Фармация и Медицина

www.phmlife.ru

№ 3, 2021

ежемесячное специализированное издание

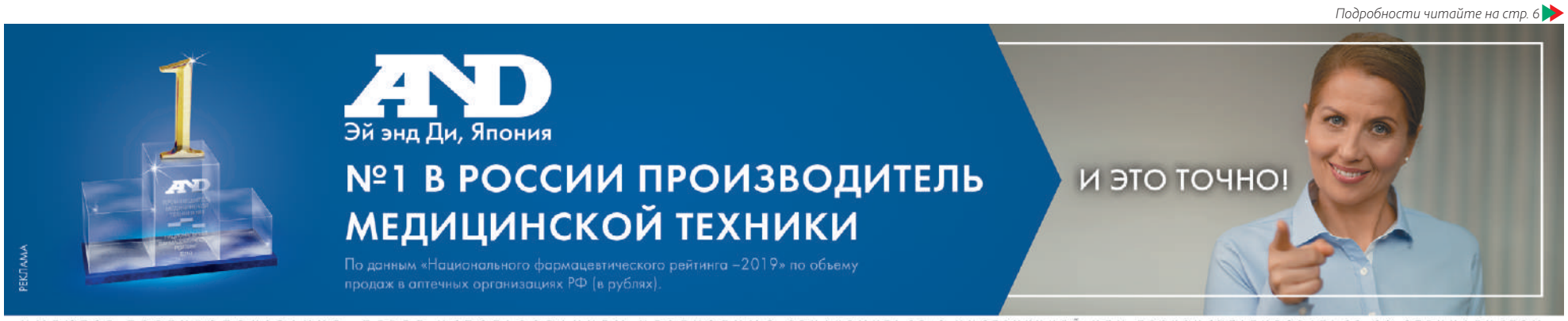
ISSN 2658-6355

МАЛ, ДА УДАЛ
Как конкурировать с аптечными гигантами ..... с. 3

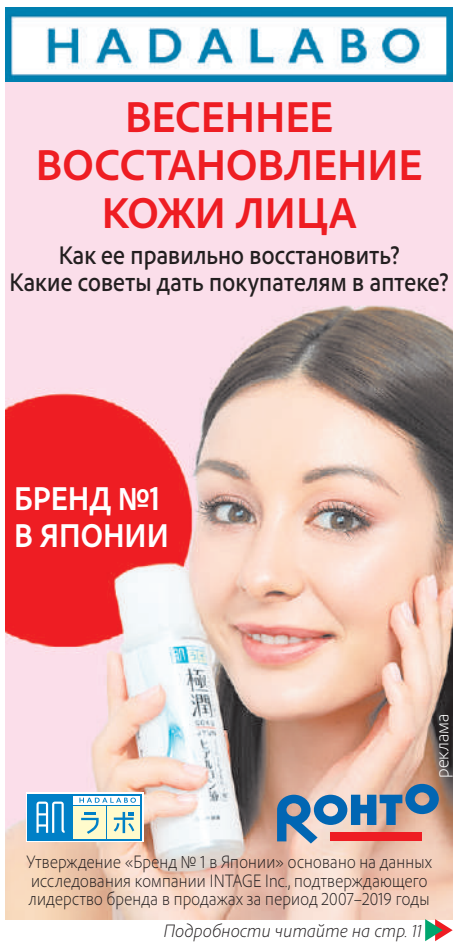
АККРЕДИТАЦИЯ 2021
Кто получит отсрочку ..... с. 5

БЕРЕМ СЕБЯ В РУКИ
Учимся самообладанию ..... с. 14

Подробности читайте на стр. 6



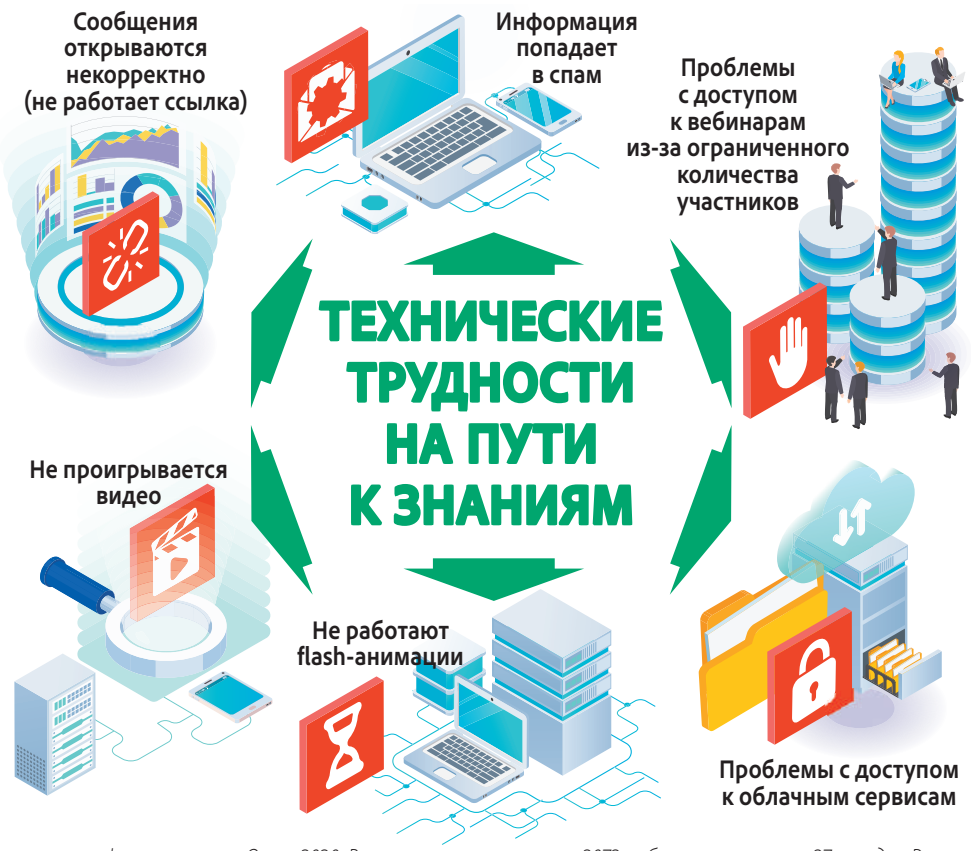
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Подробности читайте на стр. 11

Учиться, учиться и учиться – лозунг настоящего первостольника. И дело не только в необходимости копить «образовательные баллы» для предстоящей аккредитации.

В ассортименте аптеки несколько тысяч товарных позиций – лекарств, БАДов, лечебной косметики и много чего еще, каждый день появляются новинки. Все это надо знать, изучить, чтобы в любой момент квалифицированно проконсультировать покупателя. Сегодня для получения профессиональной информации аптекари часто используют интернет-каналы. Но иногда доступ к ней преграждают технические трудности. Какие из них больше всего досаждают фармацевтам?



Источник: Ipsos, PharmaQ «Мнение провизоров, фармацевтов». Осень 2020. В опросе приняли участие 2072 работника аптек из 27 городов России

Остановить заражение

Ученые из Университета имени Эразма Роттердамского (Нидерланды) и Колумбийского университета (США) предложили останавливать распространение коронавируса при помощи спрея для носа с липопептидами.

После распыления спрея липопептиды формируют тонкую пленку на эпителиальных клетках дыхательных путей в течение суток и блокируют соединение S-белка, пресловутого шипа коронавируса, с клеточной мембраной, не позволяя вирусу проникнуть внутрь клетки.

Ученые испытали профилактическое действие липопептида на хорьках, которые служат идеальной моделью для изучения передачи вируса через дыхательные пути. При помощи назального спрея они ввели 6 хорькам разведенный в буфере липопептид в дозе 2,7 мг на 1 кг веса животного. Как отмечают исследователи, этого количества достаточно для блокирования 50% вирусных частиц. Через сутки этих хорьков, а также хорьков с введенным плацебо подселили в клетки с больными коронавирусом собратьями, которые активно выделяли вирусные частицы. Спустя сутки животных снова расселили по разным клеткам, и испытуемым ввели еще одну дозу препарата. Анализ крови на антитела показал, что ни одно животное, получавшее защитный препарат, не заболело, в отличие от контрольной группы. Ученые считают, что разработанный ими препарат может помочь в профилактике коронавируса у тех групп населения, которые по каким-то причинам не могут привиться против коронавируса. Результаты исследования опубликованы в журнале Science.

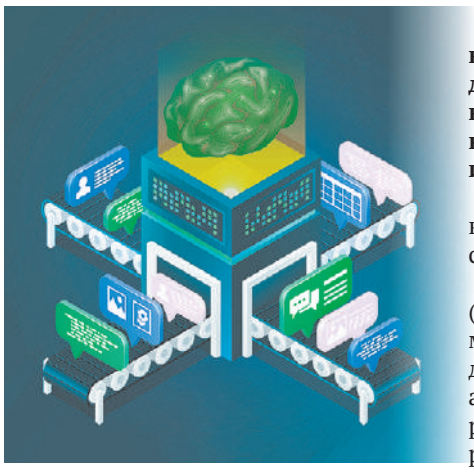
Недосол не лучше пересола

Гипонатриемия, или снижение концентрации натрия в сыворотке крови, которая нередко наблюдается у пожилых людей, столь же опасна, как и избыток этого элемента, предупреждают специалисты сети клиник Мауо (США).

Натрий играет ключевую роль в организме. Он помогает поддерживать нормальное артериальное давление, работу нервно-мышечной системы, регулирует водно-электролитный баланс. Гипонатриемия, когда уровень натрия в крови падает ниже 135 ммоль/л, может развиться из-за приема некоторых лекарств, например, тиазидных диуретиков, приводящих к избыточному выведению жидкости почками, или антидиуретических гормонов – вазопрессина, десмопрессина. К гипонатриемии может также привести обильное потоотделение, физические нагрузки. Это состояние также может развиться при инфекционных заболеваниях, сопровождающихся обильной рвотой и поносами, а также некоторых других заболеваниях. Но чаще всего страдают от него пожилые люди в силу возрастных изменений, хронических заболеваний и приема определенных медикаментов, нарушающих баланс натрия в организме.

Умеренная гипонатриемия проявляется тошнотой без рвоты, спутанностью сознания, головной болью. Для тяжелых случаев дефицита натрия характерны рвота, кардио-респираторный дистресс, аномальная сонливость, судороги, это опасное состояние, которое может вызвать кому. А недавние исследования ученых показали, что даже легкая гипонатриемия может привести к когнитивным нарушениям у пожилых людей, проявляется более высоким риском дефицита внимания, нарушениями походки, риском падений, сердечно-сосудистых событий и даже преждевременной смерти.

Суперкомпьютер против супербактерий



Команда IBM Research подключила искусственный интеллект к разработке новых антибактериальных препаратов на основе пептидов и всего через 48 дней из 20 кандидатов отобрала две новые молекулы, эффективные против супербактерий. Они уже протестированы на лабораторных животных и признаны перспективными, сообщает издание New Atlas.

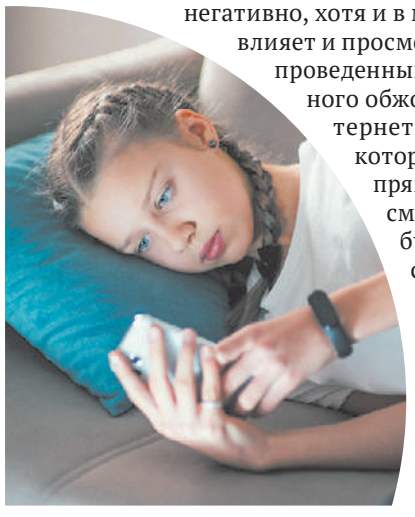
Работа началась с создания глубокого генеративного автокодировщика, который изучает последовательности пептидов, их функции, исследует составляющие их молекулы и ищет сходства с другими пептидами.

Затем они применили систему Controlled Latent attribute Space Sampling (CLaSS), которая использует данные, собранные и сгенерированные новыми молекулами пептидов с антибактериальными свойствами. Однако препарат должен быть не только действенным, но и безопасным для человека и в идеале быть эффективным против целого класса бактерий. Так что все сгенерированные суперкомпьютером молекулы «прогонялись» через классификаторы, которые исключили неэффективные или ядовитые комбинации.

Соцсети – путь к обжорству?

Каждый час, проведенный детьми в соцсетях, повышает их склонность к обжорству больше чем в половину, предупреждают психологи из Калифорнийского университета в Сан-Франциско. Дети 9–10 лет, которые любят «зависать» в соцсетях, начинают слишком много есть, пишут исследователи. Их выводы основаны на анализе поведения более чем 11 тысяч детей в рамках исследования, проводившегося в 2016–2019 гг. У детей регулярно спрашивали, как много времени они проводят у телевизора, или в социальных сетях, или переписываясь с кем-то в мессенджерах, и т. д. Одновременно социологи интервьюировали родителей. Их интересовало, какие признаки стресса и отклонений в поведении они замечают у своих детей.

Психологи выяснили, что каждый час, проведенный ребенком в соцсетях, на 62% повышает вероятность того, что в дальнейшем пищевое поведение будет серьезно нарушено. Не то что он станет просто много есть. Нет, у него периодически будут возникать запойные приступы обжорства. Ученые отмечают, что так же негативно, хотя и в меньшей степени, на пищевое поведение детей влияет и просмотр обычного кино и телесериалов: каждый час, проведенный перед экраном, повышает вероятность «запойного обжорства» на 39%. Во-первых, потому, что и в Интернете, и в телевизоре много рекламы разной еды, которая напоминает о том, что можно что-то съесть прямо сейчас. Во-вторых, сидя в соцсетях или за просмотром фильма, дети часто закусывают чипсами, бутербродами и другой снедью, причем легко съедают гораздо больше, чем нужно, – просто потому, что хуже себя контролируют.



Медики предупреждают, что даже эпизодические приступы обжорства повышают риск диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Психологи считают важным поднять эту тему именно сейчас, в период самоизоляции и карантинов, когда дети больше обычного просиживают перед компьютером или у телевизора.

Лекарство из морской губки

Сотрудники Школы естественных наук Дальневосточного федерального университета разработали препарат, эффективный против рака простаты.

