

№ 4 – 2014

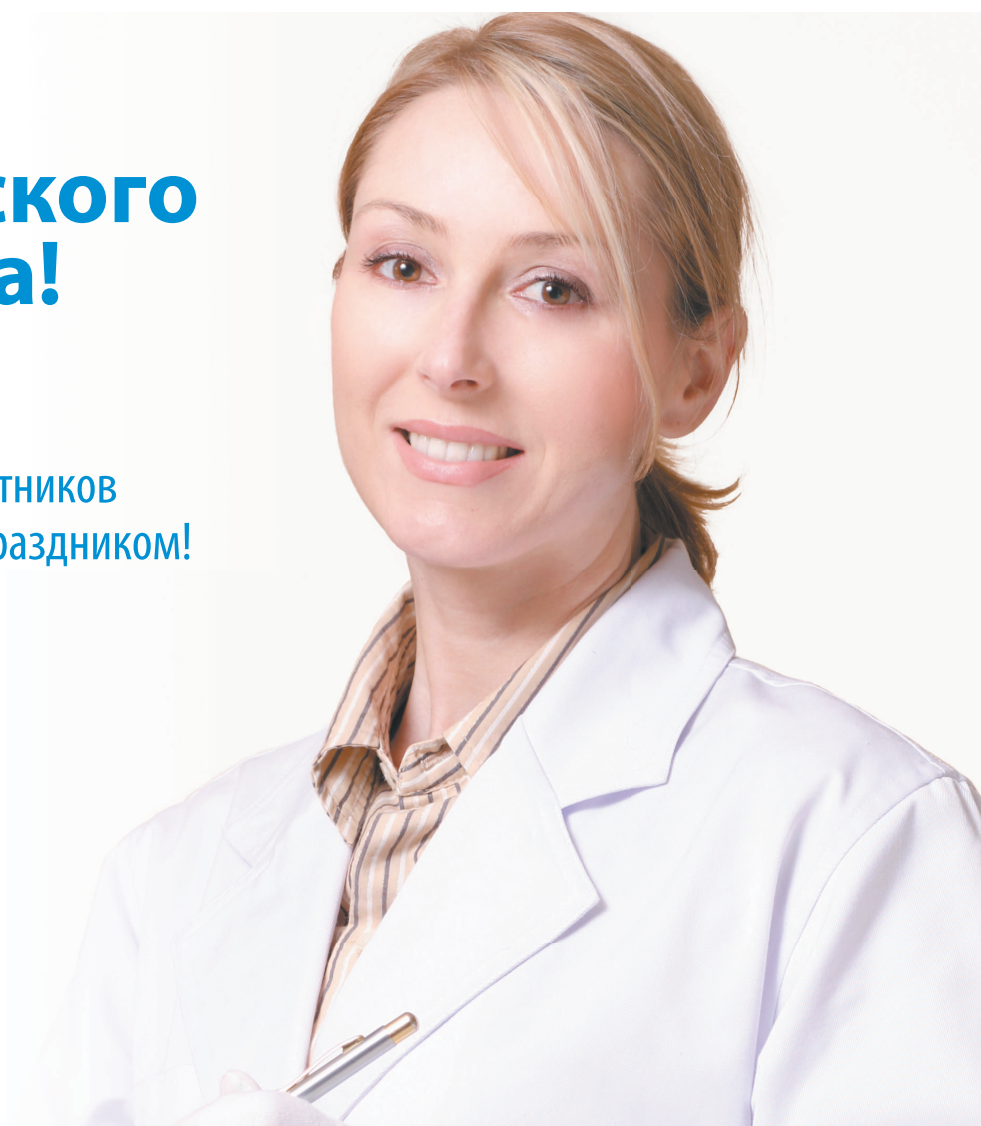
Издание основано
в январе 2009 года
производственной
компанией ООО Фирма
«Динамика»

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! Salvete!

Информационно-развлекательная газета для врачей

С Днем медицинского работника!

