

**С сигаретами
вход запрещён**



стр. 3

Новый закон
о запрете на курение

№ 5–2014

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! Salvete!

Информационно-развлекательная газета для врачей

**Боль
в горле**



стр. 4

Обзор причин
возникновения боли в горле

**Физическая активность
помогает бросить курить**



стр. 6

Тренировки – первый шаг
к отказу от сигарет

Летняя простуда: как её избежать?



стр. 2

«Долфин» поможет избавиться от насморка



Валерия ШИНКАРЕНКО,
главный редактор
газеты Salvete!

Летняя простуда: как её избежать?

Летом мы так же рискуем заболеть простудой, как и зимой. В этой статье мы расскажем, как свести риск к минимуму. А если вы уже заболели, «Долфин» поможет быстро избавиться от насморка — одного из самых неприятных симптомов такой простуды.



Избегайте резкого перепада температур

На улице + 32, а кондиционер в офисе включен на + 18. Знакомая ситуация? Ее лучше не допускать, так как она может спровоцировать не только насморк, но и пневмонию или радикулит. Чтобы перепад температур не стал для организма шоком, разница тем-

ператур в помещении и на улице не должна превышать 10 градусов. Терапевты рекомендуют не программировать кондиционер на температуру ниже, чем +22 градуса.

Реже пользуйтесь общественным транспортом

Жара и духота могут обернуться головокружением и даже обмороком. А высокая температура создает благоприятные условия для размножения бактерий. Поэтому, если есть возможность, пройдите пару остановок пешком.

Снизьте физическую нагрузку

Занятия спортом, работа на даче — любые физические нагрузки, по данным специалистов, в несколько раз увеличивают теплообмен. Организм активно теряет влагу, и обезвоживание может наступить очень быстро. Постарайтесь чаще отдыхать и пить больше чистой воды или охлажденного зеленого чая.

Выбирайте одежду из натуральных тканей

Никаких синтетических тканей, не пропускающих воздух. Только легкие и просторные одежды из натуральных тканей. Если вы все-таки успели подхватить насморк под кондиционером, попробуйте «Долфин». Он удалит скопившуюся слизь, восстановит носовое дыхание, уменьшит отёк слизистой носа.

Врачи из Сингапура заинтересовались разработками новосибирских учёных

В период 30 июня по 4 июля в Новосибирске с рабочим визитом находился Арут Шива, директор частной клиники Medi Therapie в Сингапуре.

Во время практического обучения Арут Шива ознакомился с уникальными технологиями, которые разработали и применяют специалисты «Динамики». Интерес такого авторитетного специалиста как Арут Шива к нашим методикам не случаен. Его научные интересы находятся в сфере Аюрvedы, немедикаментозного лечения, детоксикации, регенерации и омоложения.

Ознакомившись с программой КардиоБОС, Арут Шива дал ей высокую оценку, а программа ВедаПульс вызвала у него большой интерес. Он отметил, что не ожидал встретить в России такую оригинальную и точную методику пульсовой диагностики, которая основана на законах Аюрvedы.

Наш коллега из Сингапура с удовольствием лично протестировал разработки новосибирских учёных. Пройдя тестирование по программе ВедаПульс, Арут Шива провел сеанс дыхания в течение 10 минут, после чего тест на ВедаПульс был повторён. Данные тестирования показали положительную динамику (меридиан легких, меридиан 3 обогревателей, индекс морфофункционального состояния).

По итогам сотрудничества уже запланировано создание общей программы реабилитации с применением технологий холдинга «Динамика» на базе клиники Medi Therapie в Сингапуре.

Здравствуй, уважаемые читатели! Перед вами июльский номер газеты «Salvete!», в котором много интересной и обсуждаемой информации.

Мало кто задумывается о том, что летом мы так же рискуем заболеть простудой, как и зимой. В этой статье мы расскажем, как свести этот риск к минимуму. Если же вы уже заболели, то «Долфин» поможет быстро избавиться от насморка — одного из самых неприятных симптомов такой простуды.

Врачи из Сингапура заинтересовались разработками новосибирских учёных: в период 30 июня по 4 июля в Новосибирске с рабочим визитом находился Арут Шива, директор частной клиники Medi Therapie в Сингапуре.

