

ЛЕРКАНИДИПИН-СЗ

Современный антагонист кальция III поколения



Полный вперед!



МНН: Лерканидипин
Фармгруппа: блокатор «медленных» кальциевых каналов

● 10 мг №30
● 20 мг №30

- ▶ Пролонгированное антигипертензивное действие до 24 часов*
- ▶ Не снижает силу сокращений сердца*
- ▶ Наиболее безопасен в своей фармгруппе*

Одновременно применяется с бета-адреноблокаторами, диуретиками, ингибиторами ангиотензинпревращающего фермента (АПФ)*

Показания*

Артериальная гипертензия 1-2 степени

* Из инструкции по медицинскому применению препарата Лерканидипин-СЗ.

Северная
ЗВЕЗДА
www.ns03.ru

20 лет
рядом с вами

ГАРАНТИЯ
КАЧЕСТВА
GMP

Центр Внедрения
ПРОТЕК

#2

апрель 2018

ИДЕИ

для первостольника



6 | Непосильная
корона боли

20 | Нервы как
канаты

МИКОмакс

МИКОмакс — УДОБНЫЙ ПОДХОД В ТЕРАПИИ ОСТРОГО И РЕЦИДИВИРУЮЩЕГО ВАГИНАЛЬНОГО КАНДИДОЗА КОГДА МЕСТНАЯ ТЕРАПИЯ НЕПРИМЕНИМА

МИКОмакс ФЛУКОНАЗОЛ ЕВРОПЕЙСКОГО КАЧЕСТВА ПО БОЛЕЕ ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ

информация предназначена для специалистов здравоохранения

ВУЛЬВОВАГИНАЛЬНЫЙ КАНДИДОЗ:

30–45% инфекционных поражений вульвы и влагалища

70–75% женщин имеют в течение жизни хотя бы один эпизод кандидозного вульвовагинита

5–10% случаев заболевания становятся рецидивирующими

ФЛУКОНАЗОЛ — показан в терапии вагинального кандидоза

РЕЗУЛЬТАТ УЖЕ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ПРИМЕНЕНИЯ и простая схема приема — залог приверженности лечению

СХЕМА ПРИЕМА:

При остром вагинальном кандидозе: №1 150 мг (однократный прием)

Для снижения частоты рецидивов: №3 150 мг по 1 капсуле на 1-й, 4-й и 7-й день



Представительство АО «Санofi-авентис груп» 125009, Россия, Москва, ул. Верояк, 22
Тел.: (495) 721-14-00
Факс: (495) 721-14-11
www.sanofi.ru

На правах рекламы

SANOFI

Микосептин®

Микосептин — отличный выбор для лечения дерматофитий у всей семьи



Разрешен к применению с 2-х лет¹

Двухкомпонентный состав: противогрибковое и вяжущее действие для ускорения заживления кожных покровов¹

Возможность курсового приема для профилактики рецидивов¹

1. Инструкция по медицинскому применению препарата Микосептин. Рег. Уд. П N012407/01

125009, Москва, ул. Тверская, д. 22, тел: +7 (495) 721-14-00
Представительство АО «Санофи-авентис груп» (Франция)
SARU.CCIC.17.04.0555

Информация предназначена для специалистов здравоохранения.

Реклама.



Oral-B

ВЫБЕРИ СВОЮ ЩЕТКУ!



Pro-Expert Pro Flex

2 гибкие стороны для лучшего удаления налета вдоль линии десен.*



Pro-Expert

Щетинки CrissCross, расположенные под углом 16° друг к другу, приподнимают и выметаю бактериальный налет.



3DWhite

Полирующие чашечки для бережного удаления потемнений с поверхности эмали.



Oral-B – марка зубных щеток №1, используемая большинством стоматологов мира**

* По сравнению с обычной щеткой.

** На основании опросов RSG, проводимых среди репрезентативной выборки стоматологов регулярно в т.ч. в 2011-2016 гг.

От редакции

Весна – это время пробуждения природы, свежего и чистого воздуха, тепла, света и перемен к лучшему. Это время года, когда, даже не осознавая того, многие из нас начинают ощущать потребность в обновлении. Психологи говорят, что если вы решили что-то изменить или улучшить в своей жизни, а сделать это с «очередного понедельника» или нового года не получилось, сейчас самое время повторить попытку. Например, начать более внимательно относиться к состоянию своей нервной системы – это поможет не только сохранить здоровье, но и повысить качество жизни. Нервная система – наш основополагающий инструмент взаимодействия с внешним миром, а также ключевой элемент здоровья всего организма. Малейшее нарушение в любом звене этого сложного механизма может привести к возникновению весомого перечня заболеваний, начиная с банальных головных болей и заканчивая тяжелой депрессией и развитием болезней в других органах и системах. В этом номере «Идей для

первостольника» мы решили сделать акцент на самых распространенных патологиях, связанных с нарушением работы нервной системы. Мы подробно расскажем вам о таких недугах как головная боль напряжения и мигрень, определим различия между ними, узнаем, какие группы лекарственных препаратов помогут в одном случае и будут совершенно бесполезны в другом. С не меньшим вниманием подойдем к поиску ответа на вопрос «Что кроется за синдромом хронической усталости: всему виной только стресс или истоки проблемы лежат в иной области?». В материале о проблеме неврозов вы сможете почерпнуть сведения об особенностях течения этих обратимых психических расстройств и познать тонкости применения растительных седативных препаратов. Надеемся, что собранные в журнале идеи помогут вам в ежедневном труде.

*Редакция журнала
«Идеи для первостольника»*

Содержание



20 | НА ЗАМЕТКУ ФАРМАЦЕВТУ

Нервы как канаты

24 | ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Ванна без слез

28 | БУДЬ В КУРСЕ

Новая жизнь: надежная поддержка

4 | ИНФОГРАФИКА

Нервные болезни в цифрах

6 | АКЦЕНТ

Непосильная корона боли

12 | РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ДИАГНОЗ

Куда уходят силы?

16 | РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ДИАГНОЗ

С первых дней кашля!



30 | БУДЬ В КУРСЕ

Болезни женского рода

34 | БУДЬ В КУРСЕ

Жгучая проблема: изжога

37 | ФАРМКОНСПЕКТ

Предотвратить
и обезвредить

40 | ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ

Рыцарь в солнечных
доспехах



«Университет ПРОТЕКа» —
информационно-образовательный проект
для провизоров и фармацевтов, направленный
на бесплатное дополнительное образование.

Дистанционный формат гарантирует
возможность обучения в удобное время.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПРОВИЗОРОВ И ФАРМАЦЕВТОВ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:



Управление
экономикой фармации



Фармацевтическое
консультирование



Ассортиментный
портфель

Видеолекции размещаются на главной странице портала
клиента ЦВ "ПРОТЕК" в разделе УНИВЕРСИТЕТ ПРОТЕКА



Реклама

Вход на портал клиента осуществляется:



с сайта www.protek.ru



с баннера в системе Эприка



из email рассылки

Учредитель и издатель:
ЗАО Фирма ЦВ «ПРОТЕК»
Наименование СМИ:
«Идеи для первостольника»
Журнал зарегистрирован в Государ-
ственном комитете РФ по печати
Номер свидетельства: ФС 77-63582
Дата регистрации: 02.11.2015 года.

Форма распространения:
печатное СМИ – журнал
Территория распространения: РФ
Распространяется бесплатно, 16+
Главный редактор: Светлана Мишустина
Реклама в журнале: Ольга Королева
Тел.: (495) 737-35-00, доб. 37-92
os_koroleva@protek.ru
Редакция: ГК «ЛюдиPEOPLE»
Адрес редакции: 111116,
ул. Энергетическая, дом 16, корпус 2,
этаж 1, пом. 67, комн. 1

Над номером работали: Татьяна Калинина,
Ксения Пискарева, Вилорика Иванова,
Владимир Змеющенко
Медицинский редактор:
Юлия Кулигина
Типография: ОАО «Альянс
«Югполиграфиздат», ВПК «Офсет»
Порядковый номер выпуска: 2 (13)
Тираж: 25 000 экз.
Язык: русский

НЕРВНЫЕ БОЛЕЗНИ В ЦИФРАХ:

40%

людей обращаются к врачам с проблемами, связанными с нервной системой¹

60%

работников отмечают стресс в качестве негативного фактора, связанного с работой²

80%

взрослых страдают от головной боли различного генеза¹



ВНИМАНИЕ: МИГРЕНИ

20% трудоспособного населения в РФ страдают от мигрени⁴

10% из них испытывают хронические головные боли сроком более 15 дней в месяц⁴

в 2 раза чаще мигрень встречается у женщин^{4,5}



ПРИЧИНЫ И ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

- **Неврологические факторы:** стрессы, усталость, сильные переживания.
- **Пищевые факторы:** алкоголь, орехи, шоколад, сыр, рыба.
- **Гормональные препараты:** прием гормональных контрацептивов.
- **Нарушения режима сна:** недосып или пересып.
- **Внешние факторы:** изменения погоды, колебания атмосферного давления, дальнее путешествие.



ВНИМАНИЕ: ГОЛОВНАЯ БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ!

42% взрослых страдают от эпизодической головной боли напряжения (ГБН)⁶

1–3% взрослых страдают от хронической ГБН⁶

55% пациентов с ГБН регулярно используют средства для купирования головной боли⁶

87–99% больных с ГБН отмечают легкую и умеренную боль⁶

только 45% с ГБН обращаются за помощью к специалистам⁶

ПРИЧИНЫ И ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

- **Психосоциальный стресс.**
- **Аффективные состояния:** тревога и депрессия.

ВНИМАНИЕ: НЕВРОЗ И ДЕПРЕССИЯ!

69,9% – распространенность невротических расстройств в РФ¹

54,6% студентов в РФ подвержены неврозам⁷

3–7% населения в мире (около 350 млн человек) страдают от тяжелой формы депрессии¹

5,5% населения в России имеют диагноз «депрессия»¹

90% от всех видов депрессий составляет психогенная депрессия⁷

12 месяцев – время средней продолжительности депрессии⁷



НАЙТИ РАЗЛИЧИЯ



СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ:

- нехватка энергии;
- снижение аппетита;
- сонливость или бессонница;
- тревога;
- снижение концентрации;
- нерешительность;
- беспокойство;
- чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.

СИМПТОМЫ НЕВРОЗА:

- отсутствие аппетита или переедание;
- расстройства сна;
- повышенная возбудимость и раздражительность;
- быстрая утомляемость;
- мнительность;
- навязчивые страхи;
- непереносимость физической нагрузки;
- частые головные боли и головокружения.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

ТРИ ПИСАТЕЛЯ, КОТОРЫЕ СТРАДАЛИ ОТ ДЕПРЕССИВНО-НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ:



- **Лев Толстой** страдал от частых, глубоких и продолжительных приступов депрессии. Роман «Война и мир» он создавал, чтобы отвлечься.



- **Вирджиния Вулф** боролась с приступами глубокой депрессии и невроза всю жизнь. Ее не оставляли головные боли, голоса, видения, было несколько серьезных нервных срывов и попыток самоубийства.



- **Эдгар По** с конца 1830-х годов страдал частыми депрессиями и неврозом. Он злоупотреблял алкоголем и опиумом, впадал в состояние буйного помешательства, в перерывах между приступами создавал свои произведения.

1. ВОЗ. <http://www.who.int/ru/> 2. Минтруд. <https://rosmintrud.ru/> 3. В.М. Студеникин. Головная боль напряжения у детей, подростков и взрослых: роль НПВС. // Лечащий врач. – №11. – 2015. 4. Хроническая мигрень: клиника, патогенез, лечение. Тема диссертации и автореферата по ВАК 14.01.11, доктор медицинских наук А.Р. Артеменко. 5. Роль пола и гендера при мигрени и головной боли напряжения (клинико-психофизиологическое исследование). Тема диссертации и автореферата по ВАК 14.00.13, доктор медицинских наук А.Б. Данилов. 6. Г.Р. Табеева. Ведение пациентов с головной болью напряжения в повседневной практике. // Лечащий врач. – №3. – 2015. 7. Депрессия, связанная со стрессом (клиника, течение, терапия). Тема диссертации и автореферата по ВАК 14.01.06, кандидат медицинских наук Е.Г. Магонова.

