



По традиции новый год начинается с итогов и ожиданий. К каким всходам приведет провизоров и фармацевтов вспаханное по-новому правовое поле? Разбираем с экспертом

с. 4



Мы прекрасно знаем лекарственную помощь при простуде. Но и народные способы бывают весьма эффективны. И они в каждой стране свои. Какие из них стоит взять на вооружение, а какие применять с осторожностью?

с. 12

ГЕПАТОПРОТЕКТОРЫ

Изучаем особенности.....с. 3

ИТОГИ 2024 ГОДА

Обзор аптечных продаж лекарственных препаратов от компании DSM Group.....с. 6

КАМНИ В ПОЧКАХ

Как помочь покупателю?.....с. 8

НА ПРИЕМЕ У ПСИХОЛОГА

Семейные конфликты: как их избежать.....с. 14

**Кнут или пряник:
как решить проблему
кадров?**

На решение проблемы дефицита врачебных кадров потребуется 5–6 лет, при условии, что обучающиеся по целевым направлениям будут на 100% привлекаться к работе, сообщил Михаил Мурашко.

Меры в этом отношении уже принимаются. Минздрав создал рабочую группу «Инцидент» — ее задачей станет возвращение целевых студентов, отказавшихся от работы по направлению, к работодателю, с которым у них заключен договор. На данном этапе группа будет сосредоточена на кадровых вопросах выпускников 2024 года.

До 100-процентной отработки направлений пока далеко. По данным Минздрава, в 2023 году направление проигнорировал каждый третий окончивший ординатуру в медвузе (2006 из 7253 выпускников). Среди тех, кто завершил обучение по программе специалитета, таких выпускников больше — 3466 из 8899 человек.

Что именно будет сделано для привлечения целевиков к работе, пока неизвестно. Сообщается, что маршрут трудоустройства будут определять индивидуально, а при возникновении сложностей решать вопрос с каждым конкретным выпускником.

При этом высказываются мнения об ужесточении наказания за отказ от отработки. Первый зампреда Комитета Госдумы РФ по защите семьи, вопросам отцовства, материнства и детства Татьяна Буцкая в январе рассказала о новом проекте, согласно которому уклоняющихся выпускников будут штрафовать в двукратном размере бюджетных расходов на обучение. А руководитель фракции «Справедливая Россия — За правду» в Госдуме Сергей Миронов заявил о необходимости восстановить для медицинских специалистов практику распределения.

Впрочем, решить кадровый вопрос пытаются не только методом кнута, но и методом пряника. Так, в Подмосковье повысили выплаты по программе «Приведи друга», которая подразумевает выплату премии сотрудникам медицинских учреждений за привлечение на работу новых специалистов. Теперь выплата может составить до 128 тысяч рублей (ранее она была ограничена 50 тысячами).

МАРКЕТИНГОВЫЕ БОНУСЫ: ПОЧЕМУ ФАРМСПЕЦИАЛИСТЫ ПРОТИВ?

Госдума вновь озабочилась отменой маркетинговых бонусов в аптеках. Фракция «Справедливая Россия — За правду» предлагает законодательно ограничить размер бонусов, которые фармкомпания выплачивают аптекам за продвижение препаратов. Участники рынка, опрошенные GxP News, скептически относятся к этому предложению, а вот большинство первостольников, как показал опрос на портале «Фарма РФ», хотели бы, чтобы бонусы были полностью запрещены. Как вы относитесь к данной инициативе?



Бонусы для аптек необходимо ограничить или отменить, потому что они...
(можно выбрать несколько вариантов ответов)

- 61% вынуждают первостольника навязывать покупателю ненужные ему препараты
- 52% основная причина потери доверия к провизору и фармацевту как к специалисту, падения престижа профессии
- 24% ограничивают производителям лекарств доступ в аптечные сети
- 16% вынуждают повышать отпускные цены на препараты
- 15% лишают сотрудника аптеки личной финансовой стабильности
- 2% свой вариант ответа



В целом итоги
«ЗА» и **«ПРОТИВ»**
разделились так:

- ✓ бонусы нужно ограничить **55%**
- ✗ бонусы не надо ограничивать **25%**

Должна ли зарплата первостольника зависеть от маркетинговых бонусов?

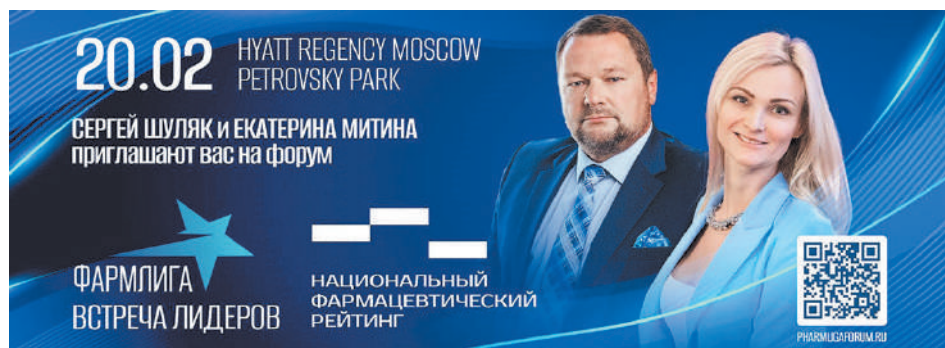
- 57% должна быть базовая часть + процент от продаж любой продукции
- 25% нет, заработная плата должна быть фиксированной
- 16% базовая часть + бонусы от продажи препаратов и товаров по маркетинговым договорам
- 1% свой вариант ответа



Бонусы для аптек не нужно ограничивать, потому что они помогают...
(можно выбрать несколько вариантов ответов)

- аптекам удержаться «на плаву» **28%**
- удерживать на должном уровне зарплату первостольника **26%**
- продвигать на рынок новые эффективные, но малоизвестные покупателям препараты **21%**
- сохранять в ассортименте малоходовые препараты **19%**
- держат низкие цены на лекарства **15%**
- свой вариант ответа **3%**





Дорогие друзья!

Горячая новость весны 2025 года. Запомните эту дату — **20 февраля** состоится всеми любимые, красочные и масштабные события для фармынка:

- Весенний форум «Фармлига: встреча лидеров»
- Национальный Фармацевтический Рейтинг

Когда: 20 февраля 2025 г.
Где: Hyatt Regency Moscow Petrovsky Park

Мероприятия, которые нельзя пропустить! Их ждет весь рынок!

Ключевая встреча всего фармынка: регуляторы, аптеки, производители, дистрибьюторы вместе на одной площадке, церемония награждения победителей в номинациях для лидеров отрасли и легендарная вечерняя программа.

Регистрация открыта.

Количество мест ограничено.

В фокусе программы:

- **Один день на максимуме.** 400+ участников, среди них ТОП-100 аптечных сетей.
- **Самые острые темы про бизнес:** деловую повестку форума диктуют сами эксперты.
- **Стратегическая сессия с регуляторами:** открытый диалог с госсектором о перспективах регулирования рынка.
- **Эксклюзивная сессия «Мнения первых»:** выступления визионеров фармацевтического рынка. Легенды отрасли на сцене и в зале.
- **Большой диалог управленцев:** отраслевая дискуссия первых лиц.
- **Церемония награждения лидеров отрасли:** легендарный «Национальный Фармацевтический Рейтинг 2025» отметит лучших из лучших 2024 года.
- **В стиле DSM Group.** Вечеринка, стирающая все границы. Когда восторг и сумасшедшие ритмы на сцене и в зале сливаются воедино, оставляя у участников яркое и красочное послевкусие надолго.

Участники:

- владельцы и управленцы среднего и крупного аптечного бизнеса
- генеральные директора и топ-менеджеры фармацевтических производителей
- топ-менеджмент компаний-дистрибьюторов
- главы ассоциаций
- представители государственных структур

Оформите регистрацию сейчас, чтобы гарантированно попасть на мероприятие. Владельцы и управляющие директора аптечных сетей участвуют БЕСПЛАТНО!

Подробности на сайте: www.pharmligaforum.ru

По вопросам регистрации и партнерского участия:

Тел. +7-968-858-42-72, Наталья, nkazakova@dsm.ru

Лекарства: что дорожает, а что дешевеет?



По данным Росстата, лекарства дорожают быстрее, чем другие непродовольственные товары.

За 2024 год этот показатель стал на 11% больше, в то время как в 2023-м был заметно меньше — 6,1%.

Именно лекарства стали наиболее выросшим в цене товаром из списка тех, что отслеживает Росстат. Первое место по прибавке стоимости заняло слабительное средство бисакодил — его цена увеличилась на 121%. Впрочем, цена препарата все равно осталась достаточно невысокой, так как он входит в Перечень ЖНВЛП. Среди наиболее подешевевших препаратов — синупрет и арбидол, их цена за год уменьшилась на 12,5 и 10,1% соответственно.

Аналитики Центра развития перспективных технологий подсчитали, что за 2024 год россияне потратили на лекарства порядка 1,6 трлн рублей. Наиболее востребованными стали анальгетики (6,8% от всех продаж лекарств), противовоспалительные и противоревматические препараты (6,6%), а также средства от насморка (6,4%).



БАДы и маркетплейсы: 80 тысяч нарушений



На маркетплейсах размещено порядка 80 тысяч карточек товаров из категории БАД, в которых есть явные нарушения.

Таковы оценки Союза производителей БАД, которыми поделился его директор по развитию Иван Дындиков на отчетной конференции ААУ «СоюзФарма».

По словам эксперта, на торговых интернет-площадках под видом БАДов реализуется множество товаров, которые не могут считаться биодобавками, так как содержат лекарственные субстанции, гормональные компоненты, а также запрещенные в России вещества. Отдельной строкой следует выделить комплексные пищевые добавки, упаковка которых визуальна идентична зарегистрированным БАДам.

Схема неверной идентификации товара вводит в заблуждение не только покупателей, но и реализующую площадку и по сути является мошеннической. Тем не менее для ее использования на маркетплейсах есть возможности, и недобросовестные продавцы продолжают на этом зарабатывать. В июле 2024 года Союз производителей БАД оценивал число карточек с нарушениями в 60 тысяч — за полгода оно выросло на треть.

Общее число продаж БАДов через маркетплейсы быстро увеличивается. По итогам прошлого года количество продаж в аптеках выросло всего на 6%, в фармацевтическом e-com — на 45%, а на маркетплейсах — на 60%. Тем важнее, по мнению добросовестных производителей БАДов, пресекать реализацию нелегальной продукции.



В первом полугодии этого года отрасль ожидает принятие законопроекта, который даст возможность внесудебной блокировки сайтов, допускающих нарушения.

Блокировка незаконных продаж лекарств на сегодняшний день активно реализуется. Так, за прошлый год Росздравнадзор заблокировал 94 тысячи сайтов, реализовывавших препараты нелегально, а также выявил около 8,4 млн штук фальсифицированных и контрафактных медизделий.

Врачи в топе, младший персонал ждет прибавки



Врачи попали в топ-10 наиболее высокооплачиваемых профессий, по данным сервиса SuperJob.

Анализ проводился с учетом медианной зарплаты, и среди лидеров оказались в основном программисты и другие профессии в сфере IT, а также представители медицинских специальностей. На внушительный заработок в 2024 году могли претендовать стоматолог-ортопед, стоматолог-хирург, репродуктолог и косметолог.

В список профессий с наиболее низкой оплатой вошли: санитар — как в аптеке, так и в лечебных учреждениях, сестра-хозяйка и младшая медсестра по уходу за больными.



При этом средний медперсонал оказался в числе тех, кто в 2025 году ожидает прибавки к зарплате, показало другое исследование SuperJob, проведенное в декабре прошлого года. Всего на повышение оплаты труда

рассчитывали 55% опрошенных — это рекордный показатель за 14 лет.

Среди медсестер на прибавку надеются 61% респондентов.

На повышение в должности в новом году при этом рассчитывают 31%, 24% медсестер и 20% фармацевтов.

Рейтинг наиболее высоких зарплат составлен в декабре 2024 г. на основе данных по Москве, опрос о зарплатных ожиданиях проводился 1–19 декабря 2024 г. среди 1000 респондентов из более 200 населенных пунктов страны.

Фармацевты будут рассказывать о диспансеризации?



Минздрав хочет привлечь работников аптек к распространению информации о профосмотрах и диспансеризации.

Для этого НМИЦ терапии и профилактической медицины Минздрава и Национальная фармпалата разработают стратегию сотрудничества.

Планируется, что на первом этапе на интернет-витринах аптечных сетей можно разместить QR-коды, отсканировав которые, клиенты попадут на сайт «Так здорово» — это официальный портал Минздрава о здоровье. В дальнейшем будут разработаны алгоритмы консультирования, скрипты и чек-листы симптомов для фармацевтов и провизоров. Используя их, работники аптеки смогут распространять знания о здоровом образе жизни среди населения, поднимать уровень медицинской грамотности и подчеркивать важность своевременного осмотра врача.

Конкретные предложения специалисты планируют подготовить до конца года.



Как защититься от удара по печени

Алена
Смирнова

Изучаем особенности гепатопротекторов



Наш эксперт — доктор фармацевтических наук, кандидат медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой фармациии Марийского государственного университета, член правления Российского научного общества фармакологов Игорь Яковлев

Длинные январские каникулы — это зачастую обильные застолья и их не самые здоровые последствия. В рамках «Фармнедели» на портале «Провизор-24» рассказали, какие препараты помогут позаботиться о печени.



Ох уж эта черная желчь!

Гепатопротекторы — несколько мифологизированная группа препаратов. Еще со времен Гиппократы печень рассматривалась как орган, влияющий на темперамент:

■ если она продуцирует желтую желчь, то человек является холериком;

■ если черную желчь, то меланхоликом.

Под черной желчью подразумевалась литогенная. Возможно, у таких известных литературных героев, как Пьеро, Гамлет и Атос, действительно могли быть проблемы с печенью, и некоторые виды гепатопротекторов оказались бы весьма кстати.

Мы проводили исследование по продажам гепатопротекторов в течение года. Оказалось, что в декабре наблюдается сезонный рост продаж фосфолипидов — популярного безрецептурного препарата. Что касается рецептурных гепатопротекторов, то сезонности в продажах не наблюдается. Назначают эту группу чаще всего терапевты и гастроэнтерологи. Меньше всего рекомендаций мы видим от гепатологов. Возможно, потому, что численность этих

специалистов невелика. Но и отношение к эффективности гепатопротекторов неоднозначно.

93% опрошенных нами фармацевтов и провизоров полагают, что эти препараты эффективны, 5% убеждены в их бесполезности. При этом 75% фармспециалистов уверены в безопасности гепатопротекторов.

Какой протекции хотят гепатоциты

В механизме повреждения клеток печени задействовано несколько факторов:

■ состояние мембраны;

■ состояние цитоскелета;

■ состояние митохондрий;

■ нарушение ионного гомеостаза;

■ окислительный стресс.

Воздействие гепатопротекторов направлено на нейтрализацию всех этих факторов, в первую очередь — на противодействие окислительному стрессу (антиоксидантный эффект).

В настоящее время сформулирован ряд желаемых требований к гепатопротекторам:

■ полная абсорбция при приеме внутрь (хотя на практике это редкость);

■ эффект первого прохождения через печень;

■ способность угнетать образование повреждающих веществ;

■ снижение воспаления и фиброгенеза; — увеличение регенерации;

■ естественный метаболизм;

■ энтерогепатическая циркуляция;

■ отсутствие токсичности.

К сожалению, пока не существует препаратов, которые удовлетворяли бы всем требованиям одновременно. Поэтому зачастую имеет смысл применять не один препарат, а несколько: одновременно или последовательно.

Знакомимся с группировками

Единой общепринятой классификации гепатопротекторов нет. Есть несколько широко используемых (по механизму действия, по химическому составу и т.д.). Сместе предложить свою классификацию:

■ флавоноиды (силемарин)

■ фосфолипиды (эссенциале, фосфаглив)

■ органопрепараты
■ препараты разных групп (гептран и т.п).

Флавоноиды были открыты в середине прошлого века. Считается, что они обладают антиоксидантным, цитопротективным и антитоксическим эффектом. С успехом применяются при длительном лечении токсических поражений печени, в том числе цирроза и хронического гепатита С. Снижают цитолиз и практически не имеют побочных эффектов.

