



ТКМ -
КУЛЬТУРНОЕ
НАСЛЕДИЕ
КИТАЯ

4

12 НОЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ПНЕВМОНИЕЙ



ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА НА ПМСП

ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОИТ:

- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 38 С (ИЛИ БЕЗ ПОВЫШЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ)
- ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ, НЕДОМОГАНИЕ
- ПОТЛИВОСТЬ
- МИАЛГИЯ И ЛОМОТА В ТЕЛЕ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ
- КАШЕЛЬ
- НАРУШЕНИЕ ВКУСА И ОБОНЯНИЯ
- ДИАРЕЯ

- ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ПРЕДУПРЕДИТЕ РУКОВОДСТВО НА РАБОТЕ О НАЛИЧИИ У ВАС СИМПТОМОВ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ
- ИЗОЛИРУЙТЕСЬ ОТ ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ
- ПОЗВОНИТЕ В ПОЛИКЛИНИКУ, ОТПРАВЬТЕ СМС СВОЕМУ УЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ И СООБЩИТЕ О НАЛИЧИИ У ВАС СИМПТОМОВ

ВЕДИТЕ КОНТРОЛЬ ЗА СЛЕДУЮЩИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ:

- ЧАСТОТА ДЫХАНИЯ
- ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА
- ЧАСТОТА ПУЛЬСА
- ОДЫШКА
- ПОЯВЛЕНИЕ (УСИЛЕНИЕ) КАШЛЯ

- ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ ЖИДКОСТИ (ВОДА, ЧАЙ, МОРС)
- ПАРАЦЕТАМОЛ (ИБУПРОФЕН) ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ
- ОГРАНИЧЬТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ
- ПРОДОЛЖАЙТЕ БАЗИСНУЮ ТЕРАПИЮ ПО ПОВОДУ ОСНОВНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ (ГИПЕРТЕНЗИЯ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ХОБЛ, ИБС, АСТМА И ДР.)

ПРИ СОХРАНЕНИИ ТЕМПЕРАТУРЫ БОЛЕЕ 3-5 ДНЕЙ ИЛИ ЕЕ ПОЯВЛЕНИИ ПОСЛЕ КРАТКОВРЕМЕННОЙ НОРМАЛИЗАЦИИ, ПОЯВЛЕНИИ (УСИЛЕНИИ) КАШЛЯ, СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ УЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ – ОН НАЗНАЧИТ ВАМ СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

! ПРИ ПОВЫШЕНИИ ЧАСТОТЫ ДЫХАНИЯ БОЛЕЕ 24 В МИНУТУ И ВЫШЕ

- ПРИ УСИЛЕНИИ ОДЫШКИ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ ПО КОМНАТЕ И РАЗГОВОРЕ
- ПРИ СНИЖЕНИИ ПОКАЗАТЕЛЯ ПУЛЬСОКСИМЕТРИИ НИЖЕ 95%
- СООБЩИТЕ УЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ/СДЕЛАЙТЕ ВЫЗОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ
- ВАМ БУДЕТ ПРЕДЛОЖЕНО ЛЕЧЕНИЕ НА ДОМУ ИЛИ ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ В КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЯЖЕСТИ СОСТОЯНИЯ

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- ХОДИТЬ ПО МАГАЗИНАМ, ГУЛЯТЬ НА УЛИЦЕ И В ДРУГИХ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, ПРИНИМАТЬ ГОСТЕЙ
- ИДТИ В ЛАБОРАТОРИЮ ДЛЯ СДАЧИ ТЕСТОВ, АНАЛИЗОВ КРОВИ И Т.П. – У ВАС УЖЕ ЕСТЬ КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ И В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ ОНИ РАСЦЕНИВАЮТСЯ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ, НЕЗАВИСИМО ОТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ИЛИ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ТЕСТА
- ИДТИ В МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ТОМОГРАФИИ – ИЗМЕНЕНИЯ В ЛЕГКИХ ПОЯВЛЯЮТСЯ В ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ПЕРИОД БОЛЕЗНИ, В КОТОРЫЙ ВЫ МОЖЕТЕ НЕ ПОПАСТЬ, А НЕБОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ НЕ ПОВЛИЯЮТ НА ТАКТИКУ ВАШЕГО ЛЕЧЕНИЯ.

СОДЕРЖАНИЕ



ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА – КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ КИТАЯ



ОБРАЗЦОВЫЙ ИЧУНЬ



КОРПОРАЦИИ НЕ ОСТАЛИСЬ В СТОРОНЕ

10
ПОЛИКЛИНИКИ
НА КОЛЕСАХ

11
И МЕДПОМОЩЬ
ОКАЖУТ, И ОБОГРЕЮТ

12
КАЗАХСТАН ГОТОВИТСЯ
К ВАКЦИНАЦИИ

14
НА ЛИНЕЙКЕ
ГОТОВНОСТИ – «СКОРЫЕ»

15
МЕДИЦИНСКИЙ
АВТОПАРК ОБНОВИЛСЯ

16
НЕ ПЕРЕСТАЮТ
УЧИТЬСЯ

17
ВНЕБОЛЬНИЧНАЯ
ПНЕВМОНИЯ:
КАК РАСПОЗНАТЬ
И КАК ЛЕЧИТЬ?

18
ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ БОРЬБЫ
С ПНЕВМОНИЕЙ

20
COVID-19 МУТИРУЕТ?!
БЕЗ ПАНИКИ!

22
ЛАЙФХАКИ ШПЗ:
ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

25
«ПРОСТО –
НАДЕНЬТЕ МАСКИ!»

26
БАСПАСӨЗ-РЕЛИЗИ

28
ГИРУДОТЕРАПИЯ
В МЕДИЦИНЕ

30
ВОЗ. ЗДОРОВЬЕ ДОМА –
#HEALTHYATHOME

34
ДАЙДЖЕСТ

№11 / НОЯБРЬ 2020

Собственник:
Товарищество с ограниченной ответственностью
«Группа компаний «Бизнес Медиа»

Председатель редакционного совета, CEO:
КОРЖУМБАЕВ Серик

Главный редактор:
СЛИВИНСКАЯ Анастасия

Заместитель главного редактора:
ДОНСКИХ Алевтина

Член редакционного совета:
ТЮЛЕНЕВА Марина

Коммерческий директор:
РОМАЙКИНА Алена

Дизайн, верстка:
ПОДКИДЫШЕВ Вадим, ПОПОВ Алексей

Контакты редакции:
Адрес: Казахстан, г. Алматы, площадь
Республики, 13, офис 619
Тел.: 8 (727) 250 71 63; 8(727) 250 72 68
e-mail: info.magazin@dknews.kz

Отдел рекламы:
Тел.: 8 (727) 250 18 03; +7 777 224 51 63
e-mail: commercial@dknews.kz

Периодичность: 2 раза в месяц
Тираж: 5 тысяч экземпляров

Отпечатано в типографии Print House Gerona:
г. Алматы, ул. Сатпаева, 30а/3, офис 124
тел.: +7 (727) 250 47 40, 398 94 59

В журнале использованы фото:
Китайское информационное агентство «Синьхуа»,
К. Шелкова, О. Бугаевой, из личных архивов
редакции журнала, из открытых источников

При перепечатке текстов и фотографий ссылка на
журнал «Шелковый путь. Здоровье» обязательна

СВИДЕТЕЛЬСТВО о постановке на учет
периодического печатного издания,
информационного агентства и сетевого издания
выдано Комитетом информации Министерства
информации и общественного развития Республики
Казахстан № KZ19VPY00023646.
Дата выдачи 02.06.2020. Город Нур-Султан

Традиционная китайская медицина (ТКМ) прошла длительный путь развития. Найденные артефакты свидетельствуют, что уже в V-III веках до нашей эры китайская медицина находилась на высоком уровне своего развития. Самая же первая в Китае медицинская книга называлась «Хуан-ди нэйцзин» («Трактат Желтого императора о внутреннем»).

Чжан Хуэйцин, доктор филологических наук Второго пекинского университета иностранных языков

ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА – КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ КИТАЯ



Действенные методы акупунктуры при различных заболеваниях были признаны в многочисленных исследованиях специалистов



или взаимного преодоления.

Человеческий организм виделся неотъемлемой частью природы, эталом космоса в миниатюре. Поэтому учение о пяти элементах применяется также к человеческому организму. Пять стихийных элементов подразумевают пять органов: сердце, печень, легкие, селезенку и почки. Между данными органами тоже существует взаимосвязь. В процессе взаимодействий пяти органов в организме человека устанавливается динамическое равновесие. А баланс и равновесие способствуют сохранению здоровья.

Так, на основе учений инь-ян и у-син наши предки объясняли физиологию и болезни человека, и в результате формулировались принципы диагностики и лечения болезней.

Врачи, практикующие ТКМ, постигают целительные практики на протяжении всей жизни, каждый день открывая все новые и новые возможности для исцеления своих пациентов



Традиционная китайская медицина основана на учениях об инь-ян и у-син. Инь-ян – это две противоположные стороны. Согласно учению инь-ян, все вещи и явления имеют две противоположные стороны, которые взаимно дополняют друг друга. Здоровое состояние организма свидетельствует о сбалансированности инь и ян, болезни наступают, когда нарушается этот баланс. Состояние гармонии и равновесия обеих сторон инь-ян считалось идеальным.