С 1 июня на территории Российской Федерации вступили в силу положения Федерального закона о запрете на курение, направленного на защиту населения от табачного дыма — о подробностях читайте на третьей странице нашей газеты.

Боль в горле, как правило, ассоциируется с простудой, но она может появляться и при заболеваниях других органов, а не только верхних дыхательных путей. На четвёртой странице мы подробно рассмотрим все группы возможных причин возникновения болей в горле.

Экстракт пылевого клеща поможет предотвратить астму и экзему: врачи в городе Саутгемптон обнаружили, что экстракт пылевого клеща снижает риск возникновения аллергии у детей.

Удивительно, но учёным удалось доказать, что склонность к курению — это результат воспитания. О том, как авторитарные родители провоцируют возникновение алкогольной, наркотической и никотиновой зависимостей у своих детей, читайте на шестой странице июльского номера «Salvete!».

Желаю вам приятного прочтения.

С сигаретами вход запрещён

С 1 июня на территории Российской Федерации вступили в силу положения Федерального закона о запрете на курение, направленного на защиту населения от табачного дыма.

В 2013 году в России уже был введён ряд запретов: уже год как нельзя курить на территориях и в помещениях образовательных, медицинских, спортивных, культурных и санаторных учреждений, а также возле железнодорожных вокзалов, аэропортов, портов и метро.

ОТНЫНЕ КУРИТЬ ТАКЖЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- в поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров;
- в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;
- в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, общественного питания, помещениях рынков, в нестационарных торговых объектах;
- на пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки в поезда, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении.



Ответственность за нарушение запрета курения во всех вышеуказанных местах предусмотрена в виде административного штрафа. За курение в неположенных местах придётся заплатить штраф в размере от 500 до 1500 рублей. Предусмотрены санкции и для владельцев заведений: для индивидуальных предпринимателей штрафы составят от 30 до 40 тысяч рублей, для юридических лиц — от 50 до 90 тысяч рублей.

В мае в Новосибирске, Перми, Уфе, Владивостоке, Саратове и Санкт-Петербурге прошли массовые акции, приуроченные ко Дню отказа от курения. Все желающие могли измерить уровень СО в выдыхаемом воздухе, а также получить консультации по отказу от курения и по использованию ингалятора эфирных масел AntiFume.

По материалам сайта www.antifume.ru

Женщинам запретят курить?

Запретить курить женщинам, не достигшим возраста 40 лет — именно с такой инициативой 9 июня выступил депутат от КПРФ Иван Никитчук. Он предложил внести соответствующие поправки в закон о курении.

Курение сильно вредит репродуктивной системе организма, что несет угрозу для «генетического фонда нации», считают инициаторы поправок.

Глава комитета Госдумы по охране здоровья Сергей Калашников не одобрил подобную инициативу. По его мнению, документ не имеет никакой законодательной перспективы и является просто пиар-акцией.

«Это полная сегрегация женщин до 40 лет и вообще женщин», — заявил Сергей Калашников.

Между тем, женщины должны больше знать о реальном вреде, который им наносят сигареты.

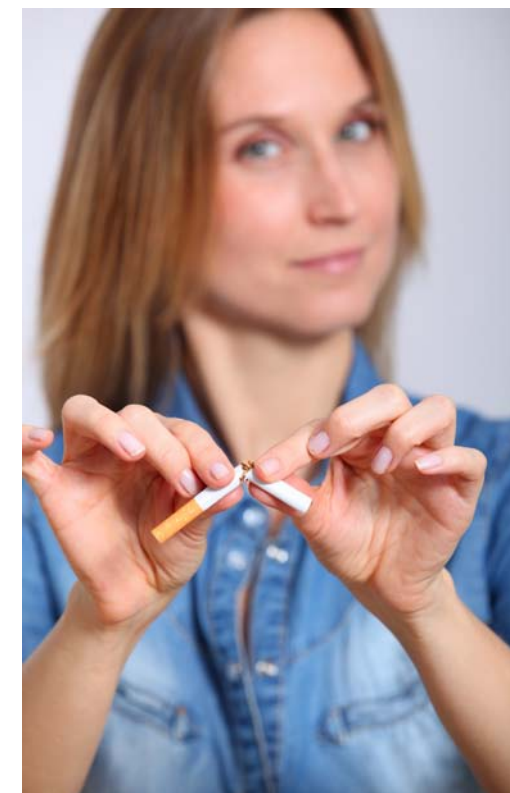
Так, курение, в том числе и пассивное, увеличивает риск генетических отклонений у ребенка, мертворождения и внематочной беременности. Это показало новое исследование, проведенное Обществом по охране здоровья женщин.

