

«Долфин»
на Первом канале



стр. 3 Смотрите в программе
«Жить здорово!»

Пассивное курение
при беременности



стр. 5 Результаты
исследований

1 апреля –
День смеха



стр. 7 Интересные факты
о празднике

№ 3–2014

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! Salvete!

Информационно-развлекательная газета для врачей

Весна – сезон аллергии

ДОЛФИН
для промывания носа
при аллергии

Показания:
в том числе при аллергии
сенной лихорадки,
фарингит, этмоидит,
и в том числе при вазомоторном
рините,
в том числе при вазомоторном
рините, синусите, гайморите и ОРВИ,
в том числе в период
реабилитации после операций
в полости носа и в околоносовых
пазухах, у лиц, страдающих
аллергией

ИСТОЧНИК:
СТЕРИЛИЗОВАННОЕ РАСТВОРЕНИЕ
ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ ИНФРАНАСАЛЬНОЙ
ПОЛОСТИ НАНОС. В СОСТАВЕ
СО СВОЙСТВАМИ ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ

на 30 процедур

стр. 4 Сезон красных глаз и заложенного носа



Валерия ШИНКАРЕНКО,
главный редактор
газеты Salvete!

Защитимся от эпидемии гриппа и ОРВИ с «Долфин»

Как и прогнозировали врачи, в 2014 году пик эпидемии гриппа и ОРВИ пришёлся на начало весны. Превышение по эпидемическим порогам было зарегистрировано в нескольких субъектах РФ. В России из-за заболеваемости гриппом и ОРВИ было полностью закрыто несколько сотен школ и детских садов.



В разгар эпидемического сезона в Барнауле, Владивостоке, Воронеже, Иркутске, Махачкале и Смоленске прошла Всероссийская образовательно-профилактическая программа «Профилактика и лечение гриппа, ОРВИ и заболеваний носоглотки» в рамках программы Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» — «Здоровье населения».

В рамках программы были проведены круглые столы с ведущими специалистами региона, конференции и мастер-классы для

практикующих врачей по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ, а также образовательно-профилактические акции для населения по промыванию полости носа.

В основе профилактического эффекта методики промывания носа «Долфин» лежит тот факт, что вирусам и бактериям для проникновения в организм необходимо от 4 до 8 часов. Если успеть смыть их с поверхности слизистой с помощью полного объемного промывания носа, то заболевание не разовьется. При этом важно применять именно те методики промывания носа, эффективность которых доказана.



Знакомство с AntiFume



Впервые в шести регионах для населения были организованы массовые акции по снижению табачной зависимости.

Современные медицинские разработки позволяют обходиться без курения длительное время, смягчают синдром отмены как в психологическом, так и в физическом плане. Так, последние исследования показывают, что дольше обходиться без сигарет помогает ароматерапия. Эфирные масла ингалятора AntiFume благотворно влияют на психическое состояние, нервную систему, что позволяет избежать появления неприятных симптомов при временном отказе от табака.

В данной ситуации важен и сам способ ингаляции масел. Так, одними из самых эффективных будут ингаляции через нос, когда человек вдыхает эфирные масла. Когда мы вдыхаем определенные приятные запахи, в мозг поступают сигналы, и он выделяет так называемые «гормоны удовольствия». Это помогает быстро расслабиться, успокоиться, снять напряжение и стресс.

Здравствуйте, уважаемые читатели! Перед вами апрельский номер газеты «Salvete!», в котором много интересной и ожидаемой информации.

1 апреля в программе Елены Малышевой «Жить здорово» на Первом канале выйдет сюжет, посвященный ингалятору для снижения табачной зависимости AntiFume. Он заслужил высокую оценку известных на всю страну специалистов.

Все мы знаем о том, что сидячая работа вредна для здоровья. Но в чём конкретно заключается её вред? Об этом подробно рассказано на третьей странице нашей газеты.

