

**Как уберечь сердце
от стресса?**



стр. 3 КардиоБОС – технология,
продляющая жизнь

**Неделя йоги
на Алтае**



стр. 4 Инновации
в традиции Аюрведы

**Личный кабинет
пациента**



стр. 5 К концу 2013 года у каждого
будет электронный кабинет

№ 7–2013

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

Salvete!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

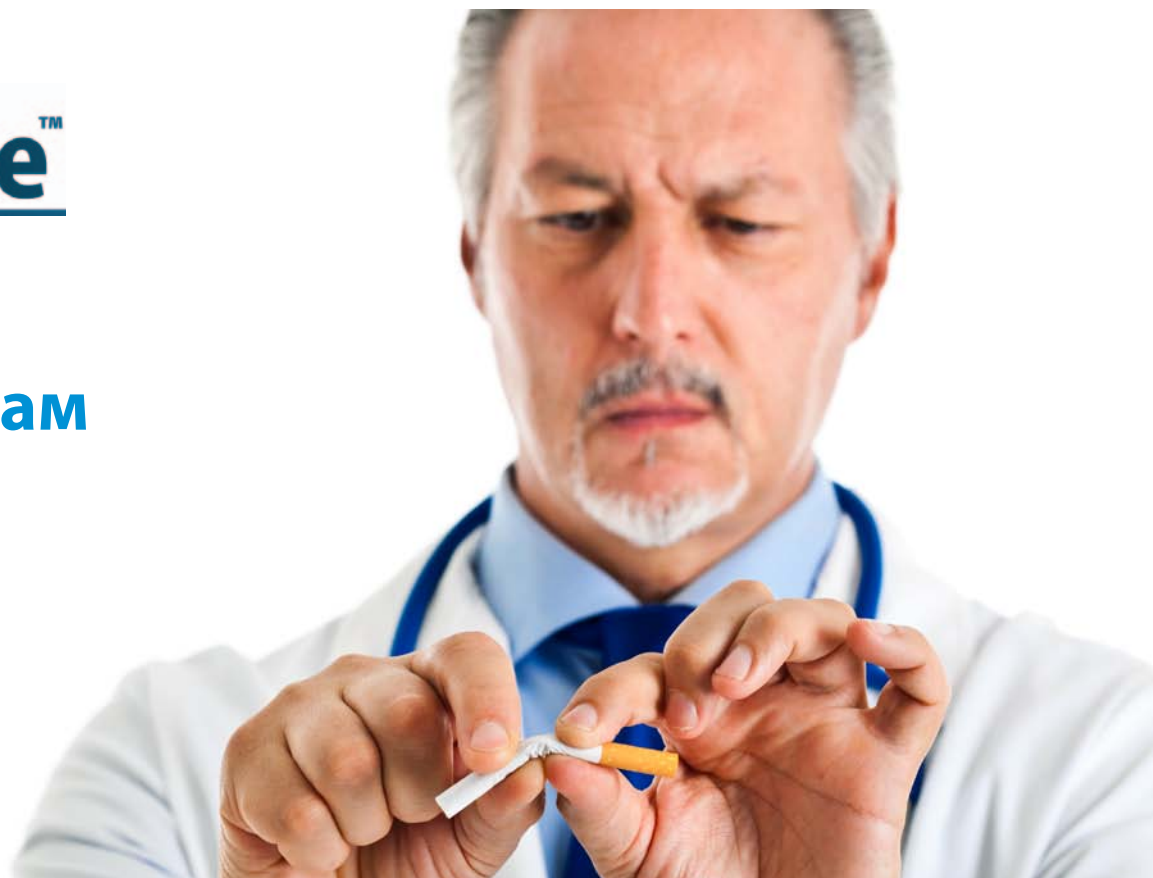
Информационно-развлекательная газета для врачей

AntiFume™

**Облегчает
жизнь
курильщикам**



стр. 2 Новое средство в борьбе с никотиновой зависимостью



Здравствуйте, уважаемые читатели!

Принятие антитабачного закона в России спровоцировало волну самых разных нововведений: от устрашающих картинок на пачках (надписей теперь уже недостаточно) до обучения врачей помогать желающим расстаться с пагубной привычкой. Компания «Динамика», известная на рынке как производитель «Долфина», представляет свою новую разработку – карманный ингалятор ANTIFUME. В аптеках он появится уже осенью, а пока вы можете более подробно познакомиться с ним на 2 странице газеты.