Новая молекула создана на основе другого препарата, также произведенного в недрах ДВФУ совместно с коллегами из Тихоокеанского института биоорганической химии несколько лет назад. Речь идет об алкалоиде фаскаплизин – биологически активной молекуле, полученной из морской губки. Однако фаскаплизин убивает не только раковые клетки. Он токсичен для всех клеток организма – как злокачественных, так и здоровых, поэтому в задачу ученых входила его модификация, которая сделала бы препарат не опасным для нормальных клеток. Она была успешно решена. Полученное ими вещество, производное от фаскаплизина, – 3,10-дибромфаскаплизин – запускает в раковых клетках предстательной железы программу самоуничтожения. Причем он уничтожает даже те опухолевые клетки, которые устойчивы к химиотерапевтическим препаратам, традиционно используемым для лечения этого вида рака.

Исследования новой молекулы продолжаются, так же как работа по повышению ее эффективности. Также разработчики препарата изучают возможность использования 3,10-дибромфаскаплизина в комплексе с другими противораковыми средствами. Статья об их разработке помещена в научном журнале Marine Drugs.

Новый препарат – не единственная разработка ученых Дальневосточного федерального университета на основе тканей морских животных, эффективных против рака. Например, несколько лет назад они разработали препарат фрондозид А, сделанный из экстракта морского огурца Cucumaria frondosa, который убивает клетки одного из видов лимфом, устойчивых к химиотерапии, другой препарат с противораковыми свойствами получен ими из офиуры, иглокожего обитателя морского дна.

Мал, да удал!

Как независимым аптекам выдержать наступление гигантов

Основатель, владелец и руководитель сети аптек «ДНК», г. Владикавказ, Лейла Касумова

Есть ли шансы у малого фармацевтического бизнеса? Как он может укрепить конкурентные позиции? Чему важно уделить внимание, чтобы остаться на плаву, несмотря на сложности с маркировкой, ценовые войны крупных игроков и пандемию ковида?

Выживают гибкие

Свою первую аптеку я открыла в 2008 году. Сейчас у меня сеть из 10 аптек и более 40 сотрудников. За это время мы несколько раз пересматривали стратегии развития. Рыночная среда меняется, и важно адекватно отвечать на эти изменения.

Первое, что я сделала, когда почувствовала сильное конкурентное давление, – закупила новое программное обеспечение. Без автоматизации сегодня невозможно быть эффективным. Хорошее программное обеспечение – это и решение проблемы учета, и контроль, и подсказки для первостольника. Конечно, внедрение новаций зачастую вызывает некоторое сопротивление со стороны персонала: людям приходится переучиваться, а это не для всех комфортно. Но им надо объяснять, что современный мир требует гибкости. Изменения происходят очень быстро, поэтому важно быть открытым ко всему новому. Прошли те времена, когда можно было всю жизнь пользоваться одними и теми же инструментами, технологиями, приемами. Жизнь требует от всех нас готовности к любым переменам, в том числе непредсказуемым.

Учиться, учиться и учиться

В наше время учиться важно всем – и владельцам бизнеса, и сотрудникам. Руководитель должен знать современные управленческие и маркетинговые стратегии, постоянно обновлять свои знания и навыки. Необходимо посещать профессиональные конференции, перенимать опыт лидеров рынка, участвовать в бизнес-встречах и т. д. Недавно на одной из таких встреч уважаемый эксперт высказал мнение, что в связи с внедрением маркировки и изменением системы налогообложения закроются до 30% ныне работающих аптек. Смею предположить, что те, кто закроется, вряд ли присутствовали на этой встрече. Если ликвидация аптеки не входит в планы ее владельца, то участие в таких конференциях для него строго обязательно.

Искусство коммуникации – основное, что необходимо освоить провизорам и фармацевтам помимо профессиональных знаний

Сотрудникам тоже приходится выдерживать «мучение учением». Я приглашаю лучших тренеров для своего коллектива. Обучение – это не то, на чем можно экономить. И да, поначалу приходилось преодолевать сопротивление, как и в случае с установкой нового программного обеспечения. Не все с радостью воспринимают необходимость менять привычки. Но иного пути нет.

В этом году в связи с пандемией возможности очного обучения резко снизились. Мы применили дистанционные технологии, хотя поначалу казалось, что без живого общения с тренером должного эффекта не будет. Однако на самом деле дистанционное обучение позволило достичь не меньших результатов.

Коммуникация – сила!

Малые предприятия, в отличие от гигантских сетей, не могут позволить себе роскошь держать убыточные точки. И не могут долго вести ценовые войны, демпинговые игры – не наше оружие. В борьбе за клиента для независимых аптек главным становится человеческий фактор. Искусство коммуникации – основное, что необходимо освоить провизорам и фармацевтам помимо профессиональных знаний. Важно помнить, что в аптеку посетитель приходит не за лекарством. Он приходит за помощью. Он решает вопросы своего здоровья или здоровья своих близких. Задача первостольника – оказать помощь в решении самых значимых для любого человека вопросов. Это и грамотная консультация, и добрый совет, и человеческое участие, искренняя заинтересованность в проблеме посетителя. Когда люди получают такую помощь, они приходят снова и снова, а также рекомендуют нас своим знакомым.

Чтобы повысить коммуникативную компетентность сотрудников, мало проводить с ними тренинги и семинары. Важно, чтобы и в самой компании существовала развитая корпоративная культура. Могу с гордостью сказать, что у нас практически выстроено бирюзовое управление, нет текучки, а сотрудники – как одна семья.

Сложности как фактор роста

Минувший год для аптечного бизнеса стал серьезным экзаменом. Например, у нас переболел весь коллектив, включая меня. Немало хлопот доставило внедрение маркировки. А еще – возникший в период пандемии ажиотажный спрос на целый ряд лекарственных препаратов и медицинских изделий. С такими условиями мы не сталкивались раньше никогда. Главной задачей в этот момент стало обеспечение бездефектурной работы, чтобы наши клиенты всегда могли найти то лекарство, которое им необходимо.

Нам помогло сохранить бизнес все то, о чем я говорила выше: новое программное обеспечение, постоянное обучение, общение с коллегами на конференциях, корпоративная культура в сети аптек, коммуникативная компетентность сотрудников. Это та база, на которой можно строить дальнейшие действия. Сейчас мы работаем над созданием проекта по повышению лояльности клиентов, совершенствуем маркетинговую политику.

Трудности были, есть и будут. Мы воспринимаем их не как препятствие непреодолимой силы, а как вызов, с которым интересно справиться. И меняемся вместе с рынком и новыми аспектами конкуренции.

ИНФО

27-й Фармацевтический форум-выставка «Аптека-2021. Бизнес-формат», проходивший в Москве в начале марта, завершил работу.

В этом году свою продукцию на ней представили 57 компаний из 4 стран и 17 регионов России. Профессиональные посетители выставки получили информацию о лекарственных препаратах, биологически активных добавках, медицинских изделиях, средствах аптечной косметики, произведенных в России, Белоруссии, Чехии и Франции. Традиционно в выставке приняли участие и фармацевтические дистрибьюторы, и производители медицинской техники.

Среди новых разделов – тот, что представлял продукцию «на злобу дня»: системы диагностики и средства защиты от COVID-19, а также дезинфицирующие средства, без которых сегодня никак не сдержать инфекцию.

В этом году мероприятие привлекло более 1400 человек. Несмотря на то, что количество посетителей по сравнению с прошлым годом снизилось по понятным всем причинам, участники выставки «Аптека» отметили прирост доли профессиональных посетителей и, как следствие, увеличение числа бизнес-контактов.

Все три дня работы форума, традиционно проходящего в дни проведения выставки «Аптека», выдались насыщенными и интересными. Участники обсудили изменения в законодательном регулировании аптечной отрасли, обязательные требования к реализации лекарственных средств, а также поделились впечатлениями о работе в системе маркировки. Живой интерес вызвал разговор об инструментах увеличения прибыльности аптечного бизнеса, а также вопросы дистанционной торговли лекарственными средствами.

Во второй день выставки прошел обучающий семинар для фармацевтов и провизоров, который дал возможность слушателям получить 36 ЗЕТ в рамках очно-заочного курса «Актуальные вопросы маркетинга в аптечной организации». Выставка «Аптека» отмечена знаком Всемирной ассоциации выставочной индустрии (UFI), проходит под патронажем Торгово-промышленной палаты РФ, при поддержке Российской ассоциации аптечных сетей РААС и Ассоциации независимых аптек АСНА.

Кризис регуляторного жанра?

Анна Гришунина

Как оценивают участники фармрынка законодательные инициативы, появившиеся в 2020 году?

Прошлый год оказался щедрым на законотворчество в сфере фармацевтики. Как принятые документы сказались на развитии фармрынка и доступности лекарств? Какие последствия они будут иметь в отдаленной перспективе? Этой острой теме было посвящено мартовское заседание Российской ассоциации фармацевтического маркетинга.

Слишком много начальников...

Открывая очередное заседание РАФМ, **председатель совета директоров «СберЗдоровье», сопредседатель Координационного совета РАФМ Юрий Крестинский** заметил, что 2020 год «предстал во всей регуляторной красе, показав как сильные, так и слабые стороны». Конечно же, самым ярким эпизодом законотворчества была вызвавшая коллапс маркировка, которую вопреки здравому смыслу и настоятельным просьбам участников рынка ввели в самый разгар пандемии и спроса на противовирусные препараты.

Как считает **исполнительный директор AIPM Владимир Шипков**, подобные просчеты случаются из-за того, что регуляторы не считают себя обязанными вести профессиональный диалог с отраслью. За весь прошедший год не произошло ни одной консолидированной встречи с производителями лекарственных средств. Негатива, по его мнению, добавляет и «многоглавость» регулятора: «Если начнем перечислять всех, собьемся со счета, – уверяет Владимир Шипков. – В наших условиях, когда Минздрав утратил функцию генерального штаба отрасли, в этот вакуум устремляются другие регуляторы, которые начинают диктовать свои условия, иногда не имея на то достаточных оснований. И между этими регуляторами нет взаимодействия. Каждый по мере возможности пытается перетянуть одеяло на себя и продемонстрировать свои влияние и силу».

Не может не вызывать беспокойство и «услужливость отдельных регуляторов в отношении тех или иных игроков». Примеров тому великое множество, заверяет Владимир Шипков. Много претензий у него и к Центру развития перспективных технологий, в чьем ведении находится система маркировки лекарств: «ЦРПТ, пользуясь своими особыми каналами доступа к процессу принятия решений, продавливал и продавливает свои решения, которые не в полной мере воспринимаются отраслью», – утверждает исполнительный директор AIPM, добавляя, что в лице ЦРПТ фармрынок получил еще одного квазирегулятора, частного.

Усилия регуляторов по ограничению предельных отпускных цен производителя приводят к вымыванию дешевого ассортимента и повышению цены упаковки

«Этот регулятор мягкий, однако его решения приводят к жестким последствиям, но при этом он никакой ответственности не несет», – дополняет коллегу **гендиректор АРФП Виктор Дмитриев.**

Цены снизили – лекарства пропали

«В последнее время для Российской Федерации характерен кризис регуляторного жанра», – констатирует Владимир Шипков, считая, что и в вопросе снижения цен на лекарства проявлено слишком много непрофессионализма. «Здесь балом правит ФАС, пытаясь опустить цены до беспрецедентного уровня, не отдавая себе отчета в том, что регистрация цены отнюдь не означает наличие препарата, – говорит эксперт. – Сегодня мы видим достаточное количество примеров перегибания палки, когда препараты уходят и регуляторы вынуждены идти на поклон к производителям, чтобы в порядке исключения пересмотреть политику и вернуть те или иные продукты в Российскую Федерацию, иногда даже после аннулирования регистрации».

И в этом случае ведомство не несет никакой ответственности, хотя бы минимальной.

«Усилия регуляторов по ограничению предельных отпускных цен производителя, задачей которых является защита потребителя, по факту приводят к вымыванию дешевого ассортимента и повышению цены упаковки», – добавляет Юрий Крестинский.

Конечная цель всех этих неудачных попыток снизить цену – все-таки повышение доступности лекарственных препаратов. Но почему-то все действуют только при помощи ценового пресса, удивляется Виктор Дмитриев. «Никто не хочет рассматривать другие механизмы, будь то соoплата или субсидирование определенных групп пациентов, которые имеют низкую платежеспособность».

Все же есть положительные моменты

Справедливости ради руководитель АРФП отметил и те документы, которые положительно повлияли на развитие отрасли и ситуацию по борьбе с ковидом. Прежде всего, это Постановление Правительства РФ № 441, позволившее в ускоренном режиме регистрировать лекарства, получать разрешение на проведение клинических исследований. Его действие сейчас продлили на год. Кроме того, был оперативно решен вопрос с введением онлайн-инспектирования фармпроизводств.

«Мы можем писать прекрасные законы, готовить замечательные нормативные акты, приказы, но, к сожалению, вопрос их правоприменения остается открытым, трактовка этих приказов со стороны ведомств, регуляторов, разная», – говорит Виктор Дмитриев.

Особенно, по его словам, тяжело расстаются ведомства со своими контрольно-надзорными функциями, часто проверяя одно и то же, когда, казалось бы, так легко запросить нужную информацию у других органов, которые только что все проверили. И это еще один довод разобраться с количеством ведомств и с их функциями.

«Давно уже назрел вопрос единого регулятора. Многоглавость к хорошему не приводит», – предупреждает глава АРФП.

Ожидания и опасения

Уже год, как в Госдуме рассматривается законопроект по регулированию деятельности аптечных сетей, который должен ограничить долю их присутствия в регионах, а также бэк-маржу, получаемую аптеками от производителей за проданный товар. К каким последствиям может привести его принятие?

По словам **аналитика фармрынка, управляющего партнера компании «Проектирование систем управления» Павла Лисовского**, мнения участников рынка относительно ограничения маркетинговых выплат разделились. Одни представители аптечных сетей считают, что им придется сокращать количество точек как минимум на 10 %, причем не в больших городах, где аптек хоть отбавляй, а в самых отдаленных регионах, где они еле-еле балансируют на уровне рентабельности. Другие представители розничного звена более спокойно относятся к грядущим нововведениям в законодательство, полагая, что всегда смогут найти способы обходить ограничения маркетинговых выплат, как это сделали уже в FMCG-сегменте (товаров повседневного спроса).

