

**«Долфин» включен
в список рекомендаций
врачам**



стр. 2 Итоги общественных
слушаний в Москве

**Аэрофобия.
Без паники!**



стр. 4 Как бороться
с паническим страхом летать?

**Долфин
работает!**



стр. 6 Отзывы
благодарных пациентов

№ 8–2013

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! Salvete!

Информационно-развлекательная газета для врачей



**«Долфин»
вымыл
из детского
носика
инородное
тело**

стр. 3 Лиза год жила с 1,5-сантиметровой пластинкой в носу!

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Главной темой августовского номера стала история четырехлетней Лизы Митроховой. Девочка целый год прожила с полтора-двухсантиметровой пластиковой пластинкой в носу, которую она случайно засунула в нос во время игры. Маленькой Лизе сделали операцию, но инородного тела не нашли. Наркоз вызвал осложнения, девочка стала частым пациентом у невролога. Носовое дыхание не восстановилось, гнилостный запах не проходил, врачи сказали, что нужно готовить к повторной операции. К счастью, еще одного оперативного вмешательства не потребовалось – регулярное промывание носика «Долфином» помогло вымыть пластинку. Подробности – на 3 странице газеты.

Лето ознаменовалось еще одним важным событием. В конце июля в Москве прошли очередные Общественные слушания, где подводили итоги работы по исполнению приказа президента РФ о пропаганде здорового образа жизни, а также обсуждали механизмы дальнейшей деятельности. Отдельной темой обсуждения стал вопрос профилактики респираторных заболеваний у детей. На основании доказанной эффективности терапевтического и профилактического использования средства «Долфин», методику включили в перечень рекомендаций для врачей по профилактике хронических неинфекционных заболеваний. Подробности читайте в материале на 2 странице газеты.

Также из августовского номера вы узнаете, как бороться с паническим страхом авиавозлетов, что под собой скрывает диагноз «цифровое слабоумие» и зачем британские врачи выписывают своим пациентам... книги. Приятного прочтения!

Ирина Харламова

«Долфин» включен в перечень рекомендаций для врачей

26 июля 2013 года в Москве прошли Общественные слушания «Общественный мониторинг деятельности органов государственной власти по формированию здорового образа жизни». Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» при поддержке Минздрава, Минобразования и Минтруда уже не в первый раз проводит подобные мероприятия. Главная цель слушаний – объединение усилий государственных органов власти и институтов гражданского общества в реализации национальной стратегии охраны здоровья населения, формирования здорового образа жизни граждан Российской Федерации.

В ходе Общественных слушаний были подведены итоги текущей работы по исполнению Указа Президента РФ №598 в части обеспечения органами государственной власти дальнейшей работы по формированию здорового образа жизни граждан РФ, а также обсудили механизмы повышения эффективности дальнейшей работы. Организации, способствующие здоровьесбережению населения, выделили основные направления деятельности. Это улучшение условий труда, охрана труда и здоровья

работающего населения; формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; модернизация здравоохранения.

Отдельной темой обсуждения стал вопрос профилактики заболеваний у детей и улучшения окружающей среды в образовательных учреждениях. Н. А. Склянова, директор Новосибирского Центра образования и здоровья «Магистр», выступила с докладом о результатах исследования клинической эффективности полного объ-

емного промывания полости носа по методике «Долфин» в профилактике сезонной заболеваемости острыми респираторными инфекциями у детей, проводившихся в школьных учреждениях Новосибирска в 2010 году при поддержке мэрии города.

– Полученные результаты показали **высокую эффективность** использования методики «Долфин» для улучшения качества окружающей среды в образовательных учреждениях. Количество пропусков школьных занятий по причине ОРВИ уменьшилось в 3,1 раза. Сократились пропуски школьных занятий по причине обострения хронической соматической патологии, в том числе бронхиальной астмы в 3,5 раза. **Низкая заболеваемость** – это высокая посещаемость детских учреждений и как результат – высокое качество образования, – рассказала Н. А. Склянова.