К недостаткам можно отнести низкую биодоступность и большую вероятность негативных реакций при наличии холестатических явлений.

Важно, что все указанные эффекты основываются на опыте применения. Полноценных исследований по стандартам доказательной медицины для этих препаратов не проводилось.

Фосфолипиды эссенциальные знакомы многим потребителям по растиражированным рекламным роликам-мультфильмам. Открыты эти препараты были на век раньше флавоноидов — в середине XIX века. Предполагается, что их механизм действия основан на цитопротективном,

мембраностабилизирующем и антиоксидантном эффектах. Эта группа снижает цитолиз и оказывает опосредованное антифибротическое действие.

Как правило, фосфолипиды назначают при жировой дистрофии печени и хронических гепатитах.

К недостаткам группы относятся невозможность подавить воспалительный процесс и низкая биодоступность. Кроме того, никак не подтвержден факт, что растительные фосфолипиды способны встраиваться в клетки печени, как это показано в рекламе.

Добавлю, что и в отношении фосфолипидов не предпринимались полноценные исследования уровня доказательной медицины.

Органопрепараты (в той или иной форме) применялись человеком с давних времен. В частности, еще в Древнем Китае широко использовалась желчь медведя. В 1902 году в желчи медведя было открыто действующее вещество — урсодезоксихолевая кислота (УДХК). Впоследствии ее научились синтезировать, чтобы ни одно животное не пострадало.

УДХК обладает цитопротективным и иммуностимулирующим эффектами, увеличивает синтез желчных кислот, снижает гибель гепатоцитов. УДХК рециркулирует в печени до 10 раз в сутки, что усиливает воздействие. Важно, что препарат способствует растворению желчных камней. Он показан при любых проявлениях холестаза, токсических (в том числе алкогольных) и инфекционных поражениях печени. Методом метаанализа доказано, что УДХК увеличивает продолжительность жизни при циррозе печени.

Назначается при первичном билиарном холангите, патологии с холестазом, муковисцидозе, всех видах гепатита и цирроза, включая неалкогольный стеатогенный.

Важно, что это единственный препарат, который может использоваться при холестатической патологии. При этом он не противопоказан беременным со второго триместра и детям с момента рождения.

Недостатки препарата: нет форм для парентерального введения, среди побочных эффектов возможна диарея.

Препараты разных групп многочисленны, поэтому скажу несколько слов о самых распространенных.

✓ S-аденозил-L-метионин (адеметионин)

Известная и широко распространенная аминокислота. Обладает следующими эффектами:

■ цитопротективный;

■ антиоксидантный;

■ антихолестатический;

■ нейтропротективный.

На последний обращу особое внимание, поскольку при тяжелых заболеваниях печени имеет место негативное влияние на нервную систему. Данная аминокислота участвует в синтезе нейромедиаторов и способствует предотвращению нейродегенеративных процессов.

Существуют исследования, показывающие, что за два года применения этого препарата при алкогольной болезни печени имеется клинический эффект по выживаемости и лабораторным показателям. Однако все же доказательная база недостаточна.

За рубежом адеметионин используется как БАД, а не лекарственное средство.

Важным недостатком препарата является низкая биодоступность при пероральном приеме, химическая нестабильность и взаимодействие с другими препаратами (например, антидепрессантами).

✓ L-аргинин-L-аспартат (гепамерц)

В отличие от предыдущего препарата, обладающего сходным механизмом действия, эффективность данного средства доказана в отношении лечения цирроза печени и хронических гепатитов. Также получен хороший эффект в отношении печеночной энцефалопатии.

✓ Глутамин-аргинин

Такое сочетание аминокислот тоже обладает доказанной эффективностью. Важно, что препараты с этими действующими веществами связывают эндогенный аммиак и снижают интоксикацию.

К этой же группе относятся лактулоза, ремаксол, гидролизат плаценты. Однако у лактулозы крайне низкая биодоступность, ремаксол применяется только внутривенно капельно, гидролизат плаценты человека — крайне дорогое удовольствие.

Подытоживая вышесказанное, повторю, что универсальных гепатопротекторов не существует. Но в фармацевтическом арсенале достаточно средств, чтобы оказать комплексную помощь при различных болезнях печени.

Елена
Шитова

Переход от частностей к системе

Разбираем главные нормативные новации

По традиции новый год начинается с итогов и ожиданий. К каким всходам приведет провизоров и фармацевтов вспаханное по-новому правовое поле?



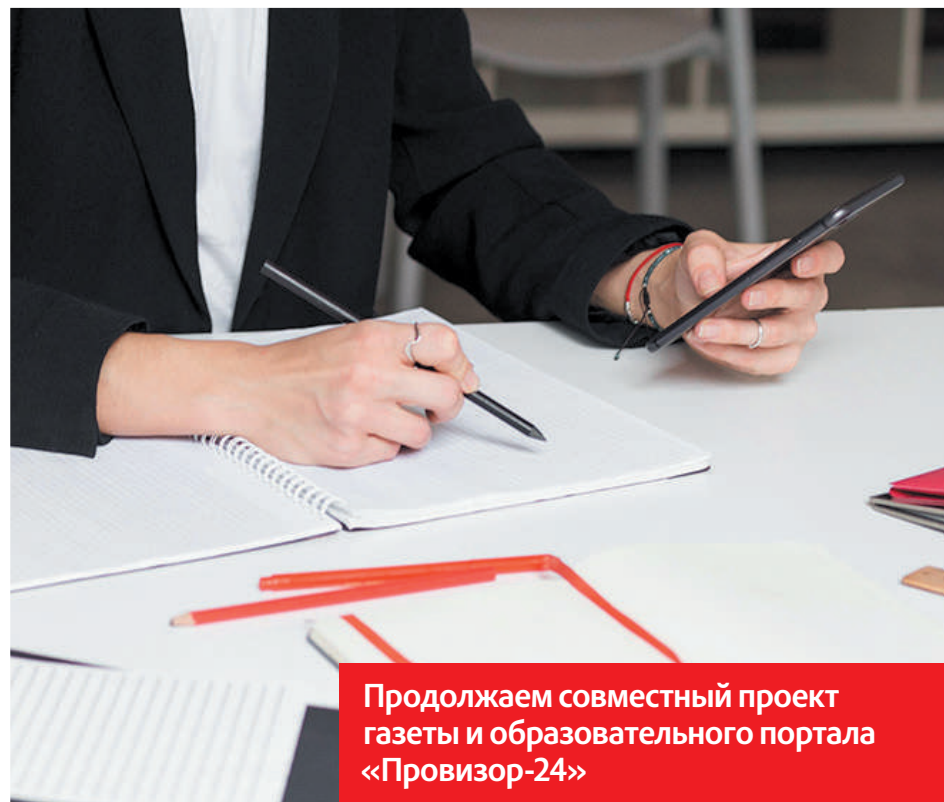
Наш эксперт —
ведущий специалист
в области
нормативной
документации
образовательного
портала
«Провизор-24»
Дмитрий Баранов

**Индикатор
— главный
инструмент**

Мы все хорошо помним, что в недавнем прошлом контрольно-надзорные мероприятия проводились либо в плановом порядке, либо по обращениям с жалобой. Сейчас отчетливо прослеживается тренд на системный подход, имеющий профилактическую направленность. Главное — не выявить факт уже свершившегося нарушения, а предотвратить саму возможность этого нарушения. Ключевой акцент делается на индикаторы риска нарушений обязательных требований. Это стало возможным благодаря, в том числе, и внедрению информационной системы мониторинга движения лекарственных препаратов (МДЛП).

Напомним, что приказ МЗ РФ № 1130н изначально содержал три индикатора. В апреле минувшего года вступил в силу приказ МЗ РФ № 57н, внесший изменения в приказ № 1130н, и число индикаторов выросло до 11. Полагаю, что в дальнейшем появятся новые индикаторы, поскольку предотвращать нарушения значительно эффективнее, чем устранять их последствия.

Хочу особое внимание обратить на то,



Продолжаем совместный проект
газеты и образовательного портала
«Провизор-24»

что само по себе наличие индикатора — это еще не нарушение. Это сигнал о том, что нарушение возможно, некая лампочка, зажигающаяся в «красной зоне». При этом нарушения может и не быть. Соответственно, не будет и санкций за нарушение.

В 2024 году, как правило, фармацевтическим организациям сначала выносилось предупреждение. Тем самым выделяется время на то, чтобы организация могла обратить внимание на возникшую ситуацию и принять меры по ее коррекции. Если меры не предпринимаются, то приходится организовывать проверку. Призываю всех сотрудников аптекных организаций: будьте точны при работе с системой МДЛП, не допускайте «зависания» информации, так как контрольно-надзорные органы видят это в режиме онлайн.

Не буду подробно останавливаться на таком факторе риска, как продажа препаратов из списка подлежащих ПКУ. На этой теме мы не раз фокусировались в минувшем

году, причем не только в аспекте фактора риска. Мы разбирали принципы включения в этот список и уделяли особое внимание тем препаратам, которые вызвали наибольший резонанс. Материалы об этом вы можете найти на портале «Провизор-24» и в публикациях «ФМ. Фармация и медицина». Обращу внимание только на то, что с июля 2024 года все препараты ПКУ перешли в систему мониторинга на прямой акцепт и остались одной из главных основ в индикаторах риска нарушений обязательных требований.

Новации хранения

Важным событием стало принятие в минувшем году Федерального закона № 1-ФЗ от 30.01.2024 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об обращении лекарственных средств» и статьи 1 и 4 Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об обращении лекарственных средств» и Федеральный закон

«О внесении изменений в Федеральный закон «Об обращении лекарственных средств».

В частности, в новой редакции из статьи 5, регулирующей полномочия федеральных органов исполнительной власти при обращении ЛС, включается инспектирование фармацевтических организаций по правилам надлежащей практики хранения ЛП.

С сентября минувшего года вступило в силу Постановление Правительства РФ № 756 от 01.06.2024 «О внесении изменений в постановление Правительства Российской Федерации № 547 от 31 марта 2022 г.» В нем говорится о лицензионных требованиях, касающихся, в том числе, и правил хранения ЛС. В новой редакции постановления № 547 также исключены ссылки на правила надлежащей практики хранения. В настоящий момент основным документом в части хранения остается приказ № 706н.

Полагаю, что в самое ближайшее время нам следует ждать нового нормативного документа, касающе-

гося правила хранения и транспортировки лекарственных средств. Такое решение стало бы системным и очень удобным для аптекных организаций, в том числе и тех, которые занимаются дистанционной торговлей.

В зоне особого внимания

Немало законодательных новаций запланировано на наступивший 2025 год и даже на «послезавтрашний» 2026-й. В частности, с марта 2025 года вступает в силу Федеральный закон № 292-ФЗ от 08.08.2024 «О внесении изменения в статью 57 Федерального закона «Об обращении лекарственных средств». Ее главный смысл: новые правила, касающиеся запрещения оборота некоторых лекарственных препаратов. В новой редакции статья 57 известного закона № 61-ФЗ будет дополнена следующим:

«Запрещается продажа:

- 1) ЛП, в отношении которых в системе МДЛП отсутствуют сведения о нанесении средств идентификации и (или) сведения о вводе в гражданский оборот;
- 2) ЛП, в отношении которых осуществлена блокировка внесения в систему МДЛП сведений о вводе в гражданский оборот, об обороте или прекращении оборота;
- 3) ЛП, применение которых приостановлено по решению уполномоченного федерального органа исполнительной власти;
- 4) ЛП, гражданский оборот которых прекращен;
- 5) ЛП, срок годности которых истек;
- 6) ЛП, в отношении которых не соблюдены требования, определенные на основании части 5 статьи 67 настоящего ФЗ».

Вывод тут один: важно очень внимательно относиться к соблюдению требований к приостановлению оборота ЛС. Полагаю, что система МДЛП позволит решать эти вопросы автоматически, но в данный момент придется следить самостоятельно.

В то же время есть и хорошие новости, касающиеся реализации препаратов с истекшим регистрационным удостоверением:

«Разрешается обращение в РФ ЛП, зарегистрированных в соответствии с ФЗ № 61-ФЗ «Об обращении лекарственных средств»,

срок действия регистрационного удостоверения которых истек или в отношении которых уполномоченным федеральным органом исполнительной власти было принято решение об отмене государственной регистрации в случае подачи держателем или владельцем регистрационного удостоверения ЛП или уполномоченным ими другим ЮЛ заявления об отмене государственной регистрации ЛП до окончания срока годности таких ЛП, если они были произведены до окончания срока действия регистрационного удостоверения и введены в установленном порядке в гражданский оборот в РФ до окончания срока действия регистрационного удостоверения или до принятия уполномоченным федеральным органом исполнительной власти решения об отмене государственной регистрации».

**Сейчас
в контрольно-
надзорных
мероприятиях
отчетливо
прослеживается
тренд
на системный
подход,
имеющий
профилактическую
направленность.
Главное —
не выявить факт
уже
свершившегося
нарушения,
а предотвратить
саму
возможность
этого нарушения**

Отходчивые подробности

Следующие грядущие нововведения связаны с Федеральным законом № 306-ФЗ от 08.08.2024 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации». Речь идет о документах 89-ФЗ, 52-ФЗ и 323-ФЗ.

Так, вступают в силу изменения в закон № 52-ФЗ, касающиеся обращения с медицинскими отходами. С июля 2025 года вводится уточнение по поводу медицинских отходов — действия по изме-

нению состава, физических и (или) химических свойств медицинских отходов с применением технологий, обеспечивающих исключение эпидемиологически опасных свойств медицинских отходов, предотвращение их вредного воздействия на здоровье человека». Лекарственные средства, подлежащие уничтожению, также относятся к этой категории.

С сентября вступают в силу дальнейшие изменения в этом законе, относящиеся к транспортированию и/или обезвреживанию медицинских отходов. Осуществлять этот вид деятельности могут только организации, «сведения о которых размещены на официальном сайте уполномоченного органа исполнительной власти субъекта РФ». Соответственно, заключать договор разрешается только с этими организациями.

Отдельно прописаны требования по учету медицинских отходов. Он проводится на нескольких этапах, и первый — это лица, «в результате деятельности которых образуются медицинские отходы». То есть сотрудники аптекных организаций в том числе. Сведения необходимо передавать в «федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий федеральный государственный санитарно-эпидемиологический контроль (надзор)». Данное требование устанавливается с сентября 2026 года.

Отпускной проект

В статусе проекта пока находится законодательная инициатива, призванная заменить ныне действующий приказ № 1093н.

Проектом предлагается:

1. Запретить аптекам отпускать гражданам лекарственные препараты, которые в соответствии с инструкциями по их медицинскому применению могут быть использованы только в стационарных условиях, в том числе в дневном стационаре. Это положение касается любых препаратов, включая иммунобиологические.

2. Скорректировать работу с отсроченными рецептами, в частности:

■ в случае отсутствия ЛП, указанного в рецепте, данный ЛП отпускается субъектом розничной торговли в срок, не превышающий 10 рабочих дней с даты обращения гражданина, за исключением ЛП, выписанного на рецепте с пометкой cito (срочно), который отпускается в срок, не превышающий 3 рабочих дней с даты обращения;

■ в случае необходимости закупки ЛП, указанного в рецепте, данный ЛП отпускается в срок, не превышающий 30 рабочих дней с даты обращения;

■ в случае отсутствия у субъекта розничной торговли ЛП, указанного в рецепте, оформленном на рецептурном бланке на бумажном носителе, рецепт возвращается лицу, указанному в рецепте, его законному представителю или уполномоченному лицу с отметкой на обратной стороне «Рецепт принят на обслуживание»;

■ отпуск лекарственных препаратов по рецептам, находящимся на обслуживании, иными субъектами розничной торговли не допускается;

■ при поступлении ЛП субъект розничной торговли в течение 1 рабочего дня уведомляет клиента по телефону либо в СМС-сообщении, такое уведомление считается надлежащим.

3. Облегчить аптекам работу с недействительными рецептами. В новом проекте приказа рецепты, выписанные с нарушением порядка назначения, отмечаются только штампом «Рецепт недействителен» и возвращаются лицу, представившему рецепт, без занесения этой информации в журнал и информирования медицинской организации.