В этом году весна к нам пришла anomalно рано. Однако есть категория людей, которая совсем не обрадовалась раннему весеннему солнышку: это аллергики. О том, как «Долфин» без трав помогает таким пациентам, мы расскажем в нашей статье.

Недавние исследования подтвердили, что пассивное курение в некоторой мере способствует появлению ожирения, диабета и даже потере слуха. В результате одного из последних экспериментов также удалось выявить, что пассивное курение крайне негативно влияет на беременных женщин.

Российские учёные сделали значительный вклад в развитие медицины, и это – широко известный факт.

В подтверждение этому вспомним, какое количество болезней названо именами отечественных медиков.

Ну, и, конечно, история первоапрельского дня смеха. Но мало кто задумывается о том, что 1 апреля по всему миру отмечается ещё целый ряд праздников. Об этом читайте на седьмой странице нашего издания.

Приятного прочтения.

«Долфин» на Первом канале

1 апреля в программе Елены Малышевой «Жить здорово» на Первом канале выйдет сюжет, посвященный нашему новому продукту — ингалятору для снижения табачной зависимости AntiFume. Он заслужил высокую оценку известных на всю страну специалистов. Приглашаем вас посмотреть выпуск программы 1 апреля (вторник) на Первом канале.

Уже 2 апреля передача появится на сайте <http://www.zdorovieinfo.ru/zhitzdorovo>.

Также на [zdorovieinfo.ru](http://www.zdorovieinfo.ru) вы можете посмотреть сюжеты, посвященные методике «Долфин», которые выходили в предыдущих выпусках телепередачи «Жить здорово».

Будем рады узнать о вашем впечатлении!



Чем опасна сидячая работа

Бич современного общества — сидячий образ жизни. Появился целый класс офисных работников, словно бы прикованных к своему креслу, клавиатуре и мышке. И вряд ли кто-то будет спорить, что подобный образ жизни вредит нашему здоровью.

Как оказалось, проблемы затрагивают целый комплекс наших органов, начиная от суставов и заканчивая сердцем.

Вот что нам угрожает в первую очередь:

1. Малоподвижный образ жизни снижает ток крови, из-за чего на стенках сосудов активно накапливается жир. От этого растёт кровяное давление и, как результат, возникают серьёзные проблемы с сердцем.
2. Клетки организма человека, ведущего сидячий образ жизни, требуют мало энергии, а значит, и глюкоза усваивается в малых дозах. Но поджелудочная железа всё производит и производит инсулин для доставки глюкозы в клетки. В итоге возрастает риск заболевания диабетом.
3. Повышение уровня инсулина может привести и к росту раковых клеток. Особенно это касается груди и кишечника.
4. В мозг постоянно сидящего человека перестаёт поступать свежая, обогащённая кислородом кровь. Это, как минимум, ведёт к ухудшению настроения и снижению работоспособности.
5. От непрерывного вытягивания шеи в сторону экрана шейные позвонки постепенно деформируются. Шея начинает болеть, её всё труднее становится удерживать прямо. По этой же причине начинают болеть и плечи.



Как правильно сидеть на рабочем месте

1. Сидеть прямо, не наклоняясь периодически в сторону экрана.
2. Локти прижимаются к бокам, плечи расслаблены.
3. Ступни ног стоят на полу, локти и колени согнуты под углом 90 градусов.
4. Каждые полчаса прогуливайтесь. В день гуляйте не менее часа.
5. Обеспечьте себя эргономичным рабочим креслом.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О РАБОТЕ В ОФИСЕ

1. Согласно статистике порядка 75 % японцев проводят более половины своего времени в офисе, а две трети из них даже отказываются от выходных дней. А в отпуск ездят всего двадцатая часть рабочих. Вот она – самая трудолюбивая нация!
2. Левая рука при работе в офисе работает больше. Как бы смешно это не звучало, но это факт! При наборе текста на клавиатуре порядка 60 % текста набирается именно пальцами левой руки.
3. Порядка 80 % людей считают что самым сложным в любой работе является... вставать по утрам!
4. Примерно 8 % немцев, работающих в офисах, берут на работу своих собак. В случае недовольства начальства любители собак отвечают, что присутствие четвероногого друга помогает им избавляться от стресса.