А у-син, по-русски пять стихий или пять элементов – металл, вода, дерево, огонь и земля, – одна из основных категорий китайской философии; пятичленная структура определяет основные параметры мироздания. Между пятью стихийными элементами существуют отношения взаимного стимулирования

Применение лекарственных средств из целебных трав занимает одно из главных мест в китайской народной медицине



С китайской медициной тесно связаны учения цзин-ло, сюэ-вэй и иглоукалывание. В ходе развития китайской медицины врачи обнаруживали и устанавливали взаимосвязи органов человека между собой, а также между наружной поверхностью и внутренними органами. Такие взаимосвязи в китайской медицине называются меридианами жизненной энергии цзин-ло, которые пронизывают весь организм человека.

На меридианах цзин-ло находятся определенные рефлексогенные точки сюэ вэй. Чтобы лечить болезнь, нужно воздействовать на эти точки с помощью приемов иглоукалывания и прижигания. Раздражение сюэ-вэй на теле человека приводит к снятию боли и облегчению болезни.

Кроме иглоукалывания и прижигания применяются и другие приемы раздражения сюэ-вэй: лечебный массаж туй-на, применение медицинских банок, терапия гуа-ша. Все эти приемы регулируют кровообращение, за счет чего и достигается лечебный эффект.

В отличие от современной медицины классическая китайская лечит не болезнь, а ее симптомы. Объектом внимания китайской медицины является, прежде всего, сам человек – образ его жизни, среда обитания, привычки, характер, а не просто его «болезнь». Ведь с точки зрения китайских медиков болезнь – это всего лишь частное проявление общего нарушения равновесия в организме.

Таким образом, китайская медицина основывается на системологии. По теории китайской медицины суть здоровья заключается в гармоничном балансе между инь и ян. Болезнь появляется из-за внутреннего дисбаланса между инь и ян во внутренних органах. Терапия в рамках китайской медицины помогает в восстановлении внутреннего баланса, корректиров-

ке физиологических функций отдельных органов и укреплении иммунной системы.

Секрет китайской медицины прост: все методики основаны на глубоком убеждении в том, что внутри каждого человека есть мощные силы саморегуляции, которые защищают нас и способны исцелить. Все, что должен сделать опытный врач, – помочь нам разбудить эти силы.

Важную роль в китайской медицине играют лекарства. Лекарства китайской медицины готовятся из природных трав, органов животных и некоторых минералов. Согласно преданию, легендарный герой Шэнь-нун ради лечения больных испробовал на себе действие сотни лекарственных растений и обнаружил их лечебный эффект. Китайские медики стараются узнать фармакологические свойства трав, учатся выбирать из них те, которые имеют лечебный эффект.

Китайская медицина придает большое значение предупреждению болезней, т. е. профилактике. С этой целью еще в глубокой древности китайцы начали применять оздоровительные меры, такие как снятие психологического стресса, рациональное питание, здоровый образ жизни, принятие нужных лекарств, занятие упражнениями ушу или цигун.

Национальная гимнастика ушу – это культурное наследие Китая. Ушу является средством укрепления здоровья и стилем боевых искусств для самообороны. По мнению медиков, регулярное занятие этой гимнастикой не только повышает тонус, способствует бодрости и хорошему настроению, но и оказывает целебное воздействие на организм.

В свою очередь дыхательная гимнастика цигун основана на психологическом контроле, т. е. человек контролирует сознание и регулирует свое дыхание. Занятия дыхательной гимнастикой позволяют пре-

Гимнастика ушу – настоящее культурное достояние Китая. Сегодня ее приверженцами являются миллионы людей по всему миру





В наши дни традиционная китайская медицина популярна так же, как и современная

одолевать болезни и укрепить здоровье.

Когда речь идет о китайской медицине, нельзя не упомянуть выдающихся врачей. Прекрасным диагностом был Бянь Цюэ. Именно он широко пользовался в своей практике такими диагностическими приемами, как тщательный осмотр, выслушивание звуков, опрос больного и измерение пульса.

Самым известным китайским врачом был Ли Шичжэнь. Он оказал огромное влияние на развитие в Китае медицины и ботаники. Его знаменитый фармакологический трактат «Бэнь цао ган му» («Основные положения о корнях и травах»/«Великий травник») не утратил своей научной ценности и для современной медицины.

Кроме Бянь Цюэ и Ли Шичжэнь было еще много выдающихся китайских медиков, которые внесли свой вклад в развитие китайской медицины.

Хуа То известен тем, что разработал оздоровительную гимнастику «игры пяти животных» (в китайском произношении – у цинь си). Он впервые обосновал соединение гимнастических упражнений с медициной. Он же первым разработал методы обезболивания, лекарство ма фэй сань. Когда Хуа То делал операции, он растворял в вине анестезирующее средство и давал его пациентам. Так больной не чувствовал боли во время операции. К сожалению, сегодня этот рецепт утрачен.

В современном Китае Ту Юю входит в когорту самых известных медиков, в 2015 году став лауреатом Нобелевской премии по медицине и физиологии за

открытие артемизинина. Она стала первой этнической китайкой и первой гражданкой Китая, ставшей нобелевским лауреатом в этой области.

Традиционная медицина – культурное наследие Китая. Не важно, верите вы в ее эффективность или нет, трудно не замечать очевидное: она пользуется доверием китайцев уже многие века. И в борьбе с коронавирусом COVID-19 традиционная китайская медицина играет активную роль в повышении скорости выздоровления и снижении уровня смертности среди пациентов, потому что методы китайской медицины помогают улучшить «внутренний баланс» пациентов и в результате смягчить у них симптомы, задержать развитие легких форм заболевания до перехода его в тяжелую фазу, что много раз было подтверждено клиническими испытаниями.

Традиционная китайская медицина доказала свою высокую эффективность в борьбе против COVID-19



ОБРАЗЦОВЫЙ ИЧУНЬ

Как сообщил заместитель мэра китайского города Ичунь г-н Цай Цинпин, индустрия традиционной китайской медицины в этом городе в 2019 году принесла общий доход в размере 113,6 млрд юаней, заняв первое место в провинции Цзянси, расположенной на востоке Китая.



Ичунь – лидер в области традиционной медицины провинции Цзянси

Выступая с пресс-релизом на 51-й Национальной выставке сырья и фармацевтических препаратов, прошедшей недавно в г. Чжаншу, г-н Цай отметил, что город собирается достичь выручки в 200 млрд юаней уже к 2025 году.

Традиционно отрасль ТКМ в Ичуне является лидером провинции, имея самую большую территорию посевных площадей в 66 753,33 га, по данным за 2019 год. Кроме того, город может похвастаться полной отраслевой цепочкой ТКМ, включая наличие полей, переработку, производство, упаковку, научные исследования и разработки, тестирование, логистику, приложения и многое другое. Ичунь даже удостоился награды как Национальный образцовый город, за успехи в области традиционной медицины.

На сегодняшний день в городе насчитывается более 300 фармацевтических промышленных пред-

приятий, в том числе 79 предприятий сверх установленного размера (годовой доход более 20 миллионов юаней), четыре предприятия с доходом более 1 миллиарда юаней. Город владеет 3 национальными новыми лекарственными препаратами I класса, 19 национальными охраняемыми единицами китайской медицины, 50 национальными эксклюзивными единицами, 10 известными товарными знаками в Китае и 20 единицами, имеющими продажи с одного продукта на более чем 100 миллионов юаней.

Цай Цинпин отметил, что в период 14-й пятилетки (2021-2025) Ичунь готов получить престижное звание «Город медицины Китая» за счет улучшения собственных брендов и разработки известных продуктов. Город сосредоточит свое внимание на промышленных фармацевтических парках в городах Чжаншу и Юаньчжоу, а также привлечет ли-

деров отрасли и ключевых игроков в данной сфере для дальнейшего развития.

Ичунь планирует развивать высокотехнологичные аптечные предприятия, а еще научно ориентированные средние, малые и микро-предприятия, и эффективно укреплять их устойчивые инновации и основную конкурентоспособность.

Помимо этого, город будет интегрировать концепцию ТКМ с такими видами деятельности, как досуг и туризм, а также здравоохранение и помощь сестринских бригад, образуя три основные системы услуг, а именно лечение, превентивное лечение, здравоохранение и уход за пожилыми людьми с помощью традиционной медицины. Все это в совокупности, как ожидается, будет содействовать развитию новых туристических маршрутов.

КОРПОРАЦИИ НЕ ОСТАЛИСЬ В СТОРОНЕ



Даже в разгар эпидемии многие производства не прервали свою работу

В то время как Китай боролся с внезапно вспыхнувшей эпидемией COVID-19, многонациональные корпорации (МНК) не только не усомнились в экономических перспективах страны, но и внесли свой вклад в спасение людей от тяжелого недуга.

Так, из книги под названием «Действия МНК в борьбе с COVID-19 вместе с Китаем», которая была выпущена не так давно, можно узнать о некоторых интересных фактах, которыми поделились представители таких предприятий, и их стремлении оказать посильную помощь стране в условиях эпидемии.

Опубликованная китайским издательством Social Sciences Academic Press книга, авторы которой опираются на опыт транснациональных корпораций, дает представление о том, как лучше справляться с внезапными и серьезными

чрезвычайными ситуациями, такими как эпидемия COVID-19.

После вспышки эпидемии нового неизученного ранее типа коронавируса несколько иностранных транснациональных корпораций, действовавших в Китае в течение многих лет, приступили к спасательным работам. Например, Volkswagen Group China и ее совместные предприятия пожертвовали 120 миллионов юаней (около 17,84 миллиона долларов США) больницам в наиболее пострадавшей провинции Хубэй, а также других провинциях страны.

Многие компании, такие как Schneider Electric, поставляли электрооборудование в больницы, которые были построены в кратчайшие сроки специально для лечения пациентов с COVID-19.