«Самым простым способом обойти ограничения мог бы стать прямой контракт с производителем. Когда бэк-маржа закладывалась бы в цену. Но, к сожалению, не с каждой аптечной сетью получается заключить прямой контракт», – говорит Павел Лисовский.

По мнению эксперта, если закон будет принят, цены в аптеках сразу же вырастут.

«Дело в том, что маркетинговые выплаты позволяют, в том числе, добавить в ассортимент те препараты, которые в ином случае туда бы не попали, поскольку недостаточно доходны или же известны покупателю, – объясняет он. – Бэк-маржу использовали не только как способ развития аптечного рынка, но и как способ ценовой конкурентной борьбы. И если мы увидим снижение такого уровня инвестиций в аптечный бизнес, то, скорее всего, та модель ценовых войн, которая сейчас существует в некоторых регионах, пойдет на спад. Это приведет к увеличению стоимости препаратов для покупателей».

Кроме того, чтобы выполнить условия маркетингового договора и получить причитающиеся выплаты, аптекам приходится сильно стараться: снижать цены, устраивать акции по типу «1+1» или другие, которые так или иначе спонсируются производителями. В случае принятия закона подобных акций станет в разы меньше.

Эксперт напомнил и о том, что аптеки используют маркетинговые выплаты и в борьбе с агрегаторами, такими как Аптека.ру. Благодаря им они могут снизить цену на тот или иной товар. Если же бэк-маржу ограничат, цены аптек окажутся неконкурентоспособными. «В перспективе 3 лет это серьезно повлияет на ландшафт аптечного рынка», – предрекает Павел Лисовский. А если регулятор еще и ограничит доли аптечных сетей в регионах, это ударит не только по крупным, но и по небольшим региональным сетям, которые до этого достаточно уверенно стояли на ногах.

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

Кому поможет мораторий

Разбираемся в особенностях современной аккредитации

Ведущий эксперт учебного центра «Провизор-24» Дмитрий Баранов

В конце февраля 2021 года вступил в силу приказ Минздрава России № 58н «Об особенностях допуска физических лиц к осуществлению медицинской деятельности и (или) фармацевтической деятельности без сертификата специалиста или свидетельства об аккредитации специалиста и (или) по специальностям, не предусмотренным сертификатом специалиста или свидетельством об аккредитации специалиста, в 2021 году». Какие изменения вносит этот документ?

Назначено время «Ч»

В приказе № 58н содержатся два ключевых момента:

– установлена конкретная дата начала периодической аккредитации – 1 июня 2021 года;

– продлен мораторий на получение свидетельств об аккредитации до 1 июня 2021 года.

Действие самого приказа ограничено датой 1 января 2022 года.

Напомню, что прошлой весной в связи с распространением коронавирусной инфекции был объявлен мораторий на проведение периодической аккредитации. Он регламентировался постановлением правительства № 440 и приказом Минздрава России № 327н. В приказе № 327н говорилось о продлении на один год сроков действия сертификатов, заканчивающихся в 2020 году после внедрения противоэпидемических мер. Так как пандемия в 2021 году не окончилась, то появление нового приказа вполне логично. Приказ № 58н продлевает на год срок действия сертификатов, заканчивающихся до конца 2021 года.

Кого не допустят к работе

У меня есть плохие новости для опоздавших. Если сертификаты окончились до введения всех мораториев, то есть до 26 апреля 2020 года, то годичное продление на них не распространяется. Специалист с таким сертификатом не может быть допущен к работе, так как это является грубым нарушением лицензионных требований. И, разумеется, влечет существенные административные наказания в отношении юридического лица.

«Второгодники» не предусмотрены

Новый приказ № 58н касается тех, чей сертификат завершается в период с 1 января 2021 года по 31 декабря 2021 года. Именно эти специалисты получают возможность годичной отсрочки.

При этом возможность пройти периодическую аккредитацию появляется уже с 1 июня 2021 года.

Однако многие уже получили такое автоматическое продление в 2020 году по приказу № 327н. У некоторых возник вопрос: суммируются ли сроки продления сертификатов?

Специальных разъяснений пока нет, но о двойном продлении в приказе ничего не говорится. То есть дополнительный год плюсоваться не будет.

Возможно, это предусматривается для того, чтобы избежать чрезмерного наплыва специалистов после окончания действия ограничений и не создавать излишнего ажиотажа.

Обучение продолжается!

Внедрение моратория не означает остановок в профессиональном обучении. Аккредитация – это итоговый процесс подтверждения знаний и навыков. Портфолио собирается не за один день, и имеет смысл заблаговременно пройти дистанционные курсы, набрать требуемое количество часов, чтобы встретить аккредитацию во всеоружии. Тем более что сейчас происходят очень серьезные изменения в нормативно-правовой базе, и знание их требуется для профессиональной работы.

Если сертификаты окончились до введения всех мораториев, то есть до 26 апреля 2020 года, то годичное продление на них не распространяется

ПРОВИЗОР 24
«Провизор–24»
набор баллов НМО для периодической аккредитации
provizor24.ru
8–800–775–48–57

@ Обсуждения в сети

Газета «ФМ. Фармация и Медицина»:
Удобна ли для вас система НМО и аккредитация?

Екатерина Бородина
Я добросовестно присоединилась к системе непрерывного обучения. Начнем с того, что лекции куплены фармкомпаниями и унижают как слушателей, так и докладчиков, подрывая их авторитет. Но главное – объясните, почему каждую неделю я должна убивать свое время в поиске нужных лекций? Я мать, жена и просто человек, работа через сутки. А тут еще и бессмысленные затраты моего времени.

Елена Конидеева
Очередной отъем денег. Сидя на работе, вебинар не послушать. То, что говорят насчет записи, это не прокатит: есть тесты присутствия во время вебинара, без них баллы не начисляют. В итоге информации ноль, зато постоянный нервяк, что ничего не слышишь.

Что касается первостольников, так это вообще бред. Если уж учиться, то дополнительные дни к отпуску давать на это дело. А так нас обязали делать, а как это делать – «это ваши проблемы». Тем более что большинство систем ограничены количеством присутствующих. До Нового года не было проблем со входом, сейчас все кинулись учиться, на два запланированных вебинара зайти даже не смогла…

Екатерина Фисенко
Сама идея неплохая, но исполнение никакое. Качество материалов низкое, времени на изучение не дается. Учиться в отпуске или по вечерам я лично не хочу. Почему требуется столько платных курсов для получения баллов, непонятно. В общем, еще есть над чем работать.

Елена Рожкова
Предыдущая система сертификации была продуманной, структурированной, что давало возможность специалисту системно воспринимать профессиональную информацию. Новая система в виде аккредитации через НМО, извините, бестолковая, не дающая системных и, главное, новых знаний. Проходить обучение на работе – это не только непросто, но и не профессионально. Поэтому непонятна цель такого обучения… Верните систему сертификации!

Присоединяйтесь к нашим обсуждениям в соцсетях! Мы всегда рады услышать ваше мнение!

На наших страницах в соцсетях вы найдете и другие интересные обсуждения. Присоединяйтесь к диалогу – нам важно ваше мнение! А еще в Фейсбуке, ВКонтакте и Инстаграме есть интересные опросы, качественная инфографика и много полезных статей. Подписывайтесь!

facebook.com/opharmamed
vk.com/opharmamed
instagram.com/phmlife.ru/

Давление под контролем

Обзор аптечных продаж тонометров

Директор отдела стратегических исследований маркетинговой компании DSM Group Юлия Нечаева

Артериальное давление (АД) и сердечный ритм – ключевые индикаторы здоровья человека. Отклонение показателя артериального давление от нормы может свидетельствовать о развитии патологии сердечно-сосудистой системы. А своевременная диагностика позволяет на ранней стадии выявить заболевание и предотвратить развитие серьезных осложнений. Сейчас тонометры можно легко приобрести в аптеке – подобрать модель под определенные задачи и бюджет.

Согласно данным ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России, проводимого компанией DSM Group, в 2020 году емкость аптечного рынка тонометров составила 4,06 млн упаковок на сумму 8,6 млрд рублей в розничных ценах. По отношению к прошлому году продажи аппаратов, позволяющих отслеживать давление, заметно увеличились: на 12,6 % в денежном выражении и на 5 % в натуральном эквиваленте.

Компания DSM Group по принципу работы подразделяет тонометры на автоматические, полуавтоматические, механические, а также отдельно выделяет группу портативных автоматических моделей с фиксацией манжеты на запястье.

Наибольшим спросом на рынке пользуются автоматические устройства. Их доля – 78,7 % в рублях и 66,8 % в упаковках. И это вполне закономерно, так как, несмотря на наличие некоторой погрешности в измерении артериального давления, эти приборы отличаются простотой и удобством в применении. Помимо этого, зачастую они обладают дополнительным набором функций, например, наличием встроенной памяти для хранения результатов измерения, синхронизацией с мобильным приложением или облачным сервисом, интеллектуальным измерением давления, индикатором правильного наложения манжеты, специальными функциями для слабовидящих и др.

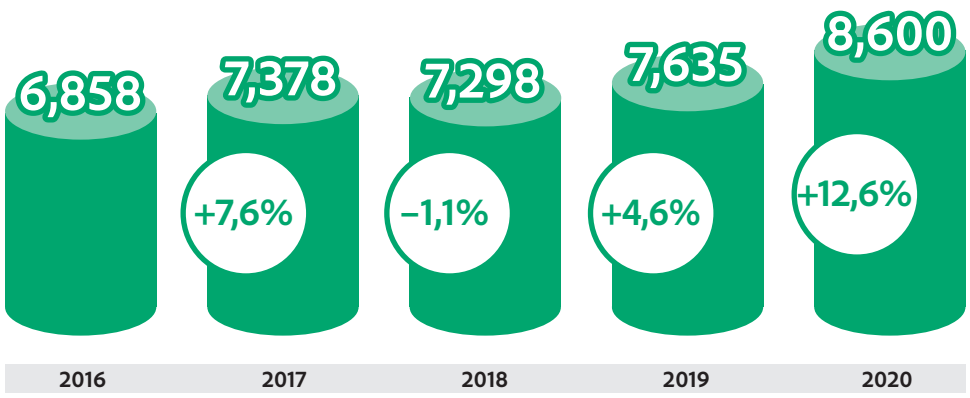
На втором месте механические (анероидные) устройства, работающие по методу Короткова. Их доля – 9,3 % в рублях и 21 % в упаковках. Анероидные тонометры считаются самыми точными и обладают наиболее приемлемой ценой, поэтому продолжают пользоваться популярностью у россиян. Самая низкая доля у полуавтоматических приборов: менее 5 %.

Наиболее дорогостоящими оказались автоматические тонометры – их средневзвешенная стоимость составила 2493,4 руб., самыми дешевыми стали механические устройства с ценой 935,2 руб. за упаковку.

ТОП-5 полных наименований тонометров по стоимостному объему продаж в разрезе основных типов устройства в 2020 г.

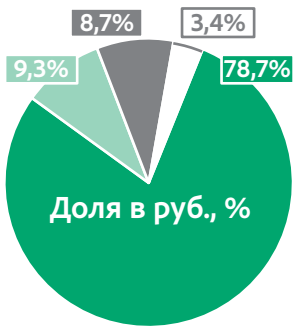
ТОП-5	Тип устройства/ ключевые SKU	Доля в группе в руб., %	Доля в группе в упак., %	Средняя цена, руб.
ТОНОМЕТР АВТОМАТИЧЕСКИЙ				
1	A&D тонометр UA-888 EAC эконом стандартная манжета/ адаптер	14,8	15,7	2346,8
2	Тонометр автоматический Omron M2 basic (с адаптером)	13,2	13,2	2504,3
3	Тонометр автоматический Omron M2 basic (с универсальной манжетой и адаптером)	12,8	10,5	3027,6
4	A&D тонометр UA-777	9,4	7,6	3063,7
5	A&D тонометр UA-888 AC сетевой адаптер	7,3	6,8	2670,0
ТОНОМЕТР МЕХАНИЧЕСКИЙ				
1	A&D тонометр UA-100 механический	40,5	39,5	958,0
2	Тонометр механический CS Medica CS-105	27,4	29,2	879,0
3	A&D тонометр UA-200 механический	4,8	3,4	1328,5
4	Тонометр LD-71A с встроенным стетоскопом, манжета	4,8	5,4	826,3
5	Тонометр механический CS Medica CS-106 (с фонендоскопом)	4,2	4,8	818,9
ТОНОМЕТР АВТОМАТИЧЕСКИЙ НА ЗАПЯСТЬЕ				
1	A&D тонометр UB-202 на запястье	46,2	45,7	2312,6
2	Тонометр автоматический Omron RS1	16,8	18,7	2059,3
3	Тонометр автоматический Omron RS2	12,7	10,7	2713,8
4	B. Well тонометр pro-39 автомат на запястье	5,1	6,4	1848,7
5	Тонометр автоматический Omron R2	3,2	2,7	2713,6
ТОНОМЕТР ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКИЙ				
1	A&D тонометр UA-604 полуавтоматический	48,9	49,3	1697,9
2	Тонометр полуавтоматический Omron S1	33,4	33,4	1714,2
3	B. Well тонометр pro-30 полуавтомат	6,8	8,0	1466,0
4	A&D тонометр UA-705 полуавтоматический	3,4	2,3	2531,9
5	Тонометр полуавтоматический Omron M1 compact	2,8	2,5	1861,1

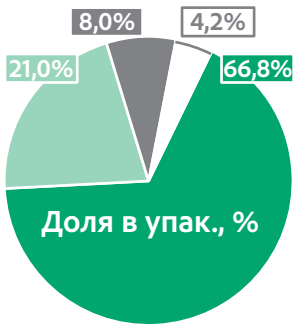
Динамика объема продаж тонометров, 2016–2020 гг., млрд руб.



Динамика объема продаж тонометров, 2016–2020 гг., млн упак.

Структура объема продаж тонометров в 2020 г.





- тонометр автоматический
- тонометр механический
- тонометр автоматический на запястье
- тонометр полуавтоматический

ТОП-10 производителей тонометров по стоимостному объему продаж в 2020 г.