Впрочем, это только проект, и мы не знаем, будет ли он принят, а если будет, то в какой форме. Но к изменению нужно быть готовыми, в том числе и морально. Как только новые документы вступят в силу, мы непременно расскажем о них на портале «Провизор-24» и на страницах «ФМ. Фармация и Медицина».

Студенты допущены бессрочно

Приказ о допуске к работе в аптеке студентов медицинских вузов, еще не закончивших обучение, стал бессрочным.

Действие предыдущего регламентирующего документа Минздрава, подписанного в 2022 году, ограничивалось мартом 2025 года. Взамен ему был выпущен новый приказ № 511н, в котором срок не оговаривается.

Студенты медвузов смогут приступить к работе по окончании 3-го курса и занимать должности специалистов со средним фармацевтическим образованием. Для разрешения на работу они должны будут ответить на вопросы теста, пройти собеседование и выполнить не менее трех практических заданий. Тех, кто успешно пройдет испытания, специальная комиссия будет допускать к осуществлению фармацевтической деятельности на 5 лет.



Ожидается, что допуск к работе студентов будет способствовать решению кадровых проблем аптеки, а также даст обучающимся возможность получить практические навыки.

Медвузы выросли в цене

Семь медицинских вузов вошли в топ 25 учебных заведений с наиболее активным ростом цены на обучение.

Анализ стоимости был проведен в НИУ ВШЭ.

Особенно резко в 2024 году увеличилась плата в вузах столицы. Так, в Первом МГМУ им. И. М. Сеченова стоимость обучения выросла более чем на 50% — с 476,3 тыс. до 750 тыс. рублей. В регионах увеличение не столь внушительное — на 25,7% в Воронеже, 28,6% — в Новосибирске, 18,4% — в Саратове.

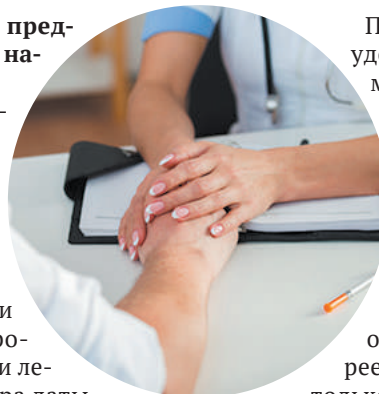
В прошедшем году в 13 из 15 крупных медицинских вузов было зафиксировано общее увеличение приема студентов. При этом прирост на платных местах заметно обогнал прирост на бесплатных. Так, число студентов на бюджетной форме обучения увеличилось лишь на 7%, тогда как платников в отдельных вузах стало больше на 43–45% (такая картина, например, в РНИМУ им. Н. И. Пирогова и в ТюмГМУ). В целом в вузах страны число обучающихся на коммерческой основе стало больше на 9,8% по сравнению с 2023 годом.

Люди удовлетворены медпомощью?

В конце прошлого года Минздрав представил данные об удовлетворенности населения медицинской помощью.

Этот показатель достиг 54,9% (по состоянию на 1 октября) и оказался на 1,8% выше плановых значений, которые установлены федеральным проектом «Модернизация первичного звена здравоохранения».

Перевыполнить план удалось в 59 регионах, в 26 плановые показатели не были достигнуты. Среди наиболее частых проблем, на которые жаловались посетители лечебных учреждений, — сложности выбора даты и времени приема, трудности записи к конкретному врачу и отсутствие информации о возможности получить бесплатные препараты.



По данным Минздрава, показатель удовлетворенности медицинской помощью в России постоянно растет. До пандемии коронавируса он не превышал 30%, в 2022 году достиг 41,4%, а в июне прошлого года — 47,1%.

Впрочем, цифры во многом зависят от методики подсчета и выборки. Так, в проведенном в ноябре прошлого года опросе «Народного фронта» более половины участников оценили ситуацию в медицине «скорее как плохую», а хорошей ее назвали только 35% респондентов. А в летнем исследовании компании Ipsos «Здравоохранение в России глазами пациента» 62% получивших услуги по ОМС оказались ими удовлетворены.

Когда заканчивается молодость?

В России человек считается молодым до достижения 35 лет. ВОЗ считает молодыми людей, которым еще не исполнилось 44 года.

А по словам главы Федерального медико-биологического агентства Вероники Скворцовой, с увеличением продолжительности жизни молодость и вовсе может растянуться вплоть до 60 лет. Сервис SuperJob выяснил, как к этому относятся россияне и когда, по их мнению, наступает старость.

Почти треть опрошенных (29%) во время опроса заявили, что молодому человеку еще нет 30, 15% продлили молодость до 40, а еще 13% — до 45 лет или дальше.

Старость, по мнению 27% россиян, наступает после 60 лет. Почти каждый пятый из опрошенных отодвинул возрастную границу до 70, а каждый десятый — до 80 лет. Есть и те, кто считает, что продлевать молодость не нужно и возраст 40 лет уже можно считать старостью — это 7% опрошенных. Еще 13% респондентов называют рубежом старости возраст 50 лет. Оказались среди респондентов и романтики, которые считают, что старость не наступает никогда — их 9%.

Опрос проведен 15–16 января 2025 г., в нем участвовали 1600 респондентов из 368 населенных пунктов.

Искусственный интеллект будет создавать лекарства

Уже к концу 2025 года может появиться препарат, разработанный с помощью искусственного интеллекта.

Такое заявление сделал лауреат Нобелевской премии по химии 2024 года Демис Хассабис. Эксперт занимается изучением онкологии, сердечно-сосудистых заболеваний, нейродегенерации и считает, что вскоре компания, в которой он работает, сможет выпустить лекарство, направленное на борьбу с ними.

На разработку нового препарата обычно уходит от 5 до 10 лет. Искусственный интеллект, по словам Хассабиса, может ускорить этот процесс в 10 раз, и это может стать настоящей революцией в здравоохранении.

Опыт разработки препаратов с помощью искусственного интеллекта уже существует. Так, ученые Университета Торонто и биотехнологической компании Insilico Medicine использовали ИИ для создания лекарства, которое в теории способно справиться с гепатоцеллюлярной карциномой — одним из видов рака печени. Процесс занял всего 30 дней. Теперь специалисты планируют клинические исследования препарата.



Обзор аптечных продаж лекарственных препаратов: предварительные итоги 2024 года

Потребление препаратов в аптеках в натуральном выражении сохраняется примерно на одном уровне — порядка 4 млрд упаковок по результатам 11 месяцев. При этом емкость коммерческого рынка лекарств в рублях продолжает расти.

Потребитель аптек стал более избирательным, предпочитая упаковки большего содержания и более дорогостоящие препараты с высоким терапевтическим эффектом. Несмотря на то что 42% реализованных упаковок, продающихся в аптеках, — это лекарства стоимостью до 150 рублей, спрос на препараты из ценового сегмента дороже 1000 рублей за упаковку растет быстрее прочих.

Итак, согласно данным **Ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России**, проводимого компанией **DSM Group**, объем коммерческого рынка лекарственных средств по итогам 11 месяцев 2024 года относительно аналогичного периода 2023 года в рублевом эквиваленте увеличился на 15,4%. Общая емкость составила 1479 млрд рублей. Это эквивалентно 4 млрд упаковок (-1,1% к 11 месяцам прошлого года). Средневзвешенная стоимость упаковки стала выше на 16,7% и достигла 372,4 руб.

Препараты из Перечня ЖНВЛП занимают треть рынка в стоимостном выражении и половину рынка в упаковках. Цены на эти лекарства регулируются государством, поэтому они выросли в 2024 году незначительно. По данным на 50-ю неделю 2024 года, цены на препараты из списка жизненно важных и необходимых с ростом в 4,4% не пре-

одолели порог официальной инфляции, тогда как все остальные подорожали на 8,3%.

Однако иногда излишняя зарегулированность в этой сфере оборачивается проблемами, как, например, произошло с физраствором, дефицит которого недавно наблюдался в аптеках. Бутылка физраствора сейчас стоит дешевле бутылки минералки. Поэтому производители перестают выпускать препараты, производство которых невыгодно. При этом дефицит препаратов всегда локальный и временный. Он связан с различными явлениями: изменением производства, перерегистрацией, недостаточным изменением цены.

Лидерами по приросту потребления стали следующие АТС-группы: прочие препараты (+29% в руб. к 11 месяцам 2023 г.), противоопухолевые препараты и иммуномодуляторы (+19%) и препараты, влияющие на кроветворение и кровь (+19%). Если в рублях все группы растут, то в упаковках уже 10 групп демонстрируют отрицательную динамику. В натуральном выражении максимальный прирост показали системные гормональные препараты, исключая половые гормоны (+5% в упак.), препараты для лечения заболеваний костно-мышечной системы (+2%) и средства для терапии заболеваний урогенитальных органов и половые гормоны (+1%).

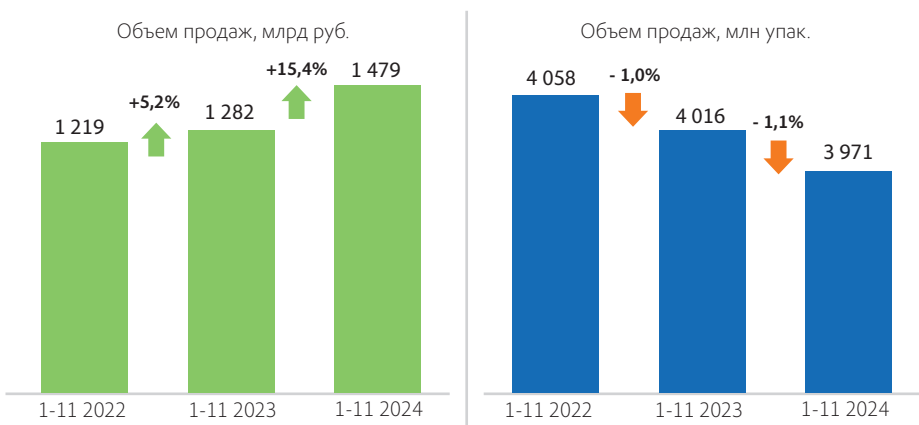
Доля препаратов, производство которых осуществляется на территории России, на рынке тоже растет — сегодня они занимают 66,5% в упаковках. По ценам они немного доступнее импортных.

Рассмотрим, кто же из ключевых игроков в большей мере повлиял на коммерческий рынок препаратов.

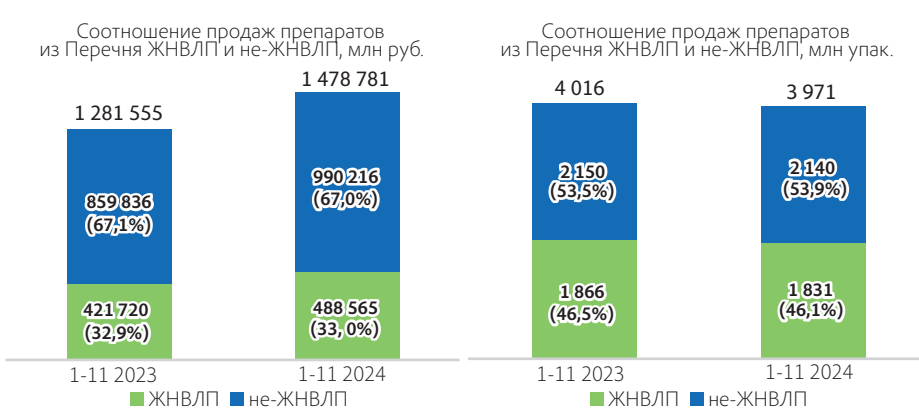
На первой строчке расположился оригинальный антикоагулянтный препарат «Ксарелто», продемонстрировав прирост продаж на 18%. В декабре 2024 года патентная защита у данного лекарственного средства закончилась. На 26% за год выросли продажи еще одного импортного антикоагулянта — «Эликвиса», занимающего второе место. Замыкает тройку лидеров нестероидный противовоспалительный препарат «Нурофен» (+19%). Самый быстрорастущий в десятке лидеров — глюкокортикостероид для ингаляций при бронхиальной астме, ХОБЛ и стенозирующем ларинготрахеите «Пульмикорт» (+116% к 11 месяцам 2023 г.).

В упаковке по-прежнему лидируют «традиционные» дешевые препараты, которые выпускают сразу несколько производителей. В январе — ноябре 2024 года первую строчку занял бренд «Омепразол» с долей 1,4% (ведущие производители — «ПроМед», «Биннофарм Групп» и Polpharma). Также видимую долю в кон-

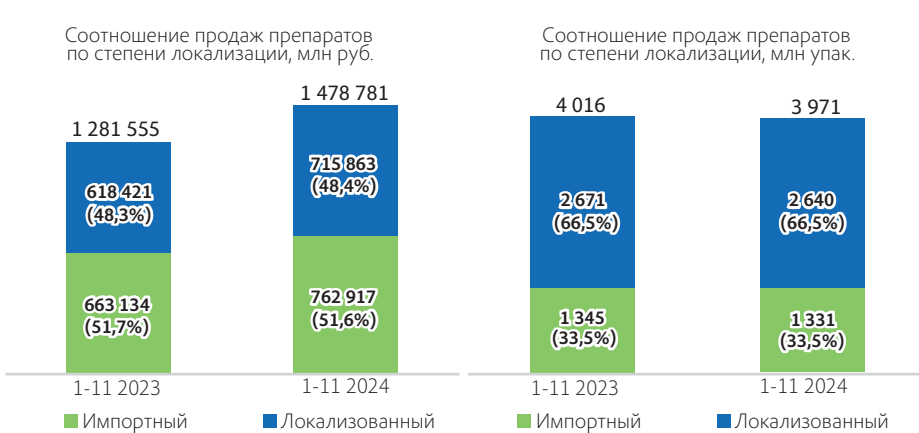
Динамика розничных продаж лекарственных препаратов



Соотношение продаж препаратов по вхождению в Перечень ЖНВЛП



Соотношение продаж препаратов по степени локализации



ТОП-10 брендов препаратов по стоимостному объему, 1-11 2024

Рейтинг	Бренд	Объем продаж, млн руб.	Доля в руб.,%	Прирост в руб. к 1-11 2023, %
1	Ксарелто	15 457	1,0	+18
2	Эликвис	13 957	0,9	+26
3	Нурофен	9 595	0,6	+19
4	Детралекс	9 516	0,6	+14
5	Пульмикорт	8 949	0,6	+116
6	Эдарби	8 837	0,6	+27
7	Терафлю	8 549	0,6	+12
8	Пенталгин	7 945	0,5	+12
9	Гептрал	7 944	0,5	+9
10	Мексидол	7 293	0,5	+8

ТОП-10 брендов препаратов по натуральному объему, 1-11 2024

Рейтинг	Бренд	Объем продаж, млн упак.	Доля в упак.,%	Прирост в упак. к 1-11 2023, %
1	Омепразол	56	1,4	-1
2	Цитрамон	44	1,1	-6
3	Нафтизин	42	1,1	-1
4	Парацетамол	41	1,0	-10
5	Меновазин	39	1,0	+5
6	Нурофен	38	1,0	+10
7	Цефтриаксон	37	0,9	+3
8	Корвалол	35	0,9	-3
9	Ацетилсалициловая кислота	35	0,9	-13
10	Натрия хлорид	35	0,9	+6



курентном окружении занимают марки «Цитрамон» (1,1%; «Фармстандарт», «Урал-биофарм» и Renewal) и «Нафтизин» (1,1%; «Славянская Аптека», «Фармстандарт» и Renewal).

По объему в натуральном выражении преимущественно в лидерах отечественные производители. Десять ведущих компаний занимают 35% от розничного оборота препаратов в упаковках. При этом только 3 фирмы из топ-10 отметились положительной динамикой.