Весна – сезон красных глаз и заложенного носа



В этом году весна к нам пришла аномально рано, в конце февраля стояла плюсовая температура, а в середине марта термометр показал плюс 8–12 градусов. Однако есть категория людей, которая совсем не обрадовалась раннему весеннему солнышку: это аллергики. Многие пациенты жалуются врачам на то, что начали испытывать приступы традиционной сезонной аллергии раньше, чем обычно.

Как аллергия влияет на качество жизни

По мнению многих обывателей, сезонная аллергия – это достаточно безобидное явление, которое можно купировать, приняв таблетку антигистаминного средства. Некоторые взрослые пациенты настолько плохо себя чувствуют, что вынуждены брать больничный и сидеть дома с наглухо закрытыми окнами, а дети вынуждены пропускать школу, причем, иногда доктору приходится оставлять ребенка дома на целый месяц!

Аллергия может перерасти в более серьезные заболевания:

- Бронхиальную астму
- Гайморит
- Фарингит и ларингит
- Отит

А также спровоцировать общее снижение тонуса, головную боль, кровотечение из носа, нарушения сна.



Всем докторам известны симптомы сезонной аллергии: непроизвольное чихание, красные слезящиеся глаза, заложенный нос и даже приступы головной боли и плохого самочувствия. Но ранняя весна – это период аллергии не только на набухшие почки некоторых видов деревьев (например, ольхи) и цветочную пыльцу, но и на городскую пыль. Ведь зимой наши улицы активно посыпали химическими реагентами, противогололедными составами, которые, как известно, смешиваясь с пылью и грязью, попадают к нам в дыхательные пути и вызывают красные опухшие глаза, насморк, першение в горле и чихание.

АЛЛЕРГИЯ В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

- По прогнозам специалистов Института иммунологии ФМБА России половина россиян к 2015 году будет страдать той или иной формой аллергии. Еще десять лет назад аллергией страдала только четверть населения страны, а сегодня – уже треть.
- По статистике, в Москве от весенней аллергии страдает каждый третий, в Нью-Йорке – каждый шестой, а в Берлине – каждый четвертый житель. В то время как в сельской местности, где аллергенов, казалось бы, гораздо больше, это заболевание встречается значительно реже.
- Дети, общавшиеся в первые годы жизни с домашними животными, гораздо меньше подвержены различным аллергическим заболеваниям.
- Витамины В, С, Е уменьшают риск возникновения аллергии или смягчают аллергическую реакцию организма.
- Первое упоминание аллергии пришло к нам из Древнего Египта. Известно, что фараон Менес умер в 2540 году до н. э. от укуса осы, вызвавшего сильнейший приступ аллергии.
- Наиболее часто (в 66 % случаев) регистрируются аллергозы дыхательных путей (в том числе риниты 15–20 %, бронхиальная астма 70–80 % и их сочетанная форма 66–95 %). 20 % больных страдают пищевой аллергией, 9 % – круглогодичным аллергическим ринитом, 4 % – лекарственной аллергией и 1 % – инсектной.

Влияние пассивного курения на беременных женщин



Недавние исследования подтвердили, что пассивное курение в некоторой мере способствует появлению ожирения, диабета и даже потере слуха. В результате одного из последних экспериментов также удалось выявить, что пассивное курение крайне негативно влияет на беременных женщин, провоцируя выкидыши, мертворождения и внематочные беременности.

Результаты этого исследования были недавно опубликованы в журнале Tobacco Control. Учёные решили приступить к исследованию вреда пассивного курения на женщин в положении основываясь на том, что курение самой женщины во время беременности значительно повышает риск выкидышей и осложнений во время родов, в то время как риски пассивного курения до этого никак не были исследованы.

В рамках исследования учёные проанализировали данные 80762 женщин, каждая из которых была хотя бы единожды беременна и уже прошла через период менопаузы.