ТОП-10	Производитель	Объем продаж, млн руб.	Доля, %	Прирост, % 2020/2019
1	A&D	3608,5	42,0	9,5
2	Omron Healthcare	3435,6	39,9	21,4
3	B. Well Swiss	1040,5	12,1	6,9
4	Little Doctor International	248,6	2,9	–11,3
5	Nihon Seimitsu Sokki	93,7	1,1	28,7
6	Microlife	85,6	1,0	74,4
7	Paul Hartmann	52,2	0,6	–41,5
8	Medical Technology Products	32,9	0,4	–18,9
9	Адъютор	1,5	0,0	–52,4
10	Bremed	0,1	0,0	–58,6

Средневзвешенная стоимость тонометров по типам устройств в 2020 г.

Тип устройства	Цена, руб.
Тонометр автоматический	2493,4
Тонометр автоматический на запястье	2288,1
Тонометр полуавтоматический	1714,0
Тонометр механический	935,2

Аптечный рынок предлагает потребителям широкий выбор тонометров – в 2020 году на аптечных полках было представлено около 250 торговых наименований тонометров, различных по способу измерения артериального давления и комплектности, от 23 производителей. Различаются они еще и набором выполняемых функций, точностью показаний, габаритами, стоимостью и др.

В разрезе основных типов устройств по принципу работы лидируют диагностические приборы марки A&D.

Рейтинг производителей тонометров достаточно высоко концентрирован: три ведущие компании занимают 94% рынка в стоимостном выражении.

Компания A&D является лидером рынка производителей в области измерительной техники и занимает 42% российского рынка тонометров в рублях. На второй строчке с отрывом менее 3% расположилась еще одна японская корпорация Omron Healthcare (доля 39,9% в руб.). Замыкает тройку компания B. Well Swiss с весом 12,1%.

У половины компаний ТОП-10 выросли продажи. Максимальный темп прироста показала швейцарская компания Microlife (+74,4%), а вот наибольшим падением объема реализации отметился производитель из Италии Bremed – на 58,6%.

В первую десятку попал только один отечественный производитель – «Адъютор» (–52,4%), который выпускает механические тонометры двух серий: Classic и Luxe.

Фруктоза подрывает иммунитет

Британские ученые выяснили, что большие дозы фруктозы негативно влияют на нашу иммунную систему.

Новые данные, полученные исследователями из Медицинской школы Университета Суонси, Бристольского университета и Института Фрэнсиса Крика в Лондоне, показали, что большое количество фруктозы в рационе может привести к нарушению в работе иммунной системы.

Фруктоза, или фруктовый сахар, в больших количествах содержится в меде, фруктах и фруктово-ягодных соках. Ее потребление значительно выросло во всех развитых странах, что привело к развитию ожирения, диабета 2-го типа и неалкогольной жировой болезни печени. Однако понимание влияния фруктозы на иммунную систему людей, потребляющих ее в больших количествах, до сих пор было ограниченным.

Новое исследование, в ходе которого изучалось влияние этого вида сахара на мышей, показало, что фруктоза запускала в их организме глутаминолиз и окислительный метаболизм – процессы, способствующие повышению уровня воспалительных цитокинов и хроническому воспалению.

Ученые смогли доказать, что воспалительные реакции иммунной системы, вызванные чрезмерным потреблением фруктозы, приводят к повреждению клеток и тканей, нарушают работу органов и систем, что может привести к целому спектру различных заболеваний.

Результаты исследования опубликованы в журнале Nature Communications.

В структуре ОРВИ доля гриппа составляет от 15 до 30%

Защита от ОРВИ

Александра Соколова

Волна коронавируса в России пошла на спад, не случилось, к счастью, и вспышки гриппа, которой очень боялись инфекционисты, однако расслабляться нам не приходится. На смену COVID-19 идет сезонное повышение заболеваемости ОРВИ, ведь на большей части территории страны зима с трудом сдает свои позиции и температура значительно ниже той, которая обычно наблюдается в это время года.

В среднем взрослый человек болеет вирусными инфекциями дыхательных путей не реже 1–3 раз в год, а ребенок – 4–10 раз в год

От вирусов не скрыться

По данным ВОЗ, респираторные инфекции на 90% вызываются вирусами. Даже при ношении масок, соблюдении социальной дистанции, сокращении до минимума наших контактов чихающих и кашляющих граждан вокруг предостаточно. К сожалению, их число будет нарастать: на самочувствии людей сказывается не только погода, но и общая усталость от долгой зимы, недостатка витаминов, подавленного настроения из-за стресса и ограничений, которые накладывает на нас ситуация с коронавирусом. Уже сейчас некоторые регионы сообщают о превышении эпидпорога.

ОРВИ провоцирует около 80% случаев обострения бронхиальной астмы и от 20 до 60% случаев ХОБЛ

Существуют более 200 вирусов, которые вызывают инфекционные поражения дыхательных путей: аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы, метапневмовирусы, вирус парагриппа, энтеровирус, которые поражают не только кишечник, но и верхние дыхательные пути. В число вирусов, вызывающих ОРВИ, входит и вирус гриппа, который чаще дает тяжелые осложнения.

По данным ВОЗ, ежегодно от гриппа и его осложнений в мире умирает около 650 тыс. человек

Антибиотики здесь бесполезны

Как известно, против вирусов антибактериальные препараты не помогают. Они нужны только в тех случаях, когда к вирусной инфекции присоединяется бактериальная. Поскольку разнообразие вирусов чрезвычайно велико, создание универсального противовирусного средства, которое было бы эффективно против всех вирусов, маловероятно. В случае заболевания приходится ограничиваться симптоматическим лечением. Врачи традиционно назначают жаропонижающие средства, антигистаминные и противоотечные средства, препараты от кашля. Больному же приходится ждать, пока иммунная система сама не отобьет атаку вирусов. Для этого в организме запускается синтез эндогенных интерферонов. Именно интерфероны становятся нашими освободителями от вирусов-захватчиков. И исход заболевания во многом зависит от того, как быстро организм сможет запустить синтез интерферонов.

Как мобилизовать иммунитет

Закаливание, питание, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон, конечно, могут поддержать иммунитет. Однако все это не гарантирует полноценной защиты от вирусов. Дополнительно создать барьеры на пути распространения вирусов помогут специальные препараты – индукторы интерферонов, которые позволяют длительное время поддерживать высокий физиологичный уровень столь нужных нам для выздоровления белков.

«На ранней стадии заболевания некоторые индукторы интерферонов, в частности препарат кагоцел, после приема однократной дозы уже через 4 часа помогает достигнуть защитных титров и на протяжении суток довести их до максимума, а затем в течение недели сохранять защитный уровень», – отмечает врач-инфекционист Николай Малышев.

Эффективность и безопасность индукторов интерферонов проверена временем, они давно используются в нашей стране и включены в клинические рекомендации Минздрава России по профилактике и лечению гриппа и ОРВИ у взрослых и детей, в том числе в рекомендации по терапии новой коронавирусной инфекции.

Как принимать лекарства

Некоторые с виду простые вопросы о приеме медикаментов подчас и фармацевта ставят в затруднение. Как на них отвечать?

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

Ответы на вопросы о нюансах приема лекарственных препаратов часто можно найти непосредственно в инструкции. Однако она не всегда бывает изложена достаточно понятным для простого обывателя языком. Возможны и случаи, когда все далеко не однозначно. И не только пациенту, но и самому аптечному работнику могут потребоваться дополнительные разъяснения.

Рассмотрим самые распространенные вопросы от потребителей пероральных форм лекарственных препаратов.

Часто в инструкции можно встретить рекомендацию запивать таблетки, капсулы, драже «достаточным количеством жидкости». Какое конкретно количество имеется при этом в виду? И какой именно жидкости?

– Обычно имеется в виду объем не менее 100 мл. Такое количество жидкости позволяет гарантированно обеспечить беспрепятственное прохождение лекарства по пищеводу, без неприятного ощущения «инородного тела», спазмов, а иногда и рвотного рефлекса. Если в инструкции нет особых указаний, то запивать лекарственные препараты лучше всего обычной питьевой водой без газа, комнатной температуры. В тех случаях, когда это принципиально важно, имеется специальная пометка – «запивать большим количеством воды», или конкретное указание – «запить стаканом воды».

Есть и категорически нежелательные сочетания. Например, существует довольно внушительный список препаратов – более 85, которые не рекомендуется запивать грейпфрутовым соком. К ним, например, относятся статины (симвастатин, аторвастатин), иммунодепрессанты (циклоспорин, такролимус), антиаритмические средства (амиодарон), цитостатики (иматиниб). Содержащиеся в грейпфруте биологически активные вещества отрицательно влияют на активность ферментов печени, ответственных за распад лекарственного вещества. Таким образом, происходит его накопление в организме сверх ожидаемого, а следовательно, и усиление побочных эффектов, вплоть до токсического. Всего один выпитый стакан грейпфрутового сока может оказывать угнетающий эффект в течение суток, а если выпить несколько стаканов за короткий промежуток времени, то отрицательное действие на принимаемые лекарства может сохраняться до 72 часов. Особенно пагубно это может сказаться на здоровье пожилых пациентов, у которых ферментативная активность и без того снижена, а также присутствует одновременно несколько заболеваний, при этом они могут употреблять сразу несколько препаратов.

Существует довольно внушительный список препаратов – более 85, которые не рекомендуется запивать грейпфрутовым соком

Лекарства в принципе не рекомендуется запивать какими-либо соками, а также чаем, кофе, молоком, кисломолочными и газированными напитками. Категорически запрещено запивать таблетки и капсулы алкоголем. Все эти жидкости могут неблагоприятно влиять на растворение, всасывание, обезвреживание и выведение препаратов, а также непосредственно на развитие терапевтического эффекта.

Хотя существуют и исключения. Так, например, у людей с пониженной кислотностью желудочного сока и у пациентов, принимающих препараты-ингибиторы протонной помпы, блокаторы Н1-гистаминовых рецепторов, нарушается всасывание противогрибкового препарата итраконазола. Его в таких случаях рекомендуют запивать колой, что прописано в инструкции.

Иногда можно встретить рекомендации запивать молоком препараты из группы НПВП с целью уменьшения их агрессивного воздействия на слизистую ЖКТ. Но молоко способно сводить на нет действие многих препаратов. Например, антибиотиков тетрациклинового ряда, фторхинолонов, флуконазола, препаратов железа.

Рекомендация запивать аспирин и любые другие препараты молоком сегодня безнадежно устарела. Для защиты желудка в случае применения НПВП проще и гораздо эффективнее использовать омепразол или любой другой препарат из группы ингибиторов протонной помпы.

Можно ли делить таблетки на части? Какие таблетки категорически нельзя делить и почему?

– Однозначно, таблетки, имеющие риски (насечки) предполагают возможное деление их на части. Таблетки, покрытые оболочкой, иногда делить можно – в тех случаях, когда оболочка предназначена для облегчения глотания или просто защищает рецепторы от неприятного вкуса лекарства. Например, таблетки детралекс покрыты гладкой пленочной оболочкой. Но в то же время имеют риску, чтобы те, кто не справляется с этой крупной таблеткой целиком, могли проглотить ее частями.

Но чаще оболочка нужна совсем для другого – она предотвращает разрушительный контакт активного вещества с кислой средой желудка. Растворяясь уже в кишечнике, пленочная оболочка доставляет лекарство в неповрежденном виде именно туда, где оно должно усвоиться. Той же цели обычно служат оболочки капсул. Если их содержимое разрешено извлекать перед употреблением, это обязательно будет изложено в инструкции. В других случаях этого делать нельзя.

Таблетки в кишечнорастворимой оболочке, особенно формы с замедленным высвобождением (ретард), категорически нельзя ни разламывать, ни разжевывать. Это полностью нарушит весь сложный механизм действия препарата, нацеленный на постепенное послойное растворение и медленное высвобождение действующего вещества.

Можно ли раскладывать таблетки в таблетницу сразу на всю неделю? Какие таблетки так класть нельзя?

– Таблетница – очень удобное приспособление для своевременного приема всех необходимых препаратов. Она особенно облегчает жизнь пожилым пациентам, имеющим проблемы с памятью. Но все же могут складываться и гипотетически неблагоприятные ситуации при использовании таблетниц.

Например, когда пациент берет лекарства с собой на улицу в холодное время года, в результате перепада температур в таблетнице может образоваться конденсат. Капсулы, таблетки, покрытые оболочкой, возможно, перенесут кратковременное пребывание во влажной среде, но другие формы могут подвергнуться быстрому разрушению. Особенно это касается шипучих растворимых таблеток, сублингвальных форм, таблеток для рассасывания, некоторых адсорбентов.

И наоборот, лекарства, которые должны храниться в холодильнике, не могут находиться целый день в таблетнице при комнатной температуре. И тем более подвергаться экстремальным термическим воздействиям в сильную жару. В частности, такое обращение может резко понизить эффективность некоторых препаратов, предназначенных для лечения дисбактериоза.

Каким указаниям верить, если в инструкции сказано одно, а в назначении врача написано другое? Например, в инструкции препарат рекомендуется принимать перед едой, а врач советует после… Порой и вовсе нет никаких указаний по этому поводу ни в инструкции, ни в рецепте.

– Здесь во многом играет роль степень доверия пациента специалисту. На основании обширного клинического опыта и знания индивидуальных особенностей данного конкретного человека, его сопутствующих заболеваний врач может давать указания, отличные от стандартных, прилагаемых к упаковке с препаратом. Это может касаться как дозы, длительности курса, так и времени, кратности и способа приема. Например, пациентами с патологией желудка некоторые препараты (в частности, амоксиклав или препараты железа) легче переносятся при приеме именно после или во время еды. Это может несколько понизить эффективность лекарственного средства, но зато решит вопрос соблюдения схемы лечения. Если ни врач, ни инструкция не дают конкретных указаний, когда именно принимать препарат, предпочтительнее делать это между приемами пищи.

Иногда препарат, предназначенный для приема внутрь, врач может порекомендовать к приему под язык. Так, например, поступают с каптоприлом в случае гипертонического криза. И это также не будет считаться ошибкой. Хотя этот способ может быть не указан в инструкции к препарату. Стандартная формула, отдающая приоритет врачебным рекомендациям, – «если врач не назначил иначе».

Где лучше хранить лекарства? Как долго? Можно ли принимать просроченные препараты?

– Существуют различные требования к условиям хранения разных лекарств. Они в обязательном порядке указываются в инструкции. Если там написано, что особых условий не требуется, это означает, что их можно хранить при комнатной температуре в сухом темном месте. Свет может ускорять разрушение химических компонентов.