Близкие курильщиц так же страдают от курения — не только морально, но и физически. Дети, родители которых курят, чаще страдают от астмы и инфекций нижних дыхательных путей. У них выше риск внезапной детской смертности, обструктивной болезни легких, рака. К тому же в 90% случаев у курящих родителей вырастают курящие дети.

Не курить дома, на работе, в местах, где курение запрещено, поможет инновационная разработка российских ученых — карманный ингалятор для носа AntiFume на основе эфирных масел. Он позволит легко обойтись

без сигареты в течение продолжительного времени, смягчив неприятные симптомы отмены. Также вы можете использовать AntiFume в любых ситуациях, когда у вас нет возможности закурить сигарету.

По материалам сайта www.antifume.ru



Боль в горле



Боль в горле, как правило, ассоциируется с простудой, но она может появляться и при заболеваниях других органов, а не только верхних дыхательных путей. Давайте подробнее остановимся на каждой группе причин возникновения боли в горле.

Затруднение носового дыхания

Проблемы с дыханием через нос могут быть связаны с гиперплазией носовых раковин, искривлением носовой перегородки или другими состояниями. Они вынуждают человека дышать ртом, что приводит к тому, что слизистая оболочка полости рта и глотки становится недостаточно увлажненной, и возникают сухость и боль в горле. Ротовое дыхание ночью нередко является причиной храпа, который провоцирует повреждение слизистой оболочки глотки и возникновение боли при глотании. Ощущение сухости и першения в горле, особенно утром, может быть связано с чрезмерной сухостью воздуха в помещении, это наиболее часто происходит зимой, когда работает центральное отопление.

Загрязнение воздуха и курение

Загрязненный воздух на улице может стать причиной постоянного раздражения верхних дыхательных путей, но гораздо более опасным является табачный дым. Причем пассивное курение более опасно для верхних дыхательных путей, чем активное. Так называемое бездымное курение (жевательные и нюхательные формы табака), алкоголь или острая пища также могут раздражать горло и быть причиной болей.

Заболевания зубов и полости рта

Боль в горле могут вызывать заболевания зубов и окружающих их тканей: пародонтит,

патология прорезывания зубов, гальванический синдром (образование гальванического электрического тока в полости рта из-за наличия протезов и коронок из сплавов разных металлов, которые подвергаются воздействию слюны, играющей роль электролита).

Особенности анатомического строения Редко встречаются односторонние боли в горле, причиной которых становится длинный шиловидный отросток. Этот отросток берет начало в области барабанной части височной кости, у детей он состоит из хрящевой ткани, но с возрастом происходит его окостенение. Если этот процесс задерживается (наблюдается примерно в 4% случаев), то хрящевая ткань удлиняется и при последующем окостенении образует гигантский шиловидный отросток. Если он достигает нижнего полюса небной миндалины или небного нервного сплетения, то это проявляется болями в горле, если раздражает языкоглоточный нерв – боли отдают в ухо. Симптомы появляются в возрасте после 30–40 лет.

Мышечное напряжение

Чрезмерное напряжение мышц горла, так же как мышц рук или ног может привести к появлению болезненных ощущений. Боль в горле после выступления на концерте, после произнесения длинной речи с трибуны или вследствие излишне громкой голосовой поддержки любимой команды на спортивных со-

ревнованиях – это результат перенапряжения мышц горла.

Опухоли

Опухоли горла, языка или голосового аппарата, щитовидной железы могут длительно не проявляться симптомами, в других случаях достаточно рано возникают охриплость голоса, затруднение глотания и боль в горле.