Из всех женщин, 5082 (6,3%) являлись курильщицами на момент эксперимента, 34830 женщин курили в прошлом (за всю жизнь они выкурили более 100 сигарет), а 40850 женщин не курили никогда. Женщины, которые не курили никогда, были разделены на несколько подгрупп в зависимости от того, в какой степени они подвергались пассивному курению (в детстве, во взрослом возрасте дома или во взрослом возрасте на работе).

Вред пассивного курения увеличивается со временем.



Из всех женщин, принявших участие в исследовании, у 26307 (32,6%) хотя бы раз в жизни случался выкидыш, 3552 (4,4%) родили мёртвых младенцев, а у 2033 (2,5%) случалась внематочная беременность.

Женщины, курившие в течение своего репродуктивного возраста, на 44 % чаще, чем те, которые никогда не страдали от этой пагубной привычки, рожали умерших внутри утробы детей, на 43 % чаще страдали от внематочных беременностей, а их беременности на 16 % чаще прерывались выкидышем.

Исследователи также отметили следующую закономерность: вероятность мертворождения, выкидышей и внематочных беременностей у некурящих женщин, регулярно подвергающихся пассивному курению, значительно выше, чем у тех, в окружении которых нет заядлых курильщиков. Риск этой опасности повышается со временем, то есть чем дольше женщина является пассивным курильщиком, тем более возрастает для неё опасность осложнений при беременности и родах.

Некурящие женщины, являвшиеся пассивными курильщиками более десяти лет, на 61 %

чаще страдали от внематочных беременностей, на 55 % чаще рожали мёртвых младенцев и у них на 17 % чаще случались выкидыши, чем у некурящих женщин, которые не являлись пассивными курильщиками.

По словам исследователей, на основе данной информации можно официально расширить группу лиц, страдающих от пассивного курения. Совершенствующаяся политика государств по защите населения от последствий пассивного курения теперь также должна быть направлена на то, чтобы беречь репродуктивное здоровье женщин и их будущих детей.

По материалам сайта www.medicalnewstoday.com.



Заболевания с «русскими именами»

Российские учёные сделали значительный вклад в развитие медицины, и это — широко известный факт. В подтверждение этому достаточно вспомнить, какое количество болезней названо именами отечественных медиков.

Болезнь Бехтерева (анкилозирующий спондилоартрит)

Имя Владимира Михайловича Бехтерева получила описанная им болезнь — анкилозирующий спондилоартрит. Это хроническое системное заболевание суставов в первую очередь поражает суставы позвоночника и таза. Бехтерев первым начал изучать «одеревенелость позвоночника с искривлением его как особую форму заболевания».

Синдром Кандинского-Клерамбо (синдром психического автоматизма)

Виктор Хрисанфович Кандинский известен за рубежом, в частности, благодаря синдрому психического автоматизма, впервые описанному российским психиатром. Кандинский определил его как ряд отдельных симптомов, а впоследствии Гаэтан Гасьян де Клерамбо собрал эти симптомы воедино. Синдром Кандинского-Клерамбо состоит из трех основных «элементов»: бреда (чаще всего бреда преследования), галлюцинаций и явлений психического автоматизма, то есть ощущений, действий, мыслей или слов, которые пациент воспринимает как произвольные и возникающие вопреки его желанию.

Синдром Андогского (дерматогенная катаракта)

Синдром Андогского — сочетание экземы, переходящей в более тяжелый нейродермит, и катаракты, помутнения хрусталика (обычно двух сразу). Скорость развития катаракты зависит при этом от типа кожного заболевания пациента. Сочетание симптомов неслучайно — кожа и хрусталик «построены» из тканей, родственных по происхождению.

Болезнь Филатова (инфекционный мононуклеоз)

Первым из врачей на инфекционную природу этой болезни обратил внимание Нил Федорович Филатов, основатель русской педиатрической школы. Именно он описал ее и дал ей свое имя. Мононуклеоз легко спутать с простудой: ее симптомы — температура, ломота в суставах, боль в горле, лихорадка. Однако ее возбудитель куда серьезнее — вирус относится к вирусам герпетической группы, и, переболев однажды, человек становится его носителем на всю жизнь.

