

**В3 – самый
эффективный витамин**



стр. 3

В3 повышает
иммунитет

**Гены делают людей
счастливыми**



стр. 4

Дания была признана
самой счастливой страной

**Повседневный
стресс**



стр. 5

Методы борьбы
с повседневным стрессом

№ 6–2014

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! Salvete!

Информационно-развлекательная газета для врачей

**Урок
здоровья
в сельской
школе**



стр. 2

Дети научились промывать нос «Долфином»



Валерия ШИНКАРЕНКО,
главный редактор
газеты Salvete!

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

В рамках сотрудничества с региональным Центром медицинской профилактики в обычной школе Коченевского района Новосибирской области был проведён «День здоровья». Во время урока было проведено практическое занятие по правилам промывания носа с комплексом «Долфин».

Знаете ли Вы, что физические нагрузки помогают бросить курить? Исследование, которое доказало это, ученые проводили над подростками, но, как они считают, подобная практика поможет избавиться от вредной привычки и взрослым. Подробнее об этом читайте на третьей странице нашей газеты.

Удивительно, но факт: в среднем у нас больше сходства в ДНК с нашими друзьями, чем с незнакомцами.

В 2013 году Дания была признана самой счастливой страной в мире. Ученые полагают, что всё дело в генах жителей этой страны.

Трансплантология – важнейший раздел медицины. Мы расскажем вам о том, когда были впервые успешно пересажены донорские сердце, почка, печень и другие органы.

Время от времени у каждого человека появляется чувство усталости, которое может стать в будущем причиной возникновения серьезных проблем со здоровьем. О том, как бороться с повседневным стрессом, читайте на шестой странице августовского номера.

Желаю вам приятного прочтения.

Урок здоровья в сельской школе

В рамках сотрудничества с региональным Центром медицинской профилактики в обычной школе Коченевского района Новосибирской области был проведён «День здоровья».



Дети, несмотря на то, что это был необязательный урок без выставления отметок, с интересом слушали вопросы, загадки, выполняли различные задания и упражнения.

Во время урока было проведено практическое занятие по правилам промывания носа с «Долфином».

Многолетний опыт показывает, что лучше всего правила проведения процедуры дети

понимают и запоминают, если сами принимают в ней участие. Поэтому дети промывали нос доктору Сергею Накифоровичу Зинатулину. Школьники поняли, как правильно промывать нос, и увидели, что это не страшно и не больно. После урока все ребята получили в подарок «Долфин» для промывания носа и ингалятор эфирных масел «Долфин».

Валерия Шинкаренко

Физические нагрузки помогают бросить курить



Спорт, физические упражнения - 15-20 минут в день, и Вы упростите себе период отказа от курения.

Исследование, которое доказало это, ученые проводили над подростками, но, как они считают, подобная практика поможет избавиться от вредной привычки и взрослым. Специалисты наблюдали за 233 подростками из разных школ. Каждый доброволец, принимавший участие в исследовании, выкуривал в среднем около десяти сигарет в будние дни и около пачки по выходным.

Бороться с последствиями отказа от курения (лишний вес, непреодолимое, чувство голода) помогут физические упражнения. Физические нагрузки помогают укрепить органы дыхательной системы, повышают концентрацию и способствуют улучшению обменных процессов в организме. Физические нагрузки также приводят к выбросу в организм эндорфинов или «гормонов счастья», которые помогают курильщику справиться с вредной привычкой.

По материалам сайта www.medvesti.com

ЭКСПРЕСС ЗАРЯДКА НА 15 МИНУТ

- 10-15 глубоких приседаний (руки вверх)
- 5 выпадов с выпрыгиванием (руки за голову)
- 5-6 раз - баланс на одной ноге (задержка 5 вдохов-выдохов)
- 5-6 раз - отжимания из положения упор лежа
- 12-15 переходов из упора лежа в упор присев и обратно
- 20-30 шагов вперед ногами поочередно из упора лежа
- 10-15 раз поднимаем руки и ноги, лежа на животе

В3 – самый эффективный витамин

Ученые установили, что наиболее эффективным витамином в деле противостояния всевозможным инфекциям является витамин В3.



Оказывается, этот витамин справляется со множеством бактерий еще лучше, чем антибиотки. Исследование доказало, что ниацин, коим является витамин В3 в чистом виде, способен значительно повысить силу иммунной системы человека. При этом иммунитет активизируется настолько, что может защитить организм от вреда, наносимого золотистым стафилококком и не менее серьезными вирусами. По мнению ученых, большие дозы ниацина способны остановить даже развитие ВИЧ-инфекции.

Еще в пятидесятых годах прошлого столетия ученый Л. Рон Хаббард заявлял, что витамин В3 может выводить из организма человека токсины. Им же было доказано, что витамин можно принимать в больших дозах, вплоть до нескольких тысяч миллиграммов ежедневно.

Больше всего витамина В3 содержится в продуктах, в которых также содержатся и остальные витамины, принадлежащие к этой группе. Таковыми являются печень, мясо, кисломолочные продукты и почки. В 100 граммах печени его содержание составляет 14 миллиграммов, а в 100 граммах тунца – 19 мг. Мясо индейки также богато этим витамином. Кроме того большое количество ниацина содержится в семенах подсолнуха и арахисе. Он также есть в пшенице, гречке, овсе, ячмене, кукурузе, фасоли, сое, горохе и грибах.

По материалам сайта www.medvesti.com



Генетически схожие люди чаще становятся друзьями

Исследование, проведенное Джеймсом Фуллером и Николасом Кристакисом, показало: в среднем у нас больше сходства в ДНК с нашими друзьями, чем с незнакомцами.



В исследовании приняло участие 1932 человека. При сравнении пар друзей с парами незнакомцев было изучено около 1,5 миллионов известных маркеров генетических вариаций. В обеих выборках люди не являлись ни супругами, ни родственниками. Единственным отличием были их социальные отношения.

Насколько же наши друзья похожи на нас? В среднем, по словам ученых, речь идет примерно об одном проценте генов. «Может показаться, что один процент - не так уж и много. Но для генетики это значимые цифры», - говорит Николас Кристакис. Данные исследования возможно использовать для прогнозирования дружеских контактов.

Общие гены среди друзей несут в себе ряд эволюционных преимуществ. Так, ген, отвечающий за обоняние, похож у друзей в большей степени, нежели у незнакомцев. А гены, дающие защиту от заболеваний, у друзей различаются. Фуллер и Кристакис говорят: связь с людьми, способными выдерживать различные патогенные влияния, уменьшает вероятность распространения заболеваний.

Одним из интереснейших результатов исследования является то, что схожие гены, судя по всему, эволюционируют быстрее, чем другие гены. По предположению ученых, сама социальная среда может являться движущей силой эволюции

По материалам сайта www.meddaily.ru

Гены делают людей счастливыми

В 2013 году Дания была признана самой счастливой страной в мире.

Ученые полагают, что все дело в генах. Сотрудники Университета Варвика исследовали данные 131 страны. Оказалось, в некоторых странах из-за генетических особенностей уровень счастья повышен, пишет Medical News Today.

Чем меньше люди походили на датчан генетически, тем ниже был уровень счастья. Также учитывалась связь психического благополучия и мутации в гене, отвечающем за обратный захват серотонина. Серотонин - важный нейромедиатор, влияющий на настроение. Выяснилось: длинная и короткая версии этого гена - 5-HTTLPR - влияли на риск развития клинической депрессии.

Короткая версия повышала риск невротических состояний и сниженного уровня удовлетворенности от жизни. А именно в Да-

нии меньше всего людей с короткой версией гена. По мнению экспертов, генетические маркеры в перспективе позволят более точно оценивать эмоциональное благополучие населения страны.

По материалам сайта www.medicalnewstoday.com.

10 САМЫХ СЧАСТЛИВЫХ СТРАН МИРА

- Дания
- Норвегия
- Швейцария
- Нидерланды
- Швеция
- Финляндия
- Канада
- Австрия
- Исландия
- Австралия



Методы борьбы с повседневным стрессом

К переутомлению приводит даже незначительный стресс, который влияет на работу нервной системы и может вызвать различные расстройства, например, головные боли, депрессии, расстройство желудочно-кишечного тракта, заболевания сердца или инсульт. Стресс является неотъемлемой частью повседневной жизни человека и нас окружает большое количество раздражителей, например автомобили или соседи, делающие ремонт. Но как с ним справиться?

Негативные мысли о прошлом

Часто после перенесенной стрессовой ситуации, человек воспроизводит случившиеся события, пытаясь проанализировать их или понять причину произошедшего. Однако никакой пользы этого не принесет, а лишь усилит нагрузку от стресса. Каждый раз, прокручивая в голове что-то негативное, организм человека заново запускает реакции, связанные с выработкой гормонов стресса. Чтобы избавиться от вредной привычки, необходимо поменять отношение к жизни и научиться воспринимать жизненные события, как необратимые. Конечно, очень тяжело перестать думать о чем-либо, но необходимо думать и о здоровье. Порой достаточно позитивных мыслей, чтобы остановить разрушение организма и побороть болезни.

Негативные мысли о будущем

Сосредоточив внимание на поиске решения конкретной проблемы, прежде всего, рассматривается негативный исход сложной ситуации. Беспокойство по поводу неприятных событий захватывает разум, хотя в дей-

▼ **Время от времени у каждого человека появляется чувство усталости, которое может стать в будущем причиной возникновения серьезных проблем со здоровьем.**



ствительности неизвестно, что произойдет в будущем. Чтобы не допускать отрицательных мыслей, достаточно заняться повседневными делами по дому.

Последовательность действий

По разным причинам люди предпочитают откладывать трудные дела на потом. Это может происходить из-за подавленного состояния в собственных силах. Но именно наличие нерешенных задач является основной причиной возникновения стресса. Чтобы справиться с проблемой, можно составить план

действий и следовать ему. При создании плана сначала следует установить долгосрочные цели, а затем более достижимые, которые можно выполнить в скором времени.

Без опозданий

Причин для опозданий может быть много и не все из них человек может контролировать. Опоздание на важное мероприятие всегда вызывает чувство гнева и создает стрессовую ситуацию. Если вы часто куда-либо опаздываете, то стоит задуматься о правильности распределения времени. Порой человек желает успеть все, не задумываясь

о временном ограничении. Поэтому прежде чем принимать приглашение или назначать встречу оцените временные запасы с учетом некоторого времени на небольшой перерыв. Однако если причиной опоздания стала авария на дороге или отключение электричества в доме, то важно понимать, что с этими обстоятельствами нельзя справиться и от ваших действий в данном случае ничего не зависит.

Общение в социальных сетях

Общение в социальных сетях чаще всего связано со сравнением себя с другими, что, несомненно, вызывает стресс. Самооценка человека во многом зависит от того, что он видит у других людей, а собственным достижением уделяется меньше внимания. Следует учесть и то, что разные люди по-разному воспринимают критику, которая делает нас очень уязвимыми. Избежать стресса из-за общения в социальных сетях можно путем установления личных границ и позволяя себе только определенное количество времени на подобное времяпрепровождение.

Беспорядок в доме или офисе

Окружение во многом отражает внутреннее самочувствие человека и происходящее в жизни. Поэтому нет ничего удивительного в том, что беспорядок на рабочем месте или в доме создает стресс. Достаточно уделять наведение порядка 20-30 минут в день. Специалисты рекомендуют выбрасывать вещи, которые не используются более года. К тому же уборка прекрасный способ снять накопившийся стресс.

По материалам сайта www.health.ru

Пересадка органов: что? кому? когда?

Сердце.

Первая пересадка сердца была произведена более 40 лет назад — 3 декабря 1967 года. Хирург Кристиан Барнард произвел операцию в госпитале Groote Schuur в южноафриканском Кейптауне. Пациентом был Луис Вашканский, донором – девушка по имени Дениз Дарвалл, у которой после ДТП необратимо повредился головной мозг. Операция заняла 9 часов, а пациент после нее прожил 18 дней, умерев впоследствии от пневмонии. Сердце его билось при этом до последнего.

Почка.

Доктор Джозеф Мюррэй впервые произвел операцию по пересадке почки 23 декабря 1954 года в Бостонском госпитале Peter Bent Brigham. Пациентом был тяжело больной 23-летний Ричард Геррик, почку ему пожертвовал брат-близнец, Рональд. Операция прошла успешно, Ричард прожил после этого восемь лет. Применение сильных иммунодепрессантов после операции не потребовалось, так как почка была взята от ближнего родственника с подобными генами.

Роговица.

Офтальмолог Эдуард Зирм произвел первую в мире операцию по пересадке роговицы 7 декабря 1907 года некоему Алуису Глодару. Алуис работал разнорабочим на стройке, и повредил оба глаза во время гашения извести. Донору, 11-летнему Карлу Брауэру, в глаза были вживлены металлические заменители, а роговицы аккуратно извлечены для пересадки. Методика этой операции, кстати, до сих пор практически не изменилась, и



в наше время восстановление и пересадка роговицы производится подобным методом.

Печень.

Первая пересадка печени была произведена доктором Томасом Старзл в Колорадском университете в Денвере в 1963 году. К несчастью, пациент умер через несколько дней после операции. Через 4 года доктором была проведена еще одна подобная операция, после которой пациент прожил более года. Оба пересаженных органа сейчас находятся в Медицинском научном центре университета Колорадо в знак признания Томаса Старзла основателем современной трансплантологии.

Легкое.

Пересадка легкого впервые была произведена 11 июня 1963 года доктором Джеймсом Д. Харди в Университете Миссисипи. Операция произошла не очень успешно, пациент умер через 18 дней после нее из-за отказа печени. Донор легкого скончался незадолго

до операции от инфаркта миокарда. Первая же успешная операция произошла в 1983 году, провел ее доктор Джоэл Купер из Университета Торонто.

Поджелудочная железа.

Первая пересадка поджелудочной железы была произведена докторами Ричардом Лиллехеи и Вильямом Келли в 1966 году в Университете Миннесота штата Миннеаполис. Донорский орган был пересажен 28-летней женщине. Несмотря на то, что операция прошла успешно, пациентка скончалась через три месяца от легочной эмболии (закупорка сосуда).

Рука.

Первая операция по пересадке целой человеческой руки была произведена 23 сентября 1998 года докторами Ирлом Эваном и Жан-Мишелем Дубернардом во французском Лионе. Пациентом был новозеландец Клинт Халлам, операция заняла 14 часов. По

сле операции Халлам отказался принимать назначенные иммуноподавляющие препараты, поэтому через три года рука была отторгнута и по просьбе пациента ампутирована.

Лицо.

Пересадка лица была произведена 27 ноября 2005 года. Ее произвели доктора Жан-Мишель Дубернард (см выше) и Бернард Давашель в Амьенсе, Франция. Пациенткой стала Изабель Диноир, лицо которой было изуродовано укусами собаки. Треугольный фрагмент кожи в зоне носа и рта был пересажен от донора с умершим мозгом. Операция прошла успешно, несмотря на некоторые неудобства, с которыми столкнулась пациентка в первый период после операции.

Яичник

Первая операция по пересадке яичника произошла в 2007 году. Ее произвел доктор Шерман Силбер в медицинском центре Сэнт Луиса, Миссури. Он пересадила правый яичник от Дороти Тилли ее сестре Сюзанне Батчер. Общим сестрам на момент операции исполнилось 38 лет, обе операции длились 4 часа, на животе у сестер остался крохотный шрам размером около сантиметра. Из-за генетической идентичности Сюзанне не пришлось принимать сильные препараты по подавлению иммунитета, что является правилом при таких операциях. Более того, через год после операции женщина забеременела и успешно родила девочку, а до операции была бесплодна из-за дисфункции яичников. Как видите, операция оказалась успешной.

По материалам сайта www.medicalnewstoday.com.



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)