Нежелательно хранить лекарства в помещениях с нестабильной температурой и влажностью – кухня, ванная комната. Надо особенно тщательно ограждать детей от доступа к лекарствам. В идеале шкафчик с семейной аптечкой должен закрываться на ключ.

Некоторые средства (например, бифидумбактерин, аципол) должны храниться исключительно в холодильнике. Лучше, чтобы там под лекарства был выделен закрывающийся бокс. Поместив туда пакетики с силикагелем, можно предохранить препараты от избыточной влаги, а продукты – от посторонних запахов. При этом лекарства не должны подвергаться охлаждению до температур ниже нуля.

Что касается сроков годности, существуют исследования военных медиков, которые подтвердили, что при хранении лекарств в благоприятных условиях они зачастую могут сохранять свою эффективность гораздо дольше, чем обозначено в инструкции. Но рекомендовать к приему препараты с истекшим сроком годности было бы неэтично, по крайней мере в мирное время.

Особенно опасно принимать просроченный нитроглицерин, антибиотики, гормональные, обезболивающие препараты. Это иногда может заканчиваться фатально. Как по причине утраты лечебного эффекта, так и по причине приобретения лекарствами новых токсических свойств.

Исходя из вышеизложенного, следует воздержаться от закупки лекарств впрок. А также от лечения «бабушкиными запасами». Ведь неизвестно, в каких условиях хранились эти лекарства. Целесообразно регулярно, не реже 1 раза в год, а лучше каждые 3–4 месяца, проводить в своей аптечке ревизию. Упаковку и инструкцию от лекарства не стоит выбрасывать до окончания использования. Также не рекомендуется обрезать блистеры, использованные наполовину.

Упаковку и инструкцию от лекарства не стоит выбрасывать до окончания использования. Также не рекомендуется обрезать блистеры, использованные наполовину

Каковы признаки преждевременной порчи лекарств? Если во флаконе с настойкой лекарственных трав образовался осадок, ее нельзя больше принимать?

– Если условия хранения лекарств были нарушены, они могут прийти в негодность до окончания указанного срока. Это может никак не повлиять на их внешний вид. Но могут появиться и визуальные признаки – расслоение жидких форм, появление комков в порошках, изменение цвета, размягчение, повышенная хрупкость таблеток (они буквально рассыпаются) и другие. Если вид лекарства вызывает сомнение, необходимо свериться с инструкцией. Там должны быть перечислены допустимые изменения. Если обнаруженные признаки не вписываются в приведенный перечень, такие лекарства лучше утилизировать.

Образование осадка, хлопьев в настойках, приготовленных на природном растительном сырье, обычно не считается признаком непригодности к употреблению. И это, как правило, указывается в инструкции.

Социально чувствительная тема

Пандемия показала, что лекарственное обеспечение во время локдауна стало самой социально чувствительной темой и до сих пор продолжает таковой оставаться. Каким же видят развитие системы снабжения лекарственными препаратами населения представители государства, бизнеса, пациентов и врачебного сообщества? Как государству учесть интересы всех сторон, и прежде всего – льготных категорий пациентов?

Светлана Любошиц

Об этом и об уроках пандемии шла речь на «круглом столе» на тему «Национальная лекарственная безопасность как приоритет здравоохранения нового времени», который прошел в онлайн-формате в Международном мультимедийном пресс-центре МИА «Россия сегодня».

Планирование, контракты и господдержка

Минпромторг понимает, что необходим разумный баланс между импортозамещением и интересами пациентов и врачей. «Нужны не просто отечественные препараты, а лучшие, инновационные, при этом страна их происхождения совершенно не важна. Мы за то, чтобы производить и разрабатывать лекарственные препараты, по качеству превосходящие импортные аналоги. Но на это нужны время и серьезные затраты. Сделать инновацию дешевой невозможно», – уверен **директор Департамента развития фармацевтической и медицинской промышленности Минпромторга России Алексей Алехин.**

Фармпроизводители также ждут от Минздрава и Роспотребнадзора долгосрочного прогнозирования эпидемических рисков, чтобы понимать потребность в тех или иных препаратах. На основе таких прогнозов можно заключать с производителями долгосрочные контракты со встречными инвестиционными обязательствами. Государство, обязуясь закупать лекарственные средства в заданном объеме в течение 3–5 лет, может требовать выполнения условий по локализации и масштабам производства.

Регистры пациентов

Помимо чисто производственных проблем, касающихся масштабирования производства и обеспечения качества препаратов, на «круглом столе» много говорилось о том, что нормальное снабжение лекарствами и льготников, и обычных граждан невозможно без знания, сколько граждан нуждаются в том или ином препарате и в каких объемах они должны быть им обеспечены.

«Мы работаем вслепую, – утверждает **председатель подкомитета по вопросам обращения лекарственных средств, развитию фармацевтической и медицинской промышленности Комитета Госдумы РФ по охране здоровья Александр Петров.** – Чтобы знать точно объемы, рассчитать бюджет на закупки льготных лекарств, нужны регистры пациентов по нозологиям и болезням, входящим в федеральные программы. Это вопрос финансирования госзакупок».

Депутата поддержала **директор НМИЦ эндокринологии Наталья Мокрышева.** Внедрение единой системы регистрации пациентов – жизненная необходимость. Государство должно этот процесс контролировать. На основании баз данных по каждой болезни станет возможным планировать и заказывать объемы производства препаратов. Но пока во многих лечебно-профилактических учреждениях нет даже электронных историй болезни.

Заместитель директора по образовательной деятельности НМИЦ онкологии им. Н. Н. Блохина Александр Петровский предупредил, правда, что создание такой единой системы – большая работа. Надо ведь еще понимать, на каком этапе лечения находятся пациенты, когда наступит следующий этап и какие препараты в каком объеме тогда понадобятся.

«И если уж говорить о единой системе, то, с точки зрения пациента, это электронный рецептурный фонд. Врач пишет рецепт в электронной истории болезни и автоматом отправляет его в аптечную сеть. И человек получает лекарство в любой аптеке, независимо от того, в каком населенном пункте она находится», – уточнила Наталья Мокрышева.

Оно того стоит?

Александр Петровский затронул и еще одну большую проблему – финансирование госзакупок лекарственных препаратов. «Новые препараты достаточно дороги. Чтобы обеспечить абсолютно всех наших пациентов необходимыми лекарствами, запланированных средств не хватит даже теоретически». Государство уже начинает исключать определенные препараты из списка ЖНВЛП. «Такое государственное регулирование наталкивает меня на мысль, что профессиональное сообщество должно внимательнее относиться к созданию клинических рекомендаций».

Петровский предлагает при создании клинических рекомендаций учитывать возможности финансового обеспечения. «Если исследования показывают, что препарат достоверно увеличивает продолжительность жизни на 1–2 недели, может ли государство платить существенно большую цену за дополнительные несколько недель жизни?»

По словам Натальи Мокрышевой, эту коллизию может разрешить софинансирование. «Мы даем на выбор линейку препаратов, указанную в клинических рекомендациях. Одни препараты оплачиваются за счет средств ОМС, а чтобы получить другие, немного другого уровня, пациенту надо оплатить разницу в цене. Интересный опыт софинансирования у нас есть. Надо к этому стремиться».

Что хотят пациенты?

Мнение пациентов изложил **президент общероссийской благотворительной общественной организации инвалидов «Всероссийское общество гемофилии» Юрий Жулев.**

Амбулаторное лекарственное обеспечение надо погружать в систему ОМС. Речь идет о развитии системы «стационар на дому». Сейчас врачи вынуждены госпитализировать многих пациентов, чтобы они только приняли таблетку.

Остро стоит вопрос о доставке лекарств льготникам. Надо подумать, как интегрировать ее в аптечные системы.

Пациенты с хроническими заболеваниями не чувствуют преимуществ дистанционной торговли. Надо легализовать дистанционную торговлю рецептурными препаратами.

Необходимо упрощать бюрократические процедуры закупок. Каждый день просрочки может стоить человеческой жизни.

Стоит учесть опыт ускоренной регистрации препаратов и прописать его в законах.

Если замучил кашель…

Растительные препараты при простудах: эффективность, доказанная временем

Терапевт, кандидат медицинских наук Марина Сомова

Кашель ранней весной досаждает многим. Бытует мнение, что применение фитотерапии при простуде не слишком эффективно. Однако это не так. Давайте разберемся в нюансах ассортимента растительных препаратов от кашля.

Из глубины веков

Фитотерапия при заболеваниях дыхательных путей использовалась с незапамятных времен. Еще Авиценна для лечения легочных заболеваний рекомендовал подорожник. Многие синтетические вещества для лечения кашля также были выделены из растений. Так, теофиллин нашли в листьях чая. Кромоглициевая кислота была обнаружена в зонтичном растении келла. Бромгексин получили из малабатского ореха. Многие растения, традиционно используемые нами в пищу, также содержат компоненты, обладающие мукорегуляторным действием. Например, издавна в народных рецептах для облегчения откашливания фигурировали такие компоненты, как горчица, фенхель, мята. В далеком XVII веке Николас Калпепер, изучавший целебные свойства растений, обнаружил, что тимьян (чабрец) способствует эвакуации мокроты, удалению слизи из легких и облегчению дыхания.

Растительные препараты от кашля сейчас широко применяются во всех странах мира. Особенно популярны они в Германии, где проведено немало клинических исследований, доказавших эффективность фитотерапии простудного кашля.

Целебные травы

Растительные средства имеют ряд преимуществ перед синтетическими препаратами для лечения кашля. Наиболее важное из них – универсальность действия. Они обладают не только отхаркивающим эффектом. Фитонциды, содержащиеся во многих лекарственных растениях, помогают организму бороться с вирусами и бактериями. При этом растительные сиропы и леденцы обычно имеют приятный вкус, который нравится взрослым и детям.

Лекарственные травы редко вызывают побочные эффекты, однако людям с аллергией на пыльцу растений фитопрепараты лучше не применять

При ларингите, трахеите и в первые дни острого бронхита, когда кашель преимущественно сухой и мучительный, его нужно подавлять. Существует ряд растительных препаратов, предназначенных именно для лечения сухого кашля. Но как только кашель увлажнится, рекомендуется применять лекарственные растения с отхаркивающим и муколитическим действием.

Большинство растительных препаратов рекомендуется использовать в комплексе с другими средствами. Лекарственные травы редко вызывают побочные эффекты, однако людям с аллергией на пыльцу растений фитопрепараты лучше не применять. Возможны перекрестные аллергические реакции.

Теплые ингаляции

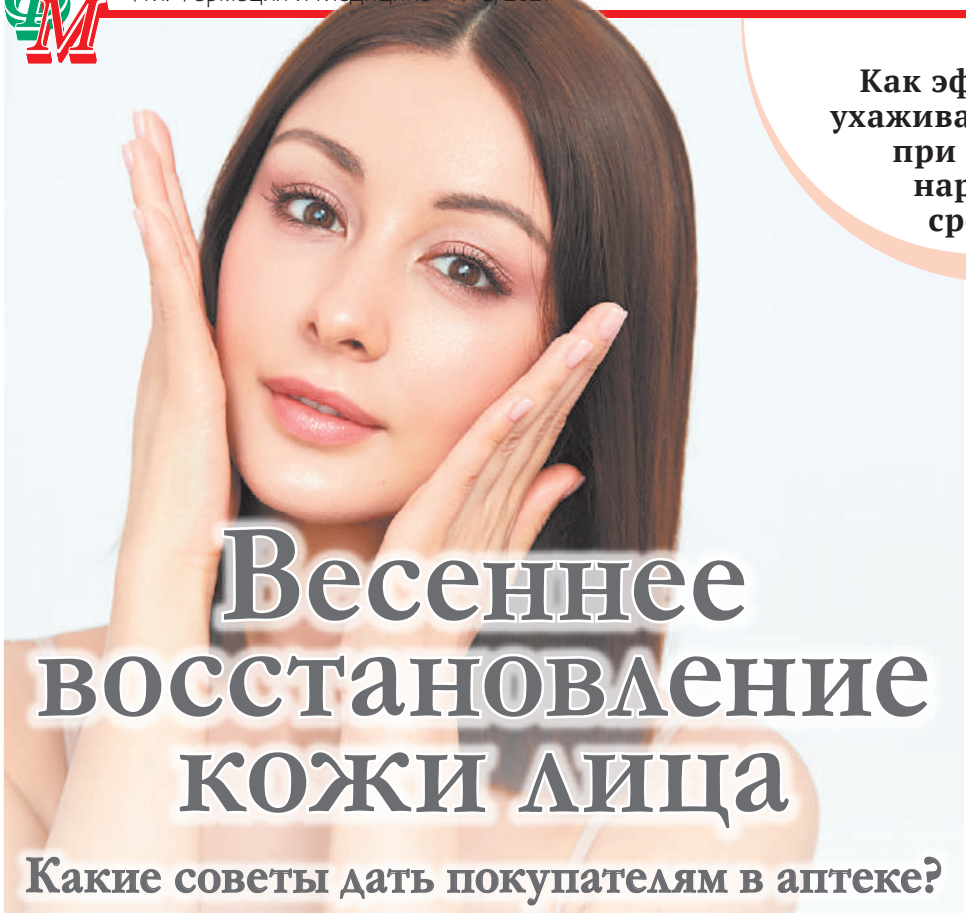
Эффективным дополнительным способом лечения кашля при простудных заболеваниях являются ингаляции. Их зачастую делают с препаратами, содержащими эфирные масла лекарственных растений.

Одним из современных способов «доставки» целебного пара до трахеи и бронхов заслуженно признается использование паровых ингаляторов. В них можно помещать настой из травяных сборов, включающих чабрец, листья эвкалипта, ромашку, мяту, шалфей. Для лучшего разжижения мокроты часто используют пищевую соду, которую добавляют в раствор для ингаляций из расчета 4 чайные ложки на один литр воды.

Применяют для ингаляций и ароматические масла хвойных растений, мяты, лаванды. Удобно использовать в паровых ингаляторах бальзам эвкабал, в состав которого входят эвкалиптовое и хвойное масла.

