

**В аптеках
подорожали лекарства**



стр. 2 Большинство лекарств подорожало в среднем на 5 процентов

**Работать по ночам
вредно!**



стр. 3 Ночная работа приводит к ожирению, раку и инсультам

**Зимние виды
аллергии**



стр. 4 Главные аллергены сезона холодов

№ 8–2014

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! Salvete!

Информационно-развлекательная газета для врачей

**С НОВЫМ
2015
ГОДОМ!**



стр. 5 2015 год Козы (Овцы): инструкция по применению



Валерия ШИНКАРЕНКО,
главный редактор
газеты Salvete!

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Прежде всего, хотим поздравить вас с наступающим праздником, Новым 2015 годом! Же-лаем вам, чтобы грядущий год стал годом исполнения желаний, реализации всех планов и достижения всех поставленных целей!

Перед вами декабрьский номер газеты «Salvete!», в котором много интересной и обсуждаемой информации.

Сезонное повышение цен на средства от насморка, боли в горле, кашля и антибиотики — весомый повод задуматься о мерах профилактики гриппа и острых респираторных вирусных инфекций. Доказано, что методика полного промывания носа «Долфин» снижает заболеваемость даже в разгар эпидемии в 3–4 раза, в том числе у детей и людей со слабым иммунитетом.

Знаете ли Вы, что работать по ночам вредно? О том, к каким заболеваниям приводит работа в ночное время, читайте на третьей полосе нашей газеты.

Частую принято считать, что сезон аллергий — весна. Однако для множества людей именно первый снег является предвестником целой серии «зимних» видов аллергий. Каких аллергенов стоит опасаться в зимнее время? Об этом вы можете прочитать в статье «Зимние виды аллергии».

Не забыли мы и о грядущем празднике, подготовив для вас целый разворот, посвящённый Новому 2015 году. Вы узнаете о том, как правильно встретить год Зелёной Козы, что подарить близким, а также то, какими яствами побаловать членов семьи и друзей. Желаю вам приятного прочтения.

AntiFume помогает студентам бросить курить

В Новосибирске проходят лекции для студентов колледжей по снижению табачной зависимости.

В рамках лекций специалисты рассказывают молодым людям о вреде курения, а также раздают бесплатные образцы ингаляторов для снижения табачной зависимости AntiFume. Все желающие могут получить консультации по отказу от курения и по использованию ингалятора эфирных масел AntiFume.

12 ноября лекция прошла на базе Авто-транспортного техникума, 18 ноября состоялась беседа со студентами Новосибирского торгово-экономического колледжа. 25 ноября все желающие студенты могли посетить лекцию в Новосибирском колледже парикмахерского искусства.

Ингалятор AntiFume облегчает пребывание в местах, запрещенных для курения законом, и позволяет легко обойтись без сигареты в течение продолжительного времени, смягчив неприятные симптомы отмены. Использовать AntiFume удобно: компактный размер ингалятора позволяет всегда иметь его под рукой.



В аптеках подорожали лекарства

По данным статистики, лечение простуды сегодня обходится российской семье из трёх-четырёх человек минимум в 2000 рублей. В октябре цены на большинство лекарств выросли в среднем на 5 процентов.



Сезонное повышение цен на средства от насморка, боли в горле, кашля и антибиотики — весомый повод задуматься о мерах профилактики гриппа и острых респираторных вирусных инфекций.

Рост заболеваемости ОРВИ с превышением недельных эпидемических порогов отмечен в трёх субъектах Российской Федерации: республиках Карелия и Башкортостан. А также в Пермском крае. В Новосибирской области количество заболевших ОРВИ увеличилось почти в полтора раза.

Несмотря на то, что диагноз «грипп» пока никому не ставили, в настоящее время известно более 200 возбудителей ОРВИ, в том числе аденовирусы, респираторно-синцитиальный вирус (РСВ), риновирусы, метапнев-

мовирус человека и др. От них прививка не защищает, поэтому специалисты рекомендуют в комплексе с вакцинацией применять также неспецифические меры профилактики.

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.

Так, доказано, что методика полного промывания носа «Долфин» снижает заболеваемость даже в разгар эпидемии в 3–4 раза, в том числе у детей и людей со слабым иммунитетом!



Работать по ночам вредно!

▼ Почему работа по ночам приводит к ожирению, раку и инсультам?



Ожирение

Согласно исследованию, проведенному Университетом Колорадо, люди, работающие по ночам, сжигают меньше калорий за 24 часа, чем те, кто живет по обычному графику. Исследователи выяснили, что работа с ночными сменами нарушает метаболизм, вследствие чего человек теряет меньше энергии, чем потратил бы при точно такой же работе за день.