Самый высокий прирост — у отечественной производственной фармкомпании «Обновление» (+21%), по числу реализованных упаковок Renewal занимает 4-ю строчку. Наибольший объем в продажах производителя составляют анальгетики (бренды «Цитрамон», «Парацетамол», «Ацетилсалициловая кислота» и др.), антисептики и дезинфицирующие препараты при заболеваниях кожи («Йод», «Бриллиантовый зеленый», «Фурацилин»), а также препараты для устранения симптомов простуды и кашля («Мукалтин», «Таблетки от кашля», «Амброксол»). Положительную динамику «Обновлению» обеспечили противовоспалительные и противоревматические препараты (+55%), препараты для лечения заболеваний глаз (+35%), анальгетики (+27%) и препараты для лечения заболеваний сердца (+21%). В 2024 году компания реализовала в аптеках около 140 брендов (166 торговых наименований ЛП или 428 СКЮ). Из первой двадцатки наиболее ярко себя проявили следующие марки: НПВП «Ацетилсалициловая кислота» (+490%) и «Диклофенак» (+74%), пищеварительное ферментное средство «Панкреатин» (+81%), противодиарейный препарат «Лоперамид» (+77%) и средство, понижающее секрецию желез желудка, «Омепразол» (+59%).

Ассортимент препаратов у индийской компании Dr. Reddy's (+2% и 8-е место в упак.)

не такой широкий — около 30 брендов. Наиболее ярко в 2024 году себя проявили препараты: стимулятор моторики ЖКТ «Диспевикт» (+1192%), растительное слабительное «Сенаде» (+85%), НПВП «Долокок» (+31%), средство, понижающее секрецию желез желудка, «Разо» (+23%) и витамин «Вигантол» (+14%). Компания специализируется в первую очередь на производстве противовоспалительных и противоревматических препаратов, лекарств для лечения заболеваний, связанных с нарушением кислотности, и антигистаминных препаратов системного действия. Максимальный прирост показали лекарства для терапии функциональных расстройств ЖКТ (+1192%), слабительные (+85%) и витамины (+11%).

На 3-м месте по приросту в упаковках еще одна российская компания — «Биннофарм Групп» (+2% и 6-я строчка в упак.). Наибольший объем в обороте фирмы занимают системные антибиотики, противовоспалительные и противоревматические препараты, а также препараты для лечения заболеваний, связанных с нарушением кислотности. В 2024 году активнее всего росли противовирусные препараты системного действия (+22%), антибактериальные и противомикробные препараты для лечения заболеваний кожи (+12%) и средства для лечения функциональных расстройств ЖКТ (+10%). Товарная линейка «Биннофарм Групп» насчитывает почти 230 брендов препаратов. Максимальный результат за анализируемый период показали антисептическое и местноанестезирующее средство «Лоротрицин» (+280%), противовирусные средства «Римантадин» (+66%) и «Кагоцел» (+16%), отхаркивающий муколитический препарат «Эльмуцин» (+16%) и антибиотик-цефалоспорины «Цефтриаксон» (+14%).

Маркетинговое агентство DSM Group специализируется на предоставлении панельных и уникальных решений для анализа продаж лекарственных препаратов и парафармацевтических товаров по всем сегментам фармацевтического рынка России и стран СНГ. Результатом работы исследовательской команды **DSM Group** являются аналитические базы данных, которыми пользуются фармацевтические компании, аптечные сети, дистрибьюторы, маркетплейсы, инвестиционные аналитики и крупные банки, консалтинговые компании и рекламные агентства. Помимо этого, **DSM Group** оказывает широкий спектр рекламных услуг (бизнес-сувениры, промо, мерч, полиграфия, POS-материалы), а также организует и проводит корпоративные MICE-мероприятия в России и за рубежом.

Витаминотерапия

Витамины, макро- и микроэлементы не являются для нас источниками энергии. Но переоценить их роль невозможно. Ведь они участвуют во всех физиологических процессах, в том числе в процессах усвоения пищи, роста и развития организма, а также в регулировании различных его функций. Одной из них является помощь иммунной системе в борьбе с различными патогенами.

Подавляющее большинство витаминов не синтезируется в организме, а поступает извне с пищей. Они поддерживают работу ферментов, ускоряют химические реакции, действуют как гормоны, отвечают, в том числе, и за антиоксидантные функции. Иными словами, эти микронутриенты нивелируют негативное воздействие внешней среды, увеличивая адаптивные возможности нашего организма.

Более того, они участвуют в регуляции как генетических, так и эпигенетических процессов, работая как переключатели — включают одни гены и выключают другие.

Боремся с простудой

Чтобы организм мог противостоять атакам вирусов, должна нормально работать система многочисленных барьеров, препятствующих проникновению патогенов в организм. Для этого надо создать соответствующие условия, что невозможно без присутствия «агентов влияния» на защитные функции.

Иначе говоря, для слаженной работы иммунной системы в организме извне в нужных количествах должны поступать особые вещества, так называемые функциональные микронутриенты, которые влияют на состояние иммунитета. Это витамины А, С, D и цинк, объясняет **врач аллерголог-иммунолог, заместитель декана по научной и организационно-методической работе ФНМО МИ РУДН, доктор медицинских наук, профессор Наталья Татаурщикова**. Они поддерживают целостность барьеров, отвечают за прямое противовирусное и противомикробное действие, а также за работу различных звеньев системы иммунитета.

При недостатке указанных микронутриентов работа иммунной системы нарушается, человек попадает в группу повышенного риска вирусных и бактериальных инфекций. Чем тяжелее дефицит, тем чаще будут развиваться ос-

ложнения и тяжелее будут протекать ОРВИ у пациентов с сопутствующими хроническими заболеваниями. Наглядное доказательство этого нам предоставила пандемия ковида. Именно после нее витаминотерапия вошла в международные консенсусы и стала одной из стратегий профилактики ОРВИ, сообщает эксперт.

В то же время надо учитывать, что дефицит микронутриентов может быть спровоцирован инфекцией. Больной мень-

ва и советует принимать стандартизированные витаминно-минеральные комплексы. Все их компоненты действуют в отношении друг друга синергично и обеспечивают ту самую дозовую нагрузку, которая не в состоянии вызвать нежелательные явления и в то же время активирует функции иммунной системы.

Витамин С (аскорбиновая кислота) поддерживает гуморальный и клеточный иммунитет, способствует нормаль-

функции. Он участвует в работе иммунной, эндокринной, сердечно-сосудистой и костной систем. Стимулирует выработку антимикробных белков и образование противовирусных пептидов, усиливает антибактериальную активность иммунных клеток и способствует увеличению их количества, подавляет продукцию провоспалительных цитокинов.

Плацебоконтролируемые исследования продемонстрировали, что данный микронутриент достоверно снижает риск инфицирования вирусом гриппа. Его прием позволяет снизить заболеваемость ОРВИ и риск его тяжелого течения. Профилактическое защитное действие витамина D подтверждено исследованиями с участием 4895 человек.

Незаменимым микронутриентом также является цинк. В организме вырабатывается более 400 зависимых от него ферментов, информирует Наталья Татаурщикова. Содержащие цинк белки обеспечивают репликацию ДНК и действие ряда гормонов.

Цинк поддерживает баланс между про- и противовоспалительными компонентами иммунных клеток, ограничивает продукцию провоспалительных цитокинов, поддерживает целостность эпителиального барьера, снижает оксидативный стресс, оказывает прямое противовирусное действие — снижает репликацию РНК-вирусов. Он также способствует выработке антител.

Восполнение его запасов крайне важно, так как цинк не накапливается в организме, то есть его запасы быстро истощаются. При дефиците цинка у пожилых людей и детей повышается восприимчивость к инфекциям.

Клинически доказано, что добавки с цинком снижают выраженность симптомов и продолжительность заболевания ОРВИ. Из-за дефицита цинка развиваются 16% инфекций нижних дыхательных путей.

Указанные витамины и цинк поддерживают целостность межклеточных соединений (обеспечивают плотность контактов), не дают патогенам просачиваться между клетками.



ше ест, у него нарушается всасывание питательных веществ, затраты же энергии на фоне инфекции, наоборот, увеличиваются — не менее чем на 10-12% на каждый градус повышения температуры тела. Ситуацию усугубляет хроническая патология. Тяжело и с осложнениями ОРВИ и грипп протекают:

- при ожирении — у 50% пациентов;
- при метаболическом синдроме — у 15,4% пациентов;
- при сердечно-сосудистых заболеваниях — у 11,5% пациентов.

ОРВИ и грипп становятся причиной обострения хронических бронхолегочных заболеваний у 80% больных бронхиальной астмой и у 20-60% страдающих хронической обструктивной болезнью легких.

Перечислим всех поименно

Укрепить иммунитет помогут поливитаминные и витаминно-минеральные комплексы. Но в их состав должны входить витамины и минералы, относящиеся к иммунным нутриентам, утверждает профессор Татаурщи-

ковой работе лейкоцитов, стимулирует выработку антител, за счет антиоксидантной активности защищает клетки организма от патогенов, поддерживает целостность клеточных барьеров.

Он также регулирует функции таких клеток иммунной системы, как нейтрофилы, макрофаги, лимфоциты, защищает фагоциты от разрушения агрессивными кислородными радикалами. Активирует синтез интерферонов, подавляет действие активных форм кислорода и уменьшает повреждение клеточных мембран. За счет влияния на синтез коллагена поддерживает целостность тканевых барьеров и уменьшает проницаемость альвеол. Подавляя репликацию вирусов, этот витамин снижает продолжительность и тяжесть инфекций верхних дыхательных путей.

Исследования показали, что добавление витамина С к противовирусной терапии сокращало время до улучшения состояния больного и значительно повышало общую эффективность лечения, говорит эксперт.

В и т а м и н D — прогормон, регулирующий в организме многие

Камни в почках: чем помочь покупателю?

Откуда берутся камни в почках? Как от них избавиться и что посоветовать человеку, который обратился в аптеку за средством для профилактики и лечения мочекаменной болезни?



Наш эксперт — доцент кафедры клинической фармакологии ВГМУ им. Н. Н. Бурденко, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина

Причины

Чаще всего мочекаменной болезнью страдают люди среднего и пожилого возраста. Камни в почках образуются из-за нарушения минерального обмена. Вещества, которые должны были раствориться и покинуть организм, оседают и накапливаются в почках. Сначала образуются мелкие кристаллы, которые со временем превращаются в камни. Из почек мелкие камни могут мигрировать в мочеточник, мочевой пузырь и выходить с током мочи.

Нарушения обмена веществ могут быть связаны с наследственностью или возникать в течение жизни. Это происходит, если человек неправильно питается, пьет мало жидкости или долгое время принимает определенные лекарства, например соединения кальция. К развитию мочекаменной болезни может привести употребление воды с высоким содержанием кальциевых солей.

Прогрессированию мочекаменной болезни способствует высокая концентрация мочи. Она может увеличиваться, если человек пьет мало жидкости, например, из-за заболеваний или просто из-за привычек. Также образованию камней может способствовать употребление большого количества продуктов, содержащих мочевую кислоту (мясо, печень, почки и красное вино), а также щавелевую кислоту (щавель, сельдерей, шпинат и капуста).

Состав камней может быть разным, и это важно учитывать при выборе тактики лечения и подборе медикаментов и диеты. Большинство камней состоят из солей щавелевой кислоты (оксалатные камни). Реже встречаются камни из фосфорной кислоты

(фосфатные) и мочевой кислоты (уратные). Предположить состав камней можно по анализу мочи, а определить точно — по лабораторному анализу отошедшего камня.

Симптомы

Мочекаменная болезнь часто протекает бессимптомно, и ее первые проявления могут быть обнаружены лишь при почечной колике. Когда песок или камни начинают двигаться по мочевым путям, у человека возникают приступы резкой боли, которая обычно начинается в области поясницы и может распространяться на низ живота, пах или бедро. Кроме того, могут наблюдаться расстройства мочеиспускания, повышение температуры, тошнота, рвота, холодный пот и вздутие живота. Эти симптомы зависят от размера и расположения камня, а также от того, перекрывает ли он отток мочи.

Если камень оказывается в нижней части мочеточника, у пациента возникают частые позывы к мочеиспусканию. В случае полного перекрытия просвета мочеточника в почке может скапливаться моча, что приводит к гидронефрозу — серьезному осложнению, которое может привести к потере функции почки. Также возможно появление крови в моче, обычно после приступа сильной боли. Однако иногда песок может выходить из организма вместе с мочой без каких-либо симптомов.

Лечение

Чтобы эффективно бороться с мочекаменной болезнью, необходимо сосредоточиться на двух ключевых моментах. Во-первых, нужно разрушить и удалить уже образовавшиеся камни. Во-вторых, важно создать условия, препятствующие их повторному образованию. Это касается как тех, у кого уже есть песок в почках, так и тех, кто находится в группе риска и нуждается в профилактике.

Консервативное лечение

Если у человека обнаружены песок или камни небольшого размера, то, как правило, врачи ограничиваются консерватив-

ными методами лечения. Это подразумевает соблюдение специальной диеты и прием лекарственных препаратов. Важно отметить, что выбор лекарств должен осуществляться только врачом, так как он зависит от состава камней (не все камни можно растворить и вывести с помощью медикаментов), сопутствующих заболеваний, а также состояния печени и почек. Работник аптеки может порекомендовать безрецептурные препараты, преимущественно растительного происхождения, для облегчения симптомов мочекаменной болезни.

Хирургические методы

К сожалению, не всегда удается растворить и вывести камни из организма с помощью медикаментов. В таких случаях нередко приходится прибегать к оперативному вмешательству. Современные технологии позволяют удалять большинство камней, независимо от их размера и химического состава, без полостных операций.

Профилактика

Самый простой и эффективный способ предотвратить образование камней в почках — это увеличить объем мочи. Рекомендуется выпивать достаточное количество жидкости. В большинстве случаев нужно пить так, чтобы за день с мочой выводилось 2–2,5 литра. Однако эти рекомендации не подходят для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которым, напротив, следует ограничить потребление жидкости.

Полезными напитками для профилактики являются морсы из клюквы и брусники, отвар шиповника и яблоч, а также простая кипяченая вода. Важно, чтобы вода была отфильтрована через бытовые фильтры, предпочтительно с картриджами, смягчающими воду. Можно также употреблять чай из лекарственных растений, обладающих мочегонным действием. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Ограничения в диете зависят от типа камней, которые образовались в почках. Поэтому диету рекомендует врач.

Биологически активные добавки и лекарственные препараты, которые можно рекомендовать для профилактики и комплексного лечения мочекаменной болезни

Торговое название препарата	Состав	Особенности действия
Канефрон Н	Золототысячника трава + любисток лекарственного корень + розмарина листья	Лекарственный препарат, который оказывает мочегонное, спазмолитическое, противовоспалительное и противомикробное действие. Применяется в комплексной терапии при лечении хронических инфекций мочевого пузыря и почек, при неинфекционных хронических воспалениях почек, в качестве средства, препятствующего образованию мочевых камней, в том числе после их удаления
Цистон	Растительный препарат сложного состава из 7 лекарственных растений и мумие	Комбинированный растительный препарат. Оказывает мочегонное, спазмолитическое, противомикробное и противовоспалительное действие. Уменьшает вероятность образования мочевых камней и способствует их разрушению. Применяется в комплексной терапии мочекаменной болезни, кристаллурии, инфекций мочевыводящих путей
Уролесан	Экстракты семян моркови дикой, соплодий хмеля, травы душицы обыкновенной, масла мяты перечной и пихты	Препарат оказывает спазмолитическое, противовоспалительное, антисептическое действие, усиливает желчеобразование и желчевыделение, повышает диурез, подкисляет мочу, увеличивает выделение мочевины и хлоридов. Показан в комплексной терапии острых и хронических инфекций мочевыводящих путей и почек, мочекаменной болезни и некоторых заболеваний желчевыводительной системы
Фитолизин	Растительный препарат сложного состава из экстрактов 9 лекарственных растений и 4 эфирных масел	Комбинированный растительный препарат, обладающий мочегонным, противовоспалительным, спазмолитическим действием. Способствует вымыванию песка и мелких камней из мочевых путей, уменьшает кристаллизацию минеральных компонентов мочи
Роватинекс	Препарат растительного происхождения, содержит пинен [α+β], камфен, цинеол, фенхон, борнеол, анетол	Лекарственный препарат, который способствует дезинтеграции и выведению почечных камней и камней мочевыводящего тракта. Обладает спазмолитическим действием, способствует прохождению камней по мочевыводящим путям, уменьшает боли при почечных и мочеточниковых коликах, усиливает почечный кровоток, улучшая их функцию и повышая диурез. Обладает противовоспалительным и противомикробным действием
Блемарен	Калия гидрокарбонат + натрия цитрат + лимонная кислота	Растворяет и предупреждает образование мочекислых (уратных) камней за счет ощелачивания мочи до значений pH 6,6–6,8. Кроме того, снижает выведение кальция, улучшает растворимость кальция оксалата в моче, ингибирует образование кристаллов и, следовательно, препятствует образованию кальций-оксалатных камней
Уриklar	Сухие экстракты корня петрушки + листьев березы + травы + листьев брусники, порошок околоплодника фасоли, натрия цитрат, калия цитрат	Биологически активные вещества, входящие в состав БАД, обладают мочегонным и противовоспалительным свойствами; способствуют предупреждению образования камней в почках и мочевыводящих путях. Литолитический эффект не зависит от pH мочи
Пролит форте	БАД сложного состава из 7 лекарственных растений	БАД на основе растительных компонентов. Благодаря действию входящих компонентов обладает мочегонным, противовоспалительным, противоотечным, спазмолитическим действием. Способствует улучшению функционального состояния мочевыводящей системы, положительно влияет на состояние обмена веществ у людей, страдающих мочекаменной болезнью
Пролит супер	Экстракты шелковчашечника курчавого листьев, ортосифона тычиночного листьев, императы цилиндрической корневищ, сухой солодки корня	БАД, поддерживающая работу мочевыводящей и желчевыводящей систем, способствует выведению песка и мелких конкрементов, препятствует камнеобразованию, активизирует отток желчи

Алла
Моисеева

И на коже бывают пятна

Что поможет избавиться от гиперпигментации

Пятна, появившиеся на коже, не только портят настроение и не доставляют эстетического наслаждения, но и могут сигнализировать о проблемах со здоровьем. Не зря же ровный тон кожи с незапамятных времен считается одним из признаков внешнего и внутреннего благополучия. Но прежде чем избавляться от этого досадного внешнего недочета, хорошо бы выяснить, с чем связано его появление.

Гиперпигментация (пятна на коже) появляется из-за избыточного отложения пигмента меланина. Благодаря ему наша кожа получает защиту от ультрафиолетового и инфракрасного излучения. Но если по каким-то причинам в продукции меланина случаются сбои, кожа теряет свою привлекательность. Потому с незапамятных времен от данного недостатка стремились избавиться всеми возможными и невозможными способами. Но только в наше время стало понятно, что гиперпигментация может быть не только эстетическим недостатком, но и свидетельствовать о нарушениях в работе внутренних органов.

Отчего и почему

Накопление меланина может быть ограниченным или распространенным и происходить как по физиологическим, так и по патологическим причинам, говорит врач-дерматолог, профессор кафедры дерматовенерологии с курсом косметологии ФНМО Медицинского института РУДН, доктор медицинских наук Алексей Таганов. Как правило, пигментные пятна появляются из-за:

- генетической предрасположенности (яркий пример – веснушки);
- воздействия ультрафиолетового излучения;
- ожогов;
- травм;
- воспалительных процессов;
- инфекционных, в том числе и паразитарных заболеваний;
- эндокринных и метаболических нарушений;
- использования веществ и лекарственных препаратов с фотосенсибилизирующим действием.

Одна из многочисленных форм гиперпигментации – лентиго. Оно развивается из-за

локального увеличения концентрации меланоцитов – клеток, основной задачей которых является продуцирование меланина. Простое лентиго может развиваться в любом возрасте и выглядеть как одиночное или множественное образование коричневого цвета размером до 5 мм. Часто сочетается с кератозом – утолщением и шелушением кожи.

Гиперпигментация кожи может возникать также при гормональном дисбалансе, например, во время беременности, когда повышается уровень эстрогенов. В таком случае под воздействием ультрафиолета на лице могут появиться округлые пятна разных оттенков коричневого цвета и разного размера (хлоазма). Такое же явление может наблюдаться у женщин, принимающих гормональные контрацептивы, а также имеющих воспалительные заболевания или опухоли яичников. Редко хлоазма формируется и у мужчин – при повышенном уровне лютеинизирующего гормона и недостатке тестостерона.

Гиперпигментация также может появиться из-за тиреотоксикоза или низкого уровня кортизола.

Меланин может накапливаться и на месте ожога, травмы, при которых был поврежден эпидермис. Часто пигмент остается после фурункулов, карбункулов, крапивницы и угревой сыпи.

Фотоувствительность кожи могут повышать вещества, содержащиеся в некоторых растениях (бобовых, петрушке, инжире, цитрусовых). Экстракты таких растений входят в состав косметических средств. Если их нанести на кожу и после этого выйти на солнце, в месте контакта средства с кожей может возникнуть гиперпигментация. Фотоувеличивающее действие имеет и у таких лекарств, как сульфаниламиды, тетрациклины, нейрелептики.

Найти виноватых

За консультацией следует прежде всего обратиться к врачу-дерматологу. Он осмотрит пациента, соберет анамнез и проведет дерматоскопию, чтобы убедиться в доброкачественности изменений на коже. Может потребоваться также помощь гинеколога, эндокринолога и других узких специалистов. При необходимости проводится УЗИ органов брюшной полости, малого таза и щитовидной железы.

**К отбеливанию
кожи еще
до наступления
нашей эры
прибегали
гречанки.
А знаменитая
владычица
Древнего
Египта
Клеопатра
для отбели-
вания кожи
использовала
смесь белил
и помета
крокодила**

Века минувшие...

Чтобы избавиться от пятен на коже, в одних случаях бывает достаточно не подвергаться «провокаторам»: пользоваться солнцезащитным кремом, внимательно подходить к подбору средств для ухода за кожей, подобрать равнозначные по эффекту лекарственные средства, не содержащие фотосенсибилизирующих веществ. В других случаях могут потребоваться коррекция гормонального статуса, детоксикация, восполнение дефицита витаминов.

Правда, на поиски причины и подбор соответствующей терапии

уйдет время, а красивой хочется стать побыстрее. Так что без лечебной косметики не обойтись. Важно выбрать правильную лечебную косметику, утверждает профессор Таганов.

История средств для отбеливания кожи насчитывает многие века, но безопасными для здоровья человека они стали совсем недавно. В далекие времена о последнем обстоятельстве совершенно не задумывались и, стоя перед выбором «красота или смерть», всегда выбирали красоту, то есть ровную белую кожу. Именно с такой кожей ассоциировались материальный достаток и целомудрие, а также принадлежность к успешному сословию, правящему миром, рассказывает эксперт.

В России пигментацию вообще рассматривали как грех. Считалось, что человек с гиперпигментацией разрушает гнезда ласточек. Эта птица была связующим звеном между миром живых и миром мертвых, и человек, разоряющий гнезда ласточек, в наказание получал пятна на коже. Поэтому веснушки-конопушки считались отметиной за какое-либо согрешение. Чтобы не прослыть неисправимым грешником, поневоле приходилось прибегать к помощи отбеливающих средств.

К отбеливанию кожи еще до наступления нашей эры прибегали гречанки. А знаменитая владычица Древнего Египта Клеопатра для отбеливания кожи использовала смесь белил и помета крокодила. Король Франции Филипп-Август (XII век) не только отбеливал кожу, но и поощрял продавцов и поставщиков подобной продукции, раздавая им субсидии.

В X веке появился трактат «О женской косметике», где было много советов по отбеливанию кожи разных частей тела. За что его автор Тротула Салернская и прославилась.

В памяти не только современников, но и далеких потомков навсегда запечатлелось бледное лицо английской королевы Елизаветы Тюдор. В том, что она отбеливала кожу, нет никаких сомнений. И, кстати, историки считают, что именно применение отбеливающих средств стало причиной ее смерти. Ведь в те времена они содержали свинец, сулему, мышьяк и ртуть. Как видите, речь шла только об эффекте, но отнюдь не о безопасности.

Ртуть применялась очень широко, она до сих пор присутствует в некоторых средствах для отбеливания кожи, правда, уже не в такой концентрации, сообщает Алексей Таганов. Еще в начале прошлого века подобные препараты содержали 10-15% ртути, к 40-м годам ее содержание ограничили 5%.

Впрочем, изготовители такого рода косметики не обошли своим вниманием также мышьяк и радиоактивные элементы. В 1889 году реклама утверждала, что привести кожу в идеальное состояние могут специальные пластинки с мышьяком. А самый модный крем, который продавался в Европе до 1937 года, содержал радиоактивные элементы. Можно только догадываться, какой огромный ущерб здоровью женщин он нанес.

... и век нынешний

Способы избавления от гиперпигментации зависят от ее причины и клинических проявлений. В любом случае обсуждать их следует с врачом. Чаще всего доктора рекомендуют применение косметических препаратов, прежде всего – отбеливающих кремов. В их составе присутствуют активные ингредиенты, помогающие выровнять тон кожи. В зависимости от концентрации подоб-

ных веществ лечебная косметика может быть безрецептурной или отпускатся только по рецепту.

Самая, пожалуй, популярная молекула, которая используется в указанных целях, гидрохинон – основной компонент большинства проявителей черно-белых фотографий, разновидность фенола, информирует эксперт. Используется с 1975 года. 2%-ное средство относится к безрецептурным, 4%-ное отпускается по рецепту. Чтобы проверить, не вызовет ли такой крем раздражение или аллергическую реакцию, перед использованием на лице его рекомендуется нанести на одну неделю на небольшой участок кожи за ухом или на предплечье. Также в составе таких средств могут быть:

- ретинол – витамин А;
- азелаиновая кислота – снижает выработку меланина;
- витамины С и В₃;
- койевая, салициловая, гликолевая, транексамовая кислоты (койевая кислота блокирует превращение тирозина в меланин);
- тиамидол;
- арбутин.

Одним из вариантов лечения также являются рецептурные осветляющие кремы, содержащие транексамовую кислоту, третиноин, топические стероиды или комбинацию упомянутых веществ. Третиноин способствует обновлению кератиноцитов и может отшелушивать кожу, содержащую эпидермальный пигмент. Кортикостероиды помогают блокировать синтез и секрецию меланина.

Применяются также химические пилинги.

Во время беременности можно использовать 15-20%-ный крем с азелаиновой кислотой и химический пилинг с гликолевой кислотой. Гидрохинон и третиноин для будущей мамы и ребенка небезопасны.



Марина Шевлина

Чтобы перемены не застали врасплох

Вот только малая часть симптомов, на которые жалуются женщины во время менопаузы: «Не могу спокойно спать, все время просыпаюсь, ощущение, что нахожусь на раскаленной сковороде», «Стала раздражительной, все время что-то забываю», «Либи́до на нуле, семейная жизнь под угрозой». Состояние женщины можно облегчить, если она вовремя обратится за помощью к специалисту. Главное — не упустить время и предупредить развитие серьезных проблем со здоровьем.



Климакс — это комплекс вегетативно-сосудистых, психических и обменно-эндокринных нарушений, возникающих у женщин на фоне угасания или резкой потери гормональной функции яичников и общего старения организма. При этом симптомы климакса возникают не у всех женщин. 20% представительниц прекрасной половины человечества проживают переход к менопаузе бессимптомно. Им, конечно, везет, но что делать тем, кто уже почувствовал приближение климакса и испытывает дискомфорт? Как можно облегчить свое состояние?

От менструации до менопаузы

Менструальный цикл — это повторяющиеся изменения в деятельности системы головного мозга — яичники, вызывающие структурные и функциональные перестройки в репродуктивных органах — матке, маточных трубах, молочных железах и влагалище. Продолжительность регулярного менструального цикла — 21–35 дней. И даже если менструации всегда приходят на 24-й день, а в какой-то цикл они начались на 34-й день — это норма, говорит врач акушер-гинеколог, заведующая отделением акушерства и гинекологии клиники

EMS (Санкт-Петербург), кандидат медицинских наук Екатерина Орехова. Причем, по ее словам, менструацией считаются любые красные, коричневые, бежевые, светлые, пусть даже скудные, выделения из влагалища. Об отсутствии месячных говорят, когда нет даже мажущих выделений.

Менопауза — ретроспективный диагноз. Его ставят, если после последней самостоятельной менструации не было никаких выделений в течение 12 месяцев. В других случаях можно говорить или о переходном периоде, или о нарушении менструального цикла.

Показателем нормального менструального цикла является овуляция, то есть созревание яйцеклетки. Она формируется из клетки яичника — фолликула. Все фолликулы даны с рождения. При рождении в яичниках девочки находятся примерно 2 млн потенциальных яйцеклеток. В течение жизни они претерпевают обратное развитие, только небольшая их часть проходит полный цикл развития вплоть до овуляции, рассказывает эксперт.

К первой менструации в яичнике остается 200–450 тысяч потенциальных яйцеклеток. В каждый менструальный цикл вступают несколько фолликулов, 1–2 из них созревают до овуляции.

В течение жизни овулировать могут только 400–500 фолликулов, остальные, как уже было сказано, подвергаются обратному развитию.

После последней менструации в яичниках остаются около тысячи фолликулов, которые имеют гормональное значение. Ведь даже в менопаузе яичники продолжают вырабатывать гормоны.

Женские гормоны

Главные гормоны, которые синтезируются в растущих фолликулах, эстрогены (женские гормоны), в первую очередь — эстрадиол. Во вторую фазу менструального цикла синтезируется прогестерон. Эстрогены вырабатываются тканями яичников под действием стимулов, поступающих из головного мозга.

После угасания функции яичников эстрогены начинают синтезироваться в жировой ткани. Поэтому у полных женщин симптомы климакса обычно не так сильно выражены, как у худощавых, замечает доктор Орехова.

Биологическое действие эстрогенов:

- модуляция менструального цикла;
- развитие ткани молочной железы;
- минерализация костей: в менопаузе, ког-

да эстрогенов становится мало, увеличивается риск переломов;

- увлажнение слизистых, поэтому в переходном к менопаузе периоде возникает проблема сухости слизистых;

- участие в синтезе коллагена;

- распределение жировой ткани и формирование скелета по женскому типу, женский тембр голоса;

- улучшение когнитивных функций центральной нервной системы;

- антиатеросклеротическое действие;

- повышение либидо. Потенциально опасны:

- развитие слизистой матки;
- усиление коагуляционных свойств крови;
- тромбообразование.

Проблемы в менопаузе возникают именно потому, что снижается уровень эстрогенов. Задача гинеколога — смягчить отрицательные моменты менопаузы и не допустить развития серьезных патологий.

Главный защитник

Стоит упомянуть еще об одном гормоне — прогестероне. Он синтезируется в яичниках после овуляции, сохраняет беременность после зачатия и является антагонистом эстрогенов. В последнем

качестве прогестерон защищает слизистую матки от излишнего разрастания, а значит, препятствует кровотечениям, развитию полипов и гиперплазии эндометрия, а также защищает молочные железы.

В менопаузе или в переходном периоде прогестерона становится мало, он уже не защищает ткань матки и молочных желез от образования кист и опухолей. Поэтому важно правильно подобрать антагониста к эстрогенам, дать им противовес.

Прогестерон является также активным антагонистом альдостерона — гормона, задерживающего жидкость и стимулирующего накопление висцерального (в области живота) жира, продолжает доктор Орехова. С возрастом эта функция прогестерона угасает. Жидкости в организме становится больше, нагрузка на сосудистое русло увеличивается. Из-за этого у женщин в менопаузе часто развивается гипертония. Это тоже один из эффектов отсутствия гормональной поддержки, делает вывод эксперт.

Симптомы климакса

Изменения начинаются за несколько лет до менопаузы. Этот период считается переходным, по-другому его называют перименопаузой. Для перименопаузы характерны:

- переход от регулярных овуляторных менструальных циклов к нерегулярным менструальным циклам из-за старения яичников;
- нерегулярные менструальные циклы;
- выраженные колебания половых гормонов;
- амальгамные маточные кровотечения;
- появление или ухудшение климактерических проявлений.

Симптомы климакса:

- приливы и потливость;
- раздражительность, бессонница, утомляемость, депрессия, тревожность, панические атаки;
- повышение риска сердечно-сосудистых заболеваний, нарушение ритма сердца;
- хрупкость костной ткани;
- сухость кожи, ломкость и истончение волос, рост волос на лице;

- увеличение массы тела;

- сухость слизистых, зуд, жжение, боли при половом акте, недержание мочи.

Важно рассказать врачу обо всех беспокоящих женщину симптомах, предупреждает Екатерина Орехова.

Принципы коррекции

Коррекция климактерических расстройств может быть основана или на восполнении уровня гормонов с учетом возраста, или на регуляции рецепторов. В любом случае терапевтическое окно возможностей менопаузальной терапии — 10 лет после последней менструации. Времени у женщины, чтобы взвесить все «за» и «против» и решиться на гормональную терапию, достаточно, считает Екатерина Орехова.

Менопаузальная гормональная терапия достоверно снижает риск:

- деменции;
- рассеянного склероза;
- энцефалопатии;
- болезни Альцгеймера;
- болезни Паркинсона;
- возрастных переломов;
- возрастных болезней сердца.

Противопоказания к ней, конечно же, имеются. Они бывают абсолютными и относительными.

Абсолютные противопоказания:

- Рак молочной железы, яичников, любой другой рак, который зависит от эстрогенов. Таких видов раков на самом деле очень мало, информирует эксперт.

■ Самостоятельный отказ или нежелание женщины принимать гормоны. Ничего страшного в этом нет: есть другие эффективные, которые помогают снимать климактерические симптомы. Относительные противопоказания:

■ Климактерический симптом легкой степени — состояние облегчают фитопрепараты.

■ Период перед операцией или во время обследования.

■ Высокий риск рака яичников, матки, молочной железы.

Трансплантация фекальной микрофлоры

Светлана Любошиц

Врачи все чаще отмечают, что развитие различных заболеваний может быть тесно связано с нарушением состава микробиоты кишечника. Способы ликвидации такого рода нарушений существуют самые разные. Один из них — трансплантация фекальной микрофлоры.



Нарушение баланса микрофлоры, или дисбактериоз, может развиваться после инфекционной болезни, курса антибиотиков, из-за стресса или неоптимального питания. В подобных случаях полезные микроорганизмы погибают, а их место занимает патогенная или условно патогенная микрофлора. Если состояние пациента серьезное, а обычные методы исправления ситуации оказались неэффективными, врачи прибегают к трансплантации фекальной микрофлоры. В России данная терапия считается терапией отчаяния и применяется пока только при таком серьезном и смертельно опасном заболевании, как псевдомембранозный колит. Это острое заболевание толстой кишки, причиной которого являются нарушение кишечной микрофлоры и бактерия *Clostridium difficile*.

Возвращение в прошлое

Хоть название метода звучит очень современно, такой способ лечения известен очень давно. Назывался он в те стародавние времена, конечно, по-другому. Так, в IV веке н.э. в Китае для лече-

ния поноса и отравлений широко использовался «желтый суп» — раствор человеческих фекалий, разведенных в воде, сообщает врач-педиатр, заведующая кафедрой педиатрии им. академика Г. Н. Сперанского РМАНПО, доктор медицинских наук, профессор Ирина Захарова.

В XVI веке было описано более 20 случаев излечения инфекционных диарей и отравлений с помощью «желтого сока». Итальянский анатом и хирург Иероним Фабриций из Аквапенденте использовал термин «трансфаунация» — перенос содержимого желудочно-кишечного тракта от здорового к больному животному. Сейчас данный метод активно используется в ветеринарии. Ветеринар забирает из желудка здоровой коровы пищеварительный сок и дает его выпить заболевшему животному.

В середине XX века американский врач Стенли Фалькоу брал образцы фекалий у хирургических пациентов и затем прописывал их прием в виде капсул после выписки тем же самым пациентам. Его со скандалом уволили, результаты исследований так и не были опубликованы.

Первый случай выздоровления после фекальной трансплантации был официально зафиксирован в 1957 году, продолжает врач-педиатр, доцент кафедры педиатрии им. академика Г. Н. Сперанского РМАНПО, кандидат медицинских наук Ирина Бережная. Четырем пациентам с псевдомембранозным колитом, находящимся в критическом состоянии, вводили фекальные клизмы от здоровых доноров. Все больные быстро и полностью выздоровели.

В 1989 году зафиксирован первый случай продолжительного улучшения состояния 45-летнего мужчины с язвенным колитом после того, как ему ввели фекальную микробиоту, взятую от донора.

Что это за метод?

Для трансплантации фекальной микрофлоры используется свежий или замороженный стул. После взятия или размораживания биоматериала до его использования должно пройти не более 6 часов.

После забора биоматериала тщательно очищаются: убираются остатки еды и волокна. Затем

к нему добавляют физраствор и все это фильтруют. При -80°C полученный раствор хранится до 2 лет, при -20°C до полугода.

В апреле 2023 года таблетки с фекальной микробиотой, взятой от донора, были одобрены FDA (США) для профилактики повторного развития инфекции, вызванной *Clostridium difficile*

Вводить трансплантат можно через назогастральный зонд или с помощью приема таблеток. Можно также при проведении ЭГДС ввести фекальную микробиоту через назоинтестинальный зонд. Благодаря этому бактерии доставляются сразу к месту проживания, что повышает эффективность процедуры.

Таблетки выпускаются в виде капсул с оболочкой, защищающей их содержимое от воздействия желудочного сока. Это наиболее безопасный спо-

соб введения. Его предпочитают при риске рефлюкса и аспирации. В апреле 2023 года такие таблетки были одобрены FDA (США) для профилактики повторного развития инфекции, вызванной *Clostridium difficile*.

Также можно через прямую кишку ввести в толстую кишку колоноскоп и через него распылить раствор донорских фекалий. Увы, в некоторых случаях колоноскоп может повредить толстую кишку.

Применяется для данной манипуляции и клизма. Но она не гарантирует высокого проникновения биоматериала.

Сегодня 75% процедур проводится через нижние отделы ЖКТ, 25% — через верхние.

Требования к донору

Донор обязательно заполняет анкету, проходит полный медицинский осмотр, его биоматериал подвергается тщательной лабораторной диагностике. Донор должен быть в возрасте 18–55 лет, не иметь заболеваний желудочно-кишечного тракта и их симптомов, а также других острых заболеваний, говорит профессор Захарова.

Перед взятием трансплантата в течение 3 месяцев он не должен принимать препараты, влияющие на состав фекальной микробиоты: антибиотики, противогрибковые и противовирусные средства, а также пробиотики. Скрининг донора проводится каждые 8–12 недель.

Подготовка реципиента к трансплантации фекальной микрофлоры аналогична подготовке к эндоскопическому исследованию. Дополнительно за 1 час до процедуры необходим прием лоперамида. Трансплантационный биоматериал должен находиться в кишечнике не менее 4 часов.

ИНФО

Интересные факты

В 2019 году в Швейцарии создано хранилище замороженных образцов стула. Собрано более 3 тысяч образцов кала из разных стран. Микрофлору из них можно повторно культивировать.

Самому маленькому пациенту, перенесшему трансплантацию фекальной микрофлоры, было 13 месяцев. У него диагностировали псевдомембранозный колит. Упомянутую процедуру провели однократно на 96-й день болезни, когда уже все было испробовано. Очень быстро не только нормализовался стул, но и вес дошел до возрастной нормы.

Побочные эффекты

При введении фекальной микробиоты возможны:

- дискомфорт и урчание в животе, вздутие живота;

- диарея, запор;
- тошнота, рвота;
- лихорадка.

Серьезные осложнения:

- перфорация кишечника;

- кровотечения во время процедуры;

- аспирация, пневмония;

- инфицирование патогенными микроорганизмами;

- сепсис.

Потенциальные осложнения:

- передача инфекций, которые проявляются не сразу;

- манифестация заболеваний, связанных с вмешательством в кишечную микробиоту, — астма, диабет, рак кишечника.

Возможна также передача через фекалии вируса SARS-CoV-2, констатирует профессор Захарова.

Перспективы метода

Проводятся эксперименты по расширению показаний для трансплантации фекальной микробиоты. Возможно, в будущем данный метод можно будет использовать при воспалительных заболеваниях кишечника, метаболическом синдроме, синдроме раздраженного кишечника, болезни Паркинсона, рассеянном склерозе, полиорганной недостаточности и полирезистентных инфекциях.

В лабораторных условиях также была выявлена связь между возрастными изменениями микробиоты кишечника и состоянием головного мозга и сетчатки. Идея омолаживания организма с помощью трансплантации фекальной микробиоты витает в воздухе, но пока проверяется на мышах.

Рецепты от простуды



Комментирует
доцент кафедры
клинической
фармакологии ВГМУ
им. Н. Н. Бурденко,
кандидат
медицинских наук
Ольга Мубаракшина

Корея

Корейцы при первых признаках простуды предпочитают заваривать себе жгучий чай с корнем имбиря и другими пряностями. Они измельчают имбирь, кардамон, бутоны гвоздики и корицу в кофемолке, заливают кипятком и варят на слабом огне двадцать минут. В конце варки иногда добавляют щепотку черного чая, чайную ложку меда и немного молока.

Еще один вариант противопростудного снадобья корейцы готовят так: берут в равных частях китайскую капусту и репу, варят их около 30 минут, остывший отвар процеживают и пьют по полстакана 5–6 раз в день, добавляя чайную ложку меда и лимонный сок по вкусу.



Комментарий
врача:

Имбирный чай от простуды — рецепт, проверенный не только корейцами, но и жителями многих других стран. Им лечат вирусные инфекции и в Европе, и в России. Имбирный чай с ромашкой и БАД с имбирем можно приобрести и в наших аптеках.

Биологически активные вещества имбиря согревают организм и увеличивают выделение пота. Тем самым ускоряется выведение вирусных и бактериальных токсинов из организма. Еще одно важное свойство имбиря: умеренный обезболивающий эффект. При простуде имбирный чай уменьшает головные и мышечные боли. Есть у него и отхаркивающее действие.

Но учтите: у острожного и жгучего напитка есть противопоказа-

ния. В первую очередь это заболевания желудка, кишечника и поджелудочной железы в фазе обострения. Имбирь не рекомендуется женщинам во второй половине беременности, а также при изжоге и гипертоническом кризе.

При использовании имбиря важно его не передозировать: достаточно будет одной-двух столовых ложек тертого свежего корня на 200 мл воды. Учтите, что металлическая терка для натирания имбиря не подходит. При соприкосновении с металлом мякоть быстро окисляется, и много полезных веществ может быть утрачено.

Рецепт с репой и пекинской капустой поможет преимущественно при простудном кашле, остром ларингите, потере голоса простудного характера. Но этим отваром также нельзя увлекаться людям с обострением заболеваний желудка.

Япония

Когда жители Японии чувствуют недомогание, они укутываются как можно теплее и выпивают до десяти чашек горячего зеленого чая. Этот напиток помогает им пропотеть, что считается полезным для здоровья.

Еще один традиционный рецепт, который практикуют японцы в борьбе с простудой, называется «неги мисо». Для его приготовления они используют две чайные ложки мисо — ферментированной пасты из соевых бобов — и одну столовую ложку нарезанного зеленого лука. Затем все это заливают 2/3 стакана кипятка и дают блюду немного остыть.

Еще у простуженных японцев популярен овощной суп дзосуй на основе разваренного риса. Его готовят из предварительно приготовленного риса, бульона даси, заправляют соевым соусом или мисо и добавляют другие ингредиенты, такие как морепродукты, яйца, грибы и овощи.



Комментарий
врача:

С потом из нашего организма выводятся вредные вещества, поэтому пропотеть при простуде с помощью горячего чая может быть полезно. Однако стоит учесть, что японские чашки довольно маленькие по объему, и в наших условиях количество жидкости должно составлять не более 500–700 мл. Даже при таких дозировках пить чай можно только при температуре тела не выше 37,5 градусов, так как при более высокой температуре лишняя жидкость может создать ненужную нагрузку на сердце.

Рецепт с луком может быть трудно воспроизвести в наших условиях, так как паста мисо не всегда доступна в продаже. Кроме того, зеленый лук лучше употреблять свежим, а не обработанным кипятком. В свежих перьях лука содержится больше противомикробных фитонцидов и натуральных витаминов, что делает их более эффективными в борьбе с простудой. К легкоусвояемому супу вопросов нет, в России тоже широко употребляют при простуде супы на основе куриного бульона.

Германия

Немцы при простуде предпочитают лечиться глнтвейном. Из Германии традиция пить зимой горячее вино со специями распространилась по всей Центральной Европе и Скандинавии. Схожие рецепты есть и у виноделов с тысячекратной историей — греков.

Обязательными ингредиентами этого вкусного зимнего напитка являются сухое красное вино, корица, гвоздика, цедра лимона или апельсина, мед. Можно добавлять и любые другие специи по вкусу, например, горошины душистого перца. Вино ни в коем случае нельзя доводить до кипения. Щепетильные немцы строго придерживаются правила нагревать глнтвейн лишь до 70–80°C и даже имеют

для этого на кухне специальные термометры.

Напиток варят на среднем огне, помешивая, пока не исчезнет пена с поверхности. Потом отставляют минут на 40, чтобы глнтвейн настоялся. Уже в готовый напиток добавляют мед, так как при нагревании он теряет лечебные свойства.

Глнтвейн при простуде лучше всего пить на ночь, так как его дополнительным эффектом является крепкий сон. Целебный напиток должен быть горячим, но не обжигающим. При этом хранить его можно в термосе.

Еще один «фирменный» немецкий противопростудный рецепт: натертый хрен, смешанный с сахаром и яблоком. Его едят по несколько столовых ложек в день как приправу к блюдам.



Комментарий
врача:

Скорее всего, у глнтвейна есть противопростудные свойства. Но алкоголь тут будет лишним. Он при простуде перегружает сердце и угнетает иммунитет. Если вы все же решите лечиться классическим глнтвейном, то помните, что его нельзя пить при заболеваниях печени. Также он противопоказан при беременности и тем, кто собирается сесть за руль. Всем остальным рекомендую вино заменить соком из темного винограда. В сочетании с традиционными специями он также даст прекрасный лечебный эффект.

В другом рецепте лечебное действие хрена обусловлено его эфирным маслом с противовирусными свойствами. Если вы любите эту приправу, то в простудный сезон ее можно есть ежедневно. Хрен снижает риск заражения гриппом и другими ОРВИ, помогает в комплексном лечении этих недугов. Однако учтите, что жгучий корень противопоказан при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек.

Австралия

Главное лечебное растение для жителей Австралии — эвкалипт. Из него они готовят экстракты, настойки, эфирное масло и чай. При простуде австралийцы пьют напиток на основе мяты и эвкалипта с медом. Такой отвар согревает и бодрит. Для его приготовления берут эмалированную кружку, кладут в нее по одной чайной ложке сухих листьев эвкалипта и мяты, заливают стаканом кипятка, накрывают сверху крышкой, и ставят на водяную баню на полчаса. Затем дают остыть минут десять, процеживают через марлю или ситечко и добавляют мед.

Однако внутренним употреблением эвкалипта жители зеленого континента не ограничиваются. Целебный эффект чая они дополняют ингаляциями с эвкалиптовой настойкой и ваннами с эфирным маслом эвкалипта.



Комментарий
врача:

Эффективность эвкалипта при простуде доказана научными исследованиями. Его эфирное масло с целебным действием часто используется серьезными фармацевтическими компаниями для выпуска лекарств. В арсенале современных аптек их предостаточно.

Препараты с эвкалиптом помогают облегчить дыхание, если заложить нос, улучшают откашливание и снимают воспаление. Их можно применять не только при обычной простуде, но и при бронхитах и ларингитах.

При лечении эвкалиптовыми препаратами очень важно точно соблюдать рекомендуемую дозировку. А перед первым применением этого растения необходимо проверить индивидуальную чувствительность к нему. Не рекомендуется применять препараты эвкалипта внутрь детям до 2 лет

и людям с тяжелыми заболеваниями печени и почек.

США

В самом начале простуды жители США предпочитают употреблять коктейль, состоящий из мятного настоя, лимонного сока, меда и чеснока. Его готовят следующим образом: чайную ложку измельченных листьев перечной мяты заливают стаканом кипятка, нагревают на слабом огне примерно 3 минуты, затем процеживают и добавляют чайную ложку меда.

Далее берут небольшой зубчик чеснока, мелко нарезают его или выдавливают через пресс и кладут в чашку. Затем туда же отжимают четвертушку или дольку небольшого лимона, вливают мятный настой с медом, все смешивают и пьют в теплом виде перед сном.



Комментарий
врача:

Рецепт, предложенный американцами, на первый взгляд весьма привлекателен. Чеснок содержит множество веществ, обладающих противомикробными и антибактериальными свойствами. Лимон является источником витамина С, а мед укрепляет нашу иммунную систему. Однако следует отметить, что мед рекомендуется добавлять не сразу после снятия отвара с огня, а непосредственно перед употреблением. Да и чеснок будет полезен скорее для профилактики простуды, чем в ее разгаре. Если у человека сильно болит горло, раздражающее действие чеснока может усилить дискомфорт.

Таким образом, рецепт американского противопростудного чая можно рекомендовать с определенными модификациями. Не стоит ожидать мгновенного выздоровления после его применения. Этот народный способ борьбы с простудой будет хорошо сочетаться с традиционным лекарственным лечением.



«Зимняя» аллергия у ребенка. Что делать?

Некоторые родители воспринимают детский насморк в холодное время года как обычное явление либо списывают его на бесконечные респираторные инфекции. В то время как проявлений аллергии чаще ожидают весной и летом, в сезон цветения растений. Тем не менее и в зимний период ребенок не застрахован от этой серьезной проблемы. Как с ней справиться?



Наш эксперт — доктор медицинских наук, профессор кафедры клинической фармакологии Воронежского ГМУ им. Н. Н. Бурденко, педиатр Ольга Жданова

Возможные причины аллергии зимой

Сухой воздух

В зимние месяцы отопительные системы часто работают на полную мощность, что приводит к сухости воздуха в помещении. Это может раздражать слизистые оболочки, ослабляя иммунную защиту, облегчая аллергенам доступ в организм и усиливая аллергические реакции.

Загрязнение

Считается, что зимний воздух обычно чище летнего — в нем меньше пыли и других взвешенных частиц. Однако и он может содержать определенные загрязнения. Это, например, сажа, копоть, автомобильные выхлопы и другие поллютанты, которые попадают в помещение через открытые окна и вентиляционные системы. В холодное время года помещения проветриваются реже, что приводит к накоплению таких загрязнений, как испарения от отделочных материалов и покрытий, мебели, пылевые клещи, продукты жизнедеятельности домашних животных, споры плесени, бытовая химия и пр.

Плотный контакт с аллергенами

В зимний период дети проводят больше времени в закрытых помещениях, что увеличивает длительность контакта с «домашними» аллергенами, например, с частичками



домашних клещей и шерстью животных.

Зачастую даже регулярные прогулки не спасают ситуацию. Так, например, городской снег накапливает в себе множество вредных примесей: реагенты, которыми посыпают дороги, продукты сгорания топлива и т.д. В процессе таяния снега в результате оттепелей или под воздействием реагентов загрязнители поднимаются в атмосферу. К тому же в силу невысокого роста и специфики игр дети дышат большей частью тем воздухом, который расположен у самой поверхности земли. В связи с этим в обиходе появился даже специфический термин — «аллергия на тающий снег». Именно ее обвиняют в кашле и насморке после прогулок по городским улицам. Эти симптомы возникают далеко не у всех. Однако у ребенка, предрасположенного к аллергическим реакциям, риск подобного «ответа» гораздо выше.

Вирусные инфекции

Зимой дети чаще болеют вирусными инфекциями, которые могут усугублять аллергические реакции, повреждая слизистые оболочки дыхательных путей. Часто симптомы аллергии и ОРВИ бывают схожи. Но аллергическая реакция всегда наступает после контакта с определенным веществом. При аллергии температура тела остается нормальной, не болит горло, нет выраженной слабости, вялости,

малыш хорошо себя чувствует, у него все в порядке с аппетитом. Для ОРВИ обычно не характерен кожный зуд, который может быть при аллергии.

Симптомы зимней аллергии

Таким образом, аллергия зимой у малышей — это распространенная проблема, которая может вызывать множество неудобств и ухудшать качество жизни детей, склонных к аллергическим реакциям.

Симптомы аллергии зимой у малышей могут варьироваться в широком диапазоне, но чаще всего включают:

- **насморк:** заложенность носа, выделения из носа;
- **кашель:** сухой или влажный, особенно усиливающийся ночью;
- **чихание:** частые приступы чихания;
- **конъюнктивит:** покраснение, зуд и слезотечение;
- **кожные высыпания:** покраснение, сухость и зуд кожи.

Профилактика

Для того чтобы снизить риск развития аллергических реакций у детей в зимнее время, рекомендуется принять следующие меры:

Увлажнение воздуха

Помогает поддерживать оптимальный уровень влажности в помещении, что уменьшает проявления сухости слизистых оболочек и раздражения.

Регулярная уборка

Важно регулярно проводить влажную уборку, чтобы минимизировать количество пыли и аллергенов в доме.

Избегание контакта с аллергенами

Постарайтесь ограничить контакт ребенка с известными аллергенами, такими как домашние животные, пыль, бытовая химия.

Одежда, постельное белье, интерьер

Используйте одежду и постельное белье из материалов, которые не вызывают раздражения кожи. Откажитесь от пуховых и перьевых подушек, перин, одеял, ворсистых ковров.

Питание

Обеспечьте сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами,

что поможет укрепить иммунную систему ребенка.

Если избежать аллергии не удалось

Длительные насморк и кашель, проявления крапивницы, повторные обструктивные бронхиты — все это повод проконсультироваться с врачом-аллергологом. При необходимости он назначит обследование.

Оно включает:

- ✓ кожные скарификационные пробы у детей старше 3 лет или анализ крови на аллергены у ребенка любого возраста;
- ✓ измерение функции внешнего дыхания.

В зависимости от симптомов могут быть сделаны и дополнительные исследования. По результатам доктор порекомендует лечение, в том числе профилактическое, чтобы избежать обострений болезни.

Помимо основных врачебных рекомендаций при аллергическом насморке важно грамотно выполнять туалет носовых ходов. В частности, необходимо вовремя обучить ребенка технике правильного сморкания. Ведь скапливающаяся слизь на фоне отека носовых ходов создает значимое препятствие при дыхании. Это мешает ребенку полноценно есть, пить и спать.

Что же делать, если малыш еще не умеет сморкаться самостоятельно? Эта проблема имеет свое решение.

Аспиратор — доступный и эффективный способ очищения

Когда у ребенка еще не сформировался навык сморкания, очистить носовые ходы поможет специальное медицинское устройство — аспиратор. Это устройство эффективно и безопасно удаляет скопившуюся слизь.

Аспиратор имеет мягкую атравматичную насадку, которую помещают

в носовую ход. Через соединительную трубку насадка связана с контейнером для сбора слизи. В системе создается отрицательное давление, которое отсасывает отделяемое. Принцип работы всех аспираторов одинаков, различие заключается в способе создания этого отрицательного давления.

Простые и доступные **механические аспираторы** оснащены специальной резиновой грушей или дополнительной трубкой, через которую отрицательное давление создается ртом взрослого.

Электрические аспираторы создают необходимый уровень давления, используя небольшой компрессор, работающий от батареек или аккумулятора. Они могут иметь дополнительные функции, такие как подсветка, индикатор заполнения контейнера и автоматическое отключение.

Существуют также аспираторы, которые приводятся в действие с помощью обычного бытового пылесоса.

При выборе аспиратора стоит обратить внимание на несколько важных факторов:

1. **Размер насадки:** насадка должна соответствовать размеру ноздри малыша. Слишком большая насадка может травмировать, а слишком маленькая оставит зазор, который будет препятствовать созданию вакуума.

2. **Материал насадки:** насадки могут быть изготовлены из силикона, пластика или резины. Силиконовые насадки считаются самыми мягкими и безопасными.

3. **Уход и эксплуатация:** любой аспиратор требует грамотного ухода и соблюдения правил эксплуатации. Перед использованием необходимо тщательно вымыть руки и обработать насадку дезинфицирующим средством. После использования насадку и контейнер следует промыть теплой водой с мылом и хорошо просушить.

НИКАКИХ РАСХОДНИКОВ!

АСПИРАТОР НАЗАЛЬНЫЙ
ПАТЕНТ №178012 РУ РЗН №2019/9249

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

РЕКЛАМА. ООО «РОКСИ»

Ольга
Жукова

Семейные ссоры: как их избежать



Наш эксперт — клинический психолог, когнитивно-поведенческий психотерапевт, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, писатель Елена Шадрина (Ярославль)

Несмотря на то что поводом для ссоры может стать какой-то один, порой очень незначительный фактор, каждая конфликтная ситуация формируется комплексом причин, и когда очередное разногласие оказывается той последней каплей, переполнившей чашу терпения одного из членов семьи, начинается ссора. Каждая ссора неизбежно оставляет негативное послевкусие в душе каждого члена семьи, поэтому для сохранения нормальных отношений лучше не ссориться и любые разногласия урегулировать «мирным путем», не доводя ситуацию до конфликта. Как избежать семейных ссор? Рассказывает наш эксперт.

Семейные конфликты — это естественная часть совместной жизни. Все люди разные: у каждого из нас свои привычки, свои взгляды на жизнь и свои ожидания. Даже в самых гармоничных отношениях порой возникают разногласия, но важно понимать, что любые ссоры — это не показатель провала, а возможность для роста и улучшения взаимодействия. Однако частые и острые конфликты могут негативно отражаться на семейной атмосфере. Чтобы этого не произошло, важно знать, что во многих случаях семейных ссор можно избежать. Давайте разберем основные принципы построения гармоничных отношений и способы минимизиро-

Семейные ссоры знакомы всем: они являются результатом разногласий и непонимания между супругами, между родителями и детьми или между поколениями, и чем сильнее эти разногласия, тем острее может быть семейный конфликт.



вать ссоры, если без них обойтись не удалось.

ПРИНЦИП ПЕРВЫЙ: говорите о своих чувствах и потребностях.

Одной из самых распространенных причин семейных конфликтов является недостаток открытого общения. Люди часто ожидают, что партнер сам догадается об их чувствах и желаниях, однако это срабатывает редко. Помните, что ваш партнер — не телепат, поэтому, если вас что-то беспокоит, важно говорить об этом прямо и доброжелательно.

Попробуйте избегать любых обвинений. Вместо фразы «Ты никогда мне не помогаешь!» скажите, например, так: «Мне было бы приятно, если бы ты помог мне с уборкой после ужина. Это очень облегчит мой вечер». Такая формулировка не вызывает защитной реакции и помогает партнеру понять вашу точку зрения.

Как начать говорить о своих чувствах?

✓ Используйте «я-сообщения». Например, «я чувствую себя уставшей,

когда мне приходится всё делать самой» вместо «ты ничего не делаешь».

✓ Задавайте уточняющие вопросы: «Как ты себя чувствуешь?» «Мне важно понять твою точку зрения».

✓ Признавайте свои эмоции и выражайте их спокойно: «Я сейчас злюсь, потому что мне кажется, что меня не слышат».

✓ Открытое и уважительное общение помогает избежать недоразумений и предотвращает накопление обид, которые потом могут «взорваться» и вырваться наружу в самый неожиданный момент.

ПРИНЦИП ВТОРОЙ: слушайте и уважайте друг друга.

Не менее важным навыком для предотвращения ссор является умение слушать собеседника. Часто в ходе спора люди сосредотачиваются на том, чтобы любой ценой отстаивать свою точку зрения, вместо того чтобы услышать мнение партнера. Это только усиливает разногласия.

✓ Попробуйте использовать технику активного слушания. Когда партнер делится своими мыслями,

покажите, что вы его слышите. Это можно сделать, например, так:

✓ Перефразируйте услышанное: «Если я правильно поняла, ты хотел бы, чтобы мы больше времени проводили вместе по вечерам?»

✓ Задавайте уточняющие вопросы: «Ты хочешь сказать, что тебя обижает моя занятость?»

✓ Покажите эмпатию: «Я понимаю, почему ты так чувствуешь».

Кроме того, важно уважать границы друг друга: помните, что даже в близких отношениях у каждого есть свои потребности в личном пространстве и времени. Например, если партнер любит отдыхать после работы в тишине, не пытайтесь сразу обсудить с ним важные вопросы — дайте ему время для отдыха, а потом выберите тот момент, когда он будет готов к разговору.

ПРИНЦИП ТРЕТИЙ: давайте друг другу время и пространство.

Современный ритм жизни часто приводит людей к эмоциональному перенапряжению. Постоянная усталость, не-

хватка времени на отдых и накопившийся стресс делают нас более раздражительными, и в таком состоянии любая мелочь может стать поводом для ссоры. Чтобы этого избежать, важно вовремя давать друг другу возможность восстановиться.

Если вы видите, что ваш партнер устал, предложите ему передохнуть, а разговор отложите на более подходящее время. Уважайте также и собственные потребности в отдыхе: здоровый баланс между временем, проведенным вместе, и временем для себя помогает сохранять гармонию в отношениях.

Что делать, если эмоции накаляются?

✓ Сделайте паузу: «Давай обсудим это через десять минут, когда мы успокоимся».

✓ Используйте дыхательные техники для снижения напряжения.

✓ Переключите внимание: займитесь чем-то нейтральным, например, пройдитесь по комнате или выпейте воды.

После того как эмоции улягутся, вернитесь к разговору в более спокойной обстановке. Это позволит избежать сказанных на эмоциях слов, которые потом могут стать причиной обид.

ПРИНЦИП ЧЕТВЕРТЫЙ: выстраивайте открытое и благодарное общение.

Многие конфликты возникают из-за того, что люди замалчивают проблемы до тех пор, пока они не становятся слишком большими. Лучше обсуждать сложные темы заранее, то есть до того, как они перерастут в ссору. Например, такие вопросы, как распределение семейного бюджета, планы на выходные или помощь по дому, могут вызвать серьезные разногласия, но все это можно обсудить в спокойной обстановке.

Не забывайте выражать благодарность. Даже простое спасибо за какие-то мелочи, такие как приготовленный ужин или поддержка в трудный момент, помогают укрепить отношения. Благодарность напоминает партнеру, что его усилия ценятся, и снижает вероятность возникновения конфликтов.

Как научиться благодарить?

✓ Замечайте все хорошее, что делает партнер, даже если это кажется вам привычным.

✓ Проговаривайте благодарность вслух: «Спасибо, что ты сегодня отвез детей в школу. Это очень помогло мне».

✓ Делайте небольшие приятные жесты, чтобы показать, что вы цените партнера.

ПРИНЦИП ПЯТЫЙ: создавайте семейные традиции

Совместные традиции помогают укрепить связь между членами семьи и создают приятные воспоминания. Это могут быть как ежедневные ритуалы, например, совместные ужины, так и что-то особенное: прогулки по выходным, вечер кино или семейные игры.

Традиции создают чувство единства и напоминают о том, что вы важны друг для друга. Кроме того, они помогают снизить напряжение в отношениях и служат своеобразным якорем, возвращая отношения к гармонии даже после разногласий.

Как начать создавать семейные традиции?

✓ Придумайте небольшие ритуалы: завтракать вместе или обсуждать события дня перед сном.

✓ Проводите выходные активно: отправляйтесь на прогулки, посещайте музеи или планируйте пикники.

✓ Если в семье есть дети, включайте их в этот процесс: совместные занятия помогают укреплять отношения всей семьей.

Закключение

Семейные отношения — это постоянная работа, требующая терпения, уважения и заботы. Умение говорить о своих чувствах, слушать партнера, давать друг другу время на отдых и создавать теплые семейные традиции помогает избежать многих конфликтов. Помните: главное — не стремление доказать свою правоту, а желание сохранить близость и взаимопонимание. Небольшие шаги навстречу друг другу могут изменить вашу жизнь к лучшему и сделать семейные отношения источником радости и поддержки, и тогда избегать ненужных семейных ссор вам будет намного легче.

Как выглядеть моложе

Полина Гольдина

Рано или поздно женщина замечает, что кожа стала уже не такой упругой, как раньше, потеряла былое сияние, а от кончиков глаз лучиками разбегаются едва заметные мелкие морщинки. Что же делать? Как вернуть коже здоровый вид? Современная косметология располагает целым набором средств антивозрастной косметики, надо только правильно ими воспользоваться.