Название действующего вещества	Торговое название препарата	Особенности препарата
Тимьяна обыкновенного травы экстракт	Бронхикум С	Тимьян (чабрец) обладает противовоспалительным и отхаркивающим действием, уменьшает першение и осиплость голоса. Применяется при кашле с трудноотделяемой мокротой
Плюща листьев экстракт	Геделикс Проспан Гербион сироп плюща	Одно из самых известных и эффективных растительных средств для облегчения кашля. Оказывает отхаркивающее и муколитическое действие, уменьшает спазм бронхов. Снижает вязкость мокроты и способствует ее отхождению
Алтея лекарственного экстракт корней	Алтея сироп	Оказывает обволакивающее, смягчающее, отхаркивающее, противовоспалительное действие. Растительные слизи покрывают слизистые оболочки тонким слоем, который длительно сохраняется на поверхности и предохраняет их от раздражения. В результате уменьшается воспалительный процесс и облегчается самопроизвольная регенерация тканей. Может применяться при кашле, сопровождающем ларингиты, трахеиты, бронхиты, бронхиальную астму
Тимьяна обыкновенного травы экстракт + первоцвета корней экстракт	Гербион сироп первоцвета Бронхипрет ТП	Благодаря сочетанию известных лекарственных трав с отхаркивающим действием сиропы и эликсиры хорошо подходят для лечения бронхита и трахеита. Особенно показаны в тех случаях, когда человеку из-за вязкой мокроты трудно откашливаться. Препараты не рекомендуется сочетать с лекарствами, подавляющими кашель. В таком случае процесс очищения бронхов ухудшается, а выздоровление замедляется
Подорожника экстракт жидкий + тимьяна экстракт жидкий	Эвкабал	
Тимьяна травы экстракт жидкий + плюща листьев экстракт жидкий	Бронхипрет	
Подорожника ланцетовидного листьев экстракт жидкий + мальвы цветков экстракт жидкий	Гербион сироп подорожника	Облегчает сухой кашель при инфекциях дыхательных путей. Слизь из экстрактов подорожника и мальвы создает тонкий защитный слой на слизистой оболочке глотки и защищает от действия раздражителей, которые вызывают кашель. Обладает небольшой антибактериальной активностью, уменьшают выраженность воспаления в горле. Помогает также при кашле курильщиков
Эвкалипта прутовидного листьев масло + левоментол	Пектусин	Представляет собой таблетки для рассасывания. Ментол оказывает «отвлекающее», а эвкалиптовое масло – противовоспалительное и противомикробное действие. Благодаря этому препарат помогает облегчить симптомы фарингита, трахеита и ларингита, а также предупредить приступы кашля

Название действующего вещества	Торговое название препарата	Особенности препарата
Имбиря лекарственного корневищ экстракт + солодки голой корней экстракт + эмблики лекарственной плодов экстракт + левоментол	Доктор МОМ растительные пастилки от кашля	Помогает при сухом кашле, сопровождающем фарингит, ларингит, трахеит и бронхит. Пастилки разных вкусов содержат достаточно много вспомогательных веществ, в том числе ароматизаторы и красители. Поэтому аллергикам применять данное средство нужно с осторожностью
Растительный препарат сложного состава. Содержит сухие экстракты базилика священного, адатоды васики, алоэ барбадосского и др.	Доктор МОМ сироп	Применяется для симптоматической терапии острых и хронических заболеваний дыхательных путей, сопровождающихся сухим кашлем или кашлем с трудноотделяемой мокротой (фарингит, ларингит, в том числе «лекторский», трахеит, бронхит)
Растительный препарат сложного состава. Содержит экстракты различных растений и левоментол	Трависил	Отхаркивающий препарат в форме сиропа и таблеток для рассасывания с разными вкусами. Предназначен для лечения кашля с трудноотделяемой мокротой. Пастилки содержат ароматизаторы и красители. Поэтому аллергикам применять данное средство нужно с осторожностью
Растительный препарат сложного состава. Содержит экстракты адатоды васики, солодки голой, куркумы длинной, базилика священного и др.	Суприма-бронхо	Обладает бронхолитическим, муколитическим, отхаркивающим и противовоспалительным действием. Применяется при остром фарингите, ларингите, трахеите, бронхите и на начальных стадиях коклюша. Может использоваться при хроническом кашле вследствие бронхита курильщиков и лекторского ларингита
Растительный препарат сложного состава. Содержит сухие экстракты солодки, иссопа, алтея и ряда других известных лекарственных растений	Линкас	Применяется для симптоматической терапии заболеваний, сопровождающихся кашлем с трудноотделяемой мокротой (на фоне ОРВИ, гриппа, трахеита, бронхита, трахеобронхита, пневмонии, бронхита курильщика и других воспалительных заболеваний дыхательных путей)
Тимьяна ползучего травы экстракт + калия бромид	Пертуссин	Комбинированный препарат. Экстракт травы чабреца оказывает отхаркивающее действие, способствует разжижению мокроты и ускорению ее эвакуации. Бромид калия снижает возбудимость центральной нервной системы. Применяется как отхаркивающее средство в комплексной терапии острых респираторных заболеваний, трахеитов, бронхитов, а также у детей при коклюше
Экстракт корня алтея лекарственного + гидрокарбонат натрия	Мукалтин	Хорошо известный, несколько десятилетий применяемый отхаркивающий препарат. Разжижает мокроту, в результате чего она становится менее вязкой. Улучшает состояние слизистой оболочки бронхов, благодаря чему мокрота легче эвакуируется. Может применяться не только при простудных заболеваниях, но и при хроническом бронхите



Весеннее восстановление кожи лица

Какие советы дать покупателям в аптеке?

Здоровая кожа обладает достаточно большим резервом прочности. Но в силу различных причин он может иссякнуть. Сухость, шелушение, потеря эластичности, ощущение стянутости – тревожные сигналы. Кожа после зимы становится тусклой и очень чувствительной. Длительное ношение маски может вызвать чрезмерное давление и трение на отдельные участки кожи, что, в свою очередь, может нарушить функции эпидермального барьера и циркуляции крови, вызывать раздражение кожи и высыпание.

Ранней весной к появлению сухости кожи могут приводить воздействие низких температур, ветер, иссушенная атмосфера в отапливаемых помещениях. На внешний вид кожи влияют также наследственность, общее состояние здоровья, а также целый ряд внешних причин. Негативными факторами считаются слишком горячая вода, злоупотребление моющими средствами, энергичное растирание кожи неподходящими скрабами, неправильное использование косметики.

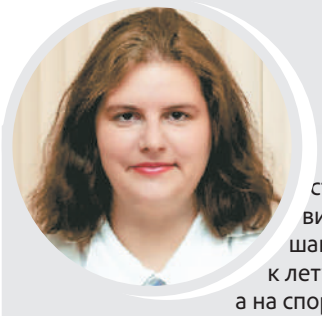
Несомненно, на состояние кожи влияет возраст. Со временем кожа становится все более сухой из-за уменьшения выработки различных удерживающих влагу веществ. На сухой коже сильнее заметны мелкие морщинки, она выглядит более «взрослой».

Повышают риск развития сухости и раздражений на коже и следующие факторы:

- склонность к развитию контактных аллергических дерматитов и экзем, наличие хронических кожных заболеваний;
- обезвоживание организма;
- хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы;
- дефицит витаминов и других важных для здоровья кожи веществ;
- курение;
- недосыпание.

От воздействия большинства внешних повреждающих факторов вполне реально защититься.

Чем поддержать кожу изнутри?



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

– Главным моментом в поддержании идеального состояния кожи является достаточное поступление белков, витаминов и воды. Голодание и диеты автоматически ухудшают состояние кожи. Поэтому если женщина хочет похудеть к лету, ей следует делать упор не на ограничения в питании, а на спортивные занятия.

Питание должно быть разнообразным. Есть ряд продуктов, которые особенно полезны для здоровья и красоты кожи. К ним относятся авокадо, грецкие орехи, красная рыба, печень трески, перепелиные яйца, а также тыква, морковь и цитрусовые.

Пить воду нужно в объеме около 2 л в сутки, так как увлажнение организма изнутри не менее важно, чем увлажнение кожи снаружи. Из напитков полезны зеленый чай и несладкий йогурт.

Несомненно, что полезными весной будут и витаминно-минеральные комплексы. Вы можете предложить покупателям любой из них. Но лучше, если это будут специальные «бьюти»-поливитамины, в которых компоненты подобраны с акцентом на укрепление волос, ногтей и улучшение состояния кожи.

Как эффективно ухаживать за кожей при помощи наружных средств?

Японская фармацевтическая корпорация Rohto Pharmaceutical Co славится своими достижениями в области производства капель для глаз, БАДов и косметики для лица и тела, продукция представлена на рынке более 120 лет.

HADALABO – лидер среди брендов Компании Rohto Pharmaceutical Co. Особую известность она получила за счет научных достижений в области производства препаратов и применения гиалуроновой кислоты.

Гиалуроновая кислота – важнейший компонент кожи. Эффект гиалуроновой кислоты основывается на способности связывать влагу и обеспечивать правильное расположение цепочек основных белков кожи – эластина и коллагена. Благодаря этому улучшается структура кожи и достигается омолаживающий эффект.

факты

- На сегодняшний день Rohto использует 7 видов гиалуроновой кислоты разных молекулярных масс в производстве продуктов бренда HADALABO. Это уникальная разработка, аналогов которой в мире нет. Другие производители в производстве используют только 2 вида гиалуроновой кислоты.
- С выхода на японский рынок в 2004 году за 3 года бренд занял первое место по продажам и 13 лет подряд является лидером. Философия бренда HADALABO – «Простота и Совершенство». Все формулы производимых средств просты и направлены не только на уход за кожей, но и на решение проблем – возрастные изменения, пигментация, проявление акне. В продукции HADALABO нет красителей, отдушек, минеральных масел, этилового спирта и продуктов животного происхождения. Простота состава минимизирует риск раздражения кожи, помогает сохранить ее здоровой, активирует механизмы регенерации кожи.
- Лосьоны HADALABO – это продукты, по которым покупатели узнают HADALABO во всем мире. По продажам лосьоны 13 лет подряд лидируют в категории «лосьон для лица» в Японии. На сегодня продано более 23 миллионов штук. Каждая женщина в Азии знает, любит и использует этот лосьон в своем ежедневном ритуале красоты.
- Бренд HADALABO предлагает не только лосьоны, но и весь комплекс средств для ухода за кожей и поддержания здоровья.

Елена Байбарина,
кандидат медицинских наук, врач-дерматовенеролог высшей категории, косметолог, действительный член Экспертного совета России по ботулинотерапии

– Увлажнять кожу необходимо независимо от ее типа ежедневно. При этом лучше использовать не обычные косметические средства, а более действенные препараты комплексного влияния.

Такими средствами могут стать средства для ухода за кожей HADALABO. Японские производители всегда отдают предпочтение простым формулам. Эти средства обладают нейтральным pH, что помогает поддержать естественный физиологический баланс кожи. Во многом именно поэтому средства HADALABO подходят для любой кожи, в том числе и самой чувствительной, не только у женщин, но и у мужчин.

Практика показывает, что лосьон HADALABO моментально впитывается и увлажняет кожу, уменьшает сухость и шелушение.

Важным моментом является и то, что лосьон способствует более глубокому проникновению других средств, наносимых на кожу. Крем, сыворотка или маска, нанесенные на увлажненную лосьоном кожу, будут работать в разы лучше. Это происходит за счет гиалуроновой кислоты, входящей в состав, в лосьонах содержится от 3 до 5 видов. Действуя «по всем фронтам», комплекс гиалуроновых кислот увлажняет все слои эпидермиса и помогает им дольше удерживать влагу и другие полезные ингредиенты косметики.

Лосьон-гидратор – это проводник и пролонгатор для ингредиентов последующего ухода, в том числе лекарственных средств. Использование лосьона помогает сократить курс лечения кожных заболеваний и количество кортикостероидов.

Способ использования лосьона HADALABO простой – достаточно 2-3 капли распределить на коже лица и шеи похлопывающими движениями.

В первую минуту после нанесения кожа может показаться липкой – так действует высокомолекулярная гиалуроновая кислота. В течение минуты лосьон полностью впитывается, не оставляя блеска. Кожа становится увлажненной и свежей.

Интересно, что японский ритуал красоты состоит из 4 этапов. Двухэтапное очищение кожи: снятие макияжа гидрофильным маслом, очищение кожи с помощью пенки. Увлажнение - лосьон-гидратор, затем молочко, далее крем. Солнцезащитный крем с СПФ-фильтром также является обязательным. Последовательность всех этапов ухода за кожей делают японскую женщину молодой, красивой и здоровой на долгие годы.

ROHTO Pharmaceuticals Group Osaka. Japan
HADALABO ラボ

Контакты:
ООО «РОХТО МЕНТОЛАТУМ РУ»
www.rohto-mentholatum.ru
тел: +7-495-734-80-08
office@rohto-mentholatum.ru

Готовимся к отпуску мечты

Жаля Гаджиева

Освежаем в памяти правила оказания первой помощи и комплектуем аптечку

В прошлом году из-за пандемии отпуск у многих не задался. Пришлось отменить планы и остаться дома. Сейчас обстановка с ковидом полегче, поэтому самое время готовиться к новым поездкам. Активный отдых всегда был в тренде. Ведь задача не только перезагрузиться, но привести себя в форму и зарядиться новыми эмоциями. Куда бы вы ни отправились этим летом, на морскую регату, на серфинг, в турпоход по горным тропам, надо быть готовым ко всему. Поэтому аптечку надо комплектовать заранее. А заодно освежить в памяти, как оказать первую помощь при тех или иных травмах.

Мы проконсультировались у Сергея Шуляка, врача, яхтсмена, активного путешественника, гендиректора компании DSM Group, основателя Фармрегаты и PharmCup, и получили несколько полезных советов.

Помощь при травме

В случае серьезной травмы у человека происходит шок, при этом лицо становится серым и бледным, он покрывается холодным и липким потом и не сможет сдержать испражнений. Шок наступает в результате какой-либо внутренней травмы, которую устанавливают по косвенным признакам – рвоте, болям в брюшной полости и проваленному/напряженному брюшному прессу.

В первую очередь нужно вывести человека из состояния шока. В противном случае он может привести к поражению почек, головного мозга или даже к смерти. Первым делом уложите пострадавшего поудобнее, приподнимите ему ноги и тепло укутайте, чтобы лучше циркулировала кровь. Проверьте пульс, обычно он составляет 60–90 ударов в минуту и должен быть сильным. Если нет подозрений на внутреннюю травму, больному надо дать горячий сладкий чай.