Делая материальные пожертвования, зарубежные транснациональные корпорации стояли плечом к плечу вместе со своими китайскими партнерами в знак солидарности против обрушившегося кризиса.

«Для индустрии цепочек поставок то, что тестируется непосредственно во время эпидемии, – наглядно показывает способность



Волонтеры передают пожертвованные материалы в одну из больниц Уханя, провинция Хубэй



Разработка новейших цифровых моделей сыграла ведущую роль в противостоянии эпидемии

Для индустрии цепочек поставок то, что тестируется непосредственно во время эпидемии, – наглядно показывает способность предприятия распределять ресурсы и организовывать работы при чрезвычайных ситуациях; то, что тестируется уже после эпидемии, – это показатель самовыживания и способность не прерывать необходимые действия

предприятия распределять ресурсы и организовывать работы при чрезвычайных ситуациях; то, что тестируется уже после эпидемии, – это демонстрация самовыживания и способность не прерывать необходимые действия, – написал Джон Сюй, старший вице-президент базирующейся в США логистической фирмы Prologis (Китай), в своей статье, опубликованной в книге.

Винни Донг, вице-президент ABB (China) Ltd., отметил, что эффектив-

ные меры сдерживания пандемии Китаем способствовали стремительному росту компании.

Как он сообщил, несмотря на шок, вызванный эпидемией, заказы компании в третьем квартале нынешнего года в КНР, ее втором по величине рынке, выросли на 8% в годовом исчислении.

По словам Се Яньци, вице-президента SAP Greater China, базирующейся в Германии компании, занимающейся корпоративным

управлением, экономическая жизнеспособность и стойкость Китая, в частности его импульс к устойчивому развитию, производят огромное впечатление.

Выступая на презентации книги, спикером были высоко оценены усилия Китая по развитию цифровой экономики как нового фактора постэпидемического роста страны. При этом подчеркнув, что ряд мер, принятых китайским правительством для содействия развитию цифровой экономики, продемонстрировал инновации страны в области макроконтроля.

«Перед лицом COVID-19 мы видим больше возможностей, принесенных кризисом», – это уже слова Джерри Го, вице-президента Qualcomm Wireless Communication Technologies (China) Ltd.

Он пояснил, что разработка приложений 5G, особенно тех, которые были вызваны эпидемией, в значительной степени будет противостоять негативному воздействию COVID-19, выразив, таким образом, единодушное мнение авторов новой книги.



Благодаря, в том числе, многочисленным пожертвованиям в больницы поступало все необходимое оборудование

ПОЛИКЛИНИКИ НА КОЛЕСАХ

Два передвижных медицинских диагностических комплекса на базе автобуса Yutong, поступившие в Мангистаускую область от автозавода «СарыаркаАвтоПром», переданы Тупкараганской и Каракиянской районным больницам.



Передвижной диагностический комплекс позволит увеличить медицинский потенциал в отдаленных населенных пунктах, где обследования станут более доступны и комфортны



Наталья БУТЫРИНА,
Мангистауская область

Материально-техническая база управления здравоохранения области пополнилась двумя передвижными медицинскими комплексами, оборудованными современной диагностической медтехникой, благодаря которой в самых отдаленных населенных пунктах сельчане смогут не только своевременно пройти диагностику, но и получить качественное лечение.

Стоит напомнить, что автозавод в августе текущего года получил заказ от Минздрава проработать проект современного передвижного медкомплекса под нужды системы здравоохранения. И вот, с китайским партнером Yutong на базе туристического автобуса разработан современный передвижной диагностический комплекс.

Медкомплекс создан на базе автобуса Yutong ZK6122H9, имеет класс МЗ и предназначен для широкого спектра обследования здоровья граждан в выездных условиях. Техника позволит увеличить медицинский потенциал в отдаленных населенных пунктах, где обследования станут более доступны и комфортны. Передвижные комплексы укомплектованы в соответствии со стандартами Министерства здравоохранения Республики Казахстан.

Диагностический комплекс состоит из 7 кабинетов: кабинет общего приема, зона врача общей практики, зона приема анализов, аптечный пункт, кабинет функциональной диагностики, кабинет акушер-гинеколога, кабинет лучевой диагностики.

В автобусе установлена специальная свинцовая комната, в

которой можно делать рентген и флюорографию с безопасностью для окружающих. Кабинеты оснащены современным цифровым оборудованием: компьютер, весы, отоскоп, офтальмоскоп, биохимический и гематологический анализатор, коагулограф, счетчик лейкоцитов, ЭКГ, УЗИ, глюкометр, холодильник для забора крови...

Все, что необходимо для раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний, определения состояния здоровья, профилактики и лечебных процедур.

Работа комплекса будет заключаться в проведении медицинских и диспансерных осмотров, оказании консультативно-диагностической медицинской помощи. Будут проводиться медицинские и лабораторные исследования, а также вести разъяснительная работа с населением по вопросам формирования здорового образа жизни.

Еще одна особенность медицинского комплекса – автономность: в автобусе установлен генератор мощностью 16 Кв, но также он может работать от электросети. Теперь такая своеобразная поликлиника на колесах позволит усилить медобслуживание населения в сельской местности, сделав доступнее качественную медицинскую помощь для сельчан, проведение скринингов, консультации узких специалистов.

И МЕДПОМОЩЬ ОКАЖУТ, И ОБОГРЕЮТ

На некоторых трассах Восточно-Казахстанской области – на наиболее уязвимых участках дорог – заработали медико-спасательные и обогревательные пункты.

Ольга СИЗОВА, Усть-Каменогорск



Трассовые медико-спасательные пункты (ТМСП) – это социально-ориентированный проект, направленный на оказание своевременной экстренной медицинской помощи при дорожно-транспортных происшествиях.

– В каждом пункте в круглосуточном режиме работают по пять специалистов: врач, фельдшер, диспетчер, спасатель и водитель-спасатель, – рассказали в ДЧС Восточно-Казахстанской области. – Пункты оснащены специальной медицинской техникой, комплектом специально-



Врачи и спасатели ежедневно и ежечасно приходят на помощь тем, кто в дороге оказался в сложных ситуациях

го аварийно-спасательного оборудования, предусмотрена даже вертолетная площадка. Они предназначены для оказания экстренной медицинской помощи людям, пострадавшим в ходе дорожно-транспортных происшествий.

А зимой ТМСП используются для дополнительной медпомощи населению близ находящихся сел, оказавшемуся в тяжелых погодных условиях, а также как обогревательные пункты.

– Врачи и спасатели ежедневно и ежечасно приходят на помощь тем, кто в дороге оказался в сложных ситуациях: ДТП, сломался автомобиль, попали в занос и т.д. Работая с 2013 года, мы оказали помощь более 500 пострадавшим, – рассказали в Центре медицины катастроф ВКО. – Жители с различными жалобами обращаются в медико-социальные пункты – травмы, ожоги, отравление угарным газом. Всех осмотрят и окажут необходимую медицинскую помощь, и если нужна госпитализация – отправят в близлежащую больницу.

ТМСП в ВКО расположены в следующих направлениях: «Усть-Каменогорск – Семей», «Алматы – Усть-Каменогорск», «Омск – Майкапчагай».

Всего с момента создания в трассовые медико-спасательные пункты за помощью сами обратились более 1,5 тысячи человек.

КАЗАХСТАН ГОТОВИТСЯ К ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ COVID-19

Борьба с пандемией коронавируса продолжается. Правительства разных стран сообщают о новых ограничениях в ожидании вакцины.

Екатерина БАРСКАЯ, Нур-Султан,
фото с сайта НИИ проблем
биологической безопасности biosafety.kz



Подходит к завершению третья фаза испытаний российской вакцины «Спутник V», она идет параллельно с выходом вакцины на рынок.

НА ФИНАЛЬНОЙ СТАДИИ ИСПЫТАНИЙ

Казахстан также разрабатывает четыре вакцины – две из них вплотную подошли к переходу к финальной стадии испытаний, их планируют начать в 2021 году.

О готовности Казахстана к вакцинации рассказал вице-министр здравоохранения – главный государственный санитарный врач Казахстана Ерлан Киясов.

«На сегодняшний день в мире разрабатывается 198 вакцин-кандидатов, по 42 вакцинам проводятся клинические исследования – на людях. В настоящее время среди наиболее эффективных мы считаем три, которые находятся на заключительном третьем этапе испытания. Среди них и российская вакцина

«Спутник V» от НИЦ эпидемиологии и микробиологии имени Н.Ф. Гамалеи», – рассказал Киясов на брифинге в Службе центральных коммуникаций.

В начале 2021 года в Казахстане планируют начать завершающую – третью стадию испытания отечественной вакцины QazCovid-in. Она

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
СДЕЛАЛА ЗАЯВЛЕНИЯ О ТОМ, ЧТО ПЕРСПЕКТИВЫ
ВАКЦИНАЦИИ ОТ COVID-19 ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ,
НЕ ВХОДЯЩИХ В ГРУППЫ РИСКА, ОТОДВИНУТЫ ДО
2022 ГОДА



разработана НИИ проблем биологической безопасности комитета науки МОН.

«Проведены первые испытания вакцины. Первый этап пройден, реализуется второй этап. Надеемся, что в начале следующего года уже приступим к третьему этапу апробации данной вакцины», – отметил главный санврач Казахстана.

Также в 2021 году начнутся испытания еще двух вакцин, разработанных Международным центром вакцинологии при КазНАИУ. Более 2,5 млн казахстанцев вакцинируют против COVID-19

Министерством здравоохранения определен контингент казахстанцев, которые пройдут вакцинацию – это 2 миллиона 798 тысяч человек. Вакцину планируется вводить двукратно, поэтому при двухдозном календаре потребуется 5 миллионов 580 тысяч доз.