По материалам сайта www.medportal.ru

Мед борется с бактериями

Согласно новым данным, мед, уже показавший обнадеживающие результаты в заживлении ран, может также стать перспективным средством в борьбе с развитием антибиотикоустойчивости бактерий.

Результаты исследования будут представлены в этот четверг на 247-м собрании крупнейшего в мире научного общества American Chemical Society (ACS), которое пройдет в Далласе.

Антибиотикорезистентность развивается в ходе адаптации бактерий к антибиотикам, которые подавляют рост микроорганизмов. При адаптации бактерии становятся невосприимчивы к действию антибиотика, что делает их опасными, а организм человека — беззащитным перед вызываемыми ими инфекциями. В связи с этим структуры общественного здравоохранения призывают сократить избыточное использование антибиотических препаратов и ищут пути для контроля и снижения антибиотикоустойчивости бактерий.

Как показало множество исследований, мед может сыграть важную роль в борьбе с бактериальными инфекциями. «Уникальное свойство меда заключается в его способности бороться с инфекциями на нескольких уровнях, благодаря чему микроорганизмам труднее развить устойчивость», — отметила главный автор исследования Сьюзен Мешвиг (Susan M. Meschwitz) из Salve Regina University в Ньюпорте.

В состав меда входит фермент, под воздействием которого образуется перекись водорода (этим во многом и объясняется антибактериальное свойство продукта), органические кислоты (п-кумаровая, эллаговая, кофейная и другие кислоты), многие флавоноиды; в нем содержится высокая концентрация сахаров и полифенолов, которые все вместе разрушающе действуют на клетки микроорганизмов. Как объясняют исследователи, за счет осмотического эффекта, который является результатом высокой концентрации сахаров в меде, происходит вытягивание воды из бактериальных клеток, что ведет к их дегидратации и последующей гибели.

Также преимуществом меда является то, что в отличие от антибиотиков, действие меда не нацелено на блокирование бактериальных ферментов, связанных с ростом микробов. Проблема многих антибиотиков состоит как раз в том, что со временем бактерии адаптируются к механизму их действия, и перестают реагировать на лекарственную терапию.

Большое количество лабораторных и некоторые клинические исследования подтвердили наличие у меда противогрибковых, противовирусных и антибактериальных свойств широкого спектра.

По материалам сайта www.medportal.ru

День смеха

Как смех влияет на наш организм?



1. Смех всегда избавит от депрессии, что в холодные и серые осенние дни станет весьма кстати. Всего одна минутка задорного смеха может заменить сеанс глубокой релаксации.

2. Смех улучшает фигуру. Десять–пятнадцать минут смеха сжигают столько калорий, сколько бы вы сожгли на 30-минутной тренировке в спортзале. Когда вы смеетесь, в работу включается 80 групп мышц! Во время смеха лучше всего работают мышцы спины и ног (полезно для вашей осанки).

3. Смех стимулирует воздействие на иммунную систему и надежно защищает организм от стрессов. Учеными уже давно доказан тот факт, что любители посмеяться значительно реже болеют.

4. Смех омолаживает кожу. Живой и искренний смех тонизирует все мышцы лица, замедляет процессы старения и обеспечивает прилив крови к коже, а значит, дополнительное питание, упругость и здоровый румянец вам обеспечены.

5. Смех полезен для сердца. Ученые выявили, что веселые люди, по сравнению с угрюмыми, на 40 % меньше страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Российские учёные сделали значительный вклад в развитие медицины, и это — широко известный факт. В подтверждение этому достаточно вспомнить, какое количество болезней названо именами отечественных медиков.