При порезах и ссадинах

При небольших порезах и ссадинах надо тщательно промыть рану большим количеством пресной воды, высушить этот участок на ветру и наложить стерильную повязку: пластырь или нелипкую повязку и бинт. При более глубоких ранах надо наложить давящую повязку, чтобы остановить кровотечение. Если задета артерия, для остановки кровотечения надо наложить жгут на ту артерию, которая питает данный участок, и одновременно – тугую повязку на рану, а затем как можно скорее доставить пострадавшего в больницу. При глубоких порезах нужно стянуть края раны полосками лейкопластыря. Особенно глубокие раны возможно придется зашивать, поэтому необходимо приобрести соответствующий набор инструментов, оснащенный инструкциями. Однако использовать его может только специалист.

При ушибах головы

Ушибы головы – распространенная травма на борту яхты. Пострадавшего надо внимательно осмотреть, чтобы выявить симптомы сотрясения мозга или возможного перелома основания черепа. Основные признаки: тошнота, рвота, сонливость, расширение зрачков. Желательно некоторое время после сильного удара не давать потерпевшему спать. Если потерпевший потерял сознание или частично лишился памяти, держите его в покое и доставьте без задержек к врачу.

При травмах глаза

Надо кратковременно прикладывать холод около 20 минут, смочив в воде платок или вату. Также важно обеспечить больному полный покой. Нельзя совершать повороты головой, чтобы не нагружать пострадавший глаз. Надо забинтовать глаз стерильной повязкой и обратиться за помощью к офтальмологу.

При ожогах медузы

Ожог от яда медузы может вызвать судороги, тошноту и онемение, на пораженном месте может выступить сыпь. Как можно скорее соскоблите с места ожога остатки стрекательных клеток медузы, не прикасаясь голыми руками к месту ожога. Промойте место ожога соленой водой. Пресная вода не только не поможет, но может и ухудшить ситуацию – она разрушает стрекательные клетки, что высвобождает новую порцию яда. Ни в коем случае не трите пораженное место песком и не чешите, это также побудит оставшиеся в ране стрекательные клетки выпустить яд. Нейтрализуйте яд слабым раствором уксуса или кашицей из пищевой соды.

Выброшенную на берег медузу не стоит брать в руки, она может оставаться ядовитой 1–2 дня.

При укусе пчелы или осы

Даже если у человека нет аллергии на укусы насекомых, ему может грозить опасность в случае укуса в рот или глотку. Реакцией на укус может стать отек и удушье. Если отек распространяется, а симптоматика ухудшается, необходимо вызвать «скорую» или срочно везти пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Надо выпить антигистаминные лекарства, не дожидаясь отека. Помогите человеку найти позу, в которой ему удобно дышать, если он начинает задыхаться. Если испытывает слабость и головокружение, положите его и поднимите ноги выше головы.

Аллергикам врачи рекомендуют носить с собой ампулу адреналина в сезон ос и шершней, который можно ввести сразу после укуса.

Место укуса промойте с мылом, чтобы предупредить инфицирование. Чтобы снизить зуд, нанесите на место укуса зубную пасту. Она нейтрализует ядовитую кислоту, выделяемую насекомым. Для облегчения боли приложите к месту укуса холод или смоченный в воде платочек, салфетку или полотенце. Укушенную конечность можно подержать под струей воды. Необходимо принять обезболивающее.

Первая помощь при инфаркте

Большинство инфарктов сопровождается ощущением дискомфорта в центре груди, которое не проходит в течение нескольких минут, сдавливающей болью. Боль или дискомфорт в одной или обеих руках, спине, шее, челюсти или желудке. Затрудненное дыхание, холодный пот, тошнота или головокружение. У женщин чаще, чем у мужчин, наблюдаются другие признаки сердечного приступа: затрудненное дыхание, тошнота/рвота и боль в спине или челюсти.

Что делать:

- обеспечьте человеку доступ свежего воздуха, расстегните затрудняющую дыхание одежду;
- дайте 1 таблетку нитроглицерина под язык или впрысните аэрозоль под язык 1 дозу нитроглицерина; если эффекта нет, повторите прием таблетки через 3 минуты, а аэрозоля – через минуту;
- больного надо как можно скорее передать в руки «скорой» или отвезти в стационар, а до этого дать ему разжевать 0,25 г аспирина.

При инсульте

Чтобы подтвердить предположение об инсульте, попросите человека улыбнуться. При инсульте улыбка получается «кривой», поскольку мышцы одной стороны лица слушаются гораздо хуже. Попросите назвать свое имя. В момент мозговой катастрофы человек не может связно выговорить даже это. Предложите ему поднять обе руки одновременно. Если одна рука слушается хуже, это явный признак инсульта.

До оказания профессиональной помощи медиков или пока вы везете пострадавшего в больницу, нужно сделать следующее:

- уложить его так, чтобы голова была выше туловища, предоставить доступ свежего воздуха, снять всю стесняющую одежду;
- положить одномоментно под язык 10 таблеток глицина, поэтому лучше, если он будет в вашей офисной или домашней аптечке постоянно;
- измерьте артериальное давление, скорее всего, оно будет повышенным; если под рукой нет лекарства от гипертензии, то опустите ноги больного в таз с горячей водой;
- поверните голову больного набок, если началась рвота, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути; когда рвота прекратится, постарайтесь снова дать больному глицин и его лекарство от гипертензии.

Не забудьте положить в аптечку

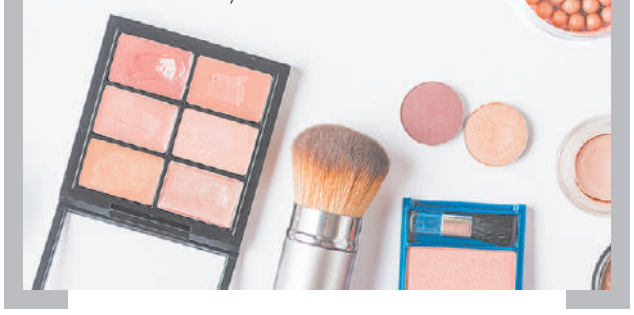
Болеутоляющее и жаропонижающее, аспирин или аналог, лекарство от заболеваний горла и от морской болезни, антисептик (жидкий и мазь), мазь от укусов насекомых, крем против солнечных ожогов, питьевую соду, глазные капли и ванночку, термометр.

На случай травм желательно также иметь антисептическую жидкость или спрей, кровоостанавливающее средство, мази от ушибов и растяжений, шины, хирургические ножницы и перчатки, безопасную бритву, хирургический бинт, жгуты, марлевые тампоны, пластыри и ножницы, английские булавки, повязки – стерильную и с вазелиновым тампоном для ожогов, пластыри, марлю, вату, бинты узкий и широкий, йод, спирт.

СОВЕТ

В создании натурального макияжа не упускайте из виду важные нюансы. Запомните: слишком светлый консилер в области под глазами – ошибка! Он поможет замаскировать темные круги, а вот мешки, наоборот, станут еще заметнее.

Чтобы облачить уста в матовую пудровую помаду, они должны быть идеально гладкими. Не забудьте заранее сделать легкий пилинг губ.



Макияж «без макияжа»

Марина Орлова

Натуральность и естественность образа – главные тренды мейкапа последних лет

Предлагаем стереть с лица яркие краски, плотные текстуры и примерить на себя невероятно легкий образ в стиле nude.

Обнаженная натура

Макияж «без макияжа» (nude – от англ. «обнаженный», «нагой») всегда смотрится актуально. Ведь он подчеркивает естественные достоинства и деликатно убирает все недостатки. Знаменитые голливудские дивы Анжелина Джоли, Джулия Робертс, Гвинет Пэлтроу часто появляются на публике в таком образе. Техника мейкапа в стиле nude пришла к нам из 40-х годов, когда в моду вошла натуральность. В арсенале «обнаженной красоты» светлые, телесные оттенки, воздушные, полупрозрачные текстуры и немного едва уловимого блеска.

Базовые знания

На первый взгляд может показаться, что нет ничего проще, чем создать nude look. Но на деле это не совсем так. Ведь естественный макияж не означает полного его отсутствия. Залог успеха – идеальный тон лица. Для его создания вам потребуется несколько подручных средств.

С подготовительной работой хорошо справляются праймеры. Существуют как универсальные продукты, так и экспонаты, которые четко разделяют обязанности и устраняют определенные «погрешности». Их принцип работы основан на цветокоррекции. Праймер желтого цвета маскирует покраснения. Розовый – избавляет от тусклости. Персиковый – вуалирует темные пятна и следы от прыщей.

Чтобы облегчить нашу участь и сократить временные затраты, многие марки для создания идеального цвета лица предлагают многофункциональные средства и посылают нас на «две буквы»: BB или CC. Первая аббревиатура родом из Азии и имеет несколько вариантов расшифровки: Blemish Balm – бальзам от несовершенств, Blemish Base – база от несовершенств и Beauty Balm – бальзам красоты. Сам продукт является сочетанием дневного крема, SPF-фильтра и тональных пигментов. Способности BB-крема трудно преувеличить. Средство обязуется обеспечить коже долгосрочное увлажнение, питание, молодость, защиту от солнца и жирного блеска, а также замаскировать недостатки. Имейте в виду, что хоть BB-крем и содержит активные компоненты, постоянно заменять привычный уход ему не под силу. Оптимальнее всего действует дуэт с сывороткой. Его собрат – CC-крем (Complete Correction Cream, Color Control Cream – крем для контроля цвета) призван корректировать цвет лица за счет пигментов и светоотражающих частиц, которые растворяются на коже и адаптируются к ее тону, создавая сияние. Основное отличие двух продуктов – в текстуре (BB – более плотный) и наличии пудры и тональных пигментов (в CC-версии их содержится меньше). Кстати, BB-и CC-кремы можно использовать как самостоятельно, так и под тональное средство. Тогда все несовершенства будут очень надежно замаскированы.

Если же вы не привержены к универсальным средствам и считаете их не более чем хитрым маркетинговым ходом, то в вашем распоряжении всевозможные тональные основы, жидкие и сухие пудры, консилеры и т. п. Главное в создании «обнаженного образа» – использовать небольшое количество каждого из средств и хорошо растушевать их, чтобы мейкап получился действительно прозрачным и едва уловимым. Так что запаситесь терпением и орудуйте кистью до тех пор, пока оттенки не сольются с кожей.

Из первых уст

Имейте в виду, что в столь нейтральном варианте макияжа нет места слишком ярким губам, поэтому все неоновые и кислотные помады оставляем для более торжественного случая. Однако сразу определимся, что nude (вопреки сложившемуся мнению) включает в себя достаточно широкий спектр оттенков: от светло-бежевого до мокко и нежного розового. Выбирая «наряд» для своих уст, учтите несколько тонкостей. Основной момент: чем смуглее кожа, тем более темный оттенок помады будет смотреться на вас естественно, и наоборот. Обладательницам светлой молочной кожи визажисты советуют присмотреться к нежно-бежевым помадам с оттенками персика, абрикоса и розы.

Самое главное правило при создании «прозрачного» образа – стопроцентное попадание оттенка тонального крема в цвет кожи

Если у вас кожа с золотистым отливом, выбирайте сливочные и карамельные тона, а также теплый беж. Для смуглой кожи подбирайте шоколадные и кофейные оттенки. Что касается волос, тут правило такое: для пепельных, русых или черных оттенков выбирайте помады с холодным нюансом. Для золотистых, рыжих или каштановых подойдут более теплые полутона.

Маникюр в стиле nude

Практически каждый сезон в моду входят все новые и новые оттенки лаков – и только nude неизменно остается с нами. Розовые, телесные, цвета слоновой кости, полупрозрачные и плотные. Такие оттенки позволяют визуально удлинить пальцы и завуалировать недостатки формы ногтей. Чтобы выбрать подходящий вам оттенок, снова ориентируйтесь на цвет кожи. При очень светлой – выбирайте оттенки на розовой или желтой базе. На руках с легким оттенком загара выигрышно смотрятся золотистые. Смуглянки могут попробовать nude с коричневой базой.

Легкий взгляд

Для естественного макияжа глаз вам потребуются бежевые, молочные, коричневые и серые тени разных оттенков. Чтобы выгодно подчеркнуть взгляд, перламутровые тени нанесите на подвижное веко, а матовые – на уголки глаз. Для ресниц используйте коричневую или темно-бордовую тушь в один слой. Наиболее актуальный акцент сезона и вполне подходящий штрих для образа nude – естественные широкие брови. Претворить тренд в жизнь поможет тушь для бровей. Этот «скульптор» причешет, прокрасит и придаст им нужную форму.

Урок красоты

Самое главное правило при создании «прозрачного» образа – стопроцентное попадание оттенка тонального крема в цвет кожи. Для этого протестируйте продукт на шее. Остановитесь на тоне, который полностью сольется с кожей. Затем движениями от центра лица к периферии тщательно проработайте границы лица и шеи. На мимические зоны не наносите слишком много тонального крема, так как во время «носки» он будет скапливаться в складках. Корректор под глаза накладывайте только на место затемнения. Румяна возьмите нейтральные. Не розовые и не персиковые, а на тон темнее оттенка кожи. Это добавит лицу скульптурности. Нанесите их на верхнюю скулу от центра щеки. Такими румянами можно также скорректировать любые недостатки. Слишком выделяющийся подбородок – добавьте румян на нижнюю его часть. Широкий нос – сделайте его стенки и крылья темнее. Длинный – обработайте румянами его кончик. Убрать жирный блеск и зафиксировать макияж поможет пудра более светлого оттенка. Чтобы макияж создавал ощущение действительно обнаженной кожи, лучше воздержитесь от использования графических средств (подводка, карандаш). Увеличить глаза можно, растушевав на неподвижном веке темно-бежевые тени. На губы нанесите корректор, который использовали для области вокруг глаз, и добавьте немного светлого блеска или матовую помаду пудровых оттенков.

Самообладание как фактор успеха

Ольга Жукова

Научиться держать себя в руках можно в любой ситуации

Наш эксперт – арт-терапевт, член Профессиональной психотерапевтической лиги и Ассоциации педагогов-художников и творческих работников Светлана Захарова

Если вы часто испытываете раздражение, если вам не всегда удается контролировать свои эмоции, а в стрессовой или конфликтной ситуации вы не можете сохранять самообладание, то такое поведение может привести к серьезным проблемам в общении с окружающими и негативно повлиять как на деловые, так и на личные взаимоотношения. Но научиться держать себя в руках можно в любой ситуации.