Непосильная корона боли

Анна Вайцеховская



По данным ВОЗ, головной болью страдает более 47% взрослого населения мира. От 1,7 до 4% из них вынуждены бороться с ней 15 и более дней в месяц. Кроме того, среди тех, кто страдает сильной головной болью, в три раза выше распространенность депрессии. Спаситесь от «железного обруча» боли помогут современные моно- и комплексные лекарственные средства.

Идеи для первостольника #2

ПОЧЕМУ ГОЛОВА «РАСКАЛЫВАЕТСЯ»

Виновниками «раскалывающейся» головы, при отсутствии других заболеваний, становятся мигрень и головная боль напряжения (ГБН). Согласно Международной классификации головной боли третьего пересмотра, они относятся к первичным головным болям: представляют не сопутствующий другим болезням симптом, а самостоятельное заболевание. Распространенность болезни в последние годы растет. Именно на долю первичных форм головной боли выпадает от 95 до 98% всех жалоб на подобный симптом. Кроме того, уровень заболеваемости увеличивается не только среди взрослого населения, но и у детей.

Диагностика первичных форм головной боли основывается на тщательном анализе жалоб пациента, анамнеза и данных объективного осмотра. Очень важно подробно расспросить пациента, чтобы узнать особенности клинической картины приступов, которые помогут определить тип первичной головной боли.

ЖИЗНЬ В КАСКЕ

На долю ГБН приходится от 45 до 80% всех случаев первичной головной боли. Наиболее подвержены ГБН люди в возрасте от 30 до 39 лет, у женщин болезнь диагностируется в три раза чаще. Как правило, отмечается эпизодическая, а не постоянная форма болезни, не представляющая значительной опасности для здоровья, но 1–3% страдают от хронической головной боли напряжения на протяжении многих лет.

К числу наиболее распространенных причин заболевания относятся эмоциональные стрессы, физическое и умственное переутомление, психическое перенапряжение. Чаще всего головная боль напряжения диагностируется у пациентов, работа которых требует длительной концентрации внимания, а также у людей,



уклонялись от тисков болезни. Это наводило врачей прошлого на мысль, что мигрень – удел гениев. Однако современные исследования показали, что среди гениев процент заболевания мигренью точно такой же, как и среди всей популяции.

Согласно ВОЗ, от приступов этого заболевания страдает до 16% мирового населения. Большинство из них – в возрасте от 25 до 45 лет, женщины в два раза чаще подвержены болезни, чем мужчины. Примерно у 20% пациентов мигрень становится хронической. Мигрень встречается реже, чем ГБН, но из-за особенностей симптоматики сильнее снижает качество жизни и работоспособности. Согласно эпидемиологическим исследованиям, в последние годы распространенность заболевания быстро растет.

На долю ГБН приходится от 45 до 80% всех случаев первичной головной боли

испытывающих эмоциональное напряжение при недостаточной физической активности.

ГБН проявляется как монотонная длительная умеренная боль, которая ощущается симметрично, как бы сдавливает голову, может создавать ощущение «каски». Нередко ей сопутствует тошнота, фото- или фонофобия.

БОЛЕЗНЬ НЕ ГЕНИЕВ

Из всех живых существ мигренью страдает только человек, а список выдающихся личностей, подверженных болезни, впечатляет. Вот лишь несколько имен: Юлий Цезарь, Александр Македонский, Э. По, Петр I, Елизавета I Тюдор, П. Чайковский, Ф. Шопен, З. Фрейд, А. Чехов, А. Нобель. Известные правители, писатели, художники и ученые редко

В качестве причин болезни рассматривают продолжительные стрессы, нервное и физическое переутомление, гормональные сбои, недосып, внутричерепное давление, остеохондроз, нарушение кровоснабжения головного мозга и нарушения ЦНС, сбои в регуляции обмена веществ. Одной из причин развития мигрени может стать наследственная предрасположенность. Также отмечено, что среди больных мигренью много людей честолюбивых и целеустремленных. Так что иногда приступ мигрени – это плата за жизненную активность.

Мигрень протекает пароксизмально, проявляется приступами головной боли пульсирующего характера. Болевые ощущения, как правило, локализуются односторонне, обычно в глазнично-лобно-височной области.

Частота приступов может варьироваться от ежедневных до нескольких раз в год. У большинства пациентов приступ болезни происходит от 2 до 8 раз в месяц.

САУРОЙ И БЕЗ

Клиническая картина зависит от вида мигрени. Она может протекать с аурой и без.

Мигрень с аурой также называется классической. За 10–30 минут до начала приступа человек ощущает так называемую ауру мигрени: ухудшение настроения, беспокойство, потерю аппетита, тошноту, раздражительность, в некоторых случаях мерцание в глазах, частичную потерю зрения, покалывание или слабость в конечностях. Обычно эти симптомы исчезают с наступлением приступа головной боли, но могут и сохраняться. Во время приступа ощущается острая пульсирующая боль. Она сопровождается свето- и звуко-непереносимостью, тошнотой или рвотой, слабостью. После окончания приступа, который продолжается от нескольких минут до одного часа, наступают сонливость и вялость.

При мигрени без ауры предвестники не фиксируют перед приступом, который может продолжаться от нескольких часов до нескольких суток. Пульсирующая боль локализуется в одной стороне головы, усиливается при движении. Также приступ сопровождается тошнотой или рвотой, свето- и звукобоязнью. Эта форма заболевания встречается у 75–80% страдающих мигренью, только у 20–25% пациентов отмечается мигрень с аурой.

ПОСИЛЬНЫ-МИ СРЕДСТВАМИ

Конечно, точную причину как ГБН, так и мигрени,

а также способы их лечения должен определить врач. Но, как это часто бывает, первыми таких пациентов чаще встречают работники первого стола, они же дают первые рекомендации.

Для купирования приступа, снятия боли и блокирования нейромышечных импульсов при ГБН можно использовать ненаркотические анальгетики и нестероидные противовоспалительные препараты. Снять боль помогут ацетилсалициловая кислота, которая быстро уменьшает и полностью купирует болевой синдром и не требует дополнительных препаратов, а также парацетамол, ибупрофен, кетопрофен.

Одним из анальгетиков комплексного действия, противоболевого и миорелаксирующего, является неопиоидный препарат центрального действия флупиртин.

Важно!



Дополнительные факторы риска, провоцирующие приступ мигрени:

- Алкоголь (красное вино)
- Усилители вкуса, подсластители, консерванты, а также кофе, чай, шоколад, цитрусовые
- Резкие запахи
- Шум
- Яркий или мерцающий свет
- Езда в автомобиле или поезде
- Обезвоживание
- Менструальный цикл, гормональная перестройка организма
- Прием оральных гормональных контрацептивов
- Гипогликемия
- Диабет
- Травмы головы
- Курение
- Колебания атмосферного давления
- Резкая смена погоды
- Смена часовых поясов

Также возможно применение комбинированных препаратов, включающих в себя анальгетики и седативные средства. Среди возможных комбинаций: парацетамол + напроксен + дротаверин + фенирамин, парацетамол + ацетилсалициловая кислота + кофеин, метамизол натрия + питофенон + фенпивериния бромид. Они отличаются хорошей переносимостью и способны обеспечить быстрое обезболивающее действие, но при бесконтрольном длительном приеме могут привести к зависимости и головной боли отмены.

Поскольку частой причиной ГБН является стресс, то для лечения и профилактики болезни врачи нередко назначают антидепрессанты, влияющие на нейромедиаторные процессы, связанные с механизмом развития ГБН.

РЕКЛАМА НА ТВ!

РЕСТАМА

МИМИ МИШКИ

ВИТАМИННЫЕ ЖЕЛЕЙНЫЕ ПАСТИЛКИ

В ФОРМЕ МИШЕК НА ОСНОВЕ ПЕКТИНА

ДЕТИ ЛЮБЯТ «ММ-МИШКИ»!

БОЛЬШАЯ УПАКОВКА - 90 ШТУК!

4 ПОЗИЦИИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА ОТ 3 ЛЕТ:

«АКТИВ» - МУЛЬТИВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС.

«ОСТЕО» - С КАЛЬЦИЕМ И ВИТАМИНОМ D3.

«ИММУНО» - С ВИТАМИНОМ С И ЦИНКОМ.

«ИНТЕНСИВ» - С ВИТАМИНОМ С.

ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПАСТИЛКИ ИЗГОТОВЛЕНЫ НА ОСНОВЕ ПЕКТИНА - ИСТОЧНИКА РАСТВОРИМОЙ КЛЕТЧАТКИ. ПАСТИЛКИ МЯГКИЕ И НЕ ЛИПНУТ К ЗУБАМ!

В СООТВЕТСТВИИ СО СТАНДАРТОМ КАЧЕСТВА ПРОИЗВОДСТВА GMP.

БЕЗ ИСКУССТВЕННЫХ КРАСИТЕЛЕЙ И АРОМАТИЗАТОРОВ.

Важно!



- Правила приема для НПВП:
- Многие НПВП (кетопрофен, диклофенак и проч.) противопоказаны в период беременности и грудного вскармливания. Их нельзя применять детям до 12 лет (ацетилсалициловая кислота – с 15 лет).
 - С 3 месяцев разрешены препараты ибупрофена в суспензии и свечах.
 - С осторожностью принимают НПВП при заболеваниях ЖКТ и ССЗ.
 - Сочетание нескольких НПВП может усилить побочные явления.
 - Без консультации с врачом НПВП принимаются не более 5 дней.
 - Длительный прием НПВП может вызвать хроническую головную боль.

Например, трициклические антидепрессанты (амитриптилин), они помогают снизить чувство усталости и стресс, улучшают сон, уменьшают частоту и интенсивность приступов головной боли.

При наличии тревожных состояний показано применение четырехциклических антидепрессантов (миансерин), такие препараты оказывают антидепрессивный и седативный эффект, чаще рекомендуются при нарушениях сна, приводящих к приступам головной боли.

ПРАВИЛА ДЛЯ МИГРЕНИ

Лечение мигрени зависит от характера болезни, но в большинстве случаев включает в себя купирование приступов и профилактику их появления. Если наблюдается мигренозный статус, то на этот период добавляется терапия.

Препараты, которые используются для купирования приступа мигрени, зависят от его интенсивности.

Если симптомы слабой или умеренной интенсивности и продолжительность не более суток, рекомендуется применение комбинированных анальгетических препаратов, в том числе кодеиносодержащих, а также НПВП (ацетилсалициловая кислота, ибупрофен, кетопрофен, кеторолак, диклофенак). При слабо выраженных симптомах мигрени можно рекомендовать парацетамол, но его действие как монопрепарата не так эффективно. Оптимальный вариант рекомендации – комбинированный препарат,

включающий в себя парацетамол, кофеин, метамизол натрия, кодеин, ацетилсалициловую кислоту и другие действующие вещества.

При приступе мигрени (с аурой или без) с сильно выраженными симптомами, большой интенсивностью головной боли и продолжительностью требуется специфическая терапия. Зачастую в таких случаях НПВП и простые анальгетики не дают достаточного и быстрого результата. Поэтому для купирования приступов мигрени умеренной и средней интенсивности используют триптаны. Они предназначены преимущественно для лечения именно этого заболевания и не рекомендуются при других видах головной боли, в частности при ГБН. Триптаны значительно улучшают состояние пациента и снимают боль уже через 20–30 минут. В большинстве случаев используются суматриптан (в форме спрея препарат подходит при выраженной тошноте и рвоте), золмитриптан, наратриптан.

Важно!



Прием триптанов показан в любой период приступа мигрени, но наибольшая эффективность достигается, если начать принимать препараты как можно раньше, до появления сильной головной боли.



- Противопоказания для приема триптанов:
- неконтролируемая артериальная гипертензия;
 - ИБС;
 - болезнь Рейно;
 - беременность и период лактации;
 - гемиплегическая форма мигрени.

Идеи для первостольника #2

При выраженной тошноте и рвоте во время приступа мигрени рекомендуется прием противорвотных средств, таких как метоклопрамид или домперидон. Они улучшают общее состояние и облегчают усвоение пероральных препаратов.

И ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

Если приступы болезни усиливаются и происходят чаще двух раз в месяц, то для купирования приходится подбирать все более сильнодействующие средства. В связи с этим при частых приступах мигрени рекомендуется не только купирование, но и профилактика проявлений заболевания.

Для профилактики мигрени пациенту индивидуально назначаются препараты различных групп. Выбор лекарственных средств зависит от провоцирующих факторов, сопутствующих заболеваний и других особенностей пациента. Можно отметить, что при таких сопутствующих диагнозах, как артериальная гипертензия и ИБС, в рамках профилактики мигрени применяются аденоблокаторы (пропранолол, атенолол). При депрессии и



нарушении сна – антидепрессанты и противоэпилептические средства (амитриптилин, вальпроевая кислота, топирамат).

ЛЕКАРСТВАМ В ПОМОЩЬ

В большинстве случаев избавиться от ГБН или мигрени без употребления медикаментов не получится. Но существуют нелекарственные средства, способные предотвратить приступ или ускорить его купирование. К ним относятся гомеопатические препараты, которые могут сочетаться с классическими лекарственными средствами. Однако они противопоказаны при беременности и в

Важно!



Комбинированные анальгетические препараты оказывают более широкое действие по сравнению с монопрепаратами. В зависимости от состава, они обладают противовоспалительным действием, повышают тонус сосудов, усиливают действие обезболивающих компонентов.



Парацетамол можно применять при большинстве заболеваний ЖКТ, а также при повышенном артериальном давлении.

возрасте до 3 лет. Также могут использоваться пластыри и ипликаторы для уменьшения головной боли. Пластыри оказывают действие благодаря пропитке из эфирных масел, которые успокаивают нервную систему и уменьшают спазмы мускулатуры. Ипликаторы воздействуют на биологически активные точки, но не должны применяться, если возникает слабость или учащенное сердцебиение, головокружение.

Точный диагноз: как различать ГБН и мигрень

Головная боль напряжения	Мигрень
Двусторонняя	Односторонняя
Давящая, сжимающая	Пульсирующая
Не усиливается при движении	Может усиливаться при движении
Не сопровождается тошнотой	Часто сопровождается тошнотой или рвотой
Редко сопровождается свето- и звукобоязнью	Часто сопровождается свето- и звукобоязнью
Не имеет ауры	Может иметь ауру перед приступом (неврологические нарушения)

Куда уходят силы?

Ольга Чижова

Весной большое количество покупателей приходит в аптеку с просьбой дать что-то для восстановления сил, найти чудодейственное лекарство, чтобы победить слабость, апатию, повысить работоспособность. Но причин такого состояния множество. Даже врачи, имея арсенал средств, не всегда могут быстро установить точную причину, а первостольнику за несколько минут общения с клиентом сделать это вдвойне сложнее. Однако помочь покупателю все-таки возможно.

НА ЧТО ЖАЛУЕТЕСЬ?

Многим знакомо состояние усталости после особенно напряженного трудового дня. И не важно, занимался человек тяжелой физической работой на улице или сосредоточенно что-то подсчитывал, сидя за компьютером в уютном офисе. Но... силы могут закончиться в любой момент, особенно это заметно на исходе зимы. Холод, слякоть и серость на улице начинают давить, человек засыпает с трудом, просыпается неотдохнувшим. И даже тот, кто тяжелее ручки ничего не поднимал, чувствует себя так, будто всю ночь разгружал вагоны. Когда это случается однажды, достаточно просто поспать подольше в выходной. Организм отдохнул и готов действовать дальше. Но если такое состояние длится неделями, а то и месяцами, к ним прибавляются другие беспокоящие симптомы: головная боль, боль в суставах (хотя нет отеков и других внешних проявлений), мышечная слабость, иногда – лихорадка, расстройство сна. Все это отражается и на умственной деятельности: появляется забывчивость, подавленность, раздражительность, трудно сосредоточиться, портится настроение, наступает полная апатия, нежелание (и невозможность)

что-либо делать. Иногда наблюдаются потеря аппетита, снижение веса без всяких усилий и диет.

ЧТО ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ?

Причин такого состояния много. Зимой люди традиционно в нашей полосе употребляют меньше свежих овощей и фруктов, поэтому организм чувствует нехватку витаминов, особенно витамина D (отсутствие солнца), без которого не усваивается кальций, и C – катализатора многих процессов.

Состояние слабости может быть вызвано остаточными явлениями от перенесенных зимой сезонных заболеваний (ОРВИ и гриппа) и, как следствие, ослаблением иммунитета. Такое состояние может вызвать постоянное психологическое давление, стресс. Врачи считают синдром постоянной усталости проявлением каких-то скрытых заболеваний. Это может быть все что угодно: новые инфекции, патологии органов дыхания, сердечно-сосудистой и выделительной системы, желудочно-кишечного тракта, болезни крови, аутоиммунные процессы, нервно-мышечные болезни; проявление аллергии в скрытой форме; новообразования и даже психические расстройства. Все это необходимо исключить.

Важно!

★★★★★★★★

Первостольнику, консультирующему посетителя, который жалуется на слабость, упадок сил и прочее, следует настоятельно рекомендовать посетить врача, чтобы не пропустить начало серьезного заболевания, имеющего сходную симптоматику.

Важно!

★★★★★★★★

Самостоятельно можно принимать только витаминно-минеральные комплексы, БАДы, травяные чаи и настои лекарственных трав! За назначением лекарственных препаратов (антидепрессантов, снотворных) следует обращаться к врачу!

Если в ходе обследования серьезных угроз для здоровья не обнаружилось, то состояние пациента определяют как синдром хронической усталости (СХУ). Это состояние уже практически стало диагнозом, хотя пока специалисты все еще не могут точно объяснить, что именно его вызывает.

ОСОБО ОТМЕЧЕННЫЕ

Замечено, что патологическому состоянию чаще подвержены отдельные группы людей: жители больших городов и зон с неблагоприятной экологией (высокая концентрация вредных веществ, превышение радиационного фона); женщины в возрасте 20–40 лет; от СХУ чаще страдают врачи и педагоги; люди, живущие в состоянии стресса.

Всему этому есть физиологическое объяснение: внешние факторы расшатывают согласованное взаимодействие нервной, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой и иммунной систем организма. Какое-то время организм сопротивляется, но под длительным воздействием защитные силы ослабевают, гармония нарушается, и человек становится подвержен разного рода заболеваниям, в том числе синдрому хронической усталости.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ:

Бессонице

Если пациент жалуется на нарушения сна, ему можно порекомендовать безрецептурные седативные, снотворные, гомеопатические средства.

Также подойдут ноотропы (пирацетам, пиритинол), которые содержат смесь необходимых аминокислот, важных для обесцененного организма.

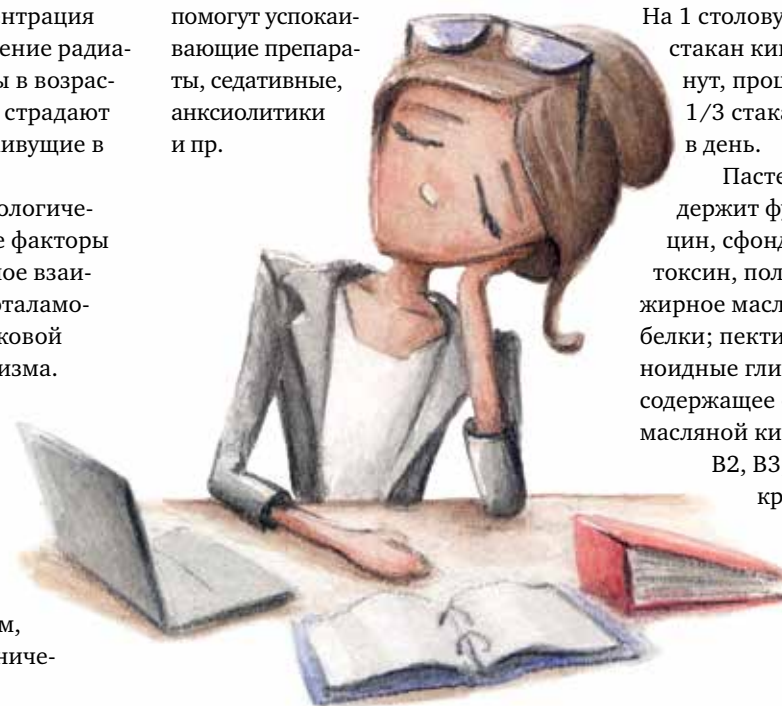
Полезны также препараты и пищевые добавки растительного происхождения на основе женьшеня или гинкго билоба, холин, лецитин.

Нехватке витаминов

При гиповитаминозе необходимы витаминные комплексы, БАДы, содержащие незаменимые жирные кислоты, витамины группы B, витамины D, C, E, β-каротин, янтарную и фолиевую кислоты. Витамины группы B способствуют правильной работе нервной системы. B6 улучшает работу мозга, B12 участвует в кроветворении, витамины A, C, D, E укрепляют иммунитет. β-каротин, полифенолы, цинк, селен, магний нейтрализуют воздействие вредных веществ.

Раздражительности

Пережить стресс помогут успокаивающие препараты, седативные, анксиолитики и пр.



Важно!

★★★★★★★★

Настой травы спорыша, или горца птичьего, противопоказан беременным и людям с болезнями почек. Пастернак противопоказан при мочекаменной болезни.

Клиентам, жалующимся на повышенную раздражительность, стресс, можно посоветовать успокаивающие настойки (пион, валериана, пустырник), другие фитопрепараты, ароматерапию, хвойные ванны.

Травы помогут преодолеть усталость, спасут от нервного истощения. Например, трава спорыша, или горца птичьего, богата антиоксидантами витаминами C, E; каротином, который повышает защитные функции организма и укрепляет иммунитет. Настой горца птичьего можно принимать в качестве тонизирующего и укрепляющего средства. На 1 столовую ложку сухой травы – стакан кипятка. Настаивать 30 минут, процедить, принимать по 1/3 стакана перед едой два раза в день.

Пастернак, или поповник, содержит фурукумарины: пастинацин, сфондин, бергаптен, ксантотоксин, полиин; минеральные соли; жирное масло; крахмал; сахара; белки; пектины; клетчатку; флавоноидные гликозиды; эфирное масло, содержащее октибутиловый эфир масляной кислоты; витамины A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, H; макро- и микроэлементы: калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо. В основном используется корнеплод, реже – семена и листья.

Пастернак рекомендуют употреблять в пищу при астении, анемии и во время беременности. Это растение очищает организм, улучшает процессы кроветворения.

Отвар травы пастернака в сочетании с ромашкой и душицей – эффективный успокоительный чай, настойка корней на водке – хорошее средство от упадка сил и депрессии.

Абсолютно всем посетителям можно рекомендовать овес, в котором

содержатся витамины группы В, А, К; минералы: медь, селен, кремний, железо, цинк, фтор и другие.

Овес обладает общеукрепляющим действием, способствует правильной работе всех систем, снижает уровень сахара в крови, поэтому очень полезен больным сахарным диабетом. Овес выводит из организма лишнюю жидкость, а значит, и вредные вещества. Наиболее полным набором полезных веществ, включая аминокислоты,

обладает пророщенный овес с ростками не более 3 мм.

Неочищенный овес можно пить как чай: размолоть в кофемолке, залить 1 столовую ложку получившейся муки 1 стаканом кипятка, хорошо размешать, настоять в термосе 10–12 часов, в течение дня пить как чай.

И, конечно, клиентам стоит порекомендовать прогулки, физические упражнения, массаж, включить в рацион больше свежих овощей и фруктов.

Как победить упадок сил



Пейте больше воды! От обезвоживания организма страдает более половины всего населения, причем не подозревая об этом. А ведь вода – это жизнь! Поэтому необходимо организовать правильный питьевой режим и выпивать достаточное количество чистой воды в день. Норма – 30 мл воды на килограмм веса (каждый может посчитать индивидуальную питьевую норму). В среднем она составляет 1,5–2 литра в день.



Внимание к питанию! В рационе должно быть много свежих овощей, зелени, фруктов, а также шиповник, грецкие орехи. Вернуть бодрость помогут сбалансированные витаминно-минеральные комплексы.



«Серость замучила» – зимой из-за отсутствия достаточного количества света в организме вырабатывается гормон мелатонин, который вызывает сонливость. Прогулки на свежем воздухе днем, лампы дневного света дома – все это поможет улучшить настроение и общее физическое состояние.



Зарядка и любая двигательная активность. Ходьба, бассейн, тренажерный зал, занятия йогой помогают держать мышцы в тонусе, возвращают бодрость и положительно действуют на здоровье.