Низкие энергозатраты исследователи также связывают с однообразной диетой (зачастую состоящей из фаст фуда и продуктов из вендинговых машин – автоматов с «быстрой» едой, предлагающих в основном шоколадки и бутерброды) и недостатком физической активности.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Связь между повышенным риском инфаркта и других заболеваний сердца и работой в ночные смены давно известна. Ее причина – в сбое циркадных (суточных) ритмов организма, из-за которого у сотрудников со временем развивается гипертония и наблюдается повышенный уровень холестерина.

Согласно имеющимся данным, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у ночных работников возрастает до 40%, причем чем дольше сотрудник работает по ночам, тем выше опасность развития расстройств сердечно-сосудистой системы.

Диабет и метаболический синдром

Посменную работу связывают с риском развития метаболического синдрома – система обмена веществ организма также привязана к циркадным ритмам и ее работа нарушается при постоянных сбоях в работе биологических часов. В результате у работников ночных смен часто наблюдается высокое кровяное давление, повышенный уровень сахара в крови, ожирение и уровень холестерина, выходящий за пределы нормы. Метаболический синдром считается серьезным фактором риска для развития диабета, инфаркта и инсульта.

Депрессия и аффективное расстройство

Социальная изоляция от семьи и друзей сотрудников, работающих по ночам, естественным образом сказывается на их психологическом состоянии. Кроме того, посменная работа также сама по себе негативно влияет

на биохимию мозга – уровень серотонина у ночных работников ниже, чем у тех, кто работает днем.

Расстройства репродуктивной системы

Работа по ночам сказывается также на здоровье репродуктивной системы у женщин. Исследование, в котором приняли участие стюардессы, вынашивающие ребенка, продемонстрировало, что выкидыши у тех, кто продолжил работать во время беременности, случаются в два раза чаще, чем у тех, кто отказался от полетов. Также ночную работу связывают с повышенным риском осложненных и преждевременных родов, проблемами с зачатием, эндометриозом, нерегулярным менструальным циклом и болезненными месячными.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Еще около 50 лет назад ученые увидели связь между работой по ночам и язвенной болезнью. Причиной язвы являются бактерии *Helicobacter pylori*, и проведенные исследования продемонстрировали, что работа в ночные смены увеличивает их негативный эффект на здоровье.

Кроме этого, у ночных сотрудников чаще развивается функциональная диспепсия (к ней относят такие симптомы как чувство тяжести в желудке, изжога и тошнота), расстройства кишечника (например, синдром раздраженного кишечника) и гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ). Отчасти это становится следствием нерегулярного и часто нездорового питания, отчасти – недостатка здорового сна, необходимого для нор-

мального функционирования органов желудочно-кишечного тракта.

Онкологические заболевания

Результаты исследований по выявлению связи между раковыми заболеваниями и работой по ночам позволили Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отнести посменную работу к «вероятно канцерогенным факторам».

Работа по ночам, согласно имеющимся данным, увеличивает риск развития рака молочной железы на 50%, а также повышается вероятность развития колоректального рака, рака простаты и других типов опухолей. Причина этого – подавление выработки гормона мелатонина. В норме организм производит его по ночам, во время сна – именно он регулирует циклы сна и бодрствования. Однако из-за ночного бодрствования в освещенных помещениях выработка мелатонина нарушается, что и становится пусковым механизмом для развития злокачественных опухолей.

По материалам сайта www.medportal.ru.



Зимние виды аллергии

Зачастую принято считать, что сезон аллергий – весна. Однако, для множества людей именно первый снег является предвестником целой серии «зимних» видов аллергий.



Аллергия на шубу

Шубы давно признаны врачами одним из самых аллергичных видов одежды. А поскольку и погода на улице располагает к частым простудам, то нередко человек всю зиму ходит и постоянно сморкается, чихает, с распухшим носом и покрасневшими глазами, виня во всем непогоду и свой слабый иммунитет, а на самом деле это банальная аллергия на мех.

Малая часть аллергических проявлений на шубу приходится на реакцию организма на химические соединения, которыми обрабатывают шкурки, хотя, конечно, не стоит исключать и этот вариант. Исследования показали, что аллергию в этом случае могут вызывать формальдегид, который пока еще применяется в отечественной меховой промышленности, или красители, если шуба подкрашена.

Чаще всего аллергия на шубу вызвана довольно распространенной аллергией на мех. Проверить это достаточно просто: походите в какой-нибудь другой верхней одежде, а шубу уберите подальше в шкаф. Если симптомы пройдут, то у вас, к сожалению, действительно аллергия на одежду из меха, если же нет — ищите другую причину. Кстати, подобную аллергию могут вызывать и пухоперьевые пуховики.