Первыми вакцину получат граждане из групп риска:

- лица старше 60-65 лет;
- лица с определенными хроническими заболеваниями, для которых коронавирусная инфекция может представлять угрозу жизни;

– медицинские работники.

Известно, что министр внутренних дел просил включить сотрудников правоохранительных органов в списки лиц на вакцинацию.

ГОТОВНОСТЬ К МАССОВОЙ ВАКЦИНАЦИИ

По мнению главного санитарного врача страны, проблем с массовой

вакцинацией в Казахстане не возникнет.

«Никаких проблем не должно возникнуть. У нас есть опыт массовой иммунизации за короткий срок. Если помните, за 2-4 недели провакцинировали до 3 миллионов человек против дифтерии, полиомиелита, кори. Это было в 1996, 2011, 2015, 2019 годах», – напомнил Ерлан Киясов.

КОГДА ЗАКОНЧИТСЯ ПАНДЕМИЯ: ПРОГНОЗЫ ВОЗ

В октябре Всемирная организация здравоохранения сделала заявления о том, что перспективы вакцинации от COVID-19 для здоровых людей, не входящих в группы риска, отодвинуты до 2022 года.

В первую очередь вакцину получат группы риска. Последними – здоровое и молодое население. Таким образом, пандемия может завершиться только после того, как все слои населения получат защиту от коронавирусной инфекции.

КАЗАХСТАН НА
ДАННЫЙ МОМЕНТ
РАЗРАБАТЫВАЕТ
ЧЕТЫРЕ ВАКЦИНЫ
– ДВЕ ИЗ НИХ
ВПЛОТНУЮ ПОДОШЛИ
К ПЕРЕХОДУ К
ФИНАЛЬНОЙ СТАДИИ
ИСПЫТАНИЙ, ИХ
ПЛАНИРУЮТ НАЧАТЬ В
2021 ГОДУ

НА ЛИНЕЙКЕ ГОТОВНОСТИ – «СКОРЫЕ»

60 новых «скорых», производства местного предприятия «СЕМАЗ», дополнили автопарк санитарного транспорта Восточно-Казахстанской области.

Ольга СИЗОВА, Усть-Каменогорск

Новые машины выездных служб быстрого реагирования закуплены за счет средств областного бюджета.

– Порядка 40 машин направляются в Усть-Каменогорск. Поставка карет «скорой помощи» улучшит качество медицинских услуг. Нам нужно добиться того, чтобы «скорая» доезжала до больного в течение короткого времени. Скоро будет подготовлено еще 40 машин, все они пойдут для комплектации экстренной скорой службы Семей. Затем мы укомплектуем и другие районы. Всё это будет сделано в

короткое время. Я убежден, что это будет хорошим вкладом в ликвидацию коронавируса, – сказал Даниал Ахметов.

Автомобили, сошедшие с конвейеров производственных линий местного автопроизводителя, соответствуют международным стандартам, оснащены современным медицинским оборудованием для оказания скорой и неотложной медицинской помощи: аппаратами искусственной вентиляции легких и электрокардиограммы, дефибрилляторами, пульсоксиметрами и т.д.

До конца текущего года в медицинские организации региона поступят 216 единиц карет скорой медицинской помощи. Кроме того, по данным пресс-службы акима области, для сельских организаций здравоохранения уже закуплены и доставлены 10 передвижных медицинских комплексов для обеспечения медицинской помощью жителей отдаленных сел Курчумского, Тарбагатайского, Катон-Карагайского, Глубоковского, Абайского, Жарминского, Кокпектинского, Бескарагайского, Шемонаихинского районов, а также города Риддер.



МЕДИЦИНСКИЙ АВТОПАРК ОБНОВИЛСЯ

Сергей ГОРБУНОВ, Павлодар

Пять мобильных медцентров и 22 машины скорой помощи презентовали в Павлодаре.

Мобильные диагностические передвижные медицинские комплексы (ПМК) позволяют врачам проводить широкий спектр диагностических исследований в условиях выезда даже в отдаленные села.

На базе этих передвижных «медучреждений» можно провести углубленное обследование состояния здоровья людей. Причем для раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний, определения группы состояния здоровья, проведения профилактических, лечебных, реабилитационных и оздоровительных мероприятий.

Комплексы состоят из семи специализированных кабинетов, оснащенных цифровым оборудованием. Это – зоны врача общей практики и приема анализов, аптечный пункт, кабинеты общего приема, акушер-гинеколога, ультразвуковых и рентгенологических исследований. Каждый комплекс снабжен системой подъема для людей с особыми потребностями.

– В Павлодарской области есть населенные пункты, удаленные от областного или районного центра, – отметил главный врач Баянаульской районной больницы Серикжан Арынов. – Благодаря ПМК наши врачи смогут выехать к людям для проведения скрининга, обследования и на профосмотры, а также оказать всю необходимую помощь на месте.



Теперь у павлодарских врачей есть все для оказания помощи в период пандемии коронавируса

Мобильные медцентры будут направлены в Баянаульский, Жезказганский, Иртышский, Павлодарский и Щербактинский районы. Штаты для приема пациентов на базе комплексов укомплектованы. Здесь, пожалуй, следует сказать, что передвижные медицинские комплексы произведены на казахстанском предприятии ТОО «Сарыарка-АвтоПром».

Также в Павлодарскую область прибыли 16 реанимобилей класса «С» на базе «Hyundai H350» и шесть машин скорой помощи класса «А» на базе «Jas». Каждый автомобиль оснащен носилками, шинами и другим необходимым для оказания первой помощи. Для проведения диагностики и реанимации в реанимобилях предусмотрены электрокардиограф, аппарат ИВЛ, инфузомат, монитор пациента, дефибриллятор и другое медицинское оборудование, необходимое для выхода на линию.

– Я почти 30 лет работаю в скорой

помощи и могу сказать, что реанимобилей с такой «начинкой» у нас никогда не было, – говорит врач службы 103 Айман Темиргалина. – Очень важно, что теперь у нас есть все для оказания помощи в период пандемии коронавируса. В машинах предусмотрен кислородный аппарат, мощнее тех, которыми мы пользовались раньше.

До конца года павлодарская служба 103 получит еще 87 новых реанимобилей. Таким образом, автопарк станции будет обновлен на 100%. Новый санитарный автотранспорт будет распределен по всем подстанциям скорой помощи в городах и районах. Поэтому в службу экстренной помощи приняли на работу 24 врача и 34 фельдшера.

Особенное внимание должно быть уделено сельской местности, где важно улучшить диагностику, раннее выявление тяжелобольных, направляя их для получения специализированной медицинской помощи в областной центр.



Мария СМЕЛЫХ,
Северо-Казахстанская область



В Северо-Казахстанской областной многопрофильной больнице прошел мастер-класс по внедрению передовых технологий в области нейрохирургических операций.

НЕ ПЕРЕСТАЮТ УЧИТЬСЯ

Своим опытом с североказахстанскими врачами поделился заведующий отделением плановой нейрохирургии Многопрофильной больницы им. Макажанова города Караганды Нурлан Жумадилов.

– Совместно с нейрохирургами нашей больницы были проведены операции, во время которых применялся современный метод для лечения пациентов с выраженным болевым синдромом позвоночного столба и суставов, – рассказал главный врач областной больницы Юрий Белоног. – Пре-

имущество операции заключается в проведении малоинвазивного вмешательства без разреза с применением аппарата радиочастотной абляции.

Нурлан Эдигеевич подчеркнул, что метод абляции хорош тем, что его можно использовать в амбулаторных условиях. Он позволяет значительно уменьшить боль, независимо от ее причины, и улучшить качество жизни больного.

Специалисты Многопрофильной областной больницы СКО постоянно совершенствуют свои знания, осваивают новые техно-

логии для оказания качественной высококвалифицированной медицинской помощи в соответствии с требованиями мировых стандартов. Напомним, в этом году они начали делать уникальные операции, которые ранее в регионе не проводились: весной провели первую в области эндоваскулярную операцию на сосудах головного мозга, а летом – операцию по эмболизации артерий при миоме матки и аденоме предстательной железы и по имплантации кардиовертеров-дефибрилляторов.

ВНЕБОЛЬНИЧНАЯ ПНЕВМОНИЯ: КАК РАСПОЗНАТЬ И КАК ЛЕЧИТЬ?

Внебольничная пневмония сегодня является одним из наиболее распространенных инфекционных заболеваний в мире и занимает ведущее место среди причин смерти от инфекционных заболеваний.

Ольга СИЗОВА, Усть-Каменогорск

Это острое заболевание, возникающее во внебольничных условиях. Что же это такое и как с этим бороться? – У взрослых, больных гриппом, в 10-15% случаев развиваются осложнения, причем 80% из них приходится на пневмонию, – рассказала врач-терапевт учреждения «Семейная амбулатория» города Усть-Каменогорска Сара Касенова. – В последние годы отмечено появление ряда новых возбудителей, вызывающих тяжелые клинические формы внебольничных пневмоний. Например, коронавирус, вызывающий тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС), и новый коронавирус, вызывающий «ближневосточный» респираторный синдром.

При смешанной бактериально-вирусной инфекции у детей этиологическое значение имеют хорошо известные и недавно открытые респираторные вирусы: респираторно-синцитиальный метанемовирус, бокавирус и риновирус, пояснила доктор.

Основными способами передачи внебольничной пневмонии являются воздушно-капельный и воздушно-пылевой, а источником инфекции является больной человек или носитель возбудителя.