Хороший сон. Прогулка перед сном, проветривание комнаты, удобная постель – все это влияет на крепкий достаточный сон, определяющий правильное функционирование всех органов и систем человека.



Три капли эфирных масел имбиря, кедрового и грейпфрута в аромалампе с утра придадут бодрости, избавят от тревожности, активизируют мозговую деятельность.



Найдите себе дело по душе. Интересное занятие, любимая работа дарят радость, тогда никакая усталость вам будет не страшна.

Шпаргалка для первостольника

П. – Посетитель, Ф. – Фармацевт.

1

П.: Здравствуйте! У меня в последнее время совсем нет сил, постоянно хочется спать. Можете посоветовать что-нибудь для тонуса?

Ф.: Вы недавно болели?

П.: Нет, но на работе было много гриппующих, пришлось работать за отсутствующих коллег.

Ф.: Есть еще какие-либо симптомы, кроме вялости и сонливости? Например, нарушение сна, стрессы. Причин для весеннего упадка сил очень много. Это могут быть длительное недосыпание, повышенные физические нагрузки, нервные срывы, частые стрессы.

3

П.: Да, боюсь, что так и есть.

Ф.: Чтобы исключить серьезные заболевания, такие как аутоиммунные процессы, различные новообразования и патологии, например желудочно-кишечного тракта или сердечно-сосудистой системы, я советую вам показаться врачу. Упадок сил в течение длительного периода может сигнализировать о начале серьезной болезни, лучше все тщательно проверить. Без рекомендации доктора я могу посоветовать вам только витаминно-минеральный комплекс и БАДы, содержащие антиоксиданты, минералы – железо, калий, магний, селен и другие, витамины В1, В6, В12, А, С, D, β-каротин, янтарную и фолиевую кислоту.

4

П.: Витамины сам думал купить. А еще что есть?

Ф.: У нас большой выбор лекарственных трав, которые при упадке сил можно пить вместо чая (ромашка, липовый цвет, мелисса, шиповник). Полезен мед, ароматерапия – масла кедрового, пихты, апельсина, грейпфрута очень бодрят. Хорошо стимулируют элеутерококк, родиола розовая, женьшень, аралия маньчжурская. Кроме того, вам необходимы двигательная активность, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.

2

П.: Нет, ничего такого. И сплю я, кажется, намного больше – просто нет сил. Я до работы добираюсь 1,5 часа в одну сторону, поэтому после работы сразу ложусь, пытаюсь что-то читать, но после десятка страниц глаза слипаются. А утром такое ощущение, будто не ложился, а к ногам гири привязаны.

Ф.: Как давно у вас это состояние?

П.: Второй месяц. И мне очень некомфортно.

Ф.: Зимой и ранней весной основной причиной усталости бывает дефицит витаминов и минеральных веществ. В средней полосе России в это время года мало солнечного света, а это ведет к нехватке витамина D, из-за этого не усваивается кальций в организме. Слабость может быть вызвана анемией, которая появляется из-за недостатка железа в пище.

5

П.: Ох, гимнастика? Прогулки? Я об этом не подумал. Возьму пока комплекс витаминов, настойку, травы. Ну а если не поможет – придется идти к врачу. Спасибо.

Ф.: На здоровье. Но к врачу стоит сходить в самое ближайшее время! Удачи.

С первых дней кашля!

Юлия Кулигина

Кашель ребенка всегда вызывает у родителей беспокойство, ведь это ярко выраженный сигнал какого-либо недомогания. Чаще всего причиной кашля становятся острые респираторные вирусные инфекции и связанное с ними воспаление органов дыхания: фарингит, ларингит, тонзиллит, трахеит и так далее. Выбрать лекарство, которое поможет справиться с этим неприятным симптомом и будет безопасно для малыша, – вопрос, который чаще других слышит первостольник от родителей.



РАЗНЫЙ КАШЕЛЬ – РАЗНЫЕ ЛЕКАРСТВА

У детей острые респираторные заболевания практически всегда сопровождаются кашлем. Это естественная реакция организма, которая возникает в ответ на раздражение особых кашлевых рецепторов, расположенных в ротоглотке, гортани, трахее, бронхах. С помощью этого рефлекса организм стремится очистить дыхательные пути от раздражителей или слизи (мокроты).

При этом течение болезни обычно проходит по такому сценарию: сначала в горле появляется легкая боль или першение, начинается сухой кашель, который нередко мучает ребенка вечером и по ночам, мешая спать. Особенность такого непродуктивного кашля в том, что он не приводит к эвакуации скопившегося в дыхательных путях секрета и не освобождает рецепторы слизистой от его раздражающего воздействия. Поэтому на данном этапе эффективную помощь могут оказать лекарственные средства, обволакивающую слизистую и уменьшающие ее раздражение.

Через несколько дней кашель, как правило, становится влажным, или продуктивным. В этот момент важно включить в комплексную терапию отхаркивающие средства, которые делают мокроту менее вязкой и таким образом способствуют более легкому ее отделению.

СИЛА ТРАВ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При лечении кашля у детей педиатры отдают предпочтение натуральным растительным средствам: при

сравнимой эффективности они более безопасны для здоровья маленьких пациентов и редко вызывают негативные побочные явления. Целебная сила многих лекарственных трав – подорожника, тимьяна (чабреца), плюща, первоцвета – в борьбе с простудой и кашлем давно известна и научно доказана. Комплексные фитопрепараты со специально подобранными сочетаниями растительных компонентов, созданные с помощью современных технологий, оказывают многоплановое терапевтическое воздействие, способствуют устранению кашля и облегчению дыхания.

Например, при сухом кашле хорошо себя зарекомендовал препарат, в состав которого входят экстракты подорожника и мальвы, а также витамин С. Листья подорожника защищают слизистую оболочку от раздражителей, борются с инфекцией, цветки

мальвы смягчают и успокаивают слизистую, а витамин С способствует повышению защитных сил организма. Такой тройной лечебный эффект помогает больному быстрее справиться с болезнью.

При влажном кашле положительное воздействие оказывает растительный препарат, содержащий экстракт листьев плюща. Он быстро снижает вязкость мокроты, способствует ее отхождению и тем самым облегчает отхаркивание.

Среди растительных средств с комплексным лечебным эффектом можно выделить препарат от кашля, созданный на основе экстрактов первоцвета и тимьяна с добавлением левоментола, наделяющего лекарство дополнительными свойствами. Корни первоцвета способствуют разжижению мокроты, тимьян помогает снять спазм дыхательных путей, облегчает отхаркивание и обладает антибактериальным воздействием, а левоментол обеспечивает охлаждающую и антисептическую функцию. Благодаря комплексному действию этих трех составляющих средство оказывает отхаркивающее, муколитическое и бронхоспазмолитическое действия, помогая облегчить течение заболевания.

При длительном кашле и отсутствии эффекта от терапии необходимо проконсультироваться с врачом!

СИРОП ИЛИ ТАБЛЕТКИ?

При выборе препарата для детей необходимо обращать внимание не только на состав средства, но и на его лекарственную форму. Опыт показывает, что маленькому ребенку намного удобнее давать препараты в жидких формах, потому что его сложно уговорить принимать таблетки. Больше всего детям нравятся сиропы от кашля: они имеют приятный фруктовый вкус и аромат, не вызывают отвращения. Кроме того, сиропы обладают густой и тягучей консистенцией, которая обволакивает раздраженное горло и оказывает дополнительное смягчающее действие.

Большим плюсом является и то, что жидкую форму препаратов очень удобно дозировать. Как правило, в упаковке с лекарством вкладывается специальная мерная ложечка, с помощью которой легко отмерить необходимую на один прием дозу, что позволяет обеспечить точную схему лечения, рекомендованную врачом. В инструкции к препарату указываются возрастные дозировки и стандартные схемы приема препарата.

СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ

Растительные препараты, используемые в качестве средств для симптоматического лечения кашля, отпускаются в аптеках без рецепта врача. Но надо помнить, что самостоятельное лечение кашля возможно только на начальном этапе острых респираторных заболеваний. Если кашель у ребенка длится дольше недели, а лечение не дает должного эффекта, то следует немедленно обратиться к врачу.

Важно!

★★★★★★★★

Противокашлевые средства, угнетающие кашлевой рефлекс, детям назначаются достаточно редко: в случае сухого, навязчивого кашля, нарушающего сон и покой ребенка, его общее самочувствие. При продуктивном кашле их использовать нельзя, чтобы не препятствовать эвакуации мокроты из дыхательных путей.

Медицинская помощь также необходима, если у ребенка наблюдаются такие опасные симптомы: затрудненное дыхание, сильные приступы ночного кашля, высокая температура или длительная субфебрильная температура, общая слабость, повышенное потоотделение. Эти симптомы могут говорить о развитии более серьезного заболевания, которое нуждается в своевременном лечении.



Важно!

★★★★★★★★

Универсальных препаратов против кашля, к сожалению, не существует. Лекарственные средства нужно подбирать с учетом стадии заболевания, характера кашля и возраста ребенка. Наиболее предпочтительны жидкие лекарственные формы: сиропы и растворы.

Шпиргалка для первостольника

П. – Посетитель, Ф. – Фармацевт.

1

П.: Мне нужно средство от кашля для ребенка 4 лет. Что вы посоветуете?

Ф.: Какого характера сейчас кашель? Сухой, влажный?

П.: Сухой, без мокроты. При этом сын жалуется, что болит горло при кашле.

2

Ф.: Непродуктивную форму кашля можно облегчить, сняв раздражение и смягчив слизистую оболочку. Для этого применяют растительные средства, которые защищают слизистую оболочку от раздражителей, обладают обволакивающим действием, оказывают антисептическое и противовоспалительное действия. Такими свойствами обладает, например, препарат, в состав которого входят экстракты подорожника и мальвы, а также витамин С.

П.: А при влажном кашле лучше принимать другое средство?

3

Ф.: Когда появляется мокрота, ее нужно быстрее вывести из организма. Для этого применяются препараты, которые разжижают слизь, способствуют ее отхождению, облегчают отхаркивание, например комплексный препарат из экстракта корней первоцвета, который способствует разжижению мокроты, более легкому ее отхождению; экстракта тимьяна – он помогает снять спазм дыхательных путей и обладает антибактериальными свойствами; левоментола – имеет охлаждающую и антисептическую функции. Такой тройной эффект помогает быстрее справиться с кашлем.

П.: Эти сиропы не противные на вкус? Моего ребенка трудно заставить пить невкусное лекарство...

4

Ф.: Данные сиропы от кашля хорошо воспринимаются детьми. Лекарственные компоненты в них замаскированы фруктовыми добавками. Например, сироп с подорожником имеет апельсиновый вкус, а сироп с первоцветом – вкус тимьяна. Эти средства хороши также тем, что их могут использовать все члены семьи: и взрослые, и дети. Нужно только определить характер кашля, и можно приступать к лечению. В инструкции к препарату указаны дозировки для больных разного возраста.

П.: Спасибо за разъяснения. Дайте, пожалуйста, мне сироп и для сухого, и для влажного кашля.



На правах рекламы

ГЕРБИОН® – С ПЕРВЫХ ДНЕЙ КАШЛЯ!

КАШЕЛЬ?
**МАМА
ПЕРВОЙ ПРИДЁТ
НА ПОМОЩЬ!**

Реклама



* Для взрослых и детей с 2х лет



Заказчик размещения рекламы ООО «КРКА ФАРМА»
125212, г. Москва, Головинское ш., д.5, корп.1
Тел.: (495) 981-10-95. Факс: (495) 981-10-91. E-mail: info@krka.ru, www.krka.ru



Гербион®
С ПЕРВЫХ ДНЕЙ КАШЛЯ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Нервы как канаты

Валентина Лебедева

Знакомо ли вам это ощущение: после долгой зимы приходит первое тепло, воздух пахнет весной, но вас это словно не радует? Напротив, вы становитесь раздражительнее, появляется беспричинное беспокойство, нарушается сон. Эти симптомы могут быть признаками невроза.

КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ

Неврозами называется группа обратимых психических расстройств, возникающих под воздействием психотравмирующих факторов различной интенсивности, имеющих склонность к затяжному течению и клинически проявляющихся психопатологическими и астеновегетативными симптомами и синдромами. Сказать точно, какой процент населения страдает неврозами, довольно сложно, так как далеко не всегда люди с соответствующими симптомами обращаются к врачу. Для оценки ситуации можно ориентироваться на данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), согласно которым психическое или невротическое (депрессивное) расстройство наблюдается у каждого третьего россиянина.*

ОТ БЕССОННИЦЫ ДО ФОБИЙ

Неврозы, как правило, являются результатом длительного психического перенапряжения: стресса, связанного с работой, личными проблемами и т.д. Определенную роль играет и информационный фон: новостные сообщения о терактах, экономических проблемах.

Проявления невроза могут быть разными. Чаще всего это нарушения пищевого поведения (отсутствие аппетита или, наоборот, переедание), сна, повышенная возбудимость и раздражительность, быстрая утомляемость,

мнительность. В зависимости от преобладающей симптоматики выделяют:

- *невроз навязчивых состояний, который проявляется в виде различных фобий, сопровождающих человека тягостных образов и т.д.;*
- *истерический невроз, который клинически проявляется двигательными нарушениями в виде тиков, подергиваний, неопределенными болевыми симптомами в области различных органов и т.д.;*
- *неврастенический невроз, для которого характерны ощущение сильного утомления, слабость, непереносимость физической нагрузки, частые*

Важно!

★★★★★★★★

Профилактика обострений (в том числе сезонных) неврозов заключается в первую очередь в устранении психотравмирующих влияний в быту, на работе и т.д. Кроме того, необходимы общеукрепляющая и витаминотерапия, полноценная диета, достаточный сон, отказ от кофе и алкогольных напитков, а также регулярные прогулки, для того чтобы получать необходимое количество солнечного света.

головные боли и головокружения, нарушения сна (частая дневная сонливость и «тревожный» ночной сон).

Точная причина того, почему с началом весны проявления неврозов усиливаются, неизвестна. Возможно, это связано с изменением уровня освещенности, к которому организм не успевает вовремя приспособиться.

РАСТЕНИЯ С ПЛЮСОМ

Подход к терапии неврозов должен быть всесторонним и включать в себя в первую очередь минимизацию психотравмирующих факторов, а также применение методов психотерапии, общеукрепляющей терапии, лечебной физкультуры. В качестве медикаментозных средств при тяжелых невротических расстройствах по рецепту врача применяются антидепрессанты и транквилизаторы, в более легких случаях различные седативные препараты.

На протяжении многих лет эффективными и довольно безопасными средствами для лечения при стрессе, тревоге, повышенной возбудимости, нарушениях сна, неврозах являются экстракты лекарственных трав: валерианы, пустырника, плодов боярышника, перечной мяты и др. Такие препараты популярны и широко применяются в разных лекарственных формах (таблетки, спиртовые настойки и т.д.). Стоит отметить, что, согласно данным ВОЗ,

Важно!

★★★★★★★★

Препараты валерианы уменьшают процессы возбуждения ЦНС, способствуют естественному засыпанию и более спокойному сну, уменьшают частоту сердечных сокращений и обладают свойствами спазмолитика. Препараты пустырника имеют сходное действие, но их лечебный эффект развивается медленнее, в связи с чем эти лекарственные травы эффективнее в комбинации друг с другом.

предпочтение лекарственным средствам растительного происхождения отдают до 80% населения планеты, а доверие препарату является важным фактором успеха лечения.

Однако у монопрепаратов есть и недостатки, в первую очередь не очень высокая эффективность седативного и спазмолитического действия. Гораздо более выраженным действием обладают комбинированные средства, в которых потенциал растительных составляющих дополнен антигистаминным компонентом, таким как дифенгидрамин. Его действие блокирует холинорецепторы вегетативных

нервных узлов и помогает расслаблять гладкую мускулатуру.

В итоге такие комбинированные препараты обладают седативным и спазмолитическим действием и рекомендуются для лечения неврозов, вегето-сосудистой дистонии со склонностью к повышению артериального давления, сердцебиений.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

К сожалению, в России очень многие люди, особенно пожилые, для лечения неврозов самостоятельно, без контроля врача, применяют седативные средства, содержащие фенobarбитал и другие барбитураты, бромиды (например, фенobarбитал + этилбромизовалерианат + мяты перечной масло + душицы масло + этиловый спирт). Однако применение таких препаратов, сочетающих в себе указанные компоненты и спирт, может быть опасным, во многих странах они запрещены. При регулярном употреблении, особенно в больших дозах, они могут вызвать серьезные неврологические и когнитивные нарушения: расстройства кратковременной памяти, нарушения речи, дезориентацию, а также привести к развитию зависимости.

Именно поэтому для самостоятельного приема лучше рекомендовать препараты на основе растительных компонентов (валерианы, пустырника, боярышника, мяты перечной) и дифенгидрамина. Действие таких препаратов

Важно!

★★★★★★★★

Барбитураты являются одним из самых частых источников отравлений в повседневной жизни. Их сочетание с этанолом может оказаться фатальным даже в небольших дозах. А поскольку применение барбитуратов отрицательно сказывается на памяти, нередки случаи, когда пожилые люди забывают, что уже приняли препарат, и принимают его повторно, что и приводит к печальному исходу.

при устранении симптомов невроза сопоставимо с действием распространенных средств на основе барбитуратов и бромидов. При этом композиция растительных компонентов и дифенгидрамина не оказывает отрицательного воздействия на память, концентрацию внимания, не вызывает зависимости, а входящий в состав дифенгидрамин в течение суток полностью выводится из организма с мочой. Такие препараты могут рекомендоваться для терапии невротических расстройств и устранения связанных с ними симптомов, таких как чувство напряжения, страха, тревоги, бессонница и т.п.

Фитоликбез

Лекарственные травы против невроза



*Психические заболевания в России: что происходит. Medportal.ru, 15 июня 2017 г.

Шпаргалка для первостольника

П. – Посетитель, Ф. – Фармацевт.

1

П.: Здравствуйте! Посоветуйте что-нибудь успокоительное, а то я в последнее время сама не своя: раздражаюсь на все подряд, беспокоюсь по пустякам, да и спать плохо стала. Мама советует свои капли, а мне эффект от них не нравится – какая-то заторможенность появляется, ничего не соображаю.

2

Ф.: Здравствуйте! Хорошо, что вы так ответственно относитесь к выбору успокоительного средства. Не все седативные средства можно принимать самостоятельно, очень многие из них требуют осторожности и контроля врача.

П.: Да, хотелось бы что-нибудь как можно более безопасное. Может, какую-нибудь растительную настойку? Валерьянку или пустырник?

3

Ф.: Обычные настойки на основе одного растительного компонента не всегда обладают достаточно действенным эффектом. Могу посоветовать вот этот препарат на основе комбинации растительных настоек, в его составе валериана, пустырник, плоды боярышника, перечная мята и дополнительно, для усиления действия, дифенгидрамин. Такой препарат обладает седативным действием, но не вызывает зависимости и не оказывает негативного влияния на нервную систему. Он может применяться при таких симптомах, как беспокойство, раздражительность, учащенное сердцебиение, бессонница.

4

П.: А какие противопоказания?

Ф.: Артериальная гипотония, сердечная недостаточность, слишком низкая частота сердечных сокращений, заболевания печени и почек. Об этом подробно написано в инструкции.

П.: Спасибо за совет! Беру!



**«СПОКОЙСТВИЕ!
КАПЛИ СПОКОЙСТВИЯ»**

На правах рекламы

ТЕПЕРЬ
ВАЛЕМИДИН
ВО ФЛАКОНЕ
25^{мл}

Спокойствие!
Капли спокойствия

ВАЛЕМИДИН®
УСПОКОИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ



ВАЛЕМИДИН – АКТИВНЫЕ ПРОДАЖИ В АПТЕКАХ

ПРЕИМУЩЕСТВА ВАЛЕМИДИНА ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЯ:

- выраженный седативный эффект
- действие начинается с первого применения
- не ухудшает память и мышление
- не вызывает зависимости и привыкания

ВАЛЕМИДИН И ЕГО СОСТАВ

Основные компоненты в Валемидине — валериана, пустырник, боярышник и мята перечная в форме спиртовых настоек. Небольшая дозировка димедрола (1 мг/1 мл) потенцирует все растительные компоненты по седативному действию и не обладает прямым снотворным эффектом. Нормализация сна происходит за счет выраженной седации. Благодаря усиленному взаимодействию компонентов Валемидин работает быстро и целенаправленно.

КОМУ ПОКАЗАН ВАЛЕМИДИН

Валемидин предназначен для широкого круга потребителей в возрасте от 18 лет при неврозах, сопровождающихся:

- повышенной нервной возбудимостью,
 - тревожными состояниями,
 - нарушениями сна;
- при нейроциркуляторной дистонии с повышенным артериальным давлением

25! НОВЫЙ ОБЪЕМ ФЛАКОНА

Согласно приказу Минздрава России № 47н от 08.02.2017 производитель препарата Валемидин® ООО «Фармамед» сообщает о прекращении поставок препарата во флаконе объемом 50 мл. В дальнейшем, препарат Валемидин® будет производиться, продаваться и передаваться производителем в таре объемом 25 мл.

ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ АПТЕК ПРИ ПРОДАЖЕ ВАЛЕМИДИНА

- высокие вторичные продажи;
- Валемидин как дополнительная продажа при покупке никотино-содержащих средств (ингаляторы, пластыри и т.д.) в качестве психоэмоционального корректора;
- при покупке средств для нормализации сна (мелатонин и т.д.) с целью усиления их действия;
- Валемидин как более безопасная альтернатива препаратам, содержащим фенотарбитал

НЕ СОДЕРЖИТ ФЕНОТАРБИТАЛ

В последнее время в СМИ ведется активная кампания об опасности БЕСКОНТРОЛЬНОГО И НЕПРАВИЛЬНОГО ПРИМЕНЕНИЯ препаратов с содержанием фенотарбитала (Валокордин, Валосердин, Корвалол), которое может приводить к развитию серьезных побочных эффектов, таких как зависимость и привыкание, нарушение когнитивных функций и т.д. Валемидин не содержит фенотарбитал и может применяться длительно, не вызывая зависимости и привыкания, и не влияя на когнитивные функции.

Узнать больше на VALEMIDIN.RU

Ванна без слез

Ольга Чижова

«Надо, надо умываться по утрам и вечерам...» – этот гимн Мойдодыра знаком почти всем. Правда, мытье, когда ребенок должен был крепко зажмурить глаза, чтобы мыло не попало, помнят уже только люди старшего поколения. Для современных деток существуют целые линейки самых разнообразных средств на любой вкус и кошелек: пена для ванны, гель или масло для купания, шампунь, мыло.

ДОПОЛНЕНИЯ НЕ НУЖНЫ

Сегодня на рынке присутствует такой выбор средств по уходу за кожей и волосами ребенка, что теряются даже продавцы, что говорить о мамах. Доходит до того, что будущие мамы, ожидая малыша, устраивают домашний косметический салон и опробывают все средства на себе. Другие устраивают полемику в соцсетях, опрашивая знакомых и незнакомых. Третьи изучают составы средств по уходу за детьми, их происхождение, действие на кожу малыша, но все равно в итоге не уверены, что же именно нужно выбрать. Куда же смотреть и как действовать? Попробуем разобраться.

Выбирая детскую косметику, следует руководствоваться врачебным принципом «Не навреди». Кожа даже новорожденного малыша – орган, бдительно охраняющий своего владельца. Однако этот барьер проницаем для водорастворимых веществ,

которые могут изменить нормальную pH кожи. Не случайно педиатры рекомендуют для купания грудного ребенка пользоваться мылом не чаще чем 1 раз в неделю.

Важно!



Не стоит купать ребенка до года с мылом или часто использовать шампунь. Отвар любых трав – череда, календула, ромашка – лучшее сопровождение купания крохи.

При этом врачи считают, что детской коже не нужны дополнительные питательные вещества, разве что небольшая помощь для защиты от опрелости, сильного мороза и солнца, чтобы избежать ожогов. Во всех остальных случаях кожа справится самостоятельно.

Конечно, если кожа воспалена, то необходимо принять меры и быстро снять раздражение или покраснение. В этом случае косметика необходима.

Первое время малышу нужны только масло и крем (под подгузник). Для детей после 6 месяцев необходим шампунь, а после года – набор косметики для ванны. Его мама выбирает по своему усмотрению, но главное – умеренность.