Аллергия на холод

Мороз, даже небольшой, может стать причиной выраженной кожной аллергической реакции. Самая частая из них — **холодовая крапивница**. В этом случае кожу «украшают» волдыри и покраснения. Эти изменения нередко возникают не тогда, когда человек мерзнет, а когда он уже отогревается. Всего

15-20 минут пребывания в теплом помещении — и появляется крапивница. Не следует путать ее с обычной реакцией нормальной кожи на резкую смену температуры. У здоровых людей сосуды кожи сжимаются на холоде и расширяются в тепле, кожа краснеет и начинает чесаться. Но эти проявления абсолютно нормальны и физиологичны, к тому же проходят через 20-30 минут.

Характерной чертой именно аллергической реакции являются отеки, которые особенно заметны вокруг глаз и около губ. Все эти изменения проявляются даже при незначительном снижении температуры. Причем

спровоцировать ее может не только мороз, но и купание, мытье посуды или даже чистка картофеля в холодной воде. В этом случае достаточно эффективен перед выходом на улицу прием противоаллергических препаратов и избегание переохлаждения кожи в бытовых условиях.

Холодовая крапивница может быть также следствием присутствия в организме некоторых белков, которые становятся активными под воздействием холода, например, криоглобулинов — это иммунные комплексы с необычными физическими свойствами. При холодом воздействии начинается их агре-

гация — слипание, что, по предположению исследователей, ведет к высвобождению анафилотоксинов, которые вызывают повреждение тканей. В этом случае требуется серьезное лечение у иммунолога. Диагноз холодовой крапивницы устанавливается после постановки холодового теста (Дункан-теста) с кубиком льда.

Мороз часто вызывает еще и **холодовой дерматит**. При этом нарушается питание открытых участков кожи — на лице, ушных раковинах, кистях рук появляются зудящие бордово-красные шелушащиеся пятна, кожа становится сухой, изменяется ее рисунок. Иногда дерматит затрагивает области, особо чувствительные к холоду — это внутренняя поверхность бедер и колени. Такое заболевание требует комплексного лечения. Обычно назначаются препараты, улучшающие периферическое кровоснабжение, витамины А, С, Е, РР. На то, чтобы избавиться от подобных проявлений, уходит не менее двух недель, да и то лишь при отсутствии переохлаждения. Если же вы будете мерзнуть снова и снова, сроки увеличиваются до месяца и больше.

Людам, страдающим холодным дерматитом, необходимо перед выходом на мороз намазать жирным кремом открытые участки кожи. Врач может порекомендовать профилактический прием антигистаминных препаратов. Ну а если на коже уже видны проявления холодового дерматита, то необходимо подумать о местной терапии. Это противоаллергические мази, средства, ускоряющие заживление ран, а в сложных случаях — составы, содержащие гормоны.

По материалам журнала «Женское здоровье»

2015

2015 год Козы (Овцы): инструкция по применению

Наступающий год – год Козы (Овцы). Согласно восточному календарю, в свои полные права она вступит 19 февраля.



Коза – символ наступающего года

В отличие от предыдущего года, зеленая Коза будет обладать миролюбивым нравом. Этот период принесет многим представителям зодиакальных знаков яркие и позитивные перемены в разных сферах жизни.

В наступающем году в права вступает самая большая планета солнечной системы - Юпитер. Именно она считается идеальной покровительницей для знаков. Ее влияние будет позитивным, поэтому встречать 2015 год Козы нужно с хорошим настроением. Многие планеты в этот период меняют зодиакальные знаки, что благоприятно отразится, как на личной, так и на профессиональной области. У некоторых людей в корне изменятся взгляды на жизнь, работу и духовное развитие. Вероятны резкие перемены в политической, экономической и эстетической областях.

В финансовом плане год Деревянной Козы принесет многим знакам зодиака успех и благополучие. Главное не лениться, а уверенно шагать к намеченным целям. Встречать 2015 год Козы нужно уверенно, а к решению серьезных вопросов относиться разумно. При возникновении неожиданных проблем, важно не совершать необдуманных поступков и не принимать стремительных решений. Все это способно резко изменить судьбу.

В наступающем году Козы серьезные конфликты будут, но на них нужно смотреть оптимистично. Многие вопросы будут касаться здоровья. Зеленая Коза советует заранее обратить внимание на профилактику заболеваний. Не помешает сделать подробную диагностику организма, вести здоровый образ жизни и заниматься спортом. Главное не унывать, а встречать 2015 год Козы с порцией оптимизма. В таком случае, хороший отдых и развлечения гарантированы.