Среди рекомендаций врача для профилактики пневмонии и повышения иммунитета значатся, прежде всего, здоровый образ жизни, занятия физкультурой и спортом, частые прогулки на свежем воздухе. Также курение пагубно сказывается на функции бронхов.

Здоровое и полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов, витаминов с ежедневным наличием в рационе свежих овощей, фруктов, мяса, рыбы, молока и молочных продуктов – залог крепкого здоровья.

В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждения и сквозняков, соблюдать режим проветривания и влажной уборки в комнатах. Если дома кондиционер, нужно следить за его чистотой.



А также самая распространенная рекомендация – чаще мыть руки. В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

При необходимости следует принимать иммуномодулирующие, противовирусные и противомикробные препараты, поливитамины, адаптогены.

– Следите за своим здоровьем, чтобы не передать инфекцию своему ребенку. Если вы заболели или ваш ребенок, то не стоит идти на работу или вести ребенка в сад или в школу, чтобы не заражать людей, находящихся в контакте с вами и с вашим ребенком. Не занимайтесь самолечением! Необходимо вызвать врача на дом или обратиться за медицинской помощью в медицинское учреждение, – настоятельно советует Сара Касенова.

По мнению специалистов, не лишним будет сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением этого заболевания.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ПНЕВМОНИЕЙ: НА ФОНЕ ПАНДЕМИИ COVID-19

12 ноября отмечается Всемирный день борьбы с пневмонией, учрежденный в 2009 году коалицией мировых лидеров здравоохранения и направленный на повышение осведомленности о пневмонии и важности профилактики и лечения этого заболевания. В нынешнем году, когда этот день пришелся на самый разгар глобальной пандемии COVID-19, которая резко увеличила смертность от пневмонии, мы решили воспользоваться случаем, чтобы еще раз наглядно показать, какие события происходили в мире и какие действия предпринимались в борьбе с этим респираторным инфекционным заболеванием.



Заведующий инфекционным стационаром Центра фтизиопульмонологии Абзал Малбасканов и его команда врачей в самые тяжелые дни захлестнувшей страну эпидемии COVID-19 надолго забыли про отдых и сон. Алматы, Казахстан



Медицинский персонал снимает аппарат ЭКМО, используемый для поддержания функции легких в специализированной больнице в Ухане, столице провинции Хубэй Центрального Китая



Мелани Венди, 9-летняя бразильская девочка, держит свой рисунок в поддержку Китая в борьбе с новой коронавирусной пневмонией. Сан-Паулу, Бразилия, февраль 2020 года



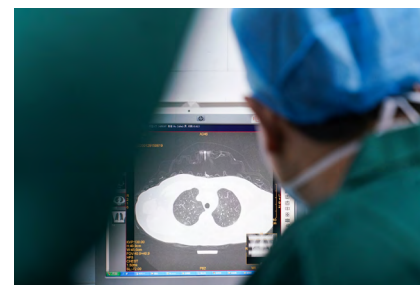
13-летняя Валерия Кастейано вместе со своим 11-летним младшим братом Хавьером обращаются со словами ободрения Китаю. «Китай, ты можешь!» Сальвадор, февраль 2020 года



Медики держат на руках 14-месячного ребенка, выздоровевшего от коронавирусной пневмонии, перед его выпиской из Уханьской детской больницы, провинция Хубэй, февраль 2020 года



Пациенты, выздоровевшие от новой коронавирусной пневмонии, позируют для фотосъемки с медицинским персоналом в больнице Тайкан Тунцзи в Ухане, провинция Хубэй Центрального Китая, февраль 2020 года



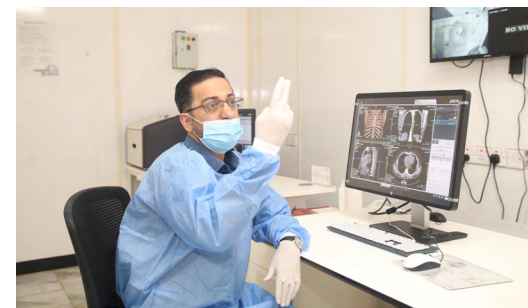
Врач проверяет КТ-изображение легких пациента в муниципальной больнице в Чжанчжоу, провинция Фуцзянь на юго-востоке Китая, 2 февраля 2020 года



Приезд врачей из Татарстана в Казахстан в начале разгорающейся у нас эпидемии коронавируса отнюдь не случаен – ведь именно они были одними из первых, кто начал борьбу с COVID-19, Восточно-Казахстанская область



В Павлодарской области Казахстана с приходом первой волны коронавируса мобилизуют людей с медицинским образованием и профессиональными навыками для работы в провизорных стационарах



Доктор Мохаммед Абдул-Хусейн изучает снимок легких одного из пациентов в центре Аль-шифаа в Багдаде, Ирак. В специализированной клинике для больных COVID-19 компьютерный томограф, подаренный китайской стороной, мобильное рентгеновское оборудование и другие медицинские принадлежности спасают жизни в битве против пандемии коронавируса. На сегодняшний день сотни пациентов уже воспользовались этой медицинской помощью



Студенты-медики из Синьцзян-Уйгурского автономного округа организовали волонтерское движение в помощь больным пациентам с COVID-19

COVID-19 МУТИРУЕТ?! БЕЗ ПАНИКИ!

В сентябре группа испанских и швейцарских ученых опубликовала исследование о новой мутации коронавируса в Европе. У вируса произошли мутации в спайковом белке, который необходим для проникновения в клетки человека. Новый штамм 20A.EU1 получил повышенную контагиозность – стал более заразным.

Екатерина БАРСКАЯ, Нур-Султан,
фото из личного архива
Кайсара ТАБЫНОВА

Насколько опасна мутация и как это может отразиться на эффективности вакцин, рассказал директор Международного центра вакцинологии при Казахском национальном аграрном исследовательском университете (КазНАИУ) Кайсар Табынов.

АНТИТЕЛА СМОГУТ «ОПОЗНАТЬ» ВИРУС

Летом в центре провели исследование спайк-белка трех штаммов коронавируса, обнаруженного в Алматы, и теперь сравнили с данными о новой мутации, опубликованными зарубежными учеными.

«Ранее мы выяснили, что в Казахстане циркулирует COVID-19, имеющий мутацию D614G в спайк-белке, который ввиду высокой степени контагиозности сейчас доминирует в мире. Новый вариант COVID-19, циркулирующий в Европе, имеет мутацию A222V в спайк-белке и относится к субклайду GV, клайду G. То есть, этот вирус, помимо названной мутации, также имеет мутацию D614G, как у казахстанских вирусов COVID-19», – пояснил Табынов.

Он отметил, что среди штаммов вируса SARS-CoV-2, выделенных в июне 2020 года Национальным научным центром особо опасных



инфекций имени Масгута Айкимбаева Министерства здравоохранения Казахстана, мутация A222V не была обнаружена.

«Сложно сказать, циркулирует ли вирус COVID-19 с мутацией A222V в спайк-белке сейчас в Казахстане, так как генетический анализ вирусов, выявленных после июня 2020 года, мы не проводили», – отметил профессор Айкимбаев.

Однако ученый считает, что причин для беспокойства по поводу эффективности вакцин нет – антитела смогут «опознать» вирус и сработать эффективно.

«Если коротко о новой европейской мутации A222V вируса COVID-19, то она не затрагивает рецептор, связывающий домен, и, по всей видимости, не должна из-

РАНЕЕ БЫЛО
ВЫЯСНЕНО, ЧТО
В КАЗАХСТАНЕ
ЦИРКУЛИРУЕТ COVID-19, ИМЕЮЩИЙ
МУТАЦИЮ D614G
В СПАЙК-БЕЛКЕ,
КОТОРЫЙ ВВИДУ
ВЫСОКОЙ СТЕПЕНИ
КОНТАГИОЗНОСТИ
СЕЙЧАС ДОМИНИРУЕТ
В МИРЕ



ВАКЦИНА ДАЕТ Т-КЛЕТОЧНЫЙ ИММУННЫЙ ОТВЕТ – НЕ ПРОСТО ВЫРАБАТЫВАЕТ АНТИТЕЛА К КОРОНАВИРУСУ, НО И ЗАСТАВЛЯЕТ ТКАНИ ОРГАНИЗМА ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ ЕМУ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ

менять связывание с антителами. Эта мутация не столь значима, как D614G, и, следовательно, не должна оказать влияния на эффективность разрабатываемых вакцин против COVID-19», – заключил Кайсар Табынов.

ИМЯ НАДЕЖДЫ – NARUVAX

В конце сентября Всемирная организация здравоохранения опубликовала предварительный список кандидатных вакцин против COVID-19. В него вошли четыре вакцины из Казахстана. Две из них



разрабатывает алматинский Международный центр вакцинологии при КазНАИ.

Препараты получили название NARUVAX C-19 и NARUVAX C-19/papo.

NARUVAX C-19 – это субъединичная вакцина, которая вводится в виде инъекции.

Приготовлена на основе синте-

тически полученного рекомбинантного S-белка.

Характерный молочный цвет вакцине придает нано-эмульсионный масляный адъювант. Он предоставлен французскими партнерами Центра. Этот препарат используется в составе разных вакцин уже более чем в 20 странах.

Вакцина дает Т-клеточный иммунный ответ – не просто вырабатывает антитела к коронавирусу, но и заставляет ткани организма противодействовать ему на клеточном уровне.

Этот препарат Кайсар Табынов опробовал на себе в конце июля. Спустя четыре месяца после вакцинации определяется хороший показатель антител – 12 логарифмов, или титр 1:4000. Побочные эффекты не обнаружены.

Вторая вакцина, NARUVAX C-19/papo, отличается способом введения – вакцина впрыскивается в нос в виде спрея. Подобный метод апробирован на ряде других вакцин.

В настоящее время обе вакцины находятся на второй стадии тестирования. Клинические испытания на людях начнутся в 2021 году.

ЛАЙФХАКИ ШПЗ: ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

Во все времена очень важно держать в домашней аптечке то, что должно быть всегда под рукой. Нынче же к аптечке повышенные требования. Медицинский специалист международного уровня Айнур БАЛТАБЕКОВА из Усть-Каменогорска даст несколько полезных советов по минимальному набору лекарств в домашней аптечке. Айнур – врач-терапевт, ассистент кафедры ОВП филиала НАО «Медицинский университет Семей», врач «скорой помощи» и международный инструктор «American Heart Association» по неотложке BLS. ACLS. PHTLS, прошедшая обучение в Израиле.



Помимо COVID в осенний период активизировались острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ). И многие рекомендации по этим заболеваниям схожи. Айнур БАЛТАБЕКОВА советует:

- Лечение ОРВИ начинается с теплого и хорошо проветриваемого помещения.
- Режим полупостельный (в течение всего периода лихорадки). Диета: молочно-растительная. Обильное, дробное, теплое питье нужно для смягчения боли в горле и облегчения кашля.
- Горячие напитки противопоказаны. Закапывать нужно в нос 0,9% физраствора, по 1-3 капли, и отсасывать грушей, либо морскую воду в готовых флаконах.
- При температуре выше 38,5 градуса нужно применять парацетамол 10-15 мг/кг. Если ребенку 5 лет и весит он 20 кг, то мы даем в среднем 250-300 мг, то есть полтаблетки от взрослой дозы.
- Интервал между приемами – не меньше 4 часов. Еще одно лекарство – ибупрофен 5-10 мг/кг, который нужно применять не больше 3-х раз в день. Обтирание рекомендую до 3-х раз хлопчатобумажной тканью в воде комнатной температуры.
- Антибиотики назначают, только когда есть бактериальные осложнения или осложнения в пневмонию и только врачом. Держать в аптечке антибиотики не рекомендую.

Итак, при ОРВИ и других простудных заболеваниях в аптечке должны быть: суспензии ибупрофена, парацетамол в свечах и таблетках, физраствор либо же морская вода в распылителях. Противовирусные препараты детям при ОРВИ бесполезны. Они не доказали своё действие при исследовании. Деньги на ветер. При простуде также могут пригодиться капли в нос и средства от воспаления в горле.



Имея в наличии домашнюю аптечку, самолечением заниматься нельзя. Обязательно проконсультируйтесь с врачом!

ЧТО ЕЩЕ ХРАНИМ В АПТЕЧКЕ?

- Термометр и для контроля артериального давления – тонометр, пипетку, перевязочные материалы, кровоостанавливающий жгут, антисептики, средства для обработки ран (спирт этиловый 70%, перекись водорода 3%, йод, хлоргексидин).
- А также – антигистаминные препараты.
- Они помогают не только при аллергии, но и отеке горла при гриппе и других инфекциях, при этом предпочтение нужно

отдавать препаратам третьего поколения, не вызывающим сонливости.

- Мазь «Спасатель» – средство от многих форс-мажорных случаев жизни, особенно часто нужная для детей.
- В аптечке не обойтись без обезболивающих средств (например, но-шпа), изокет-спрей либо таблетки нитроглицерина (убирают боль в сердце, если есть сердечные заболевания), диклофенак, ибупрофен, спазмолитики.

- А еще – фестал или мезим от тяжести в желудке, при переедании; раствор аммиака для выведения из обморока.
- Если у вас нет проблем с давлением и сосудами, капотприл должен быть, который можно давать больному в случае гипертонического криза до приезда скорой помощи.
- В аптечке держим и противодиарейные средства (от поноса).
- Это очень частый, неприятный «гость», особенно после праздников, когда мы едим салаты, шашлыки, ягоды, фрукты и всякие вкусняшки. Но нужно помнить, что диарея – это симптом заболевания и самостоятельно мы его не лечим. Причины могут разные: обострение хронического заболе-

ПОМИМО COVID В ОСЕННИЙ ПЕРИОД АКТИВИЗИРОВАЛИСЬ ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОРВИ). И МНОГИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭТИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ СХОЖИ



на всякий случай. Антибиотики назначают, только когда есть бактериальные осложнения или осложнения в пневмонию и только врачом. Держать в аптечке антибиотики не рекомендуется.

ВЫ МОЖЕТЕ ОКАЗАТЬ СЕБЕ И СВОЕЙ СЕМЬЕ ПЕРВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ, НО ПРИ ЭТОМ ВСЕГДА ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ ЛИШЬ СНИМАЕТЕ БОЛЬ, ЛЕЧИТЕ СИМПТОМ, А НЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ! КРОМЕ ТОГО, РЕГУЛЯРНО ПЕРЕБИРАЙТЕ ЛЕКАРСТВА, УДАЛЯЯ С ВЫШЕДШИМ СРОКОМ ГОДНОСТИ

вания желудочно-кишечного тракта, бактериальные инфекции, вирусные инфекции, токсины. Используем лекарство «лоперамид», «имодиум», действие наступает быстро, через 4-6 часов. Что касается запоров, то помогут сироп лактулозы и свечи с глицерином.

- Сорбент, что дословно переводится «поглощающий», связываясь с токсином, выводит его из организма и используется при пищевых отравлениях, алкогольных опьянениях и передозировке медицинскими препаратами.

Но не надо возлагать на сорбент большие надежды и чистить организм от токсинов и шлаков. Часто

это рекламный ход торговых представителей. Да, при алкогольных отравлениях он очень даже эффективен. Но есть одно «НО»: его можно принимать до, во время и после приёма алкоголя. Но на следующий день его прием будет бесполезен. Сорбентов очень много, в числе которых – активированный уголь. Но хочу именно посоветовать «полисорб» и «энтеросгель», так как у них лучшие показатели сорбционной емкости, по сравнению с другими. Можно применять с самого рождения ребенка, и нет противопоказаний для кормящих и беременных. За 3 часа до и после приёма сорбентов прием лекарств запрещен, иначе они не подействуют.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ОЖОГА

Смазывать маслом, кремом, мазью, белком, мочой, содой, наносить пену пантенола на только что обожженное место, отрывать прилипшую одежду, прокалывать пузыри, накладывать лёд – **ВСЕ ЭТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ!!!**

Что делать при ожогах? Охладить место ожога проточной водой 10-15 минут либо намочить хлопчатобумажную ткань, наложить, принять обезболивающие средства – все тот же ибупрофен или парацетамол. И при необходимости вызывайте скорую помощь.

При этом, имея аптечку, самолечением заниматься нельзя! Консультируйтесь с врачом. Вы тоже можете оказать себе и своей семье первую медицинскую помощь, при этом всегда помните, что вы лишь снимаете боль, лечите симптом, а не заболевание! Кроме того, регулярно перебирайте лекарства, удаляя с вышедшим сроком годности. Здоровья вам!

Записала
Ольга СИЗОВА, Усть-Каменогорск

«ПРОСТО – НАДЕНЬТЕ МАСКИ!»

Вторая волна COVID-19, с новой силой захлестнувшая страны всего мира, в очередной раз подтвердила опасность распространения заболевания. ВКО не стала исключением – регион стабильно на первых строчках по количеству заразившихся.

Ольга СИЗОВА, Усть-Каменогорск



Алексей ЦЕДЕЙКО



Шолпан САДЫКОВА



Ернат СМАИЛОВ

Врачи Восточно-Казахстанской области обратились к восточноказахстанцам с призывом: «Наденьте маски! Мы не хотим, чтобы вы попали к нам!».

– Приходится признать, что, несмотря на все меры, принимаемые руководством области и врачами, статистика новых случаев коронавирусной инфекции опасно ползет вверх и уже превышает пиковые весенние показатели. Мы, врачи, со своей стороны делаем все, чтобы остановить эту волну, чтобы помочь уже заболевшим. Но без поддержки самих людей, без соблюдения с их стороны мер санитарной безопасности это борьбу трудно выиграть. Не усугубляйте ситуацию, наденьте маски! – обращается ко всем руководитель по клинико-диагностической помощи Восточно-Казахстанской областной больницы Алексей ЦЕДЕЙКО.

Его поддерживают коллеги.

– Наши медики ежедневно имеют дело с огромным, возрастающим потоком пациентов с коронавирусной пневмонией, нуждающихся в госпитализации. Много пожилых пациентов в тяжелом состо-

янии. К сожалению, заболевают и врачи. Некоторые из них в прямом смысле слова отдали свои жизни, спасая больных. Они работают в очаге и часами не снимают свои костюмы, перчатки и маски. Людей никто не просит ходить в таких же костюмах. Просто – наденьте маски, выходя из дома. Это безопасность – ваша, ваших родных и близких! – обращается к землякам и.о. руководителя отдела эпидемиологического надзора управления ККБТУ города Семей Шолпан САДЫКОВА.

Врачи ВКО просят жителей области продолжать соблюдать масочный режим в общественных местах, социальную дистанцию, а пожилых – режим социального разобщения, а также избегать мест большого скопления людей.

– Мы понимаем, что эти меры создают дискомфорт и неудобства, но это вынужденные и необходимые меры в данной ситуации. Эпидемия еще не закончилась, – говорит врач-инфекционист Ернат СМАИЛОВ. – Пожалуйста, берегите своё здоровье и жизнь своих близких!

ҚОР COVID-19 ЖӘНЕ КОРОНАВИРУСТЫҚ ПНЕВМОНИЯМЕН АУЫРҒАН ПАЦИЕНТТЕРГЕ ОҢАЛТУДЫ ҚАЛАЙ АЛУҒА БОЛАТЫНЫН АЙТТЫ

COVID-19 және коронавирустық пневмониямен ауыратын науқастар әлеуметтік медициналық сақтандыру есебінен оңалту қызметтерін алады. ҚР Денсаулық сақтау министрлігі халыққа медициналық оңалту көрсету Ережесіне тиісті толықтырулар енгізді. Бұйрық <http://adilet.zan.kz/rus/docs/V2000020022> - «Әділет» сайтында жарияланды.

Науқастарды COVID-19-дан кейін қалпына келтіру бірнеше кезеңнен тұрады. Ауруханаға жатқызу кезеңінде қалпына келтіру шараларының кешені басталады, олар тыныс алуды қалыпқа келтіруге, асқынулардың дамуын азайтуға, өмір сүру сапасын жақсартуға және мазасыздық пен депрессия белгілерін жеңілдетуге бағытталған.

Ауруханадан шыққаннан кейін ауру ағымының ауырлығына, ілеспе патологиялардың болуына байланысты пациент медициналық оңалтудың 2-кезеңіне немесе бірден 3-кезеңге жіберілуі мүмкін, ол амбулаториялық-емханалық ұйымдарда, күндізгі және тәуліктік стационарларда, оңалту орталықтарында, санаторий-курорттық ұйымдарда, үйдегі стационарларда немесе қашықтықтан жүргізіледі. Айта кету керек, ковидтан кейінгі синдром психологиялық қолдау шараларын қажет етеді.

«Егер науқаста коронавирустық инфекция болса, қанның оттегімен қанығуы 95% – дан төмен, өкпенің зақымдану деңгейі

50% – дан асса немесе бұл көрсеткіш 25% деңгейінде болса, бірақ нормадан асатын еңтігу, қатар жүретін аурулар, оттегі қолдауы қамтамасыз етілсе, емдеу реанимация және қарқынды терапия бөлімінде өтсе, науқас 2 кезеңді қалпына келтіруді қажет етеді. Орташа айқын көрінген бұзылулары бар пациенттер 3 кезеңге жіберіледі» – деп ӘМСҚ баспасөз қызметінде мысал келтірді.

Айта кету керек, егер көрсеткіштер болса, үйде емделіп, медициналық ұйымдарға жүгінбеген азаматтар да 3 кезеңді оңалтуға ала алады. Сондай-ақ, олар мультидисциплинарлы топтың бағалауынан өтуі қажет.

Әрбір пациент үшін оңалту курсы пациент ағзасының ерекшеліктерін, оның қосалқы ауруларының болуын, жасын және т. б. ескере отырып, жеке таңдалады.

COVID-19 және коронавирустық пневмониямен ауыратын науқастарды оңалтуға жіберу тәртібі бұрынғы тәртіптен ерекшеленбейді: ол үшін Сіз учаскелік дәрігермен кеңесуіңіз

керек, учаскелік дәрігер пациенттің жағдайын бағалау үшін реабилитолог немесе көп салалы мамандар тобының кеңесіне жолдама береді. Тексеру кезінде тыныс алу функциясы (сатурация деңгейі, КТ/рентгенография деректері бойынша өзгерістер), күнделікті өмірге қабілеттілігі (Бартел индексі) ескеріледі.

Қор коронавируспен немесе пневмониямен ауырғаннан кейін оларға мұқтаж сақтандырылған халық үшін оңалту қызметтерін үздіксіз қаржыландыруды қамтамасыз етеді.

Оңалту қызметтерін көрсету үшін биылғы жылы Әлеуметтік медициналық сақтандыру қоры 559 жеткізушімен шарттар жасасты, оның ішінде осы қызметтерді жеткізушілер қатарында 203 жеке медициналық ұйым бар.

Егер емделушіге көмек көрсетуден бас тартылса немесе оның оңалту ережелеріне қатысты сұрақтары туындаса, онда пациент 1406 байланыс орталығына жүгіне алады немесе Qoldau 24\7 мобильдік қосымшасында өтініш қалдыра алады.

ФСМС: КАК ПОЛУЧИТЬ РЕАБИЛИТАЦИЮ ПЕРЕБОЛЕВШИМ COVID-19 И КОРОНАВИРУСНОЙ ПНЕВМОНИЕЙ

Пациенты, перенесшие COVID-19 и коронавирусную пневмонию, получают услуги реабилитации за счет средств социального медицинского страхования. Соответствующие дополнения Министерство здравоохранения РК внесло в Правила оказания медицинской реабилитации населению. Приказ опубликован на сайте «Әділет» – <http://adilet.zan.kz/rus/docs/V2000020022>

Реабилитация пациентов после COVID-19 предполагает несколько этапов. Еще в период госпитализации начинается комплекс восстановительных мероприятий, которые направлены на нормализацию дыхания, снижение развития осложнений, улучшение качества жизни и облегчение симптомов беспокойства и депрессии.

После выписки, в зависимости от тяжести течения заболевания, наличия сопутствующих патологий, пациент может быть направлен на 2-й этап медицинской реабилитации или сразу на 3-й этап, который проводится в амбулаторно-поликлинических организациях, дневных и круглосуточных стационарах, реабилитационных центрах, санаторно-курортных организациях, стационарах на дому либо дистанционно. Стоит отметить, что постковидный синдром требует и мер психологической поддержки.

«Если пациент перенес коронавирусную инфекцию, насыщение крови кислородом было ниже 95%, объем поражения

легких составил более 50%, или этот показатель был на уровне 25%, но присутствовала одышка, превышающая норму, были сопутствующие заболевания, обеспечивалась кислородная поддержка, лечение проходило в отделении реанимации и интенсивной терапии, то пациент нуждается в восстановительном лечении 2-го этапа. Пациенты с умеренно-выраженными нарушениями направляются на 3-й этап», – привели пример в пресс-службе ФСМС.

Стоит отметить, что при наличии показаний рассчитывать на реабилитацию 3-го этапа могут также те граждане, которые лечились дома и не обращались в медицинские организации. Им также необходимо пройти оценку мультидисциплинарной команды.

Курс реабилитации для каждого пациента подбирается индивидуально, с учетом особенностей организма пациента, наличия у него сопутствующих заболеваний, возраста и т.д.

Порядок направления на реабилитацию пациентов, перенесших COVID-19 и коронавирусную

пневмонию, не отличается от уже существующего: для этого нужно обратиться к участковому врачу, который даст направление на консультацию врача-реабилитолога или мультидисциплинарной группы специалистов для оценки состояния пациента. При осмотре учитываются функции дыхания (уровень сатурации, изменения по данным КТ/рентгенографии), способность к повседневной жизни (индекс Бартела).

Фондом обеспечивается бесперебойное финансирование услуг реабилитации для застрахованного населения, нуждающегося в них после перенесенных коронавируса или пневмонии.

Для оказания услуг реабилитации в этом году Фондом соцмедстрахования заключены договоры с 559 поставщиками, в числе поставщиков этих услуг 203 частные медорганизации.

Если пациенту отказывают в помощи, или у него возникли вопросы касательно правил реабилитации, то он может обратиться в контакт-центр 1406 или оставить обращение в мобильном приложении Qoldau 24\7.

ПИЯВКИ ВОЗВРАЩАЮТСЯ В МЕДИЦИНУ

Наталья БУТЫРИНА,
Мангистауская область

Парадокс современной медицины на рубеже XX и XXI столетий – стремительное развитие традиционных народных природных методов лечения. С помощью пиявок люди лечатся несколько столетий, однако в последние годы гирудотерапия стала популярным и даже модным направлением в медицине. Именно это направление выбрала для себя семейная пара из села Шетпе Мангистауского района, открыв в районном центре новый лечебно-реабилитационный центр.

Процедуру лечения пиявками может проводить только врач, прошедший специальное обучение



Сельский врач Ерболат Кусумбаев, а по совместительству – владелец нового лечебного заведения – реализовал этот проект. В прошлом году он получил государственный грант в размере 3 миллионов тенге по программе «Дорожная карта занятости-2020».

Центр функционирует и как клиника для ежедневного приема граждан.

Помимо этого, здесь оказывается бесплатная медицинская помощь семьям, нуждающимся в социальной поддержке. Не остаются без внимания и дети с ограниченными возможностями.

«Одна из особенностей клиники – применение метода лечения пиявками. Нам их доставляют из России, обернутых во влажные салфетки в специальном контейнере. Эти черви очень приверед-

ливы, живут только в чистой воде, поэтому ее меняют ежедневно или даже несколько раз в день. Пиявка используется однократно, а после процедуры утилизируется.

Гирудотерапия показана при многих заболеваниях. Пиявок используют при комплексной терапии, для профилактики инсультов, инфарктов. Обращаются пациенты с варикозной болезнью нижних конечностей, геморроем, при

С помощью пиявок люди лечатся несколько столетий, однако именно в последние годы гирудотерапия обрела невероятную популярность



Пациенты, которые испытали на себе удивительный эффект гирудотерапии, отзываются о ней исключительно положительно

артрозах, неврологических проявлениях, остеохондрозах позвоночника, артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца. Приходят пациенты с трофическими нарушениями, когда основная терапия оказывается недостаточно эффективной, а гирудотерапия может сыграть положительную роль», – рассказал Ерболат Кусумбаев.