Искренне поздравляем
всех медицинских работников
с профессиональным праздником!



**Ароматерапия
как средство
отказа от
курения**



Эфирные масла
в помощь курильщикам

стр. 3

**Средний воз-
раст начала
курения**

В каком возрасте наиболее
эффективна профилактика?

стр. 6



**«Долфин без
трав» для
аллергиков**

Содержит только
натуральные минералы

стр. 8



Здравствуйте, уважаемые читатели!

Третье воскресенье июня является такой датой, о которой помнят если не все, то очень многие. В этот день страна отмечает День медицинского работника. Прежде всего, хочется поздравить вас, коллеги, с этим замечательным профессиональным праздником и от всей души пожелать вам благополучия и профессиональных успехов.

Наверняка, многие из вас знают, что некоторые эфирные масла могут помочь курильщикам в процессе отказа от их пагубной привычки. Подробнее об этом вы сможете прочитать на третьей странице свежего выпуска нашей газеты.

С каждой новой пачкой сигарет курильщик «покупает» себе ряд заболеваний. Каких? Подробнее читайте в посвященном данной проблеме материале.

В преддверии Всемирного дня без табака Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает необходимым внести ясность в понимание вреда, наносимого пассивным курением, а также развеять связанные с этим явлением мифы.

Также согласно «Глобальному опросу взрослого населения о потреблении табака» молодые люди и девушки в среднем начинают курить в 18 лет. Именно этот факт учитывался врачом-реабилитологом Сергеем Зинатулиным при проведении в марте–апреле 2014 года пяти лекций для студентов профессиональных образовательных учреждений в Новосибирске.

Известно, что длительное курение может самым разрушительным образом влиять на кожу лица. Хотя от преждевременных морщин и сероватого цвета кожи еще никто не умирал, все же эти неприятные изменения могут стать для женщин решающим аргументом в пользу отказа от курения.

Период цветения трав и деревьев, приходящийся на конец весны и начало лета, – прекрасная пора. Но наслаждаться прелестями пробудившейся природы, к сожалению, могут далеко не все – ежегодно в тот момент, когда зацветают первые растения, начинается и сезон аллергического ринита. Прочитав восьмую страницу газеты, вы узнаете, почему и каким образом «Долфин без трав» поможет при аллергии.

Желаю вам приятного прочтения.

Валерия Шинкаренко

15 июня – День медицинского работника

▼ Третье воскресенье июня является такой датой, о которой помнят если не все, то очень многие.



В этот день страна отмечает День медицинского работника. Нет такого человека, который не сталкивался бы в своей жизни с медициной. Ведь каждый хочет прожить долгую активную жизнь, а для этого надо предупреждать появление болезни или лечить, если она уже появилась.

Медицинским работникам люди доверяют самое дорогое, что у них есть – это здоровье свое и своих близких, а это требует от врачей современных знаний, высокой самоотдачи и лучших человеческих качеств. День медицинского работника – это праздник не только врачей, но и фельдшеров, медсестер, младшего медицинского персонала, ведь никакой современный прибор не заменит чуткого и внимательного отношения к больному.

Уважаемые коллеги!

Искренне поздравляем всех медицинских работников и ветеранов с профессиональным праздником!

Мы благодарны вам за то, что в самые трудные минуты вы приходите на помощь, сохраняя наше здоровье и спасая жизни.

Желаем вам благополучия и успехов в работе, а также только счастливых и благодарных пациентов!

Коллектив компании «Динамика»

Ароматерапия как средство отказа от курения

▼ Некоторые эфирные масла могут помочь курильщикам в процессе отказа от их пагубной привычки.

Апельсин снижает аппетит и улучшает вентиляцию легких. Он тонизирует нервную систему, адаптирует к стрессовым ситуациям, снимает напряжение и беспокойство.

Бasilik помогает зависимым от никотина справиться с синдромом отмены. Также базилик – прекрасное средство для восстановления обоняния, от потери которого зачастую страдают курильщики. Он нормализует пищеварение, улучшает вентиляцию легких, способствует выводу мокроты, устраняет «кашель курильщика». Прочищает и восстанавливает сосуды.