Инородное тело

Наличие инородного тела в горле сопровождается острой колющей или режущей болью при глотании, которая впервые возникает во время еды. Чаще всего таким инородным телом является рыбная кость или осколок мясной кости.

Дефицит витаминов и минералов

Недостаточность витамина А приводит к сухости во рту и формированию эрозий на слизистых, в том числе в полости рта, хейлиту. Дефицит витамина В2 проявляется дерматитом, хейлитом, а также глосситом, который проявляется жжением и болью во рту при разговоре и приеме пищи, а гиповитаминоз витамина С – болевым синдромом, геморрагическими и язвенно-некротическими процессами в полости рта, подвижностью и выпадением зубов. На фоне В12-дефицитной анемии может развиться глоссит Меллера-Гунтера (ярко-красный язык со сглаженными сосочками) и атрофия слизистой оболочки глотки. Недостаточное содержание в организме железа – причина возникновения синдрома Пламмера-Винсона, который характеризуется глосситом, нарушениями глотания. Все эти состояния приводят к возникновению болей в горле.

С возрастом вероятность побочных эффектов от лекарств увеличивается

- Многие лекарства, нормально работающие, когда пациенту 30-50 лет, начинают вести себя совершенно непредсказуемо в организме пожилого человека, которому уже исполнилось 60 лет, пишет Live Science.



Это, в частности, касается препаратов для лечения тревожности и депрессии. Причина в том, что с возрастом организм хуже справляется с лекарствами, тем самым, снижая их эффективность и повышая риск побочных эффектов.

Эксперты призывают с осторожностью принимать бензодиазепины (алпразолам, хлордиазепоксид, клоназепам, диазепам, эстазолам, флуразепам, лоразепам, мидазолам, оксазепам, темазепам, триазолам). Их назначают при расстройствах сна, мышечных спазмах, тревожных расстройствах и возбуждении.

У людей старше 65 лет повышена чувствительность к бензодиазепинам, но снижен метаболизм долго действующих лекарственных агентов. В целом это выливается в повышенный риск развития когнитивных проблем, бредовых состояний, падений, переломов и ДТП.

Вообще по мере старения организм теряет способность нормально перерабатывать лекарственные агенты любого типа. Принимая во внимание, что многие пожилые люди пьют целый набор лекарств, риски вполне реальны. В любом случае, стоит учитывать вероятность передозировки из-за нарушений в процессах выведения средств из организма.

По материалам сайта www.livescience.com.

Экстракт пылевого клеща поможет предотвратить астму и экзему

- Врачи в городе Саутгемптон обнаружили, что экстракт пылевого клеща снижает риск возникновения аллергии у детей, в том числе таких её форм, как астма и экзема.

В исследовании приняли участие 111 детей, оба родителя которых страдали аллергией. Половине детей в рамках эксперимента выдавали таблетки с аллергеном пылевого клеща, а другой половине – таблетки плацебо.

Таблетки назначались детям дважды в день, начиная с возраста шести месяцев и до полутора лет. Обнаружилось, что постоянное воздействие аллергена, который часто встречается в подушках, матрасах и коврах, ведёт к снижению заболеваемости аллергией почти на две трети (63%).

«Полученные результаты являются чрезвычайно важными для нас, так как удалось установить, что простое и безопасное лечение – применение внутрь экстракта пылевого клеща – снижает риск возникновения и развития аллергии у детей, которые к этому предрасположены» – считает профессор Хасан Аршад, консультант по проблемам аллергии больницы Саутгемптона.

Несмотря на то, что пылевые клещи являются одной из самых распространённых причин возникновения аллергии и астмы, использование этого аллергена в форме экстракта, помогает уменьшить реакцию организма не только на пылевых клещей, но и на прочие распространённые аллергены.

«Мы считаем, что в результате этого эксперимента мы сможем разработать методику профилактики астмы, экземы и других аллергических заболеваний».