Откуда именно родом этот праздник — из Франции, Англии, Мексики или Швеции — тайна, которая, к сожалению, покрыта мраком. Одну из влиятельных версий о возникновении праздника смеха связывают с тем, что изначально 1 апреля праздновалось во многих странах как день весеннего равноденствия и время Пасхи. Празднества по случаю весеннего нового года всегда сопровождались шутками, шалостями и веселыми проделками. Традиция праздника живет и теперь: причиной стала сама природа, потому что весенние капризы погоды люди старались задобрить шутками и розыгрышами.

Другая, также распространенная, версия возникновения Дня смеха связана с переходом на Григорианский календарь, введенный Папой Римским Григорием в 1582 году. Дело в том, что Новый год в средние века отмечался не 1 января, а в конце марта, до того, как в 1563—1564 годах король Карл Девятый (King Charles IX) реформировал во Франции календарь. Поэтому Новогодняя неделя на-

чиналась 25 марта и заканчивалась 1 апреля.

Первый массовый первоапрельский розыгрыш состоялся в Москве в 1703 году. Глашатаи ходили по улицам и приглашали всех прийти на «неслыханное представление». От зрителей отбоя не было. А когда в назначенный час распахнулся занавес, все увидели на подмостках полотно с надписью: «Первый апрель — никому не верь!» На этом «неслыханное представление» закончилось.

В произведениях многих писателей и поэтов с конца XVIII века появлялись строчки про первоапрельские розыгрыши. Например, Пушкин писал в письме А. А. Дельвигу (октябрь — ноябрь 1825 года):

Брови царь нахмуря,
Говорил: «Вчера
повалила буря
Памятник Петра».
Тот перепугался:
«Я не знал!.. Ужель?» -
Царь расхохотался:
«Первый, брат, апрель!»

Известные розыгрыши

1950 г. — западногерманская газета «Висбаденер тагеблатт» (нем. Wiesbadener Tagblatt) публикует сенсационную фотографию пилота НЛО, потерпевшего аварию вблизи города. На снимке пилот идёт в сопровождении двух офицеров американской армии. Инопланетянин метрового роста в кислородной маске; под фотографией поясняется, что у него одна нога и передвигается он прыжками. Фотографию перепечатают почти все газеты мира. Лишь через много лет сотрудники газеты сознаются, что это была первоапрельская шутка; за инопланетянина сошла дочь одного из них.

1957 г. — компания BBC опубликовала репортаж о небывалом урожае макарон в Швейцарии. Компания получила немало писем-откликов: кто-то удивлялся, что макароны растут вертикально, а не горизонтально, кто-то просил выслать рассаду и лишь немногие высказывали легкую растерянность — ведь до сих пор они были уверены, что макароны изготавливаются из муки.

2013 г. — Google разыграла пользователь «запуском» своей новой службы Google Nose (Нос), которая якобы может передавать запахи прямо на устройство, за которым работает пользователь. На официальном канале компании на YouTube даже появилось рекламное видео. Понять, что вас разыграли, можно было, нажав кнопку «Нужна помощь?», последняя фраза на странице гласит: «С первым апреля!».

КАКИЕ ЕЩЁ ПРАЗДНИКИ ОТМЕЧАЮТСЯ 1 АПРЕЛЯ

Международный день птиц

Кипр: **национальный праздник Кипра**

Мальта: **День Свободы**

Сан-Марино: **Национальный праздник**

ЮАР: **День семьи**

Япония: **Мияко одори (весенний фестиваль танца)**



Узнайте больше о сфере применения методики «Долфин»

- Ежедневные онлайн-консультации
- Вебинары и видеоконференции для врачей и фармацевтов на темы лечения гриппа, гайморита и ринита
- Консультации по профессиональным вопросам
- Возможность проведения консилиума в режиме онлайн
- Исследования эффективности методики «Долфин»
- Видеоинструкции и рекомендации по применению методики «Долфин»

Задайте вопрос специалисту, узнайте все о новых методах лечения гриппа, гайморита и ринита!

www.dolphin.ru

8 800 200-02-81 — бесплатная горячая линия, с 6:00 до 17:00 (время московское)