«Долфин» – средство для полного объемного промывания носа, содержащее в своем составе экстракты солодки шиповника, по ионному составу близкое к плазме крови. Раствор также может использоваться для полоскания горла.

На основании доказанной эффективности терапевтического и профилактического использования данного средства, «Долфин» включили в перечень рекомендаций для врачей по профилактике хронических неинфекционных заболеваний.

Александра Снегирёва



«Долфин» вымыл из детского носика инородное тело

Четырехлетняя Лиза Митрохова целый год прожила с 1,5 - сантиметровой пластиковой пластинкой в носу, которую случайно засунула в носик во время игры.



города, хорошо пролечили. Вернувшись домой, в Рязань, мама Лизы, Ольга Митрохова, заметила, что симптомы простуды все равно остались. Девочка, обычно игривая и общительная, стала вялой, к постоянной заложенности носика прибавился подозрительный гнилостный запах.

- Дочка особо ни на что не жаловалась, – вспоминает Ольга Митрохова, – но болезненное, вялотекущее состояние не отпускало. Сначала врачи вообще ничего не видели, рентген ничего не показал!

В декабре прошлого года маленькую Лизу вместе с мамой по путевке отправили в подмосковный санаторий, где, по словам мамы, девочку как следует пролечили. Проводили ингаляции, соляные камеры, сделали рентгеновский снимок, но ничего подозрительного не увидели (т.к. пластик, из которого сделана пластинка, нерентгеноконтрастен). В итоге, болезнь отступила... буквально на пару недель! Скитания по больницам продолжились уже в родной Рязани. Лизу осматривали несколько оториноларингологов, неоднократно делали рентген-снимки, на которых не находили никаких признаков инородного тела. И только в апреле этого года при обычном осмотре, после промывания носовой полости, врач подтвердил, что что-то в носике все же есть. Возможно, стеклярус.

Маленькой Лизе сделали операцию и... ничего не нашли! Ольга Митрохова с ужасом вспоминает то время:

- Дочку было очень жаль посылать под наркоз, но вариантов не было, и мы решились. Каково же было мое удивление, когда ее привезли после операции и сказали, что ничего не достали! Это был настоящий кошмар, кровь натекла в желудок и ребенка постоянно рвало. В общем, первые часы после операции были страшными для нас обеих. Дальше хуже - пошли отклонения по неврологии. На нервной почве слегла и я. Третий заход был в конце мая к неврологу. Было назначено лечение на ближайшие два месяца.

Тогда отчаявшаяся мама обратилась за консультацией к ЛОР-врачу в группе «Долфин. Счастье быть здоровым!» в социальной сети «ВКонтакте». Она подробно описала сложившуюся ситуацию, просила хоть какого-то совета. ЛОР-врач рекомендовал промывать ребенку нос детским «Долфином» и сделать МРТ. Через три недели, 31 июля, счастливая мама сообщила в группе, что инородное тело вышло из носика.

- Хорошо, что я была рядом с ней, ведь она могла просто задохнуться! Она закашлялась и сама достала из ротика пластинку размером сантиметр на полтора! Края у нее очень острые, думаю, что если бы ее стали вытаскивать через нос, то поранили бы все внутри. Мы все время капали капли, но главное – промывание! Налет, покрывающий инородное тело нужно постоянно смывать, нельзя откладывать промывания и на день! Это самое важное! –

рассказала счастливая мама.

Благодаря регулярному промыванию носика «Долфином», которое удалило скопившуюся в носоглотке и на пластинке слизь, четырехлетней Лизе удалось откашлять инородное тело и избежать повторного оперативного вмешательства врачей, которое, кстати, было назначено на август. Мама девочки предполагает, что это пластинкой оказалась пайетка от мягкой игрушки. Вероятно, Лиза случайно засунула ее в носик, поначалу испугалась и не рассказала родителям, а потом и вовсе про нее забыла.

Несмотря на безрезультатную операцию, Ольга Митрохова все равно благодарит врачей, которые помогли ее маленькой дочурке. Научившись на горьком опыте раз и навсегда, Ольга советует всем мамам внимательнее прислушиваться к жалобам своих детей, обращать внимание на самые, казалось бы незначительные моменты, которые в итоге становятся решающими.

Ирина Харламова



В прошлом году маленькая Лиза отдыхала вместе с родителями в Сочи, где и простудилась. С высокой температурой ребенка отвезли в одну из больниц курортного

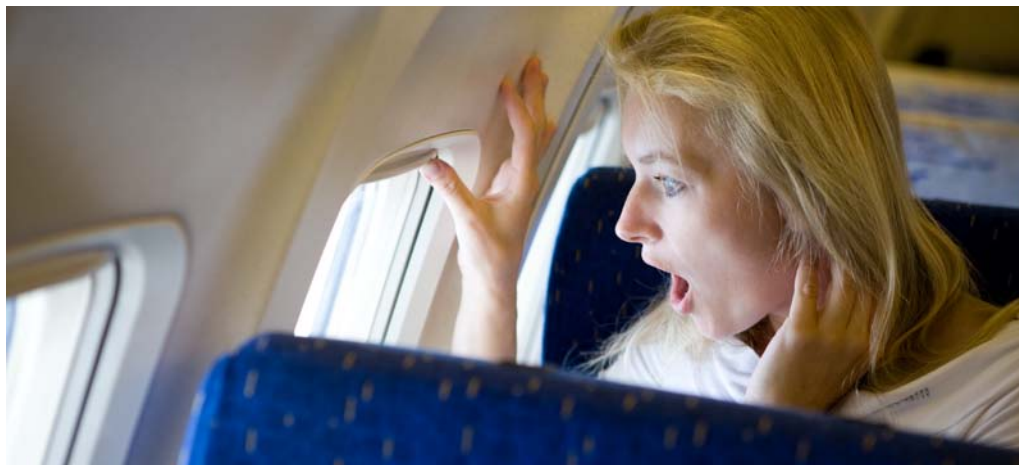
Без паники

Аэрофобия – это сложный комплекс страхов. Для одних это боязнь катастрофы из-за технических неисправностей или природных катаклизмов. Другие боятся, что в момент перелёта что-нибудь произойдет с их физическим здоровьем: случится сердечный приступ, инсульт от перемены давления и так далее, а выхода из замкнутого пространства салона нет, как следствие – нет возможности оказать срочную медицинскую помощь. Третьи боятся самого факта впадения в панику, так называемый страх утраты контроля над собой.

Боязнь самолетов начинает проявляться за несколько дней до предстоящей авиапоездки, появляется нервозность, волнение. Человек может внезапно отказаться от перелета и сдать билет. Если пассажир все же решается полететь, то весь полет проводит в сильнейшем напряжении: он не может расслабить мышцы, у него учащенное сердцебиение, потные ладони, сбивчивое дыхание. Нередки случаи, когда люди, страдающие от фобии летать, заглушают свой страх большим количеством алкоголя, что по мнению врачей просто недопустимо:

– Проблема в том, что алкоголь усиливает вязкость крови, что грозит закупориванием сосудов. Как следствие, повышается риск инфаркта и инсульта. К тому же, повышенная вязкость крови требует усиленной работы сердца, и если сердечная мышца ослаблена, то это провоцирует приступы стенокардии. Добавьте к этому еще и легкую гипоксию – недостаток кислорода, который испытывают пассажиры, несмотря

▼ *Этим летом в московском аэропорту «Шереметьево» открыли первую в России комнату психологической помощи пассажирам, страдающим от аэрофобии – боязни авиаперелетов. Пассажиры, желающие снять стресс перед полетом, могут воспользоваться новым сервисом абсолютно бесплатно. Согласно мировой статистике около 15% взрослого активного населения планеты подвержены аэрофобии. А в России страх перед самолетами испытывает почти каждый пятый житель страны.*



на то, что салон самолета обогащается кислородом дополнительно. И если у человека уже есть проблемы с сердцем или легкими, наличие алкоголя в крови в сочетании с гипоксией мозга может вызвать психологические синдромы – нейро-моторное возбуждение, или, напротив, галлюциногенные моменты, – поясняет Олег Сорокин, к. м. н., доцент кафедры нормальной физиологии Новосибирского государственного университета.

Во всем мире борьбу с паническим страхом летать специалисты ведут уже почти

30 лет. Разработано множество курсов, тренингов и семинаров, позволяющих освободиться от этой фобии, научиться расслабляться и контролировать свое психофизиологическое состояние. Психологи говорят, что лучшее избавление от страха летать – многократные переживания неприятных эмоций от взлета и посадки авиасудна то тех пор, пока паника не пройдет. Чтобы активировать страх, человека сажают в специальный тренажер, полностью имитирующий полет в самолете. Во время «полета» рядом с «пассажиром» обяза-

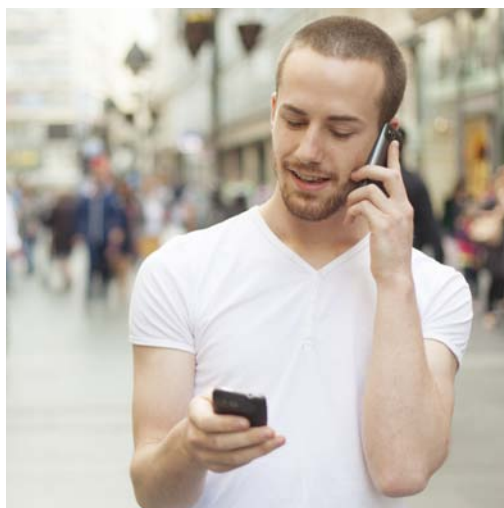
тельно находится психолог, который помогает человеку правильно справляться с волнением, помогает ему учиться контролировать себя. В 98 процентах случаев виртуальный полет и психологическая поддержка помогают победить аэрофобию

Александра Снегирева

- 1. Воздушный транспорт – самый безопасный вид транспорта. Если бы шанс ежедневной авиакатастрофы был хотя бы 0,01 %, это означало бы, что в день должно разбиваться минимум 13 самолетов.**
- 2. Каждые 3 секунды в мире приземляется очередной самолет.**
- 3. Перед каждым вылетом самолет проходит сложную техническую проверку.**
- 1. Более 80 % населения Земли боится летать. 6,5 % людей из-за аэрофобии отказываются от авиаперелетов совсем, и еще 14 % людей вообще никогда не летали из-за психологических проблем.**
- 2. Пилоты и стюардессы не получают денежных надбавок «за риск», потому что самолет летает не вопреки здравому смыслу и законам природы, а благодаря им.**
- 3. Аэрофобия – самая распространенная в мире фобия. Панически боятся летать: Алла Пугачева, Коллин Фаррел, Шер, Дженнифер Энистон, Дэвид Бекхэм, Энрике Иглесиас, Мартин Скорсезе, Бритни Спирс.**

Новое «цифровое» заболевание

Высокие технологии, которые должны облегчать жизнь человеку, ведут к снижению его мозговой активности. Процесс снижения интеллектуальных способностей человека под влияние современных технических устройств южнокорейские врачи назвали цифровым слабоумием.



люди, доверяющие запоминание важной информации исключительно электронным средствам, а не мозгу, оставляют без необходимой нагрузки правое полушарие. Использование гаджетов задействует левое полушарие мозга, а правое в это время «простаивает». Риск таких людей заболеть слабоумием повышен на 15%.

Медики всерьез обеспокоены увлеченностью молодого поколения цифровыми технологиями и тем, что дети начинают пользоваться цифровыми устройствами в раннем возрасте. В Южной Корее каждый десятый кореец признается, что не может и дня провести без современного гаджета. В связи с этим в стране активно запускаются кружки по борьбе со смартфоном-зависимостью. А в Соединенных Штатах составлен список симптомов зависимости от интернета, которой страдают 38% населения. К таким симптомам относятся резкие перепады настроения, утрата ощущения времени в период пребывания в сети, постоянно усиливающаяся необходимость находиться в виртуальном мире, спад социальной активности, спад производительности и качества труда.

Специалисты многих стран уже начали внедрять профилактику смартфон-зависимости и терапию виртуальной реальности.

По материалам сайта www.delo.ua

Цифровое слабоумия выражается в том, что люди ощущают себя без привычных устройств беспомощными, так как рассчитывают на цифровую память, а не на свою собственную. Наиболее подвержены ему люди, перенесшие черепно-мозговые травмы и имеющие психические заболевания. Молодые люди, зависимые от гаджетов, так же находятся в группе риска.

Еще в 90-е годы прошлого столетия ученые начали говорить о негативном влиянии электронных устройств на состояние человеческой памяти. Сегодня американские специалисты с уверенностью заявляют, что

Читайте на здоровье!

Американские социологи доказали пользу от чтения книг. Исследование проводилось среди детей, страдающих гиперактивностью, расстройствами речи и синдромом недостатка внимания. Улучшение общего состояния наблюдалось и среди взрослых, проходящих библиотерапию.



В Минздраве Великобритании уже утвердили программу, по которой врач может назначить пациенту в качестве лечения книгу. В список рекомендованной литературы входят 30 книг по психологии. Причем для каждой психологической проблемы прописывается своя книга.

Библиотерапия как метод лечения появилась во втором десятилетии 20 века, но целительная сила книги была обнаружена еще в древности. Так, в греческих Фивах на дверях библиотеки еще до нашей эры висела табличка: «Место для исцеления души». В России об использовании книг

для лечения упоминается в учебнике Иустина Дядьковского «Общая терапия», который был выпущен в 1836 году.

На сегодняшний день российские библиотерапевты успешно борются с заиканием детей с помощью чтения. Самой популярной среди видов библиотерапии является сказкотерапия. В Санкт-Петербурге даже создан Российский институт комплексной сказкотерапии.

Специалисты говорят о том, что если бы люди больше читали самостоятельно, то услуги библиотерапевтов, возможно, и не понадобились бы.

По материалам сайта www.novostiliteratury.ru

Методика «Долфин»: эффективность налицо

Отзывы благодарных пациентов, присланные на сайт www.dolphin.ru

Большое спасибо за такое простое в использовании, но прекрасное средство для профилактики и лечения насморка.

У меня в весенне-осенний период всегда было обострение гайморита, просто мучение. Промывание соленой водой не так эффективно. Так как я работала воспитателем, одна родительница, заметив, что у меня насморк, порекомендовала приобрести «Долфин». Я сразу же его купила, промыла нос – и сразу же почувствовала эффект. Вот год, как пользуюсь этим чудо-устройством. Если чувствую, что начинается какое-то першение в носу – сразу же промываю дня 3–4 и все. Мои дочери также приобрели такое устройство. Говорят, «мам, устройство просто чудо!» Вещь просто необходимая и нужная в домашней аптечке, т.к. очень быстро снимает все симптомы насморка. Рекомендую всем!

Ирина Петровна, г. Барнаул

Мне очень нравится ваш препарат «Долфин», по назначению врача нам его выписали в 3 года! По сей день им пользуемся! С утра промоем нос и ребенок дышит до вечера свободно! Когда начинается насморк, сын сам просит, чтобы ему промыли нос! Намного лучше, чем закапывать капли. И я была очень рада, что вы получили народную марку!!! Спасибо вам большое!!!!

Елена, г. Москва

Очень хочется оставить свой отзыв, может, кому-то пригодится. У ребенка были аденоиды 2 ст., постоянный насморк, заложенность носа, храпел во сне как маленький мужичок. Мучились все ужасно, 2 года непрерывно кашлял, даже астму ставили. А оказалось, из-за постоянного насморка идет затек по задней стенке глотки, он и вызывал кашель, и ни один врач не сказал, что причина кашля может быть в этом. Так вот, один грамотный ЛОР-врач посоветовала промывать «Долфином». Почитала отзывы, где люди писали много положительного, и, честно говоря, не совсем поверила, но проверила. Всего промывали месяца 4. Первые 2 месяца по 3 раза в день, через 2 месяца пришли к ЛОРу. Она посмотрела – аденоиды уменьшились до 1 ст., и одновременно уменьшились гланды с 3–4 ст. до 2–3 ст. Дальше пользовались по 2 раза в день ещё 2 месяца. На следующем приеме врач сказал, что аденоидов нет совсем, но я и сама это поняла – ребенок перестал храпеть, дышит легко, заложенность носа постоянная ушла. А гланды до 1 степени уменьшились. У самой тоже проблемы с носом, «Долфин» столько всего вымывает, что ничем так не промоешь, даже «Синуфорте». Еще совет: если заложен нос, не дышит – сосудосуживающие капли, через 10–15 мин. «Долфин». Большое спасибо создателям продукции. Здоровья вам и вашим детям!

Маргарита

Дочь в возрасте 9 - 10 лет несколько раз лечилась от гайморита. Сейчас при первых признаках насморка начинаем применять «Долфин», и болезнь быстро отступает. Уже пару лет нет нужды в ЛОРе. Спасибо :)

Геннадий, г. Пермь

Когда у меня случился атрофический насморк и разные спреи почти не помогли, я пошла в аптеку купить специальный чайничек для промывания носа с круглым носиком. Там такого никогда не бывало (к счастью), но был «Долфин». Только после покупки дорогого, как мне тогда казалось, средства, я поняла, что при использовании чайничка голова была бы в положении, рискованном для среднего уха. А тут все безопасно, а главное – правильно подобранная формула быстрого приготовления раствора. И компактность тоже очень важно и удобно. «Долфин» – это гениальное изобретение, настоящая скорая помощь для носа в прямом смысле слова. Такое количество густого отделяемого из носа (столько никогда бы не высморкала с использованием других средств), вымывается аккуратно, бережно и безопасно, а главное – эффективно! «Долфин» стоит каждого потраченного на него рубля, ни разу не пожалела, очень довольна им! Всем советую, не сомневайтесь, это удачный выбор.

Елена Емельянова, Челябинская область

Здравствуйте. Так случилось, что насморк у моего ребёнка постоянно, использовать каждый день сосудосуживающие уже бесполезно, да и опасно наверно. Нам 3 г. и 3 мес, готовимся на операцию по удалению аденоидов, ЛОР прописал «ДОЛФИН». Уже дома я увидела, что он с 4 лет применяется. Посмотрев Ваше видео на свой страх и риск решила все-таки попробовать, Конечно, сначала на себе... не очень приятная процедура. Взяла Вашу сказку, прочитала ребенку... и мы пошли промывать носик. У ребенка процедура вызвала только положительные эмоции. Чудо средство, никакого насморка за 3 дня. Спасибо Вам большое!!!

Марина, Свердловская обл. г. Нижний Тагил

При насморке злоупотреблял «Назолом». Незаметно появилась зависимость (постоянно применял «Назол»). Последние 2 года за ночь два просыпался с заложенным носом, закапывал. Днем применял «Назол» от трех до пяти раз. Надоело. Пошел к врачу. Назначили рентген пазух носа, консультацию у аллерголога и обследование (зонд с камерой). Понял, что так просто не отделаешься. Случайно встретил знакомого, поделился проблемой. У него в свое время была аналогичная проблема. Посоветовал «Долфин». Купил. Промыл вечером и утром. Трудно поверить, но вот уже третью неделю нет никаких проблем с носом. Огромное спасибо!!!

Валерий, г. Казань