В чем встречать год Козы

Любимые цвета хозяйки 2015 года – это зеленый, синий, голубой, бирюзовый и фиолетовый оттенки. В одежде можно смело использовать серый и белый цвета.

Созданию новогодне гардероба необходимо уделить пристальное внимание. Надвигающийся 2015 год рекомендуется встречать в наряде, сшитом из натурального материала. Будут уместны ткани – бархат, замша, шерсть и кашемир. Решая, в чем встречать год Козы, стоит отказаться от одежды из искусственного материала.

Мужчины могут надеть костюмы серого, коричневого или синего оттенков. К нему необходимо подобрать галстук, рубашку и туфли. Джинсы и пуловер тоже замечательно подойдут для торжества.

Новогодний стол

Все без исключения ожидают чуда и счастья в Новый год. Сервировать праздничный стол нужно, опираясь на традиции восточного календаря. К примеру, столовая посуда, скатерть и салфетки должны быть обязательно зеленого оттенка. В год Зеленой Козы сервировку лучше выдержать в едином стиле.

Восточный гороскоп рекомендует встречать новый год 2015 вегетарианскими блюдами, а не мясными деликатесами. Отведите на праздничном столе место для свежих овощей. Советуем угощать гостей и встречать новый 2015

год Козы блюдами тушеными и запеченными в духовке. Именно они будут по душе символу нового года. В сервировку стола рекомендуется добавить морсы, соки и ягодные компоты. Все эти напитки должны быть сочного и красочного оттенка. Добавьте к основным блюдам сыр, молочные продукты, свежую выпечку и, конечно же, сладкий десерт.

Новогодние подарки

Новогодний праздник не обходится без сурпризов и долгожданных подарков. Их обожают не только маленькие дети, но и взрослые. Преподнося подарки, стоит учитывать не только пожелания тех, кому они предназначаются. Презенты должны быть символическими и сулить удачу.

Представительницам прекрасного пола можно встречать новый 2015 год Козы в красивых ювелирных украшениях с акваарином или ониксом. Эти камни являются символом знака Козы.

Рекомендуется дарить бижутерию из дерева, которая тоже имеет прямое отношение к знаку. Например, друзьям и родственникам можно презентовать подвески в виде козочки. У этого дружелюбного животного отменный вкус! Она замечательная актриса и обожает все эстетически оформленное. Выбирать подарки для близких людей нужно не хаотично, а с фантазией.

Украшение жилья

Стихия наступающего года Козы – дерево. Этот момент стоит учитывать при оформлении интерьера квартиры. В дизайне помещения можно расположить вазочки, рамки с фотографиями и статуэтки, символизирующие новый год. Кстати, не принципиально подбирать все предметы в одном зеленом оттенке. Встречать 2015 год Козы можно в гамме ярких и позитивных цветов.

Звезды советуют развесить в доме сияющие гирлянды, пестрые ленты и разноцветные шары. Оттенки выбираются следующие: сине-

зеленые, сиреневые и небесно-голубые. Изделия из древесины в декоре могут быть цвета молодой травы.

Встречать 2015 год Козы рекомендуется с украшениями, выполненными в изысканном и спокойном стиле. Отлично подойдут для интерьера вещи утонченные, простые и без лишнего шика. Это могут быть вязаные штучки и забавные игрушки из войлока. Главное, чтобы в доме было ощущение комфорта и уюта. Замечательным декором в дизайне квартиры будут элементы из натурального дерева, например стулья, журнальные столики и плетеные кресла. Встречать 2015 год Козы можно сидя за столом, который украсит посуда из дерева. Милая Овечка будет рада такому гостеприимству.

Для того, чтобы успешно встретить 2015 год звезды советуют разместить в доме статуэтку или игрушку в виде козы. Символ года можно поставить на стол или повесить на елку. Козочка благоволит всем, кто ее так радужно приветствует в своем доме. Не забудьте про звонкие колокольчики, которые притянут в жилище удачу, крепкое здоровье и благополучие.

Где лучше встретить 2015 год

Звезды советуют встретить 2015 год не только с хорошим настроением, но и в теплом кругу любимых людей. Само животное Коза по натуре скромное и стеснительное, поэтому слишком шумные компании ее не притягивают. Она ценит гармонию в доме и в отношениях.

Толпы людей, музыка до утра и дискотека – все это не для нее. Кроткая Овечка предпочитает окружение людей, с которыми не нужно притворяться и фальшивить в отношениях. Она обожает встречать новогодний праздник в кругу семьи, где по-душевному тепло и спокойно.

Всем тем, кто по-настоящему чтит семейные традиции и ставит их превыше всего, Коза подарит незабываемые двенадцать месяцев. Она будет чудесной покровительницей и поможет своим поклонникам добиться успеха.



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)