Бергамот вносит гармонию, поднимает дух, улучшает работоспособность, помогает проснуться в бодром настроении, устраняет агрессивность и раздражительность.

Герань стимулирует все фильтры в организме. Стимулирует и тонизирует нервную систему, выводит из апатии. Помогает справиться с «ломкой», связанной с отказом от курения.

Грейпфрут – известное средство детоксикации, очищения от токсинов и шлаков. Стимулирует работу печени, почек. Очищает сосуды, чистит кровь и лимфу. Помогает справиться с негативными проявлениями во время воздержания от курения.

Кедр отлично справляется с любой проблемой дыхательной системы. Кедр поможет устранить кашель курильщика, выведет мокроту. Обладает седативными свойствами.

Лаванда – давно известное средство против любой зависимости. Она улучшает отхождение мокроты и вентиляцию легких. Включает защитные ресурсы организма, адаптирует организм к сложным ситуациям. Лаванда мягко воздействует на нервную систему: расслабляет, устраняет тревожность, суетность, приводит в порядок мысли. Это растительный транквилизатор, который не вызывает привыкания, не накапливается в организме и не даёт побочных эффектов.

Лимон стимулирует выработку серотонина и дарит положительные эмоции, устраняет депрессивные

состояния. Повышает концентрацию внимания.

Мята перечная имеет способность выводить из организма тяжёлые металлы и радиоактивные вещества. Устраняет последствия шока, снимает напряжение. Гасит негативные эмоции, гнев, агрессию, возмущение.

Розовое дерево отлично справляется с любой проблемой дыхательной системы. Оно снимает удушье, облегчает кашель, поможет устранить «кашель курильщика», выведет мокроту. Масло выводит шлаки из организма, устраняет застойные явления, способствует очистке крови и лимфы.

Ромашка аптечная для желающих бросить курить будет полезна тем, что она прекрасно нормализует нарушенное пищеварение. Является сильнейшим релаксантом. Справляется с затянувшимися депрессиями.

Фенхель – популярное, эффективное средство, вы-

водящее и нейтрализующее яды. Он стимулирует работу пищеварительного тракта, тонизирует. Снимает приступы кашля. Стабилизирует эмоциональный фон, успокаивает, снимает стресс, устраняет нервозность, вселяет уверенность в себе. Устраняет зависимость от вредных привычек.

Черный перец улучшает работу пищеварительной системы. Укрепляет стенки желудка, способствует выделению слюны, стимулирует аппетит. Имеет ценные свойства антидота при пищевых, алкогольных и никотиновых отравлениях. Масло чёрного перца стимулирует работу головного мозга, улучшает концентрацию внимания, способствует улучшению памяти. Устраняет истерию, приступы уныния и маниакально-депрессивные состояния. Пробуждает инициативу, дарит энергию, уверенность в себе и своих силах.

По материалам сайта
www.greensashet.ru



Какие болезни «покупает» курильщик

Каждый курильщик привык видеть на пачке сигарет надпись о том, что «Минздрав предупреждает». Но мало кого эти слова останавливают: ежедневная, порой ежечасная погоня за сиюминутным удовольствием, попытки заслониться от житейских проблем табачной дымкой заставляют вновь и вновь тянуться к сигарете. Тем не менее, с каждой новой пачкой сигарет курильщик «покупает» себе ряд заболеваний.

Инфаркт миокарда

В организме курильщика создаются благоприятные условия для развития атеросклероза. Стенки сосудов покрываются изнутри жировыми бляшками, становятся менее эластичными. Кроме того, никотин, попадающий в организм, вызывает сужение сосудов. У заядлого курильщика сосуды практически постоянно спазмированы. Это создаёт оптимальные условия для формирования тромбов. В первую очередь от этих изменений страдает сердце: коронарные сосуды, обеспечивающие кислородом и питанием сердечную мышцу, становятся непроходимыми, участок сердца остаётся без питания. Гибель клеток сердечной ткани — это и есть инфаркт.

Инсульт

В организме заядлых курильщиков создаются благоприятные условия для развития обоих типов инсульта. Повышенное артериальное давление, ломкость сосудов способствуют кровоизлиянию в мозг; атеросклероз и склонность к тромбозу и спазм сосудов создают благодатную почву для ишемического инсульта.

Рак легких

80% больных раком легкого — курильщики с большим стажем. Регулярное вдыхание канцерогенных смол, раздражение ткани легких едким дымом, нарушение



кровообращения легочной ткани создают благоприятные условия для формирования и роста опухоли.

Обструктивные заболевания легких (бронхит и эмфизема легких)

Бронхи и лёгкие курильщика, находящиеся в постоянном контакте с токсичными компонентами табачного дыма, претерпевают необратимые изменения, которые

существенно сказываются на дыхании. В ответ на раздражающее действие дыма слизистая бронхов выделяет большое количество густой слизи, которая буквально закупоривает мелкие бронхи, приводя к дыхательной недостаточности. Ткань легких утрачивает свою эластичность, альвеолы перерастягиваются, газообмен в них нарушается. Одышка, кашель

(особенно утренний «кашель курильщика») — эти симптомы сопровождают почти каждого курильщика.

Язвенная болезнь желудка

Желудок курильщика более подвержен формированию язв. Кислообразование под воздействием никотина усиливается. Слизь, защищающая стенки желудка от агрессивного воздействия кислоты, вырабатывается в меньшем количестве. Иммунитет против бактерий, вызывающих язвообразование, ослаблен. Потому для курильщиков характерна ноющая боль в животе, отрыжка, тошнота, изжога — проявления язвенного процесса.

Остеопороз

Разрежение костной ткани, именуемое остеопорозом, поражает курильщиков чаще и раньше, чем некурящих. Проявления остеопороза — повышенная ломкость костей, боли в костях, в позвоночнике.

Псориаз

Вероятность заболеть псориазом — аутоиммунным воспалительным заболеванием кожи — для курильщиков возрастает на 50%. Кожа при псориазе покрывается красноватыми воспаленными шелушащимися бляшками. Заболевание сопровождается зудом и жжением.

По материалам сайта www.ne-kurim.ru

Пассивное курение с точки зрения ВОЗ

▼ В преддверии Всемирного дня без табака Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) считает необходимым внести ясность в понимание вреда, наносимого пассивным курением.



Миф 1. Табачный дым безопасен для окружающих.

На самом деле. Табачный дым одинаково опасен как для самого курящего, так и для окружающих его людей. Парадоксально, но факт – дым даже менее вреден для курильщика, поскольку в его легкие он попадает в основном фильтрованным. Многочисленные ссылки на якобы научные подтверждения безвредности табачного дыма на поверку оказываются либо апелляцией к значительно устаревшим исследованиям, либо выясняется, что спонсорами таких работ выступали табачные компании. Пассивное курение приводит к 200000 смертей в год толь-

ко на рабочих местах (это примерно 14% всех профессиональных заболеваний в мире). Особенно страдают работники сферы развлечений, пассивное курение является причиной 2,8% рака легких у этих людей.

Миф 2. Концепция «добровольного выбора» поможет примирить курящих и некурящих.

На самом деле. Концепция предусматривает добровольный отказ некоторого количества курящих от курения на рабочих и в общественных местах. В ответ на эту уступку подразумевается, что другая часть курящих может не отказываться от удовольствия подымить, и некурящие бу-

дут относиться к этому толерантно. Эта концепция очень активно продвигается табачными компаниями. Но практика применения «добровольного выбора» в Финляндии, Ирландии, Новой Зеландии, Уругвае, штате Калифорния (США) показала, что добровольно отказывается от курения лишь мизерная часть курильщиков, так что опасность для некурящих практически не уменьшается. Именно поэтому означенные страны перешли на полный запрет курения в общественных и на рабочих местах.

Миф 3. Современные системы вентиляции надежно защищают некурящих от воздействия табачного дыма.

На самом деле. Табачные компании призывают закупать дорогие современные системы вентиляции, которые якобы способны защитить некурящих от табачного дыма. На практике же даже самые новейшие системы не в состоянии удалить все компоненты дыма сигарет, так как для решения этой задачи потребуется такая мощность вытяжки, которая сделает невозможной работу в данном помещении. Значительная часть табачного дыма оседает на одежде, мебели, офисной технике – и впитывается в них.

Миф 4. Концепция «Зон, свободных от курения» не будет работать.

На самом деле. Пример стран, которые практикуют у себя «зоны, свободные от курения», показывает, что система работает. В Ирландии, Норвегии и Новой Зеландии получены результаты, показывающие улучшение состо-

яния здоровья работников пабов, баров и ресторанов, в которых раньше было разрешено курить.

Миф 5. Введение запретов на курение в ресторанах, пабах и барах приведет к убыткам хозяев этих заведений.

На самом деле. Независимые исследования в странах, где курение в подобных заведениях запрещено, свидетельствуют об обратном. Опыт Канады, Ирландии, Италии, Норвегии, а также городов Эль Пасо и Нью-Йорк показывает, что доходы кафе и ресторанов даже выросли. Исследования в других странах мира показывают, что частичные или полные запреты на курение на доходах учреждений общепита либо никак не сказываются, либо сказываются положительно.

Миф 6. Запрет на курение нарушает права курильщиков, лишает их свободы выбора.

На самом деле. Законы о зонах, свободных от курения, защищают здоровье людей, регулируя, в каких местах можно курить, а в каких – нет. Следует также помнить, что некурящих людей больше, а среди курильщиков немало число желающих избавиться от этой привычки. Право человека на чистый воздух выше по приоритету, чем право курильщика закурить в общественном месте, подвергнув тем самым опасности здоровье окружающих. Именно на предотвращение опасности для других людей и направлены законы о свободных от курения зонах.

По материалам сайта
www.medportal.ru.

18 лет – средний возраст начала курения

▼ Согласно «Глобальному опросу взрослого населения о потреблении табака», молодые люди и девушки в среднем начинают курить в 18 лет. Значит, именно в этом возрасте необходимо проводить тщательную профилактическую работу.



Цифры и факты:

в возрастных группах 19–24 года — 49,8 % курильщиков;

в возрастных группах 25–44 года — 49,6 % курильщиков;

взрослые ежедневные курильщики начинают курить в среднем в 18 лет: мужчины — в 17,4 года; женщины — в 19,9 года.

18 лет — время начала взрослой жизни, когда молодые люди отделяются от семьи, начинают самостоятельную жизнь, уезжают учиться. Как отмечают преподаватели техникумов и вузов, многие учащиеся приходят в учебные заведения уже со стажем курения от полугода и более, или начинают курить сразу после поступления.

Этот небольшой для курильщика стаж можно отнести к легкой степени никотиновой зависимости. Исследования показали, что именно при таком стаже легче отказаться от вредной привычки.

Для того, чтобы процесс отказа прошел легче, можно воспользоваться четырьмя универсальными советами:

1. Использовать фармацевтические средства, помогающие снизить тягу к сигаретам.

Например, установлено, что ароматы эфирных масел (лимона, эвкалипта, перца) обладают способностью улучшать психоэмоциональное состояние, что позволяет использовать их в программах борьбы с курением (Rose J.E, Behm F.M., 1994). Ароматические ингредиенты оказывают релаксирующее воздействие и за счет этого редуцируют симптомы отмены курения, в том числе тягу (M.A. Sayette, 1999). На отечественном рынке есть препарат на основе эфирных масел — ингалятор AntiFume.

2. Заручиться моральной поддержкой.

Советы тех, кто уже смог бросить курить, поддержка друзей и близких помогут пройти через процесс отказа от сигарет. А беседа с психологом – это отличный способ осознать, что именно заставляет вас тянуться к очередной сигарете, какие «пусковые механизмы» провоцируют вас, когда моменты слабости случаются чаще всего. Специалист поможет разработать стратегию, позволяющую избежать ловушек.

3. Считать, сколько сигарет в день вы выкуриваете, и фиксировать это на бумаге – например, в ежедневнике.

Опрос, проведенный в больнице Левенгука (Амстердам) показывает, что курильщики не отдают себе отчета, сколько на самом деле они курят, и склонны занижать число выкуриваемых сигарет. Точные подсчеты помогут увидеть реальную картину.

4. Знать больше о влиянии сигарет на организм.

Все знают, что курение убивает лошадь, и это давно никого не пугает. Но сигареты действительно губят здоровье, и лучше точно знать, что происходит в организме из-за курения. Можно поговорить с врачом, прочитать специальную литературу. Возможно, так будет найден новый аргумент, который поможет отказаться от привычки.

Лицо курильщика

Именно эти данные были взяты на вооружение при проведении в марте–апреле 2014 года пяти лекций для студентов профессиональных образовательных учреждений в Новосибирске: в колледже почтовой связи и сервиса, в торгово-экономическом и радиотехническом колледжах, в техникуме бытового обслуживания и в автотранспортном техникуме.

«Я подробно и конкретно объясняю, какие вредные вещества, в каком количестве поступают в легкие с каждой затяжкой. После этого обычно начинают слушать внимательно. Например, на пачке сигарет написано CO:10мг/сиг. И если человек не знает, он и не поймет, что речь идет об угарном газе, о крайне ядовитом веществе, которое приводит к кислородному голоданию организма. А если назвать самые основные «отравляющие вещества» табачного дыма – синильную кислоту, диоксид азота, канцерогены, то сразу становится ясно, что «курить – здоровье губить». После этого

я рассказываю об основных способах отказа от курения, о новой разработке – карманном ингаляторе AntiFume на основе эфирных масел. По реакции слушателей, по характеру вопросов, которые мне задавали, я вижу, что тема действительно волнует студентов» – рассказывает врач-реабилитолог Сергей Зинатулин.

«После лекции мы предлагаем тем студентам, которые намерены прекратить курение, подробнее узнать об этой технологии прекращения курения, заполнить анкету и получить ингалятор AntiFume для личного пользования. И после каждой лекции остается по 25–30 студентов, решивших прекратить курение».

Данный эксперимент подтверждает статистику: если донести до курильщика актуальную информацию о вреде курения и предложить способы снижения зависимости, это служит отличной мотивацией для отказа от вредной привычки.

Александра Снегирева

Известно, что длительное курение может самым разрушительным образом влиять на кожу лица. Хотя от преждевременных морщин и сероватого цвета кожи еще никто не умирал, все же эти неприятные изменения могут стать для женщин решающим аргументом в пользу отказа от курения.

Никто не спорит, что морщины – это неотъемлемый признак старения, однако курение настолько ускоряет этот процесс, что курящая женщина выглядит гораздо старше своего истинного возраста.

Преждевременные морщины, сухая, тусклая, сероватая кожа, впавшие щеки – вот типичный портрет хронической курильщицы. А ведь для любительниц никотина бывают и более серьезные последствия, включая увеличивающийся риск возникновения рака кожи.

«Лицо курильщика» возникает из-за того, что токсичные вещества, содержащиеся в сигаретах, создают на коже лица серию видных невооруженным глазом изменений, включая изменения структуры и цвета кожи. Когда токсины проникают в кожу, они сужают кровеносные сосуды; особенно при этом страдают крошечные капилляры, которые расположены рядом в верхних слоях кожи лица. Из-за сигаретного дыма в крови увеличивается количество окиси углерода и уменьшается содержание кислорода, а значит кожа лица плохо обогащается полезным для нее кислородом и питательными веществами. Структура кожи меняется – даже жирная от природы кожа может стать сухой из-за мочегонного эффекта, который никотин оказывает на организм.

Симптомы «лица курильщика»:

- глубокие носогубные складки;
- сетка морщинок вокруг глаз (так называемые «гусиные лапки»);
- впалые щеки (на них образуются морщины, перпендикулярные линии губ);
- резко очерченные скулы;
- обвисшая, потерявшая эластичность кожа.

Цвет кожи вокруг глаз часто меняется: красноватый, лиловатый, оранжевый и коричневатый оттенки получаются из-за того, что нарушено нормальное снабжение кожи кислородом.

Еще одно печальное последствие курения для женщин – никотин влияет на процесс образования коллагена, который восстанавливает кожный покров, создавая новые клетки. Курение уменьшает количество коллагена, разрушая таким образом процесс восстановления кожи. Без достаточного количества коллагена кожа теряет эластичность, становится сухой, тусклой и морщинистой.

По материалам сайта www.okurenii.ru



«Долфин без трав» в помощь аллергикам



Специально разработан для людей, страдающих аллергическим ринитом. Содержит только натуральные минералы, без растительных компонентов.

Период цветения трав и деревьев, приходящийся на конец весны и начало лета, – прекрасная пора. Но наслаждаться прелестью пробудившейся природы, к сожалению, могут далеко не все – ежегодно в тот момент, когда зацветают первые растения, начинается и сезон аллергического ринита.

Согласно исследованиям, в России проблема аллергического ринита не понаслышке известна приблизительно четверти населения нашей страны. При этом ученые отмечают, что ежегодно заболеваемость увеличивается.

Регулярные промывания носа — эффективный метод для удаления аллергена со слизистой оболочки носа. Очень удобно делать промывания носа как взрослым, так и детям специальной системой «Долфин без трав».

Уважаемые читатели! Компания «Динамика» проводит бесплатную ознакомительную акцию для терапевтов, педиатров, отоларингологов, аллергологов, наркологов, психиатров. По условиям акции вы можете **БЕСПЛАТНО** получить «Долфин»-стандарт, «Долфин» для детей, карманный ингалятор для носа «Долфин». Для этого нужно оставить анкету на сайте www.dolphin.ru в разделе «Врачам». Для того, чтобы бесплатно получить ингалятор AntiFume для снижения табачной зависимости оставьте анкету на сайте www.antifume.ru. Также вы можете позвонить по бесплатному телефону: **8-800-200-02-81** и оставить заявку на получение промо-образцов.

Почему «Долфин» поможет при аллергии?



удалит аллерген со слизистой оболочки носа, очистит носоглотку от слизи



является аналогом «кукушки» (процедура, которую применяют в больнице при промывании носа)



содержит только натуральные минералы



не оказывает лекарственной нагрузки на организм



при использовании «Долфин» неприятные симптомы (зуд, чихание, насморк) беспокоят аллергиков в 3,5 раза меньше*

* Протокол клинического исследования устройства оториноларингологического для промывания, индивидуального, производства ООО «Динамика», г. Новосибирск. Проведено в Сибирском государственном университете, г. Томск.

Показания к применению

Острые и хронические риниты
Фронтит
Аллергический ринит
Синдром «сухого носа»
Профилактика гриппа и ОРВИ
Гайморит
Этмоидит
Ринит беременных
Предоперационная подготовка полости носа

тираж 51 000 экз.

Газета «Salvete!» № 4
Учредитель ООО Фирма «Динамика»
Главный редактор: В. Шинкаренко
Верстка: И. Хананова
Корректор: Ю. Сурмина
Подписано в печать 20.05.2014 г.

Почтовый адрес: Россия, 630108, г. Новосибирск, а/я 192, тел. горячей линии: 8-800-200-02-81, e-mail: 54@012.ru
Свидетельство ПИ№ФС77-47677.
Распространяется бесплатно.