Горячность – враг благополучия

Если люди не могут контролировать свои эмоции и противостоять сиюминутному порыву, они срываются и ведут себя импульсивно, выставляя напоказ свои чувства и совершая необдуманные поступки. Противопоставляются импульсивному поведению самоконтроль, самообладание и умение держать себя в руках.

Особенно трудно контролировать сильные негативные эмоции. Из-за гормональных особенностей женщинам бывает сложно сдержать обиду, а мужчинам – агрессию, злость и гнев. Но иногда приходится скрывать и положительные эмоции, такие как радость или любовь, так как их проявление может быть неуместно. А в некоторых ситуациях возникает необходимость сдерживать даже нейтральные эмоции, например удивление или любопытство.

Психологи доказали, что между умением держать себя в руках и успешностью в жизни существует прямая зависимость: импульсивные люди, которым не хватает самообладания и которые не могут контролировать свое поведение, больше подвержены стрессу. У них чаще возникают проблемы на работе и в личной жизни, и все это негативно влияет на качество их жизни в целом.

Импульсивность зависит от многих факторов. Прежде всего – от темперамента человека. Но хотя особенности темперамента во многом обусловлены генетическими факторами, способность держать себя в руках относится к коммуникативным навыкам. И освоить этот навык можно при любом темпераменте. Избежать импульсивного поведения и сохранить самообладание в конфликтных, стрессовых или непредвиденных ситуациях помогут следующие рекомендации.

Признайте проблему

Чтобы научиться держать себя в руках, прежде всего нужно честно признаться себе, что вам не хватает самообладания, и эту проблему нужно решать. Вспомните ситуации, в которых вы не смогли сдержать свои эмоции, и проанализируйте, что именно спровоцировало у вас острую эмоциональную реакцию: колкое или язвительное замечание другого человека, несправедливая критика или просто чья-то неудачная шутка? Попробуйте оценить ситуацию объективно: возможно, вы даже не пытались контролировать свое поведение и отреагировали на происходящее слишком остро, не подумав о последствиях. Признав, что проблема существует, вы сможете ее устранить. Взгляните на нее как на задачу, для решения которой вам необходим самоконтроль. Скажите себе мысленно, что неразрешимых проблем не бывает, и вы сможете без лишних эмоций справиться с любой ситуацией, тогда вам будет легче держать себя в руках.

Осознайте источник проблемы

Иногда причиной резкой эмоциональной реакции могут быть психологические проблемы или не очень хорошее самочувствие. Например, человек становится более раздражительным и может «сорваться», если у него болит голова или его беспокоят какие-либо личные или семейные проблемы. Осознав причину своей импульсивности, вы сможете эффективнее контролировать свое поведение.

Кроме того, существует так называемое эмоциональное заражение, когда сильная эмоция одних людей передается окружающим. Примерами эмоционального заражения служат паника в толпе, ажиотаж, коллективный смех, гнев или восторг. В этом случае лучше всего уйти от эмоционально зараженного окружения или хотя бы мысленно отстраниться от чужих эмоций.

Если вы чувствуете, что готовы взорваться, сделайте медленный глубокий вдох через нос и медленный спокойный выдох через рот и мысленно сосчитайте до десяти

Сделайте паузу

Если вы чувствуете, что готовы взорваться, сделайте медленный глубокий вдох через нос и медленный спокойный выдох через рот и мысленно сосчитайте до десяти. Это стабилизирует кислородный баланс в организме и поможет снять напряжение. Обычно десяти секунд бывает достаточно для того, чтобы сдержать себя от импульсивных действий: не наговорить ничего лишнего и не сделать ничего такого, о чем потом придется пожалеть. Если одного глубокого вдоха оказалось недостаточно для снижения остроты эмоций, сделайте еще несколько таких вдохов.

Кроме этого, можно мысленно приказать себе расслабиться и при необходимости повторять эту команду в уме до тех пор, пока не обуздаете свои эмоции. Можно выпить стакан воды или пройтись туда-сюда по комнате или по коридору – это тоже поможет быстрее успокоиться.

Переключайтесь

Отвлечение от раздражителя спасет от необдуманных поступков и поможет эффективнее справиться с негативными эмоциями и абстрагироваться от неприятной ситуации. В кризисный момент представьте себя в спокойной приятной и комфортной обстановке. Представьте, что кризис уже благополучно разрешился, и подумайте о чем-нибудь хорошем – о предстоящем семейном празднике, ближайших выходных или будущем отпуске, или о том, чем вы займетесь сегодня вечером, когда вернетесь домой. Отвлекаясь от источника раздражения и переключаясь на приятные мысли, вы на подсознательном уровне начнете успокаиваться и расслабляться.

Избавьтесь от привычки держать все под контролем

Привычка постоянно контролировать все и вся мешает сохранять самообладание. Ситуация может выйти из-под контроля из-за жизненных обстоятельств, на которые вы не можете повлиять. Если что-то идет не так, как вы планировали, это вызывает раздражение, а невозможность контролировать сложившуюся ситуацию приводит к импульсивному поведению. Помните, что поведение других людей тоже не всегда соответствует вашим ожиданиям, поэтому не стремитесь их контролировать и принимайте такими, какие они есть. Это поможет спокойнее воспринимать несовершенство мира и не раздражаться по пустякам, и тогда вам будет легче держать себя в руках.

Научитесь снимать стресс

При склонности к импульсивному поведению важно уделять особое внимание снятию стресса. Умеренные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, хороший сон, полноценное питание, общение с близкими и любые занятия, вызывающие положительные эмоции. Любые приятные для вас занятия – чтение, рисование, рукоделие, музыка, танцы, спорт, кулинария – помогут снизить уровень стресса, и тогда вам буде легче сохранять самообладание в любых ситуациях.

ФМ ФАКТ

Ухудшение памяти и внимания может быть следствием перенесенной коронавирусной инфекции.

Специалисты из Оксфордского университета Брукса обнаружили, что у 95 % людей, перенесших COVID-19, в краткосрочной перспективе развивались посттравматические стрессовые расстройства. Среди когнитивных расстройств наиболее частыми были нарушение внимания (в 45 % случаев) и ухудшение памяти (у 13–28 % переболевших). Кроме того, от 17 до 42 % пациентов страдали аффективными расстройствами, такими как депрессия. Среди отдаленных последствий болезни отмечались проблемы с концентрацией (в 44 %) и с памятью (в 38–50 % случаев), сообщается в журнале Frontiers in Psychology.

«Считаю профессию фармацевта одной из самых нужных людям»

Мария Разгуляева

■ Специалист отдела маркетинга учебного центра «Провизор-24»

Отложенная мечта

В детстве мы много раз переезжали. Жили и в Чехословакии, и в Комсомольске-на-Амуре, и в Биробиджане. Учебу в школе я завершила на Дальнем Востоке, в военном городке неподалеку от Хабаровска. Была отличницей, мне хорошо давалась химия, однако мечтала я вовсе не о халате инженера-технолога или сотрудника аптеки. С 9-го класса я хотела стать журналистом-международником, интенсивно занималась английским языком.

После школы наша семья переехала в Нижний Новгород. Я, разумеется, тут же записалась на подготовительные курсы в Институт иностранных языков. Но это были 90-е годы, которые сейчас принято называть лихими. Ситуация складывалась крайне непонятная. Меня отговорили от поступления в иняз. Но надо же где-то учиться! Я вспомнила про увлечение химией и подала документы в фармацевтическое училище.

Несмотря на то, что это было очень далеко от моей мечты, работа в аптеке мне понравилась. Я чувствовала важность профессии фармацевта, видела, как посетители получают помощь, которая им необходима. Это дорогого стоит, когда ты нужен людям. Начинала за первым столом, затем стала заместителем заведующего, а впоследствии – заведующей аптекой.

Параллельно с работой получила высшее образование – психологическое. Видимо, так трансформировалась моя детская мечта о журналистике. Надо ли говорить, насколько полезным оказалось знание психологии в работе фармацевта! Для помогающих профессий такие навыки сложно переоценить.

Время перемен

Карьера карьерой, но и семья для меня крайне важна. Я родила ребенка, а когда вышла из декрета, не узнала свою работу. Изменилось все: подходы к организации процесса, рыночные условия, факторы конкуренции, отношения в коллективе, покупатели. Если раньше люди охотно обращались за консультацией, то сейчас начали смотреть на фармацевтов как на охотников за прибылью. Больше всего угнетало, что это не соответствовало действительности. Работники аптек по-прежнему относились к посетителям как к пациентам. Однако общественное мнение о нашей профессии сильно изменилось, во многом благодаря негативу в СМИ.

После декрета я сначала работала в формате коммерческого отпуска лекарств, затем перешла в систему ДЛО. Там была своя специфика. Активно проводилась политика импортозамещения, что накладывало определенный отпечаток на деятельность фармацевтов. Мы как профессионалы прекрасно понимали, что далеко не все препараты можно заменить на аналоги с одинаковым МНН. Мы знали, что между оригинальными препаратами и дженериками существует некоторая разница, которая в отдельных случаях может оказаться критической.

Работа в аптеке постепенно превратилась для меня из источника вдохновения в генератор стресса. Когда в 2019 году появилась возможность перейти в обучающий центр «Провизор-24», я с легким сердцем рассталась с когда-то любимой аптекой. Началась новая страница профессиональной деятельности.

Сочетаем разные полюса

Работа в обучающем центре приблизила меня к первоначальной мечте о журналистике. Я занимаюсь созданием контента, общаюсь с экспертами, пишу статьи на заданные темы, готовлю вебинары, провожу аналитику сайта и многое другое. Это совершенно иная сфера, но она тесно связана с темой фармацевтической деятельности. Я счастлива, что могу взаимодействовать с лучшими специалистами отрасли и помогать им передавать уникальные знания работникам аптек. Среди наших курсантов подавляющее большинство искренне любят свою профессию и стремятся к совершенствованию. Я тоже стремлюсь к росту в новой для меня деятельности: хочу научиться мастерству написания текстов.

Мне необходимы занятия с разной полярностью, дополняющие друг друга: тихие и домашние вместе с активно-агрессивными, психологически тонкие и аналитически точные

Сейчас стала понимать, что для меня в жизни и работе главное – гармоничное сочетание разных факторов. Я люблю фармацию, психологию и с удовольствием погружаюсь в мир маркетинга. В качестве хобби вяжу маленькие игрушки и хожу на тренировки по классическому боксу. Мне необходимы занятия с разной полярностью, дополняющие друг друга: тихие и домашние вместе с активно-агрессивными, психологически тонкие и аналитически точные. По-прежнему считаю профессию фармацевта одной из самых нужных людям. И при этом реализовываю свой творческий потенциал в направлении детской мечты. В жизни полезны любые знания и опыт, если их сочетать гармонично.

Записки провизора

Артур Варданян

Приходилось ли вам делать припарку? Подождите говорить «нет»! Этот устаревший, на первый взгляд, метод на самом деле актуален и сейчас, и вы могли его применять, просто называли по-другому.

«И когда явился доктор, то он... ничего не нашелся сделать, как только прописать припарку...»
Н.В. Гоголь

Врач посещает слегшего Акакия Акакиевича Башмачкина и рекомендует лечение, но сам осознает, что оно едва ли будет эффективным: припарку он назначает, «единственно уже для того, чтобы больной не остался без благодетельной помощи медицины».

Тем не менее сама по себе припарка не так уж бессмысленна, она способна помочь пациенту, если, конечно, правильно прописана.

Наши предки называли припаркой одновременно и лекарственную форму, и лечебную процедуру. По-латыни – Cataplasma, она входила в российские фармакопеи.

Вот пример:

«Cataplasma ad decubitum. Plumbum tannicum pultiforme. Кашицеобразный дубильнокислый свинец. Corticis Quercus concisi 8 Aguae communis 200 Plumbi acetici basici soluti. 4 Spiritus Vini rectificatissimi.

Технология приготовления: дубовая кора варится с водой, пока не останется 1/5 жидкости, процеживается, добавляется свинцовый уксус. Осадок собирается и к нему примешивается одна часть 90% спирта».

Такая припарка считалась высокоэффективным средством от пролежней, имела консистенцию кашицы и приготовлялась ex tempore. Если кто забыл, ex tempore – исходя из требования момента, из данных обстоятельств, тотчас же, немедленно, без предварительной подготовки.

Пролежни слабо поддаются лечению даже современными средствами, эта форма забыта по причине проблемности приготовления, но имеет высокий терапевтический эффект.

Чаще для припарки берется измельченное растительное сырье – свежее или высушенное, настоянное горячей водой. Получается кашица, которую прикладывают к больному месту. Припарки действуют как болеутоляющее, согревающее, вытягивающие, антисептическое средство.

«ФМ. Фармация и Медицина» № 3, март 2021.

Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС 77-73614 от 05.10.2018

Периодичность издания – 1 раз в месяц

Учредитель и издатель ООО Издательский дом «Стриж Медиа»

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

Генеральный директор Т.Г. Олеринская

Главный редактор Т.Е. Кукушева

Редактор А.А. Гришунина

Дизайн-макет Е.А. Кузнецова

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

Отпечатано в филиале «ПФОП» «Волоколамская типография», 143600, Московская область, г. Волоколамск, ул. Парковая, д.9.

Заказ № 0539-21.

Тираж 30 000 экз.

Номер подписан в печать 22.03.2021

Дата выхода в свет 24.03.2021

Фотографии в номере Legion-Media, Freepik.

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

Стратегический партнер маркетинговая компания DSM GROUP

© ООО ИД «Стриж Медиа», 2018

СОВРЕМЕННАЯ УРОЛОГИЯ

НОВИНКА!

Показания: **лечение преждевременной эякуляции**

30 мг №10

НОВИНКА!

Показания: **инфекции мочевых путей**

200 мг №20

Показания: **лечение эректильной дисфункции, в т. ч. с СНМП (5 мг)**

5 мг №14, 28, 30

20 мг №4, 7, 10

Показания: **лечение эректильной дисфункции**

100 мг №4, 7, 10, 14, 20

50 мг №4, 7, 10, 14, 20

25 мг №20

Реклама

Северная ЗВЕЗДА

Отпускаются по рецепту. Имеются противопоказания, перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом