многих астматиков отмечается сохранение и развитие симптомов заболевания, которые препятствуют выполне-

нию повседневной активности человека и являются причиной низкого качества жизни в целом и впоследствии могут приводить к снижению производительности труда и увеличению расходов на здравоохранение. Масштабные опросы в различных регионах мира показали, что у 51-59% больных течение бронхиальной астмы не удается контролировать даже при использовании стандартных противоастматических препаратов. Основная цель лечения бронхиальной астмы – улучшение качества жизни пациента за счет уменьшения количества и тяжести обострений, поддержания нормального уровня физической активности, поэтому достижение общего контроля над астмой является главной целью в лечении больных.

Несвоевременная диагностика, недостаточная информированность о симптомах и способах лечения приводят к серьезным осложнениям. Методика промывания полости носа «Долфин» отлично справляется с задачей полной очистки слизистой носа от аллергенов, которые могут стать причиной бронхиальной астмы. Данная методика является аналогом процедуры «кукушка», проводимой в условиях ЛПУ, но значительно менее затратна и проста в использовании. Во время процедуры раствор омывает всю слизистую и очищает носоглотку от пылевых частиц, зерен пыльцы и других аллергенов.

Ирина Харламова

Кинезиотерапия: движение для жизни



Юрий
Борисович
Колташев

▼ Юрий Борисович Колташев – руководитель клиники восстановительного лечения, мануальный терапевт, специалист по прикладной кинезиологии, врач-психоневролог, кинезиотерапевт. Ведет в Новосибирске частную медицинскую практику, используя методы кинезиотерапии.



информации: помогает диагностировать состояние человека в динамике, чего не позволяют сделать никакие приборы. Как правило, когда человек чувствует боль, он принимает обезболивающее средство, которое не решает проблему, а лишь снимает, чаще всего на время, симптом болезни.

Если боль продолжает его беспокоить, он идет к доктору. Большинство неврологов, как правило, глубоко, в силу различных обстоятельств, в причине недуга не разбираются, а работают по старинке – назначают нестероидные, противовоспалительные препараты, расслабляющие средства, ви-

тамины, делают блокады и так далее. Но это не решает проблемы. Это все равно, что замазывать трещины на стенах дома, у которого рухнет фундамент. Легче устранить первопричину, чем делать бесполезную работу. Мы занимаемся как раз тем, что ищем первопричину, из-за чего возникает проблема, и стараемся ее либо устранить, либо, если это невозможно по ряду причин, стараемся исправить искусственно, с помощью упражнений, создать условия для более комфортного существования тела в пространстве как в статике, так и в динамике.

И по итогам диагностики вы выстраиваете индивидуальный график тренировок?

У большинства наших пациентов набор проблем одинаков: это стопы, позвоночник, чаще поясничный и шейный отделы, височно-нижнечелюстной сустав, особенно после посещения стоматолога, также сам череп приносит много проблем. А вообще человек – это система, триединство структуры, обменных процессов и психической деятельности, которые взаимозависимы, и изменение в одной из них обязательно влечет перестройку двух других. В зависимости от своего состояния они могут быть либо в комфорте, либо создавать какой-то дискомфорт в теле. Уже при обследовании мы можем выйти и на проблемы с внутренними органами, и на психологические. Например, мы видим, что в теле есть проблема, но она до конца не решается, так как есть определенные психологические проблемы.

Юрий Борисович, что такое кинезиотерапия?

«Кинезис» – движение, «терапия» – лечение, то есть лечение движением. На сегодняшний день это научно обоснованные методики. Разные школы предлагают разные методики, но все они основаны на принципе правильной биомеханики построения движения, так как правильное движение само по себе является лечебным фактором.

Каким образом вы выстраиваете стратегию лечения пациента?

У нас есть ряд методик, по которым мы проводим диагностику. Мануальный способ, визуальный осмотр, компьютерная топография, плантография и так далее. Если мы видим, что внешнего осмотра недостаточно, то мы назначаем общепринятые методы обследования, такие как рентгенография, МРТ, УЗИ, лабораторное обследование и так далее. Это дает нам более точные данные о состоянии позвоночника и суставов, а также внутренних органов человека. Методы прикладной кинезиологии помогают выявить множество скрытых структурных и функциональных проблем, что также дает нам очень много

Как только мы решаем психологические нюансы, проблема с телом также уходит. Или другой пример: у человека нарушение в работе кишечника, из-за этого слабость стоп и коленных суставов. Пролечив желудочно-кишечный тракт, мы восстановили работу коленей и голеностоп.

То есть Вы лечите комплексно?

Для нас человек – это целостный организм. При лечении мы учитываем все: питание, физиологические процессы, прикус, зрение, среду обитания, обувь, взаимоотношения с близкими и на работе, социальную адаптивность, интересы в жизни, возможность питаться качественными продуктами... Другими словами – все, что связано с жизнедеятельностью человека.

Для проведения двигательных тренировок требуются специальные тренажеры?

У нас есть все самые современные тренажеры и аппараты, но нужно понимать, что это лишь дополнительная помощь рукам врача, возможность частично облегчить его работу. Многое зависит от квалификации и опыта специалиста. У нас для этого создана внутренняя школа повышения квалификации, и наши врачи постоянно учатся и применяют полученные знания на практике.

Какие специалисты заняты в процессе комплексного восстановления пациента?

Неврологи, мануальные терапевты, психологи, психотерапевты, терапевты, травматологи, ортопеды, специалисты по гимнастике, специалисты по силовым тренингам. Сейчас мы отрабатываем взаимоотношения с логопедами и специалистами по адаптации – кондуктологами.

Все эти люди одновременно являются специалистами по восстановительной терапии. Работая все вместе, по командному принципу, мы добиваемся наибольшего эффекта. Несмотря на то, что пациент взаимодействует с разными врачами, все они осведомлены, кто и что делает. Мы постоянно оцениваем результат этой командной работы.

Каким группам пациентов Вы оказываете помощь?

Это абсолютно все возрастные категории: новорожденные, дети и подростки, беременные женщины, взрослые, пожилые люди, спортсмены, люди с ограничениями здоровья. Наши технологии позволяют работать с любым возрастом, в любом состоянии. Для активных людей у нас организованы специальные занятия, позволяющие поддерживать достаточно активный образ жизни, а для пожилых начала функционировать программа «Стареем здоровыми». Проводим работу по улучшению результатов спортсменов, а также участвуем в подготовке их к соревнованиям.

Есть ли противопоказания к занятиям двигательной терапией?

Абсолютных противопоказаний нет. Но надо понимать, что мы здесь не говорим о социальных болезнях, инфекциях и подобных им состояниях. В таком случае есть только относительные противопоказания. Например, невозможность транспортировки пациента к нам в клинику, социальная неадекватность пациента. Также ограничением является слишком высокая физическая слабость человека, так как в этом случае нужно проводить тренировки очень дозированно и в условиях стационара, а у нас нет такой возможности. На-

деемся, что когда-нибудь сможем иметь собственный стационар, и тогда круг противопоказаний сузится.

Как долго нужно заниматься двигательными тренировками, чтобы достичь положительного результата?

У нас очень много примеров, когда приходит человек, рассказывает о проблеме и спрашивает, можем ли мы ему за 5 сеансов все исправить. Конечно, какие-то проблемы решаются за один-два сеанса, но чаще это лишь временная заплатка. Нужно понимать, что если проблема копилась годами, то и на лечение потребуется достаточное время. Год-полтора, а если болезнь серьезная, то заниматься нужно постоянно. У нас есть определенная философия. Мы учим человека внутренне изменяться. Потому что без изменения личности очень сложно достигнуть каких-то серьезных успехов в лечении.

Есть ли у вас конкретные примеры эффективного лечения?

Да, конечно, у нас очень много примеров, когда мы восстанавливаем тяжелых пациентов после травм, инсультов. Один из множества примеров – пациент, который попал в серьезную аварию. В результате черепно-мозговая травма с удалением части кости височно-теменной области, с удалением участка мозговой ткани. Человек был прикован к постели, у него был односторонний гемипарез. В итоге сейчас пациент уже имеет возможность приезжать к нам в клинику самостоятельно, он добирается на общественном транспорте, социально активен. Так что можно сказать, что нет неизлечимых болезней, если есть желание и упорство стать здоровым.

Беседовала Ирина Харламова

Появился «Долфин» со специальной насадкой

С марта 2013 г. устройство «Долфин» оснащено специальной насадкой на трубке, обеспечивающей равномерное и плавное поступление промывающей жидкости во время процедуры. Насадка компенсирует случайное излишнее давление, и раствор поступает в полость носа постепенно. Это очень важно для комфортного и безопасного проведения процедуры полного объемного промывания носа с «Долфин». Согласно результатам клинического исследования, данная насадка была оценена как удобная, позволяющая снизить степень выраженности нежелательных ощущений.

Те, кто пользуется «Долфином» без насадки, могут быть спокойны: выполняя процедуру промывания согласно инструкции, вы так же гарантируете правильность ее проведения.

В дальнейшем все партии «Долфин» для взрослых и детей, выпущенные после марта 2013 года, будут оснащены подобной насадкой.



Респираторный этикет: что это такое?

Сергей Накифович, в своей работе Вы уделяете большое внимание так называемому «респираторному этикету». Скажите, почему обратились именно к этой теме?

Если честно, то все началось с детства, оно было активное, спортивное, по носу попадало не раз и на хоккее, и в других случаях, очень важно было быстро привести в порядок носовое дыхание, особенно зимой. Затем, когда начал заниматься оздоровительным дыханием, я отметил тот факт, что вопросам гигиены дыхания мы уделяем очень мало внимания.

Ну сравните, например, как много средств для гигиены полости рта (зубные пасты, бальзамы-ополаскиватели, зубные щетки, жевательные резинки, зубочистки, зубные нити). А о состоянии носа обычно начинаем заботиться тогда, когда возникают проблемы. Так, постепенно, в процессе работы, с учетом данных научных исследований, сформулированы в едином комплексе правила респираторного этикета.

Обычно мы говорим об этикете как о правилах поведения человека в обществе. Что такое «респираторный этикет»?

Этикет (от фр. *étiquette* — этикетка, надпись) — нормы и правила поведения людей в обществе. Наиболее широко нам известны такие формы как воинский, религиозный, придворный, дипломатический этикет. А вот например уже современные варианты – этикет телефонных перегово-

▼ Весна и лето – непростой период для нашего организма: на улицах больше машин, пыль, пыльца растений... Важно беречь дыхательную систему, и прежде всего, носовую полость, от пагубного воздействия окружающей среды. Что такое респираторный этикет и почему важно его соблюдать, мы говорим с врачом-реабилитологом С. Н. Зинатулиным.



ров, деловой этикет, дистанционный этикет. Также известен клинический этикет. Но при всем разнообразии видов этикета можно сказать главное: этикет – это правила поведения людей, которые нужно соблюдать для общей пользы.

Ну а «респираторный» значит, что он имеет отношение к дыханию. Это всем по-

нятно, потому что практически каждый человек болел респираторными заболеваниями. Вопросы респираторного этикета имеют даже более древнюю историю, чем этикет придворный, дипломатический, воинский и даже религиозный. Об этом упоминается в древних источниках по йоге, аюрведе и даже в Коране.

Этикет – это правила поведения людей, которые нужно соблюдать для общей пользы.

Кому и зачем нужен респираторный этикет?

В принципе, это нужно вообще для здоровья, и не только для профилактики инфекционных и аллергических заболеваний носа, но и для сексуального здоровья, для интимных отношений. Результаты научных исследований показывают, что сексуальное поведение человека во многом определяется действием феромонов, выделяемых человеком. Это уникальные ароматы не воспринимаются как запах, а ощущаются на подсознательном уровне и влияют на выбор сексуального партнера. Проще говоря, феромоны – это летучие химические сигналы, биологические маркеры. Восприятие этих сигналов происходит именно в носу, где находится «вомероназальный орган».

Это отдельный рецепторный орган, он связан напрямую со структурами мозга, регулирующими выработку сексуальных гормонов и контролирующие сексуальное поведение. Рецепторы этого органа расположены в каждой ноздре в 15–20 мм от края носового отверстия.

Известно также: качество дыхания, состояние носа имеет отношение и к обонянию, к восприятию запахов. И действие ароматов имеет большое значение также и для сексу-

альной жизни, и для общего самочувствия. Действие, в чем-то напоминающее эффекты феромонов, оказывают афродизиаки.

Расскажите подробнее об афродизиаках.

К ним относятся некоторые эфирные масла. Эфирные масла – афродизиаки по характеру своего воздействия подразделяются на два типа: классические (физиологические) и импрессионные (психотропные). Классические эфирные масла – афродизиаки стимулируют работу желез внутренней секреции, устраняют фригидность, повышают потенцию, предотвращают преждевременное семяизвержение, увеличивая длительность полового акта и оптимизируют кровообращение. К этой группе относятся эфирные масла: жасмина, иланг-иланга, имбиря, корицы, муската, нероли, пачули, розмарина и сандала.

Импрессионные эфирные масла – афродизиаки раскрепощают, усиливают сексу-

альное влечение и эрогенную восприимчивость, придают утонченность эмоциям, повышают чувственность и страстность. Это эфирные масла апельсина, бергамота, грейпфрута, мандарина, сосны, чабреца и шалфея.

А для того, чтобы убедиться в «кулинарном», «пищеварительном» значении запахов достаточно просто закрыть нос и покушать, ощущения возникают совсем иные. Особенно интересно в таких случаях наблюдать за «кофеманами» – когда они не ощущают аромата кофе, их реакция на вкус напитка меняется...

На фоне экологических проблем нужно обращать внимание и на качество воздуха, которым мы дышим.

Вопросы гигиены воздуха тоже можно рассматривать как часть респираторного этикета?

Всем известно, как важно поддерживать оптимальную влажность и ионизацию воз-

духа в помещениях, но, как правило, все ограничивается только разговорами. Но каждый из нас может использовать для этих целей комнатные растения, очистители воздуха – это фикус, традесканция, алоэ, диффенбахия, каланхоэ, кипарис (комнатный) и другие. Хлорофитум очищает воздух от формальдегида и угарного газа, значительно снижает количество микроорганизмов, особенно активен в отношении плесневых грибов. Его рекомендуется выращивать на кухне. Алоэ нейтрализует токсины, выделяемые синтетическими половыми покрытиями и мебелью, и особенно активно делает это ночью, так что хорошо размещать его в спальне. Таким образом, можно сделать вывод, что микроклимат помещения – немаловажная часть респираторного этикета.

Весна пришла, все цветет и пахнет, соблюдайте респираторный этикет, дышите чистым носом и радуйтесь жизни!!!

Беседовала Александра Снегирева



Главные правила респираторного этикета

- Проводите регулярно очищение носа, используя методику полного объемного промывания – это защищает и от аллергенов, и от инфекции, и от вредных примесей в воздухе.
- При чихании прикрывайте нос и рот одноразовым платком, и выбрасывайте его в урну после использования, мойте руки.
- Правильно высмаркивайтесь - без усилий, прочищайте каждую ноздрю в отдельности, слегка приоткрывая рот.
- Сосудосуживающие капли от насморка используйте не более 5 дней подряд.
- Соблюдайте правила гигиены воздуха в помещении;
- Создайте в помещении положительный микроклимат с помощью комнатных растений.

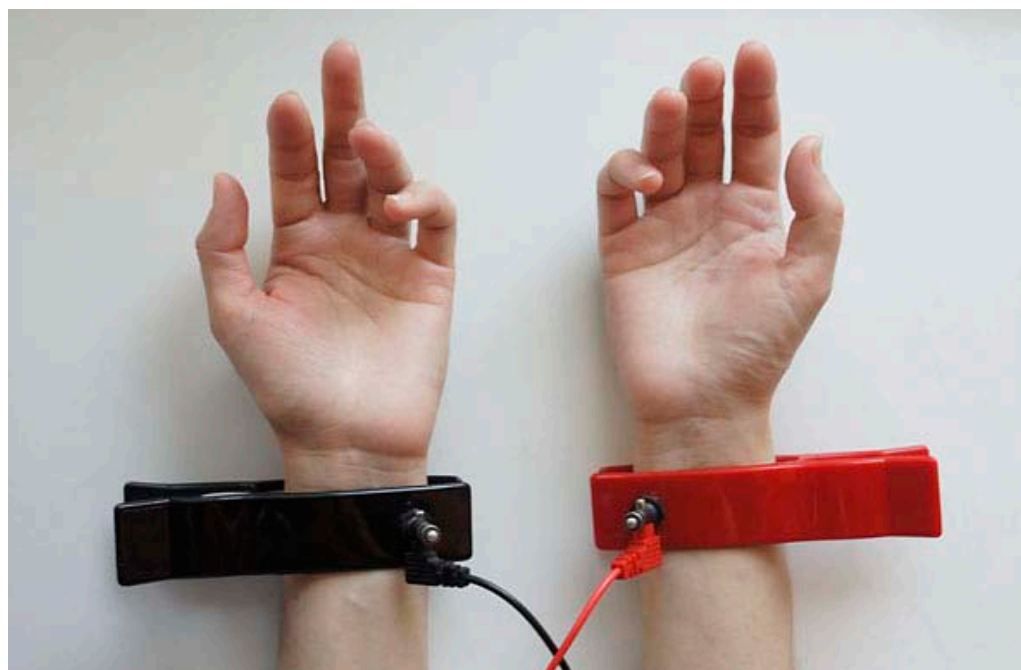
КардиоБОС. Технология, продляющая жизнь



Олег
Викторович
Сорокин



Сердечнососудистые заболевания являются ведущей причиной смертности в России. Мы встретились Олегом Викторовичем Сорокиным, кандидатом медицинских наук, разработчиком прибора для домашнего использования КардиоБОС, который, как он утверждает, должен в корне изменить ситуацию и научить людей управлять работой своего сердца.



Во-первых, — оценить то напряжение, которое есть у него в сердце. Оно оценивается в простых индексах, которые имеют градацию. Когда человек видит, что зна-

чение индекса в красной зоне, значит, напряжение очень высокое. Если в зеленой зоне — значит все благополучно.

Во-вторых, — как расслабиться и снять напряжение сердечной мышцы.

Каким образом аппарат позволяет сердцу успокоиться?

В основе этой технологии лежит визуализация работы внутреннего органа (сердца, — в данном случае), но не в виде индексов и графиков, которые непонятны человеку, а в виде мультимедийного сюжета, который человек ассоциирует с работой сердца. В нашем случае это цветочек. Если сердце расслабляется, то цветочек распускается, если же сердце напряжено, то не распускается. С помощью этой технологии мы учим человека снимать напряжение в стрессовой ситуации и минимизировать риск развития сердечно-сосудистых осложнений. Это особенно важно для людей, у которых есть стенокардия, гипертония, потому что у них всегда велик риск сердечно-сосудистой катастрофы.

Сейчас мы говорим о том, что нужно сформировать следующую культуру поведения. У вас болит голова? Возьмите тонометр, измерьте давление, а также возьмите «КардиоБОС» и узнайте, есть ли напряжение в работе сердца. Если индекс напряжения высок, значит нужно предпринимать какие-то действия. А дальше мы эти действия дифференцируем: если человек принимает какие-то препараты, то он может выпить таблетку, или обратиться к врачу, либо расслабиться с помощью кардиобиоуправления.

То есть задача пациента – распустить цветок. Сколько подходов нужно сделать? И как расслабиться?

Олег Викторович, расскажите, пожалуйста, что такое КардиоБОС. В чем суть вашей разработки?

Наш прибор основан на технологии кардиобиоуправления. Название прибора состоит из слова КАРДИО и приставки БОС (биологическая обратная связь). Это портативный кардиомонитор. Он предназначен для домашнего использования. Высокотехнологичная помощь в оценке работы сердца с помощью наших технологий стала доступна для человека, который не имеет медико-биологического образования. С помощью этого прибора человек может решить для себя ряд достаточно серьезных задач.



Расслабляться не умеет 90 процентов людей, и этому нужно учиться. Один из способов – правильно дышать. Если чуть-чуть удлинить выдох, то в этот момент нерв, который подходит к сердцу (вагус), немного успокаивает его и заставляет биться реже. У сердечной мышцы фаза отдыха длится около 800 миллисекунд. Удлинение этого времени до секунды крайне важно для сердечников, потому что у них сердце постоянно в напряжении, а мы даем ему дополнительные доли секунд отдыха. Чтобы выработать навык, нужно хотя бы 10 дней подряд как минимум 1 раз в день расслаблять сердце с помощью «КардиоБОСа». Причем, удлиняя выдох, важно не перестараться, иначе вместо расслабления получим напряжение. Чтобы проще было уловить эту тонкую грань и научиться дышать правильно, поможет КардиоБОС.

Ваша разработка стала победителем на инновационном форуме Интерра в 2010 году. С этим проектом Вы ездили в Москву в Сколково. В чем заключается инновационный прорыв?

Согласно статистике, смертность от сердечно-сосудистых патологий лидирует во всем мире. В странах ЕС это где-то 50% смертей, в России показатели еще выше, около 60%. То есть 6 из 10 мужчин-россиян не доживают до 60 лет по причине ишемической болезни сердца. Для страны очень важно решать демографическую и популяционную проблему. Мы предоставляем для этого инструмент. Есть международные исследования, в котором участвовал Новосибирский медуниверситет, где я работаю. Результаты показали, что если сердечник снижает частоту сердечных сокращений ниже 65 ударов в минуту, то риск развития инфаркта, риск ауто-коронарного шунти-

рования, стентирования, риск внезапной человеческой смерти снижается на 50 процентов.

Противопоказания к применению прибора есть?

Прибор не оказывает никакого негативного воздействия. Мы прошли множество проверок на электробезопасность. Они показали, что и дети, и беременные жен-

щины, и люди с кардиостимуляторами могут использовать наше оборудование. По большому счету, в основе прибора лежит принцип ЭКГ.

Сколько стоит прибор? И где его можно купить?

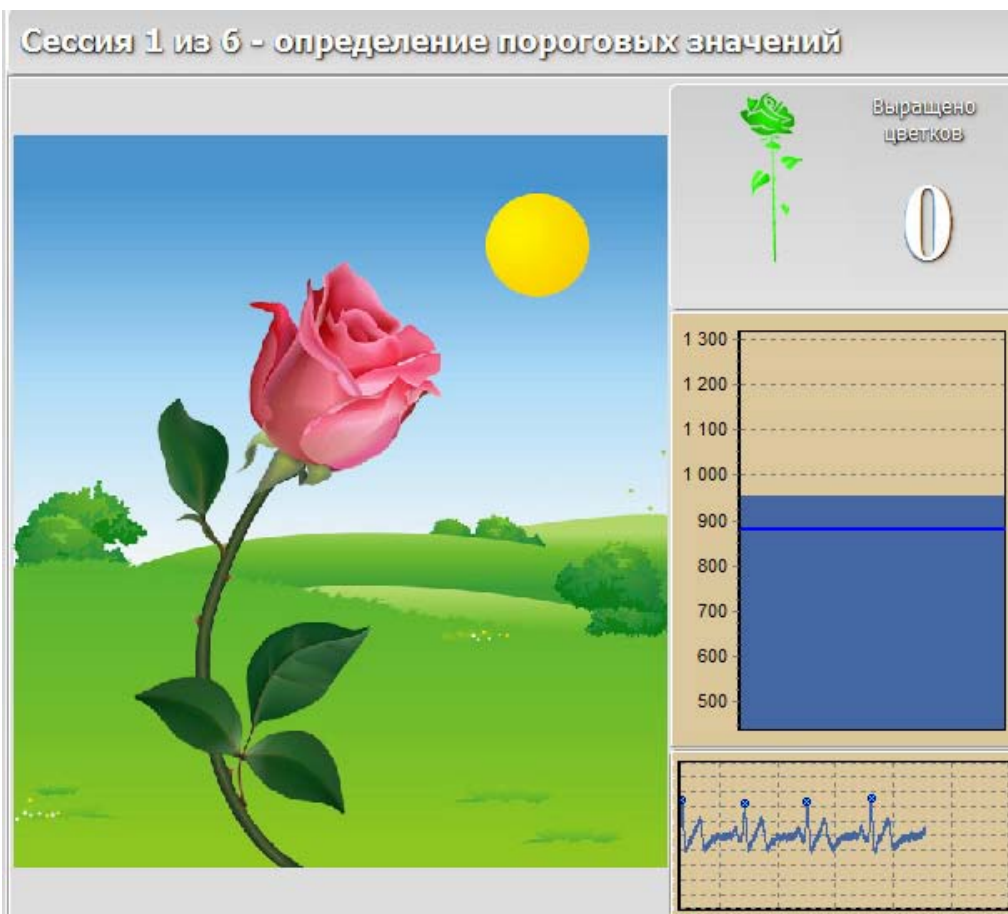
Как для России, так и для стран СНГ прибор стоит 15 000 рублей. Заказ можно сделать через сайт kardiobos.ru. Там же есть

все контакты, по которым можно с нами связаться и задать уточняющие вопросы. После того, как человек купил прибор, мы его не бросаем. По скайпу с ним связывается служба поддержки, проводит обучение. Мы, кстати, взаимодействуем с кардиологическими центрами. Наш прибор позволяет им курировать своих пациентов дистанционно. Это удобно, когда человек живет в другом районе и не имеет возможности ежедневно приезжать на прием. А наш прибор дает врачу подробную картину состояния сердечно-сосудистой системы пациента.

Сейчас для работы прибора требуется компьютер. Вы планируете сделать его более мобильным?

Да, следующее поколение прибора будет более мобильным. В скором будущем прибор будет крепиться к телу под одежду, а мультимедийное изображение будет передаваться на экран смартфона. Также в ближайшие полгода мы ожидаем выход еще одного модуля, расширяющего функционал прибора. Этот модуль будет называться — «Гелиос» (Солнце). Известно, что многие люди, и больные, и здоровые – метеозависимы. Наш прибор поможет спрогнозировать изменение самочувствия. Программа сама отследит владельца в любой точке планеты и через интернет подгрузит все необходимые гелиогеофизические факторы, сопоставит их с динамикой индексов работы сердца и предупредит о возможном плохом самочувствии. Это поможет человеку спланировать свои дела и поездки правильно, не перегружая себя в эти периоды.

Беседовала Ирина ХАРЛАМОВА



Бросить курить поможет ингалятор

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.



Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась еще раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества. Предполагается, что хотя бы на один или два дня в году люди смогут отказаться от пагубной привычки.

Представители ВОЗ утверждают, что в мире насчитывается около 1 млрд 300 млн курильщиков. Прогноз неутешителен: к 2025 году их количество вырастет еще на 400 млн. Статистика также сообщает, что каждая десятая женщина в России – курит, а 50-60% мужчин

заядлые курильщики. При этом ежегодно от болезней, связанных с курением, умирает почти 5 млн человек.

Каждый год огромное количество денег тратится на то, чтобы разьяснить вред курения, разработать новые методы избавления от зависимости и донести до населения уже существующие. В то же время, табачная индустрия тратит миллионы, чтобы спровоцировать людей покупать продукции больше, дороже и регулярнее. Вот в такой ситуации, меж двух огней, и оказывается курильщик, не знающий, кого слушать и что предпринять.

Вместе с тем, желающих отказаться от вредной привычки всегда немало. Проблема в том, что немногим удается ее побороть. Курение – это всего лишь сочетание двух типов зависимости – физиологической и психологической. И если с первой расправиться не столь сложно (при большом желании), то вторая будет доставлять неприятности заметно дольше. Однако нет ничего невозможного.

Один из способов бросить курить – карманный ингалятор двойного действия «Бросай курить прямо сейчас!». При желании закурить достаточно поднести к носу ингалятор и сделать 5-7 вдохов. Подкорковые центры головного мозга получают мгновенный сигнал через обонятельные рецепторы на опережение потребности закурить очередную сигарету. В ингаляторе содержится запатентованная уникальная композиция редких натуральных эфирных масел и углекислотных экстрактов, снимающая неприятные симптомы, связанные с отказом от курения. Кроме того, поднося ингалятор к носу, курильщик постепенно отвыкает от привычки держать сигарету во рту, изменяется его поведенческий стереотип.

Александра Снегирева



Будущее медицины

Возможность заключать лекарственные вещества в микроскопические капсулы позволяет ученым использовать системы адресной доставки. При этом эффективность лечения значительно повышается, а риски, наоборот, сокращаются. Компания Bind Therapeutics уже запустила три исследования стоимостью около 1 миллиарда долларов.

Принципы наномедицины могут применяться не только для лечения, но и для диагностики. В частности, крошечные частицы способны повысить точность сканирования, быстро выявить очаги инфекции.

В будущем ученые надеются совместить диагностику с терапией в рамках подхода под названием «тераностика». Предполагается, что лекарство само будет отслеживать состояние пациента.

Наночастицы изготавливаются из полимеров, золота и графена. В 117 противораковых препаратах, которые предстоит опробовать на человеке, используются подобные частицы.

У наночастиц есть аналог – так называемые «вооруженные антитела». Они доставляют лекарства прямо в раковые клетки. Впервые в мире нанопрепарат с использованием «вооруженных антител» одобрили в 1995 году. Тогда в США дали «добро» на применение Doxil для лечения саркомы Капоши. Doxil представлял собой липосому (полая жировой шарик) с противораковым агентом внутри. Научное сообщество уже признало эти частицы удобными и безопасными. Наночастицам еще только предстоит показать себя. На данном этапе у ученых есть сомнения, что они могут быть токсичными для организма человека.

Источник: Meddaily.ru