В 40–45 лет организм еще активно работает, но выработка женских половых гормонов эстрогенов начинает снижаться, а митохондрии начинают вырабатывать меньше гиалуроновой кислоты. На лице, шее, в зоне декольте и на кистях кожа истончается, некоторые ее участки начинают шелушиться, овал лица теряет четкость. Нарушаются также трансэпидермальное (через кожу) испарение влаги и выработка очень важных для здоровья кожи белков — коллагена и эластина. Следует учесть, что в физиологическом процессе возрастных изменений участвуют не только гормональные факторы, но и факторы внешней среды: температура воздуха, его загрязнение, влажность воздуха в помещениях, где мы проводим большую часть суток, жесткость воды и содержание в ней примесей. Значит, кожу следует не только увлажнять, но и защищать от воздействия повреждающих факторов внешней среды, в том числе и от солнечных лучей.

Как сохранить красоту

Главное правило — регулярный уход. Если молодая кожа еще может простить пренебрежение уходовыми процедурами,

то в зрелом возрасте необходимо ежедневно заботиться не только о лице, но и о зоне декольте, и о зоне вокруг глаз. При этом не стоит ждать от использования косметических средств быстрого эффекта, предупреждает **врач-дерматовенеролог, трихолог, кандидат медицинских наук Наталия Жовтан**. Чтобы ингредиенты выполнили свою задачу, вступили в реакцию с кожей, нужно время. По этой причине выбранное вами или рекомендованное специалистом средство надо использовать на протяжении 2–3 месяцев. И только по прошествии такого времени можно оценивать эффект. Обязательно следует наносить на лицо средства с SPF. К этому все привыкли и знают, что солнцезащитные факторы нельзя игнорировать даже в пасмурную и дождливую погоду. Но далеко не всем известно, что, согласно рекомендациям Европейской комиссии, солнцезащитные средства должны еще иметь маркировку PPD (Persistent Pigment Darkening) или PA (Protection Grade of UVA). Первая аббревиатура сообщает об уровне защиты от пигментации под воздействием ультрафиолета. Вторая — об уровне защиты от ультрафиолетовых лучей. По рекомендациям той же Европейской комиссии солнцезащитные средства должны иметь

PPD не менее 1/3 от заявленного уровня SPF и защищать от излучения с критической длиной волны более 370 нм. Это важно, так как пигментация — одна из важных проблем старения кожи. Не забывайте об увлажнении. Недостаток влаги — одна из причин появления морщин и снижения тонуса кожи. Увлажняющие средства следует наносить ежедневно. Эксперт рекомендует отказаться от агрессивной косметики — грубых скрабов или средств с ингредиентами, которые сушат кожу. Зрелая кожа очень чувствительна к повреждающим ее веществам и дольше восстанавливается. Кроме увлажняющего крема стоит использовать тоник, сыворотки с правильно подобранными активными компонентами, продолжает Наталия Жовтан.

Лифтинг-эффект

На самых ранних стадиях помогают бороться с морщинами средства с приставкой «лифт», рассказывает эксперт. Они придают упругость коже и уплотняют ее. Для сухой кожи лучше выбрать крем, именно для нее предназначенный. Причем без отдушек, так как зрелая кожа становится чувствительной, о чем женщина может сначала даже не подозревать.

Для ухода за кожей вокруг глаз на самых ранних этапах ее старения стоит использовать сыворотку, причем с приставкой «лифт-актив». Такие средства содержат пептиды — короткоцепочечные белки. Они стимулируют синтез коллагена и способствуют обновлению клеток. С возрастом обменные процессы замедляются, коже для обновления требуется уже не 26, а более 30 дней, и пептиды защищают ее от окислительного стресса. Подобные средства воздействуют на пять признаков старения кожи вокруг глаз:

- гусиные лапки;
- морщины под глазами;
- нависшие веки (птоз);
- мешки под глазами;
- темные круги вокруг глаз.

Трансэпидермальную потерю влаги блокируют филлеры. За счет содержания в них низко- и высокомолекулярной гиалуроновой кислоты данные средства интенсивно увлажняют кожу, способствуют разглаживанию морщин и выравниванию микрорельефа кожи. Морщины, может быть, полностью и не уйдут, но цвет лица станет более свежим. За счет этого будет омолаживающий эффект, сообщает эксперт. Кроме того, эксперт называет такие средства, как уплотняющий дневной лифтинг-крем, уплотняющий охлаждающий

лифтинг-крем, восстанавливающий и remodelирующий контуры лица дневной крем, дневной крем против пигментации, восстанавливающий питательный ночной крем, крем для повышения упругости шеи, крем для кожи вокруг губ.

Необходимые компоненты

Средства для ухода за зрелой кожей содержат самые разные ингредиенты. Среди них — витамин С и его различные формы, натуральные масла, витамин В₃, кофеин, аденозин, рамноза, антиоксиданты и др. Расскажем о них подробнее.

Ретинол — король косметологических процедур. Обязательно присутствует в сыворотках. Он утолщает эпидермис и стимулирует синтез коллагена, гиалуроновой кислоты и эластина. Благодаря этому внешний вид кожи улучшается, пигментные пятна становятся менее заметными или совсем исчезают. Тонус кожи повышается. Обратите внимание на упаковку: так как под воздействием солнечного света ретиноиды разрушаются, она должна быть непрозрачной.

Гиалуроновая кислота — увлажняет и питает кожу. Чтобы поверхностный слой кожи получал необходимое увлажнение, достаточно, чтобы в средстве ее содержалось всего 0,5%.

Рамноза — моносакхарид с глубоким биологическим воздействием. Сохраняет влагу.

Витамин Е — один из антиоксидантов. Активно способствует увлажнению кожи.

Форма витамина С CG — предшественник витамина С. Витамин С, работая с меланином, блокирует образование пигментных пятен, помогает синтезировать коллаген. Является мощным антиоксидантом. Но он нестабилен и под воздействием кислорода очень быстро окисляется. Потому в наружное средство часто вводят стабильную форму, которая затем приобретает функции витамина С. Средство же с большим содержанием витамина С должно иметь непрозрачную упаковку, которая защитит данный ингредиент от разрушения.

Карнозин — тоже антиоксидант. Помогает сохранять коллагеновые волокна.

Ниацинамид — витамин В₃. Регулирует синтез меланина. Предупреждает образование пигментных пятен.

Минеральные пигменты — корректируют цвет кожи, придают ей сияние.

Пчелиный воск — смягчает кожу.

Натуральные масла:

✓ Масло карите из орехов ши экваториальной зоны Африки — богато омега-6- и омега-9-полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК). Питает, смягчает и защищает кожу от сухости. Помогает восстановить гидролипидную пленку кожи. Благодаря насыщенной легкой текстуре оно быстро впитывается, кожа становится гладкой и нежной.

✓ Масло семян картамуса — добывается из семян растения семейства чертополоховых. Тоже богато омега-6- и омега-9-ПНЖК. Защищает и питает кожу.

✓ Масло рисовых отрубей — содержит омега-3-, омега-6- и омега-9-ПНЖК. Богато витаминами (в частности, витамином Е в форме токотриенола), насыщенными жирными кислотами, антиоксидантами (гамма-оризанолом, скваленом, феруловой кислотой).

✓ Омега-3-, омега-6- и омега-9-ПНЖК — полиненасыщенные жирные кислоты. Усиливают синтез жиров.

Этапы ухода за кожей

Рутинный уход за кожей включает в себя пять этапов:

1. Удаление декоративной косметики и загрязнений с помощью гидрофильного масла, или мицеллярной воды, или молочка для снятия макияжа. Чтобы избежать раздражения кожи, рекомендуется выбирать средства без содержания спирта.

2. Очищение. Для этого пригодятся средства с пометкой «для чувствительной кожи».

3. Нанесение тоника подготовит кожу к восприятию средств основного ухода.

4. Увлажнение лица. Днем используется крем с более легкой текстурой, вечером — восстанавливающее средство для интенсивного увлажнения с плотной текстурой.

5. Увлажнение зоны вокруг глаз.

По желанию в качестве заключительного шага можно нанести антиоксидантную сыворотку с витамином С. Содержание витамина С в сыворотках выше, чем в кремах, так что эффект проявится быстрее.

Ведущая рубрики Алена Смирнова

Провизор - это тот, кто создает



Ирина Викторовна Гармашова

■ доцент кафедры фармации Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова
■ кандидат биологических наук

С мечтой о помощи людям

Я родилась и выросла в городе Курске. С детства хотела стать врачом, чтобы помогать людям. В СССР нас так воспитывали: важно быть полезными, нужно жить для других, помнить о Родине, о патриотизме. При этом ценности собственного материального достатка, престижа, амбиций, карьеры не являлись приоритетными. Об этом и говорить-то считалось стыдным. Желание делать добро шло из глубины души.

С медицинским вузом не сложилось, и я поступила на биологический факультет педагогического института (ныне Курский государственный университет). Бесконечно благодарна своим учителям в профессии. Это люди широкого кругозора и масштабного мышления.

Получив диплом, я все же поступила в медицинский институт. Но уже не как студентка, а как ассистент кафедры физической и коллоидной химии. Хотя учиться, конечно, продолжала: я попала в коллектив замечательных специалистов и мудрых наставников. Работа оказалась крайне интересной. Я совмещала деятельность на кафедре и на Курской атомной станции,

где мы проводили исследования, оценивали степени риска для здоровья сотрудников. Со студентами прорабатывали вопросы оказания первой помощи, изучали медицину катастроф. Хотя я и не стала врачом, но очень тесно соприкасалась с тематикой здравоохранения.

Одновременно занималась диссертационными исследованиями в НИИ аллергологии и иммунологии им. Н. Ф. Гамалеи в Москве. Мне и там повезло с учителями. Общаюсь с ними по сей день, и они дают мне ценные советы, несмотря на солидный возраст. Защитив диссертацию в столице, на 20 лет вернулась в Курск.

В родном городе вышла замуж за выпускника МГУ. Время было весьма насыщенное: моя диссертация, его диссертация, рождение детей. Затем мужа пригласили работать в Санкт-Петербург, и начался новый этап моей жизни.

Здравствуй, фармация!

Мне повезло трудоустроиться в Военно-медицинскую академию, где совпало все: мой интерес к медицине, работа с врачами, научно-исследовательская деятельность и любимое преподавание. Не говоря о том, что аналитическая химия — мой конек,

и я очень рада, что получила возможность заниматься тем, что мне близко.

Наши студенты — особенные, поскольку вуз не просто медицинский и фармацевтический, а еще и военный. Выпускники-мужчины часто идут работать на должности, связанные с медицинским снабжением воинских частей. Такой специалист должен очень хорошо разбираться в самых различных аспектах фармацевтической деятельности. В частности, сотрудникам, работающим на новых территориях, приходится вспоминать технологии экстремального производства и готовить некоторые препараты собственноручно.

Востребована и такая специальность, как провизор-аналитик. Мы обращаем особое внимание на развитие практических навыков у своих студентов. Они умеют и титровать, и работать с хроматографом и другим сложным оборудованием. Производственная практика на предприятиях помогает освоить профессиональные умения. После 3-го курса многие студенты подрабатывают в аптеках, но в итоге далеко не все идут за первый стол. Наших выпускников охотно принимают на работу фармацевтические предприятия, включая инновационный кластер Сколково.

Отдельная тема — вовлечение студентов в научно-исследовательскую деятельность. Мы учим их работать с источниками информации, включая архивные, грамотно писать статьи, создавать тематические подборки и т.д.

И профессия, и образ жизни

Я вижу свою задачу не только в том, чтобы дать студентам профессиональные знания и навыки. Мы, педагоги, обязаны привить им искреннюю любовь к своему делу. Как это сделать? В первую очередь

через личное общение, открытость, внимание к деталям. Меня радует, что многие студенты увлечены историей фармации. Они участвуют в тематических конференциях и показывают прекрасные результаты.

Я всегда говорю им: провизор — не тот, кто продает, а тот, кто создает. Дело врача — поставить верный диагноз и наметить план лечения, а дело провизора — дать пациенту такое лекарство, которое ему будет полезно. Мы часто знаем фамилии выдающихся врачей, но редко знаем фамилии выдающихся провизоров. Но это не значит, что профессия провизора вторична. Врач без провизора не вылечит. Важно помнить это и гордиться своей профессией.

У нас нет мелочей, все должно быть «точно, как в аптеке», начиная от внешнего вида и заканчивая манерой общения. Необходимо не только самому владеть информацией, но и уметь ее преподнести другим. Быть провизором — значит помогать людям повышать качество их жизни, увеличивать количество радости. А это подразумевает помимо профессиональных качеств еще и человеческие. В нашей профессии необходимо развитое эстетическое чувство, широкий кругозор, эмоциональный интеллект.

Конечно, мы не имеем права вмешиваться в какие-то личные вопросы жизни студентов, но дать хороший совет, подсказать что-то — наша обязанность. Педагоги в медицине и фармации должны быть не только преподавателями, но и наставниками. Мне в свое время повезло встретить таких, и теперь моя очередь передавать эстафету новым поколениям коллег.

Возвращаясь к своей детской мечте, могу отметить, что по факту она сбылась, хотя и в несколько иной модификации. Я помогаю людям. Что может быть важнее?



Артур Варданян

Мраморное лечение

Видишь мрамор? Это просто кальций.
Химия. Породистый кристалл.

И. Сельвинский

Красивые поэтические строки, но стоит уточнить: мрамор — не «просто кальций», а кальцит (соль карбонат кальция, химическая формула CaCO_3) плюс примеси других минералов. Но главный здесь все же кальций!

Кальций по распространенности на планете занимает 5-е место, а среди металлов — 3-е, после железа и алюминия. В организме человека он тоже на 5-м месте. В нас его больше, чем остальных металлов вместе взятых, — примерно килограмм. Было бы ошибочно считать, что он формирует только скелет человека — он присутствует во всех тканях и жидкостях живых существ.



Ну, а мрамор как таковой был уважаем с древних времен. В Греции он считался камнем Афродиты, римляне посвящали его Венере. При завоевании Британии корабли под управлением Цезаря, подплывая к острову, увидели белые, известковые скалы. Альба — белый, откуда название Англии — Альбион. Гораздо позже экипажи Колумба при открытии Америки восхищались коралловыми рифами, это тоже отложения кальция.

«Мрамор» означает «сияющий камень», из которого испокон веков создавали шедевры мирового искусства, самый знаменитый, пожалуй, — Венера Милосская. Многие храмы древних Греции и Рима построены из белого мрамора.

Считается, что мрамор благотворно влияет на организм человека, справляется с заболеваниями желудка, кишечника, избавляет от страха, лечит бессонницу.

Массаж мраморными шариками может снимать боли в суставах, благотворно действует на сосуды, помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях. Поэтому создают ювелирные изделия из мрамора. Так что даже присутствие в помещении мрамора в каком-либо виде может служить залогом физического здоровья. Это происходит вследствие стабилизации энергетического поля человека. Недаром Микеланджело называл мрамор «душой мироздания, отблеском лика Божьего».

«ФМ. Фармация и Медицина»
«FM. Pharmacy and medicine»
№ 1, январь 2025.

Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре,
реестровая запись ПИ № ФС 77-73614
от 05.10.2018

Периодичность издания — 1 раз в месяц
Распространяется бесплатно

Учредитель и издатель
ООО ИД «Стриж Медиа»

Адрес редакции и издателя:
125124 Россия, г. Москва, 5-я улица
Ямского Поля, д. 7, стр. 2, 2 эт., офис 2203

Генеральный директор
Т.Г. Олеринская

Главный редактор Т.Е. Кукушева

Редактор Н.И. Фурсова

Дизайн-макет О.М. Пеленкова

Контакты: +7-495-252-75-31,
tkukusheva@strizhmedia.ru

Отпечатано в АО «Прайм Принт Москва»
141700, Московская область,
г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, д. 5В

Заказ № 201

Тираж 30 000 экз.

Номер подписан в печать 27.01.2025

Дата выхода в свет 29.01.2025

Фотографии в номере — фотобанк Freepik.

Сайт: <https://phmlife.ru/>

Перепечатка материалов,
опубликованных в газете
«ФМ. Фармация и Медицина»,
возможна только
с разрешения редакции.

Стратегический партнер —
маркетинговая компания
DSM GROUP

16+

© ООО ИД «Стриж Медиа», 2018

ISSN 2658-6355



9 772658 635002



>