Курение – безусловно, проблема для современного общества. Очень многие курильщики говорят, что пристрастились к сигаретам «благодаря» постоянным стрессам, и теперь не могут отказаться от них, потому как не видят другой возможности расслабиться хотя бы на пять минут. Стресс – еще один бич современности, с ним нужно и важно уметь бороться. Чем опасен стресс, как его распознать, и как научиться его укрощать, читайте на странице 3.

На Алтае прошел Второй Всероссийский фестиваль традиционной Аюрведы и Йоги AreYouVedic. Как современные технологии и инновации могут работать в тандеме с древнейшими традициями йогов, узнаете на 4 странице газеты.

И в заключение немного из истории медицины. Где раньше брали зубы для имплантации? Каким наркотиком лечили детский кашель? Какими были первые тесты на беременность? На 6 полосе газеты мы собрали для вас несколько познавательных и занимательных фактов.

Мне остается пожелать вам приятного прочтения!

Ирина Харламова

ANTIFUME – новое средство в борьбе с НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Теперь любителям подымить придется считаться со строгими правилами, прописанными в законе. Так, больше нельзя курить в общественных местах — в заведениях культуры, здравоохранения, спорта, образования, в частности, в таких учебных заведениях, как школы и вузы. Больше не удастся затянуться сигаретой в лифтах, на детских площадках, пляжах, в подъездах, на автозаправках, в аэропортах и на вокзалах, в общественном транспорте, в метро и у входов в метро. Табакокурение под запретом и в органах государственной власти, а также на рабочих местах. На предприятии курение разрешено только в том случае, если в здании имеется специально оборудованное помещение. Остались еще места, где все же можно выкурить сигарету, но их не так много, и к следующему году они также попадут в список запрещенных для курения зон. За нарушение закона курильщикам грозит штраф от одной до полутора тысяч. Однако, пока сотрудники полиции обходятся только замечаниями, давая возможность гражданам с вредной привычкой адаптироваться к новым условиям.

Вместе с антитабачным законом в России запретили рекламу табачной продукции, на пачках сигарет помимо устрашающих надписей появились картинки-демотиваторы подобного же содержания. В Британии, кстати, пошли еще дальше, придумали говорящие пачки, которые при каждом открытии сообщают курильщику либо номер телефона, куда можно обратиться за кон-

Начало лета ознаменовалось вступлением в силу закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».



сультацией, чтобы освободиться от зависимости, либо рассказывают о том, что курение ведет к снижению репродуктивной функции.

Табачная зависимость выражается в физической и психологической привычке, поэтому бороться с ней не так-то просто. Минздрав пообещал, что будет обучать врачей первичного звена оказывать помощь гражданам, желающим бросить курить. Компания Динамика, разработчик методики «Долфин», признанной народной маркой №1 в 2012 году, создала инновационный продукт, способный помочь наконец-то освободиться от табачной за-

висимости – 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 получат мгновенный сигнал через обонятельные рецепторы на опережение потребности закурить очередную сигарету.

Эффективность действия ингалятора научно доказана в исследовании* под руководством главного физиотерапевта Новосибирской области профессора Виктора Дробышева. В нем приняли участие 28 медиков, 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

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

Контролировать стресс для здоровья сердца



Стресс – напряжение, которое возникает в организме под воздействием как эмоциональной, так и физической нагрузки. Существуют общие закономерности при реагировании организма на различные виды нагрузки. Физиологи называют это явление «неспецифическими чертами адаптационного напряжения», а вместо слова стресс часто используют словосочетание «Общий адаптационный синдром».

фические) типы реакций, во всех случаях наблюдались и эти три неспецифические (одинаковые) реакции.

Гипотеза об общем адаптационном синдроме получила мировое признание и дальнейшее развитие. Позже ученые подтвердили, что реакции людей на стрессовые факторы схожи с реакциями крыс.

Сегодня уровень стресса в организме можно измерить, существует определенная шкала с цифровыми показателями. Для человека идеальным значением считаются показатели от 60 до 120 условных единиц. Диапазон от 120 до 500 усл. ед. указывает на наличие стресса, с которым организм борется за счет увеличенного расхода энергии. Кстати, у большинства россиян старше 30 лет индекс напряжения превышает 200 единиц. Если величина индекса напряжения превышает порог 800-1000 усл. ед., это говорит о том, что организм уже не справляется со стрессом, возрастает риск язвы желудка, инсульта и инфаркта. Список возможных болезней расширяется из-за того, что резко снижается иммунитет как следствие атрофии вилочковой железы.

Проблема в том, что самостоятельно человек не может определить свой уровень стресса и оценить угрозу здоровью.

Поэтому инфаркты и инсульты происходят внезапно. Значительно снизить риск угрозы здоровью способен аппаратно-программный комплекс «КардиоБОС». Он оценивает уровень стресса с помощью стресс-индекса Баевского, первоначально использующийся для оценки адаптационных резервов космонавтов. Комплекс «КардиоБОС» помогает оперативно определять, какие методы снижения стресс-индекса, а соответственно, внутреннего напряжения, оказываются эффективными для каждого человека индивидуально. Кроме того, эта технология дает возможность без медикаментов снимать напряжение в сердечной мышце. В основе лежит принцип визуализации работы сердца в виде мультимедийного сюжета. В данном случае это цветочек, он распускается, когда сердечная мышца расслабляется. Таким образом «КардиоБОС» помогает человеку научиться снимать напряжение в стрессовой ситуации и минимизировать риск развития сердечно-сосудистых осложнений.

Более подробно о технологии «КардиоБОС» читайте в материале «КардиоБОС: технология, продлевающая жизнь», №5, 2013 г.

Александра Снегирёва
По материалам сайта kardiobos.ru

СИМПТОМЫ СТРЕССА

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.
- Плохой, беспокойный сон.
- Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.
- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
- Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
- Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.
- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п.
- Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Фестиваль йоги на Алтае

С 14 по 21 июля 2013 года на Алтае прошел Второй Всероссийский фестиваль традиционной Аюрведы и Йоги AreYouVedic.



По мнению участников, семидневный обмен опытом прошел более чем удачно: были организованы мастер-классы и семинары по Аюрведе, Аюрведическому питанию, йоге, пранаяме, медитации и множество других встреч, посвященных здоровому образу жизни:

- Аюрведа (физический, социальный, психический и духовный уровень здоровья).
- Йога (йога-терапия, аюрведическая йога по дошам на разных площадках, женская йога, йога для беременных и кормящих мам и йога для детей).
- Васту (наука о гармонизации пространства).
- Джйотиш (ведическая астрология, практическая работа с лунным календарем, расчёт аюрведической конституции).
- Аюрведическое питание (аюрведическая кулинария, практика работы со специями, исцеляющая сила вкусов).



Фестиваль проходил на территории туристического комплекса «Талда», который расположен у подножия живописных гор Алтая, со всех сторон окружающих урочище реки Талдушка и покрытых реликтовым сосновым бором. Чистый, горный воздух, зеленые поляны, уютный пляж с заводью – такие природные условия как нельзя точно соответствовали духу фестиваля. Каждое утро начиналось с занятий по аюрведической йоге и йога-терапии по дошам (по типам конституции человека) на трех площадках. Особое внимание AreYouVedic уделил специальной программе «Удивительный ребенок», в рамках которой каждый из детей мог выбрать себе отдельное направление для работы с преподавателем: йога для детей, творчество, спортивные игры и так далее.

Помимо традиционных методов диагностики и коррекции состояния организма на фестивале были представлены инновационные методы, реализующие идеи аюрведы и йоги с учетом результатов последних научных исследований. Так, например, новосибирские ученые, представители фирмы «Биоквант», провели цикл лекций, семинаров, презентаций и консультаций по методикам «КардиоБОС», «ВедаПульт» и газоразрядная визуализация.

КардиоБОС – компактный кардиомонитор для домашнего использования, предназначенный для коррекции психофизиологического напряжения. Компьютерная пульсовая диагностика «ВедаПульт» оценивает функциональные нарушения в органах и системах организма, состояние энергетики двенадцати главных меридианов,



текущую физиологическую конституцию пациента, а также формирует рекомендации по использованию фито-, арома-, диетотерапии и БАД при различных заболеваниях на основе методов индийской, тибетской и китайской медицины. Участники фестиваля получили возможность лично проверить на себе эффективность этих программ.

Также на фестивале был проведен мастер-класс по современной методике промывания носа «Долфин». Это инновационный вариант процедур «насыя» и «нетти». Участникам фестиваля подробно объяснили, в чем принципиальные отличия современной медицинской технологии промывания носа от традиционных методов, практикуемых в йоге и аюрведе. Каждый участник фестиваля получил в подарок «Долфин» от фирмы «Динамика» и научился правильно проводить полное промывание носа.

В Москве прошел «Марафон Здоровья»

В последние выходные июня Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» провела очередной «Марафон здоровья» на территории Всероссийского выставочного центра (ВВЦ) в Москве, предоставив всем желающим поучаствовать в спортивно-развлекательных мероприятиях. Одним из спонсоров оздоровительного мероприятия стала компания «Динамика», производитель ингалятора ANTIFUME.



В этом году гостей праздника ждала насыщенная программа: на 11 площадках прошли концерты, мастер-классы, показательные выступления, игры, конкурсы, викторины, спортивные интерактивные состязания, знакомство с культурными и историческими традициями народов мира, ремесленные мастерские, школа спасения и школа безопасности.

Открывали марафон здоровья президент Лиги здоровья нации, академик РАН и РАМН, главный кардиохирург страны Лео Бокерия, а также спецпредставитель президента России по международному культурному сотрудничеству Михаил Швыдкой. В ходе марафона Бокерия сыграл пару партий против международного гроссмейсте-

ра, 12-го чемпиона мира по шахматам Анатолия Карпова.

Центральной площадкой «Марафона здоровья – 2013» стало уникальное сооружение – система сцены и специальных горок высотой с пятиэтажный дом, на которых исполнялись невероятные трюки на мотоциклах. В рамках марафона состоялись также показательные выступления ведущих спортивных федераций, школ боевых искусств и спортивных единоборств, мастер-классы титулованных мастеров, мини-соревнования по боевым искусствам на главной аллее ВВЦ, танцевальные мастер-классы. А завершился «Марафон здоровья» вечерним праздничным концертом.

По материалам сайта moscow-point.ru

«Личный кабинет пациента» будет у каждого

До конца 2013 года будет разработан новый сервис Единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения — «Личный кабинет пациента».

«Современный уровень оснащенности аптечных учреждений и медицинских организаций, достигнутый в результате реализации региональных программ модернизации здравоохранения, а также разработка электронной медицинской карты, создали предпосылки для сервиса «Личный кабинет пациента», — говорит директор Департамента информационных технологий и связи Роман Ивакин. — «Мы проанализировали международный опыт и российские разработки в этой сфере и совместно с пациентскими общественными организациями сформулировали требования к данному сервису».

«Личный кабинет пациента» будет создан на базе уже существующих электронных сервисов, среди которых: единый портал государственных услуг, медицинские информационные системы медорганизаций, федеральная электронная система записи на прием к врачу и электронная медицинская карта.

Единый портал государственных и муниципальных услуг имеет удобные сервисы, такие как государственная электронная почта и СМС оповещение, сообщил Роман Ивакин. По его словам, авторизованный доступ к portalу государственных услуг гарантирует гражданам защиту их персональных данных.

Основные функции сервиса «Личный кабинет пациента»:

- Ведение данных пациента
- Возможность записи на прием к врачу
- Доступ к медицинским документам пациента
- Ведение дневников пациента
- Взаимодействие пациента с медицинскими организациями
- Возможность сохранения информации личного кабинета пациента на внешние носители.

Для реализации проекта требуется обеспечить интеграцию медицинских информационных систем регионов и федерального сервиса «Электронная медицинская карта». Данные работы предусмотрены Дорожной картой по реализации проекта. Средства на выполнение работ предусмотрены региональными программами модернизации здравоохранения.

Источник: medvestnik.ru

Интересные факты из мира медицины

С помощью табачной клизмы спасали утопающих

Как только табак попал из Америки в Европу, курение стали активно применять в качестве лекарства от самых разных болезней. Вдыхание табачного дыма в лёгкие не было единственным способом употребления, популярным методом лечения стали также табачные клизмы, причём такую процедуру европейцы переняли от индейцев. Самое широкое применение эти клизмы нашли в спасении утопающих — якобы, проникающий во внутренние органы дым согревал их и возвращал человека к жизни. Инструменты для проведения такой процедуры были в обязательном порядке включены в спасательные наборы, расставленные вдоль пляжей Темзы. Использование табачных клизм постепенно сошло на нет в течение 19 века, когда стали появляться доказательства ядовитости никотина.

Почему в английском языке о положительном результате теста на беременность говорят «кролик умер»?

Тест на беременность, основанный на определении наличия в моче гормона под названием хорионический гонадотропин, был изобретён в 1927 году. Однако тогда ещё не было методов исследования самой урины, поэтому её вводили самкам животных — мышам, лягушкам, и особенно часто кроликам, из-за чего такой тест получил в английском языке название «rabbit test» («тест кролика»). Через несколько дней самку убивали и по изменению её яичников определяли, беременна женщина или нет. Долгое время было популярным заблуждение, что кролик умирал, только если результат был положительным — отсюда распространённый в английском языке эвфемизм для состояния беременности «the rabbit died» («кролик умер»).

Героин – лекарство от детского кашля

Многие известные наркотики изначально продвигались как лекарства. Например, героин был выведен на рынок в 1898 году немецкой компанией Bayer AG как лекарство от детского кашля. Хотя через 15 лет его производство в этом статусе было остановлено, однако вплоть до 1971 года героин ещё можно было купить в немецких аптеках.

Ещё более богата медикаментозная история кокаина: многочисленные эксперименты во второй половине 19 века давали повод учёным рекомендовать его для анестезии и повышения выносливости. Зигмунд Фрейд после проверки свойств кокаина на себе пропагандировал его как лекарство от депрессии, сексуальных расстройств, сифилиса и алкоголизма. Фрейд утверждал, что кокаин не вызывает никакого привыкания, но впоследствии это было опровергнуто, и кокаин постепенно запретили во всех странах.

Кто предложил врачам мыть и дезинфицировать руки?

В 1846 году венгерский врач Игнаш Земмельвайс обратил внимание на смертность в родильных отделениях венского госпиталя: в одном из них от послеродового сепсиса умирали гораздо чаще, чем в другом. Именно в отделении с повышенной смертностью помогали рожать студенты-медики, которые также работали в инфекционном отделении и вскрывали трупы. Земмельвайс предположил, что у них на руках остаются «трупные частички», которые и виновны в болезнях. Тогда он предложил тщательно мыть руки, обрабатывать их и медицинские инструменты раствором хлорной извести, чего раньше никто из врачей не практиковал, и эта мера оказалась очень эффективной. Хотя при жизни Земмельвайс почти не нашёл сторонников своего открытия (был уволен из госпиталя, а впоследствии умер, по иронии судьбы, от того же сепсиса), он стал основоположником современной гигиены.

Где раньше брали материал для искусственных зубов?

Во время бурного развития стоматологии в 17-19 веках одним из самых популярных источников для искусственных зубов были зубы павших на поле битвы. За особое качество материала в историю вошёл бренд «Зубы Ватерлоо», ведь в том сражении погибло много молодых солдат со здоровыми зубами.

Изобретение виагры – чистая случайность

В 1992 году фармакологическая компания Пфайзер проводила клинические исследования своего нового препарата — цитрата силденафила, который разрабатывался для лечения сердечных заболеваний. Существенного влияния на кровообращение в сердечной мышце (миокарде) и артериальное давление препарат не оказал. Однако многие мужчины, принимавшие участие в тестировании, не желали возвращать таблетки, так как заметили у себя улучшение качества эрекции. Так была изобретена «Виагра».

Происхождение слова «юмор»

Слово «юмор» родом из Древней Греции, но там оно употреблялось в медицинском смысле. Античные врачи считали, что состояние человека складывалось из соотношения жидкостей в его теле — крови, лимфы, жёлтой и чёрной желчи. Каждая такая жидкость называлась «гумор». Если все четыре гумора находились в идеальном балансе, человека можно было считать здоровым и счастливым.

Источник: muzey-factov.ru