ЧТО ВНУТРИ

Прежде чем остановить выбор на каком-то средстве для купания, следует придирчиво изучить его состав. Самый лучший вариант – натуральная косметика, для изготовления которой использовались натуральные ингредиенты: оливковое, миндальное, абрикосовое, персиковое масла, масло овса, ромашки, тысячелистника, мяты, алоэ, календулы, шиповника; естественного происхождения витамины А, Е, С, D, провитамин В5 (пантенол). Натуральные растительные экстракты ромашки, череды, крапивы, календулы, алоэ и других трав успокаивают, снимают раздражение, увлажняют, заживляют ссадины и царапины. Смягчающее действие оказывает пчелиный воск. В детскую косметику могут добавлять минералы для обеззараживания: соли цинка, меди, железа и термальные воды. Важно, чтобы компоненты косметики не вызывали никаких реакций при попадании в желудок, а при попадании шампуня в глаза не вызывали раздражения слизистых оболочек.

СПИСОК ИСКЛЮЧЕНИЙ

Помимо детального изучения состава, следует обратить внимание на дополнительные указания на упаковке. Итак, чего не должно быть в детской косметике:

- Поверхностно-активные вещества (ПАВ) очень опасны. В частности, на этикетке средства для детей не должно быть аббревиатуры SLS и SLES.

Она означает присутствие лаурилсульфата натрия, крайне агрессивного вещества, способного навредить коже ребенка (разрушает pH кожи, нарушает ее барьерные свойства).

- Педиатры спорят о том, вредны ли для детей минеральные (технические) масла: вазелиновое, парафиновое, минеральное, белое масло. Одни считают, что эти побочные продукты нефтяного производства не нанесут ущерба нежной коже малыша. Другие уверены, что такие составляющие опасны для ребенка. С учетом того, что у многих детишек появляется аллергия непонятно на что, все-таки лучше избегать средств с такими компонентами.
- Не должно быть в детской косметике и животных жиров. Они образуют на поверхности кожи пленку, которая не позволяет порам дышать.
- Натуральная детская косметика не обходится без консервантов, которые необходимы, чтобы не развивались вредные микробы и бактерии. К тому же консерванты позволяют увеличить срок хранения, а значит, и использования средства. Однако консерванты бывают разные. И такие синтетические вещества, как сульфаты и парабены (метил, бутил, пропил, изобутил, изопропил), не должны находиться в косметике, особенно в детской. На этикетке обыкновенные парабены имеют обозначение E218, E214, E216, E219.

Специфические парабены – бензилпарабен, натриевые соли, изобутилпарабен,



«Кря-Кря»! Забота, пришедшая из детства!

С 2015 года производством детской косметики «Кря-Кря» занимается «Доминанта» – российская фармацевтическая компания. Специалисты компании разработали рецептуры согласно требованиям ЕС и стандартам надлежащей производственной практики.

Помимо широко применяемого шампуня, в линейке детской косметики появились кремы, пена для ванны, гель для купания, мыло, масло, солнцезащитная серия.

Для ухода за малышами представлено в общей сложности 22 гигиенических средства, разработанных по современным технологиям с учетом высокой чувствительности кожи ребенка. Возвращая любимые средства «Кря-Кря» на полки аптек и магазинов, «Доминанта» привносит в детство ребенка множество трогательных счастливых моментов, окружая его лаской и нежностью.

Средства «Кря-Кря» насыщены витаминами и растительными экстрактами, благоприятно влияющими на детскую кожу малыша. Безопасность продукции подтверждена клиническими испытаниями, все средства производятся под тщательным контролем.

Регулярное использование средств детской гигиены «Кря-Кря» позволит мамам и папам не только окружить любимых малышей лаской и нежностью, но и привнести в ванную множество трогательных моментов и счастливых минут, сделав купание одним из любимых совместных занятий детей и родителей.

Попробуйте новую линейку бессульфатных шампуней и кремов «Кря-Кря».

- В составе детской косметики не должно быть спирта. Он сушит

- Не место в детской продукции красителям, эфирным маслам (лимона, грейпфрута), потому что они нарушают естественный баланс, сушат

При выборе косметики для ребенка нужно внимательно читать этикетку и при любых сомнениях либо консультироваться со специалистами, либо отказываться от покупки. Здоровье ребенка не должно быть предметом для экспериментов.



4.  **У.**

○



- 

Впервые шампунь «Кря-Кря» был разработан болгарской компанией «Ален Мак», основанной в 1892 году и активно развивающей рынок косметики. Шампунь с классическим ароматом жевательной резинки стал первым продуктом в линейке детских средств гигиены. До сих пор ни одно косметическое средство не может похвастаться наличием такого фирменного знака, как известный миллионам аромат шампуня «Кря-Кря». Отсутствие слез у малышей во время купания стало важнейшим преимуществом, что и послужило зарождению всенародной любви к продукции бренда.

На правах рекламы



Новая жизнь: надежная поддержка

Ольга Чижова

Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты необходимы для нормальной жизнедеятельности организма, но поступить в него могут только извне. Как обеспечить себя ими в достаточном количестве в такие периоды, как беременность и грудное вскармливание?

Важно!



ПОДТВЕРЖДЕННЫЕ ДАННЫЕ О ПНЖК ОМЕГА-3:

Снижают риск гестационного диабета, преэклампсии, до- и послеродовой депрессии, преждевременных родов.
Carney C.P. and Jones L.E. (2006). Medical comorbidity in women and men with bipolar disorders: a population-based controlled study. *Psychosom. Med.* 68, 684–691.

Ускоряют нормализацию массы тела после родов (или помогают быстрее обрести прежний вес после родов).
Loy SL, Ng MJH, Cheung YB, et al. Plasma -3 fatty acids in pregnancy are inversely associated with postpartum weight retention in a multiethnic Asian cohort. *Am J Clin Nutr.* 2017 May; 105(5):1158–1165.

В период лактации положительно воздействуют на интеллект ребенка.
Mandy B.Belfort, Sheryl L.Rifas-Shiman, Ken P.Kleinman et al. Infant Feeding and Childhood Cognition at Ages 3 and 7 Years. *JAMA Pediatrics.* 2013 Jul; doi:10.1001.

Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) входят в структуру клеточных мембран, участвуют в создании клетки. Они очень важны для нормальной работы мозга, центральной нервной системы, зрительного аппарата, оказывают большое влияние на иммунную, эндокринную, сердечно-сосудистую и другие системы. Насчитывают 11 омега-3 ПНЖК, которые необходимы для здоровья человека. Все они организмом не синтезируются и должны поступать с пищей. Особенно важны три из них: альфа-линоленовая кислота (АЛК); эйкозапентаеновая кислота (ЭПК); докозагексаеновая кислота (ДГК).

АЛК содержится в продуктах растительного происхождения: горчице, льняном масле, семенах льна, орехах, морских водорослях и т.д. А ЭПК и ДГК – исключительно в морепродуктах, жирной морской рыбе и рыбьем жире.

При определенных условиях АЛК в человеческом организме может превращаться в более сложные кислоты – ЭПК и ДГК. Но есть небольшая тонкость: в оптимальном случае всего 10% АЛК превратится в ЭПК и 5% – в ДГК. При этом если в организме недостаточно всего одного компонента (например, витамина В,



Идеи для первостольника #2

Важно!



Диета с достаточным содержанием омега-3 (ДГК и ЭПК) в период беременности и лактации существенно улучшает здоровье матери и ребенка. Главный пищевой источник этих форм омега-3 – рыбий жир.

Е, С или минералов, таких как цинк, магний), то конвертация даже не начнется. Сколько бы ни пила женщина то же льняное масло – всех необходимых веществ организм все равно не получит, так как необходим рыбий жир, в котором содержатся ЭПК и ДГК.

Омега-3 ПНЖК необходимы не только будущей маме, но и ребенку. В период беременности они обеспечивают полноценное развитие центральной нервной системы плода, сетчатки глаз, других органов. Особенно высоки требования к наличию в организме беременной женщины омега-3 жирных кислот в третьем триместре, когда происходит быстрый рост мозга плода. После родов малыш получает полезные вещества уже с грудным молоком. Организм матери, даже если она и получала все необходимые ей витамины и микронутриенты, ослаблен беременностью и родами. И ему снова необходима поддержка омега-3 жирных кислот, чтобы вырабатывать молоко в нужном качестве и количестве для полноценного развития малыша.

Спокойный сон, хороший аппетит – основа для здоровья и развития интеллекта ребенка в будущем. А женщина, принимающая в период беременности и лактации комплекс важнейших микронутриентов (омега-3 жирных кислот (ЭПК и ДГК), витамины А, D, Е, В9, В12), хорошо себя чувствует, легче переносит физиологические и психологические последствия родов и может спокойно наслаждаться материнством.

ОМЕГА-3 ТРИместр

первый

рыбий жир

для женщин

- ♥ ПЛАНИРУЮЩИХ МАТЕРИНСТВО
- ♥ БЕРЕМЕННЫХ
- ♥ КОРМЯЩИХ ГРУДЬЮ



Источник ПНЖК омега-3 (ДГК, ЭПК), витаминов А, В12, D, Е, фолиевой кислоты (В9).

Состав: рыбий жир (страна добычи – Исландия), желатин, витамин Е, фолиевая кислота (В9), витамин В12.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Болезни женского рода

Юлия Пескова

Инфекции, передаваемые половым путем, — это не миф, а суровая реальность нашего времени, с которой может столкнуться любая женщина. Согласно статистике ВОЗ, в мире более 1 млрд человек страдают венерическими заболеваниями. Это значит, что примерно каждый пятый житель нашей планеты может стать источником потенциальной опасности.

СПЕКТР ИНФЕКЦИЙ РАСШИРИЛСЯ

В нашей стране эпидемиологическую ситуацию по инфекциям, передаваемым половым путем (ИППП), также

нельзя назвать благополучной. Сколько бы ни велось разговоров о профилактике «нехороших болезней», сколько бы схем лечения ни предлагалось, уровень заболеваемости ИППП остается высоким. Это представляет серьезную проблему для российского здравоохранения.

В настоящее время известно более 20 инфекций, которые передаются преимущественно половым путем. Наряду с классическими формами (сифилисом, гонореей) все большее распространение получают инфекции нового поколения, к которым относятся генитальный герпес, уреаплазмоз, хламидиоз, микоплазмоз и многие другие¹. В рейтинге самых популярных возбудителей — простейшие (трихомонада), грибы (кандида), вирусы (вирус простого герпеса, папилломы человека, цитомегаловирус), бактерии и иные болезнетворные агенты (гонококки, микоплазмы, уреаплазмы, хламидии).

При этом наблюдается заметное увеличение числа смешанных инфекций: лишь у 10% зараженных людей выявляется один возбудитель заболевания, у остальных — два и более.

Важно!



Инфекции, передаваемые преимущественно половым путем, опасны прежде всего своими негативными последствиями для репродуктивного здоровья женщины. Именно с этими заболеваниями связывают многие случаи бесплодия, выкидышей, внематочной беременности, воспалительных заболеваний органов малого таза (эндометрита, сальпингита и др.)².

Важно!



При лечении инфекций, передающихся половым путем, используются различные группы лекарственных средств: антибактериальные и антисептические препараты, иммуностимуляторы, местные противовоспалительные средства. Возможности современной медицины позволяют вылечить большинство половых инфекций. Главное — вовремя обратиться к врачу!

Идеи для первостольника #2

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Часто болезни, передаваемые половым путем, протекают скрытно, длительное время себя не обнаруживая. Как правило, женщина понимает, что у нее не все в порядке, если появляются необычные выделения из влагалища (обильные, желтоватые, пенистые или творожистые, кровянистые); зуд, жжение, раздражение или отек в области половых органов; боли внизу живота, болезненные ощущения во время полового акта. Наличие этих симптомов, особенно если они возникли после случайной половой связи, — серьезное основание для обращения к врачу и проведения лабораторного обследования (мазок на флору, ПЦР-исследование и др.). Без этого невозможно поставить точный диагноз и получить адекватные терапевтические назначения.

НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК — ХЛОРГЕКСИДИН

Для профилактики инфекций, передающихся половым путем, специалисты рекомендуют использовать различные антисептические средства. Большое распространение среди них получил препарат на основе хлоргексидина. Это вещество, обладающее широким спектром антимикробного действия,

считается универсальным средством в гинекологии. Хотя оно и было открыто более полувека назад, но до сих пор успешно уничтожает многие болезнетворные микроорганизмы, включая грамположительные и грамотрицательные бактерии, вирусы, простейшие, тем самым помогает предотвратить развитие таких заболеваний, как трихомониаз, гонорея, сифилис, генитальный герпес, хламидиоз, уреаплазмоз, и других.

Хлоргексидин оказывает быстрый бактерицидный эффект, при этом не всасывается в системный кровоток и не влияет негативно на работу всего организма. В отличие от многих антибиотиков у патогенных микроорганизмов нет устойчивости к хлоргексидину, что делает защиту более надежной. Этот антисептик сохраняет свою активность (хотя и в меньшей степени) даже в присутствии кровянистых выделений, поэтому можно проводить профилактику заражения во время критических дней.

УДОБНАЯ ЛЕКАРСТВЕННАЯ ФОРМА

Практика показывает, что при покупке препаратов хлоргексидина женщины обращают внимание не только на эффективность средства, но и на удобство его применения. Так, например, одной из самых востребованных лекарственных форм являются вагинальные суппозитории или вагинальные таблетки. Их легко использовать в любых условиях. Достаточно не позднее двух часов после незащищенного полового акта ввести во влагалище один суппозиторий (таблетку). Вся процедура занимает не более пяти минут.

Многим покупательницам также нравится, что препараты на основе хлоргексидина выпускаются в различных фасовках,

Важно!



При покупке суппозитория и таблеток хлоргексидина первостольнику следует напомнить клиентке, что эти препараты не совместимы с моющими средствами, поэтому перед их применением следует тщательно смыть с кожи и слизистых остатки мыла или геля.

удобных для применения в тех или иных ситуациях. К примеру, маленькую упаковку, содержащую один суппозиторий, целесообразно использовать для разовой профилактики инфекции.

Важно!



Применять антисептический препарат на основе хлоргексидина самостоятельно в экстренном случае с целью профилактики инфекций, передающихся половым путем, вполне резонно. Самое главное — успеть использовать средство в течение двух часов после интимной близости. Это поможет обеспечить высокую скорость наступления антимикробного эффекта и надежность защиты.

Ее легко спрятать в сумочку, косметичку или даже карман и незаметно достать в нужный момент. Большая упаковка, в которой находится 10 суппозитория или таблеток, – оптимальный выбор для женщин, ведущих регулярную половую жизнь. Предпочтительнее такая фасовка и при лечении вагинальных инфекций, когда требуется применять препарат продолжительное время.

ПОМОЩНИК В ЛЕЧЕНИИ

Средства на основе хлоргексидина нередко назначаются врачами для местного лечения ряда воспалительных заболеваний нижних отделов женской половой системы. В этом случае, как правило, вагинальную таблетку или суппозиторий применяют 1–2 раза в сутки в течение 7–10 дней. Причем лекарственную форму можно комбинировать по своему усмотрению: скажем, утром – вагинальная

таблетка, на ночь – суппозиторий. Хлоргексидин помогает устранить болезнетворных возбудителей и даже при частом использовании не оказывает нежелательного воздействия на нормальную микрофлору влагалища, сохраняя полезные лактобактерии. Это один из немногих препаратов, которые разрешено применять во время беременности и лактации.

Препараты хлоргексидина также используются для профилактики развития воспалительного процесса и инфицирования половых путей перед родами, гинекологическими операциями, процедурой прерывания беременности, внутриматочными исследованиями и т.д. Они имеют минимальное количество побочных эффектов и противопоказаний, не оказывают значительного раздражающего действия на слизистые и кожу благодаря быстрой растворимости вещества.

Важно!



В период лечения инфекций женской половой сферы с помощью препаратов хлоргексидина следует воздержаться от сексуальных контактов. Если проводить терапию на фоне регулярной половой жизни, остается риск повторного инфицирования. В результате болезнь пойдет «по кругу» и добиться полного излечения будет труднее.

1. Прилепская В.Н., Устюжанина Л.А. Урогенитальный хламидиоз: клиника, диагностика и лечение в акушерско-гинекологической практике. РМЖ, № 2, 1998.
2. Актуальность инфекций, передающихся половым путем. Интервью с проф. А.Д. Юцковским. Медицинское обозрение, № 24, 2014.

Шесть правил, которые должна помнить каждая женщина:

1. Воздержитесь от сомнительных половых связей. Чем больше партнеров, тем выше риск заразиться.
2. Используйте презерватив при любом сексуальном контакте. Он не только предохранит от нежелательной беременности, но и снизит риск заражения ИППП.
3. Для более надежной профилактики ИППП в течение двух часов после близости применяйте антисептические средства, например препараты на основе хлоргексидина.
4. При малейшем подозрении на заражение немедленно обратитесь к врачу-специалисту. Вовремя начатая терапия – гарантия полного выздоровления.
5. На время лечения и контрольного наблюдения исключите употребление алкоголя и прекратите половую жизнь.
6. Не ленитесь регулярно проходить профилактическое медицинское обследование у врача-гинеколога, сдавать все анализы.



ГЕКСИКОН
С ЗАБОТОЙ О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

На правах рекламы

С ЗАБОТОЙ О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ



РЕКЛАМА

- Профилактика инфекций, передающихся половым путем: хламидиоз, трихомониаз, сифилис, гонорея, генитальный герпес^{1,2}
- Местное лечение бактериального вагиноза и воспалительных заболеваний влагалища^{1,2}
- Профилактика инфекционно-воспалительных осложнений перед родами, гинекологическими операциями^{1,2}

Профилактика ИППП:

1 вагинальная свеча / таблетка не позднее 2 часов после полового контакта^{1,2}

Курс лечения:

По 1 вагинальной свече / таблетке 2 раза в день 7–10 дней^{1,2}

АО «Нижфарм», Россия, 630950, Нижний Новгород, Бокс-459, ул. Салганская, д.7

1. Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Гексикон вагинальные суппозитории, РУ ПН 001901/01-260908 от 26.09.2008 г.

2. Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Гексикон вагинальные таблетки, РУ ЛП 000274-170211 от 17.02.2011 г.

С дополнительной информацией можно ознакомиться на сайтах: www.stada.ru; www.mezhdunamir.ru

Информация предназначена для медицинских и фармацевтических работников

STADA

Жгучая проблема: изжога

Анна Вайцеховская

Желудок – один из самых рабочих и терпеливых органов человека. Но если он начинает «возмущаться», то оставить это без внимания сложно. «Жгучий» симптом знаком многим. Но какие причины вызывают изжогу и как быстро и надежно ее устранить?

ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОК ИЗ ЖЕЛУДКА

Жжение различной интенсивности, локализующееся за грудиной и поднимающееся вверх по ходу всего пищевода – эти ощущения и носят название «изжога». Как правило, она возникает через 30–40 минут после приема пищи и в некоторых случаях сопровождается кислой, горькой, острой или едкой отрыжкой, тошнотой, сухим кашлем.

Механизм появления изжоги довольно прост. Нижний пищевой сфинктер (кардия), который находится на границе между желудком и пищеводом и предохраняет последний от соляной кислоты из желудка, не закрывается до конца. В результате содержимое желудка вместе с кислотой забрасывается в пищевод, который не приспособлен к защите от таких едких веществ. Возникает повреждение слизистой, которое и дает ощущение жжения и жара.

Оставить изжогу без внимания нельзя. Во-первых, этот неприятный симптом значительно ухудшает качество жизни, а во-вторых, он может сигнализировать как о мелких нарушениях в работе ЖКТ, вызванных неправильным образом жизни или другими факторами, так и о серьезных заболеваниях, требующих скорейшего

лечения. Кроме того, длительная изжога приводит к воспалению пищевода, появлению эрозий и язв, болевому синдрому.

ОТ ПЕРЕЕДАНИЯ ДО ЯЗВЫ

У изжоги может быть множество причин, в зависимости от которых она бывает функциональной или патологической. Первая возникает эпизодически. В большинстве случаев ее вызывают факторы, которые легко исключить, после чего неприятные ощущения не будут беспокоить.

В первую очередь это переедание, когда желудок просто не справляется с количеством пищи, особенно если это тяжелые, жареные, острые или жирные блюда, продукты с высокой кислотностью (цитрусовые, некоторые овощи). Кроме того, спровоцировать изжогу могут прием алкоголя и кофе. Также к числу причин функциональной изжоги относятся курение; ношение тесной одежды, сдавливающей тело в районе живота и повышающей внутрибрюшное давление; прием некоторых препаратов, в частности ацетилсалициловой кислоты, ибупрофена, седативных лекарственных средств.

К факторам риска можно отнести и лишний вес, регулярный подъем тяжестей, пожилой возраст. Изжога часто беспокоит беременных, что также связано с повышением внутрибрюшного давления и гормональными изменениями в организме.

Патологическая изжога часто сигнализирует о возможных заболеваниях ЖКТ. Среди основных причин ее возникновения – кислотозависимые заболевания, такие как гастроэзофагиальная рефлюксная болезнь

(ГЭРБ), хронический гастрит и язва, рефлюкс-гастрит, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, инфекции, вызванные бактерией *Helicobacter pylori*.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИЗЖОГЕ

Антациды. Эффективно нейтрализуют соляную кислоту, попавшую в пищевод, и устраняют ее избыток в желудке, но при этом не оказывают действия на клетки желудка, вырабатывающие ее.

Всасывающиеся антациды, такие как гидрокарбонат натрия, карбонат магния, карбонат кальция, соединяются с соляной кислотой и создают растворимый комплекс, всасывающийся в кровь. Снимают изжогу за несколько минут, но отличаются кратковременным эффектом, не оказывают обволакивающего или адсорбирующего действия, могут вызывать повторную изжогу из-за феномена кислотного рикошета и такие побочные явления, как головная боль, тошнота, слабость, и другие.

Невсасывающиеся антациды, такие как фосфат алюминия, гидроокись алюминия, гидроокись магния, создают нерастворимые комплексы, которые выводятся из организма через кишечник при попадании в кровь только части действующих веществ. Отличаются

более длительным эффектом, не провоцируют образование газов, не вызывают повторной изжоги, но при этом действие заметно позднее. Кроме того, могут вызвать нарушения ЖКТ, запор или диарею, а также нежелательны для детей и пожилых, так как способны влиять на фосфорно-кальциевый обмен.

Для большего эффекта и устранения сопутствующих изжоге симптомов подходят комплексные препараты, в которых сочетаются антациды и другие действующие вещества. За счет состава они нейтрализуют жжение, а также оказывают обезболивающее действие, ветрогонное и противовоспалительное.

Важно!



Антациды рекомендуется принимать через 1–1,5 часа после еды, а наиболее быстродействующей формой является суспензия, которая эффективно «смазывает» слизистую пищевода, нейтрализуя кислоту. Многие производители выпускают суспензию в удобных разовых пакетиках. Между приемом антацидов и других лекарственных средств желательно сделать перерыв 2 часа, так как препарат уменьшает всасывание других ЛС.



Однако смектиты не уменьшают количество соляной кислоты и не могут быть основным лекарством при частой изжоге, оптимально подходят при однократном появлении жжения. К достоинствам препаратов относится их высокая безопасность, которая позволяет рекомендовать смектиты беременным и кормящим женщинам, а также детям в возрасте до 6 лет. Большая часть антацидов и альгинатов противопоказана для этих групп или допустима по решению врача.

Фитопрепараты. Применяются в составе комплексной терапии стойкой изжоги в качестве дополнения к основным лекарственным средствам. К числу основных растительных препаратов от изжоги относятся цветы ромашки и корни солодки, оказывающие противовоспалительное действие, семена льна, которые также оказывают обволакивающее действие, и фитосборы, имеющие антацидный эффект. Комплексные сборы могут включать в себя сепии съедобной грудной щит, луковичи рябчика хубэйского, корневища коптиса китайского, плоды меллии тоозендан, семена абрикоса и восточной хурмы, плоды эводии рутуплодной и другие лекарственные растения. Ряд комплексных фитосборов и корни солодки противопоказаны беременным и кормящим женщинам.

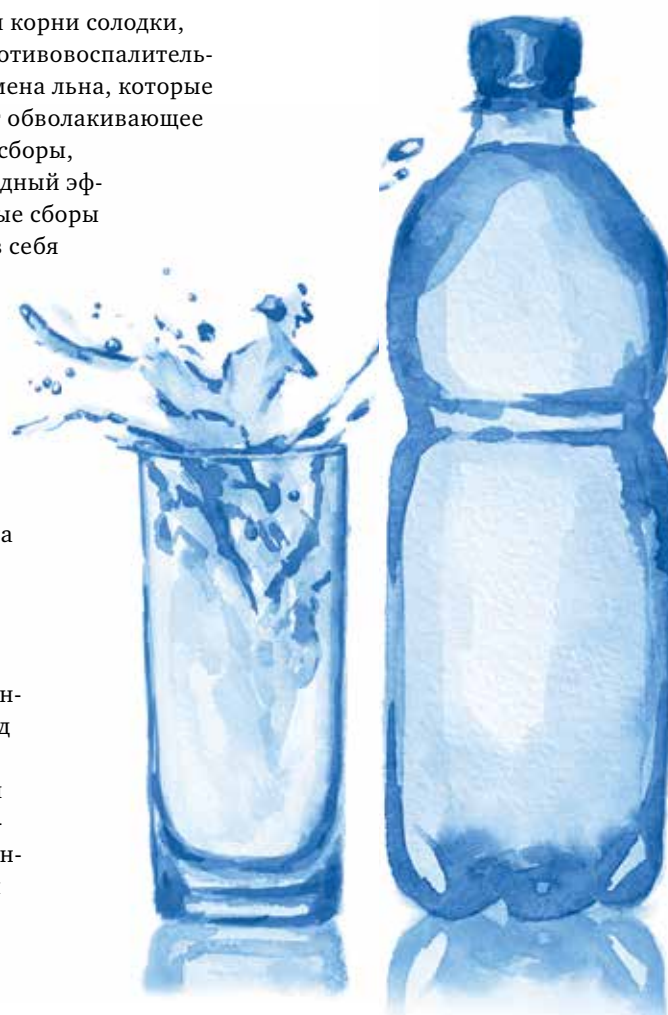
Альгинаты. Попадая в желудок, препараты, такие как натрия альгинат, кальция карбонат, натрия гидрокарбонат, нейтрализуют соляную кислоту и пепсин, после чего образуется альгиновая кислота, которая вместе с ионами кальция создает защитный пенный слой на слизистой. В результате предотвращается попадание содержимого желудка и соляной кислоты в пищевод без изменения кислотности желудочного сока. К достоинствам альгинатов относятся быстрое действие (изжога уменьшается уже через 4–7 минут после приема), а также то, что препараты не вызывают феномена кислотного рикошета и повторной изжоги, способствуют заживлению язв и эрозий на слизистой, подавляют активность патологической микрофлоры и оказывают адсорбирующее действие. Лекарственные средства этой группы отличаются высокой безопасностью.

Смектиты. Препараты, например смектит диоктаэдрический, оказывают стабилизирующее действие на слизистый барьер желудка, а также усиливают защитные свойства слизи. Кроме того, имеют выраженный адсорбирующий эффект.

Важно!



Дополнением к лечению изжоги, вызванной кислотозависимыми заболеваниями, могут быть лечебно-столовые минеральные воды: гидрокарбонатные, магниевые, сульфатные. При возникновении изжоги нужно пить теплую минеральную воду, выпустив из нее газы. Рекомендуется курсовой прием на протяжении 3–4 недель. При обострении эрозивно-воспалительных заболеваний ЖКТ минеральные воды противопоказаны.



Предотвратить и обезвредить

Анна Вайцеховская

Поражение дыхательных путей – одно из наиболее распространенных заболеваний среди инфекционных патологий. В общей структуре заболеваемости населения они занимают более 60%. Как правило, респираторные инфекции протекают с благоприятным исходом, но без должного лечения некоторые из них способны привести к серьезным последствиям, включая летальный исход.

КОВАРНЫЙ ВРАГ

Респираторными заболеваниями, вызванными инфекциями верхних дыхательных путей, ежегодно болеет практически каждый взрослый человек,

зачастую у пациентов возникают рецидивы. Инфекционные агенты, проникающие в организм, контагиозны и поражают дыхательную систему как первично, так и вторично. В числе возбудителей инфекции числятся бактериальные (стрептококки, менингококки, стафилококки, микоплазмы, микобактерии), вирусные (аденовирусы, риновирусы, вирусы гриппа и парагриппа, кори, эпидемического паротита, ротавирусы, герпетические вирусы) и грибковые (аспергиллы, Candida, актиномицеты) агенты.

Источником заболевания могут выступать как носитель инфекции, так и уже зараженный человек – потенциально опасный для окружающих период начинается с того момента, как проявляются первые симптомы болезни. Заражение происходит воздушно-капельным путем. В некоторых случаях возможна передача инфекции через предметы обихода, в частности мебель, посуду, полотенца и другие, если на них попадают выделения зараженного человека при кашле или

чихании. Это обусловлено устойчивостью ряда инфекционных возбудителей к воздействию внешней среды.

Инфекции дыхательных путей распространены повсеместно.

Особенно восприимчивы к ним дети до 10 лет, когда иммунная система ребенка еще не сформировалась.

В большинстве случаев инкубационный период респираторных инфекций составляет от 2 до 10 дней и зависит от возбудителя инфекции.



Важно!



Факторы риска для заболеваний дыхательных путей:

- ослабленный иммунитет;
- снижение противоинфекционной устойчивости входных ворот инфекции;
- отсутствие вакцинации от управляемых или сезонно управляемых инфекций (коклюш, корь, грипп);
- переохлаждение;
- наличие хронических заболеваний, особенно дыхательной системы (хронический бронхит, тонзиллит);
- дошкольный или младший школьный возраст, а также пожилые люди.

Для респираторных инфекций, вызванных вирусами, характерен короткий инкубационный период: от нескольких часов до двух суток, после чего развивается острая картина заболевания: резкое повышение температуры до 38–39 °С, слабость, сухой кашель, головная боль. Если к этим симптомам присоединяются хрипы, кашель с мокротой, гнойные наложения на миндалинах, это может говорить о возможном присоединении вторичной бактериальной инфекции.

И если для лечения «обычного» ОРВИ требуется 3–7 дней, то для лечения бактериальных инфекций или осложнений этот срок может растянуться на недели.

АНТИГЕНЫ ПРОТИВ БАКТЕРИЙ

Бактериальные инфекции часто развиваются на фоне вирусных. При отсутствии правильного лечения до полного искоренения инфекции возможны осложнения, в частности отек легких, плеврит, менингит, частые рецидивы и переход в хроническую форму. Зачастую причиной повторных инфекций становится сниженный после уже перенесенного заболевания иммунитет.

В связи с этим для профилактики рецидивов заболеваний дыхательных путей все чаще применяются иммуностимулирующие препараты.

Они воздействуют на основной фактор риска повышенной восприимчивости к возбудителям – сниженный иммунитет. Укрепляя иммунную систему, иммуностимулирующие препараты облегчают течение заболевания, заметно снижают риск присоединения и развития бактериальных осложнений, а также случаев повторных инфекций. На сегодняшний день к числу наиболее значимых препаратов этой группы относятся лизаты бактерий, разработанные специально для снижения частоты инфекций верхних и нижних дыхательных путей. Эти лекарственные средства представляют собой смесь антигенов, полученных из различных инактивированных бактерий, –

наиболее широко распространенных возбудителей инфекционных заболеваний дыхательных путей (золотистый стафилококк, пиогенный стрептококк, пневмококк и др.).

Бактериальные лизаты оказывают на организм иммуностимулирующее и вакцинирующее действие.

За счет повышения выработки секреторного IgA и лизоцима они активируют местный иммунитет, повышая защиту «входных ворот инфекции».

Увеличивая количество иммунных клеток и способствуя повышению содержания в крови специфических антител, бактериальные лизаты обеспечивают стимуляцию системного иммунного ответа.

В комплексе все эти факторы способствуют снижению риска развития бактериальных осложнений и повторных случаев инфекций дыхательных путей.

Последнее поколение бактериальных лизатов представлено в форме сублингвальных (подъязычных) таблеток. Такая форма не только удобна, но и содержит ряд важных преимуществ в борьбе с респираторными заболеваниями, их рецидивами и обострениями. В частности, в подъязычной области сконцентрировано большое количество дендритных клеток, отвечающих за эффективный надзор за иммунной системой. За то время, которое таблетка находится под языком до полного растворения, антигены становятся более доступны для иммунных клеток подъязычной области и миндалин, ускоряя местный иммунный ответ.

Попадая в кишечник, бактериальные лизаты стимулируют иммунную систему кишечника, усиливая системный иммунный ответ. Таким

образом обеспечивается двойной иммуномодулирующий эффект бактериального лизата.

Благодаря применению бактериальных лизатов отмечается облегчение симптоматики заболевания, снижение продолжительности и частоты острых инфекций дыхательных путей, у пациентов с хроническими заболеваниями дыхательной системы уменьшается потребность в антибиотиках. В исследованиях доказано, что у пациентов с хроническими рецидивирующими бактериальными заболеваниями дыхательных путей на фоне применения бактериальных лизатов в два раза сокращается продолжительность болезни, а риск рецидива снижается почти в четыре раза при увеличении периода ремиссии.

Именно поэтому бактериальные лизаты рекомендованы для лечения и профилактики острых и рецидивирующих респираторных инфекций у детей и взрослых, а также для предупреждения инфекционных обострений в случае хронического заболевания дыхательных путей.

ИСМИГЕН®
иммуностимулирующее средство



Стимул к победе над респираторными и лор-инфекциями

Действует на **местный** и **системный** иммунитет

Показан при инфекциях **верхних** и **нижних** дыхательных путей

Взрослым и детям с 3-х лет



* Инструкция по медицинскому применению препарата Исмиген. Лекарственное средство Исмиген® таблетки подъязычные. Взрослым и детям с 3 лет. РУ № ЛП-002210 от 30.08.2013. Информация предназначена только для медицинских и фармацевтических работников. Перед назначением ознакомьтесь с полной инструкцией по применению препарата.

АО «НИЖФАРМ», Россия, 603950, Нижний Новгород, Бокс № 459, ул. Салганская, д. 7.

STADA



Рыцарь в солнечных доспехах

Варвара Фуфаева

Этот витамин поступает в наш организм с солнечным светом, пик его «потребления» приходится на весну и лето. Недостаток витамина D негативно отражается на здоровье зубов, укреплении костей и мышц и борьбе с депрессией. Узнаем, все ли в порядке с вашим уровнем витамина.

Витамин D можно представить рыцарем в сверкающих доспехах, который помогает сохранить крепость – иммунитет, поддерживает короля – мозг и защищает принцессу – нервную систему. Ко всему прочему среди подвигов отважного героя – нормализация уровня инсулина, которая способствует штатной работе легких и сердечно-сосудистой системы, а также активация генов, ответственных за канцерогенез и выработку противомикробных соединений.

Витамин D также выступает регулятором усвоения кальция и фосфора в организме и необходим для нормального функционирования мозга, что помогает лечить депрессию и более серьезные психические расстройства.

У взрослых людей дефицит витамина D проявляется в виде утомляемости, плохого самочувствия, сложности при заживлении мелких ран, порезов. В исключительных случаях может развиваться остеомалация (рахит), наблюдаться деминерализация костей, переломы. В особой группе риска – пожилые люди, редко выходящие из дома, беременные или кормящие женщины, жители Севера, люди с темным цветом кожи или лишним весом.

Чтобы определить, стоит ли поменять свой рацион, пройдите тест, в котором **за каждый положительный ответ начисляют один балл, а за отрицательный – ноль баллов.**

- | | |
|---|--|
| 1 В последнее время вы очень легко раздражаетесь? | 6 Вы с детства имеете проблемы со зрением? |
| 2 У вас частые перепады настроения? | 7 Ваши зубы стали крошиться или выпадать? |
| 3 Вы стали плохо спать по ночам? | 8 У вас проблемы с кишечником? |
| 4 Появилось болезненное утолщение суставов? | 9 Вы чувствуете слабость в мышцах? |
| 5 У вас появилось ощущение жжения во рту и в горле? | 10 Вы стали обильно потеть? |

Если вы набрали от 3 до 5 баллов, то у вас незначительный дефицит витамина D. Внесите в свой рацион такие продукты: рыбу, яйца, говяжью печень, сыр, молочные продукты, апельсиновый сок, соевое молоко, крупы.

Если баллов выше 5, то стоит обратиться за помощью к специалисту. В этом случае, скорее всего, в рекомендации будет рыбий жир либо витаминные комплексы.