По данным исследований, около 25% всего населения земного шара страдает от той или иной формы аллергии. Как правило, аллергия начинается с самого раннего детства, поэтому более тяжело от аллергических заболеваний страдают именно дети. Например, в Великобритании пылевой клещ – самый распространённый аллерген, зачастую приводящий к астме.

Профессор Аршад утверждает, что на основании предыдущих исследований его команды, можно сделать вывод о том, что не менее четверти детей из группы риска по заболеваемости аллергией в возрасте полутора лет уже имеют явные признаки аллергии с высокой долей вероятности развития у них астмы в дальнейшем.

Профессор из Англии также заявил, что дети, принимавшие участие в данном эксперименте, будут находиться под периодическим наблюдением врачей вплоть до пяти лет, после чего будут опубликованы подробные результаты данного масштабного исследования.

По материалам сайта www.medicalnewstoday.com.

Склонность к курению – результат воспитания

▼ Авторитарные родители провоцируют возникновение алкогольной, наркотической и никотиновой зависимостей у детей.

Международная команда во главе с Европейским институтом исследований по предупреждению зависимостей совместно с другими европейскими специалистами проанализировали роль, которую играют родители в развитии у детей риска возникновения алкогольной, табачной и наркотической зависимостей в шести европейских странах: Швеции, Великобритании, Испании, Португалии, Словении и Чехии.

Цель данного исследования состояла в том, чтобы выяснить, какой тип детско-родительских отношений наилучшим образом защищает детей от разного рода зависимостей.

«Результаты нашего исследования подтверждают идею о том, что крайности не эффективны: ни авторитаризм, ни отсутствие контроля и привязанности между детьми и родителями. Самый оптимальный вариант – это ровные демократические дружеские отношения родителей и детей», - говорит Амадор Калафат, главный автор исследования.

Существует 4 типа внутрисемейных отношений «ребёнок-родители», которые в рамках исследования условно обозначаются, как авторитетные, авторитарные, снисходительные и небрежные.

При «авторитетной» модели внутрисемейных отношений родители дают своим детям чёткие и понятные правила и установки, гибко рассуждают, при этом требуя от детей

соответствия определённым собственным ожиданиям.

«Авторитарная» модель совпадает с «авторитетной» в том, что при них обеих родители контролируют своих детей, но при первой модели родители в меньшей степени испытывают эмоциональную привязанность к своим детям.

«Небрежная» и «снисходительная» модели характеризуются отсутствием контроля со стороны отца и матери, при этом в первой отсутствует компонент эмоциональной привязанности между родителями и детьми, а при второй отношения между членами семьи очень близкие и тёплые.

В рамках данного эксперимента было задействовано в общей сложности 7718 подростков (3774 мальчика и 3944 девочки) в возрасте от 11 до 19 лет. Результаты свидетельствуют о том, что меньше всего курильщиков вырастает в семьях, в которых приняты «авторитетная» и «снисходительная» модели внутрисемейных отношений. Дети, воспитывавшиеся в семьях с таким благоприятных психологическим климатом, гораздо более уверены в себе и психологически устойчивы.

Результаты этого эксперимента лягут в основу разработки программ профилактики табачной зависимости среди детей и подростков.

По материалам сайта www.medicalnewstoday.com.

Физическая активность помогает бросить курить

▼ Чтобы облегчить себе задачу отказа от табака, необходимо каждый день тренироваться минимум по 15-20 минут, пишет NDTV Cooks.



По данным ВОЗ, табак убивает каждые шесть секунд. Ежегодно от болезней, связанных с курением, умирают почти 6 миллионов человек. В табачном дыме содержится более 4000 соединений, из которых минимум 250 опасны, а более 50 вызывают рак.

Отказаться от курения трудно. Но силовые тренировки на сопротивление позволяют бороться с побочными эффектами вроде набора веса и приступов голода, которые зачастую останавливают людей, желающих

бросить курить. Регулярные тренировки усиливают концентрацию, необходимую для поддержания режима.

Начинать следует с введения легких тренировок в ежедневную рутину. При этом необходимо консультироваться со специалистами, дабы отслеживать прогресс. В целом, важно изменить образ жизни, а тренировки могут быть первым шагом.

По материалам сайта www.meddaily.ru



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)