«Присосался как пиявка» – народная молва не очень-то благосклонна к этим пресноводным червям. Но сельчане, которые испытали на себе удивительный эффект гирудотерапии, отзываются о них исключительно положительно.

Сельский врач подчеркивает, что метод гирудотерапии не так прост в применении, как кажется. Процедуру может проводить только врач, прошедший специальное обучение. Самолечение недопустимо.

Медцентр оснащен современным медицинским оборудованием. Например, специальная одежда для больных церебральным параличом помогает им держать тело в вертикальном положении, двигать ногами и поднимать голову.

Врач ведет ежедневный прием больных и проводит соответствующие процедуры. Имеется и прививочный кабинет.

УДИВИТЕЛЬНЫМ ПАРАДОКСОМ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ НА РУБЕЖЕ XX И XXI СТОЛЕТИЙ ЯВЛЯЕТСЯ СРЕМИТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ТРАДИЦИОННЫХ НАРОДНЫХ ПРИРОДНЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ

Пиявки очень привередливы, они живут только в чистой воде, поэтому ее меняют ежедневно или даже по несколько раз в день



«Думаю, что я привнес новшество в наш район. Пациентов, которые не могли ходить и двигаться, ранее отправляли в Актау или Нур-Султан. Однако не у всех бывают возможность и средства для таких поездок. Поэтому я решил лечить жителей у нас в районе. В центр доставили современное оборудование для лечения «желтухи» у новорожденных и новое устройство – тубус-кварц, который используется при острых респираторных заболеваниях. Он безвреден для глаз ребенка, так как лечение проводится в специальных очках. В планах у меня также начать лечение солью», – поделился планами Ерболат Кусумбаев.

ВОЗ. ЗДОРОВЬЕ ДОМА – #HEALTHYATHOME

Чтобы поддержать население планеты в сложной эпидемиологической ситуации, Всемирная организация здравоохранения проводит масштабные информационно-разъяснительные кампании. Одна из них – «Здоровье дома – #HealthyAtHome» – комплекс рекомендаций на период пандемии коронавирусной инфекции. Мы публикуем сегодня эти советы на каждый день от ВОЗ.



«В условиях пандемии COVID-19 многие из нас остаются дома, в результате чего снижается уровень социальных контактов и физической активности. Это может негативно влиять на физическое и психическое здоровье. Ниже приводится несколько советов, которые помогут вам и членам вашей семьи оставаться здоровыми в ус-

ловиях самоизоляции», – предвещает публикацию официальный сайт ВОЗ www.who.int/ru.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Сейчас, независимо от вашего возраста и возможностей, физическая активность важна как никогда. Кампания ВОЗ «Будь актив-

ным» поможет вам не поддаться гиподинамии и одновременно улучшить настроение.

Помните: даже короткая разминка с легкой физической нагрузкой в виде хождения или зарядки в течение 3-4 минут поможет вам снять мышечное напряжение и улучшить кровообращение и работу мускулатуры.

Регулярная физическая активность полезна не только для тела, но и для разума. Она помогает снизить высокое артериальное давление, контролировать свой вес и уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета 2-го типа и различных видов рака – заболеваний, которые часто повышают восприимчивость к COVID-19.



Она также укрепляет скелетно-мышечные ткани, развивает координацию и равновесие и повышает общий тонус организма. Упражнения на равновесие позволяют пожилым людям избегать падений и травм.

Регулярная физическая активность может помочь нам придерживаться четкого распорядка дня и общаться с семьей и друзьями. Она также полезна для психики, поскольку снижает риск депрессии и снижения когнитивных возможностей, отдалляет наступление деменции и улучшает общее самочувствие.

КАКОЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РЕКОМЕНДОВАН ДЛЯ ВАШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ?

У ВОЗ имеются рекомендации в отношении уровней физической активности, необходимых лицам различных возрастных групп для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Младенцы в возрасте до 1 года

- Всем младенцам должна обеспечиваться физическая активность несколько раз в день.
- Младенцы, которые еще не

могут самостоятельно передвигаться, должны не менее 30 минут в день проводить в лежачем положении на животе в различные периоды дневного бодрствования.

Дети в возрасте до 5 лет

- Всем детям младшего возраста рекомендуется не менее 180 минут в день заниматься раз-



личными видами физической активности любой интенсивности.

- Дети в возрасте 3-4 лет должны не менее 60 минут указанного времени заниматься физической активностью умеренной и высокой интенсивности.

Дети и подростки в возрасте 5–17 лет

- Все дети и подростки должны не менее 60 минут в день заниматься физической активностью умеренной и высокой интенсивности.
- Не менее 3 дней в неделю она должна включать упражнения на развитие скелетно-мышечных тканей.
- Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день приносит дополнительную пользу для здоровья.

Взрослые, начиная с 18 лет

- Все взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю физической активности средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности.
- Для дополнительного укрепления здоровья взрослым рекомендуется увеличить продолжительность занятий физической активностью средней интенсивности до 300 минут в неделю или до эквивалентного показателя.
- Для поддержания и укрепления скелетно-мышечной системы следует не менее 2 дней в неделю посвящать силовым упражнениям, задействующим основные группы мышц.
- Кроме того, пожилые люди с ограниченной мобильностью должны не менее 3 дней в неделю выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений.



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Во время пандемии COVID-19 очень важно питаться здоровой пищей. Рацион может влиять на способность организма противостоять инфекции, бороться с ней и восстанавливаться в случае перенесенной болезни.

Сама по себе пища и пищевые добавки не могут защитить от COVID-19 или излечить это заболевание, тем не менее, здоровое питание необходимо для поддержания функций иммунной системы. Кроме того, сбалансированный рацион позволяет сократить вероятность возникновения других расстройств, включая ожирение, заболевания сердца, диабет и некоторые виды рака.

Здоровое питание для детей грудного возраста – это исключительно грудное вскармливание в первые шесть месяцев жизни с постепенным введением питательных и безопасных пищевых продуктов в дополнение к материнскому молоку с шести месяцев

до двух лет и более. Детям раннего возраста здоровое и сбалансированное питание крайне необходимо для роста и развития организма. В случае пожилых людей такое питание позволяет поддерживать более активный и здоровый образ жизни.

СОВЕТЫ В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

Употребляйте разнообразную пищу, в том числе фрукты и овощи

- Каждый день следует употреблять в пищу смесь из цельнозерновых злаков, таких как пшеница, кукуруза и рис, бобовые, например, чечевица и фасоль, достаточное количество свежих фруктов и овощей и какие-либо продукты животного происхождения (например, мясо, рыба, яйца и молоко).
- По возможности необходимо выбирать крупы из необработанного зерна, например, из кукурузы, проса, овса, пшеницы и бурого риса; они богаты ценной клетчаткой и способствуют длительному сохранению чувства сытости.
- Для перекуса в течение дня подойдут свежие овощи, фрукты и несоленые орехи.

СНИЗЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

- Следует ограничить потребление соли 5 граммами в день (эквивалент одной чайной ложки).
- Не пересаливайте готовые блюда.



да и пищу во время приготовления, старайтесь реже использовать соленые соусы и приправы (например, соевый соус, рыбный соус или соус на основе бульона).

- Если вы употребляете в пищу консервы или сушеную продукцию, старайтесь выбирать приготовленную из овощей, орехов или фруктов без добавления соли или сахара.
- Уберите со стола солонку и попробуйте добавлять для вкуса свежую или сушеную зелень и специи.
- Проверяйте содержание соли в приобретаемой продукции и отдавайте предпочтение пище с низким содержанием натрия.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЖИРЫ И МАСЛА В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ

- Выбирайте здоровую масложировую продукцию: приготавливая пищу, предпочитайте сливочному, топленому маслу и салу оливковое, соевое, подсолнечное или кукурузное масло.
- Отдавайте предпочтение белым сортам мяса, например, мясу птицы и рыбе, так как содер-

жание жира в них обычно ниже, чем в мясе красных сортов; срезайте с мяса жировую прослойку и старайтесь избегать употребления мясных полуфабрикатов.

- Молоко и молочные продукты должны быть обезжиренными либо с пониженным содержанием жира.
- Избегайте выпечки, жареных и переработанных пищевых продуктов, в которых содержатся трансжиры промышленного производства.
- Старайтесь готовить пищу на пару или варить, а не жарить.

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА

- Постарайтесь ограничить потребление сладостей, а также сладких напитков, например, газированной воды, фруктовых соков и напитков на основе сока, в том числе жидкого или порошкового концентрата, воды со вкусовыми добавками, энергетических и спортивных напитков, чайных и кофейных напитков и молоч-



ных напитков со вкусовыми добавками.

- Вместо сладостей, таких как печенье, торты и шоколад, выбирайте свежие фрукты. Если вы все же предпочитаете другие виды десерта, следует подбирать такие, в которых содержится небольшое количество сахара, и употреблять небольшие порции.
- Избегайте кормления детей сахаросодержащей продукцией. Соль и сахар не следует добавлять в прикормы для детей младше двух лет; потребление соли и сахара детьми старше двух лет необходимо строго контролировать.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ВОДЕ: УПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

Для оптимального функционирования организма необходимо следить за достаточным поступлением жидкости. Вода из-под крана, в случае если она безопасна для питья и доступна, является самым безопасным и недорогим напитком. Заменяв сахаросодержащие напитки питьевой водой, вы сможете легко ограничить потребление сахара и суточный калораж рациона.

ИЗБЕГАЙТЕ ОПАСНОГО И ВРЕДНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

Алкоголь не является элементом здорового питания. Употребление алкоголя не защищает от COVID-19 и может быть опасным. Частое или чрезмерное употребление алкоголя непосредственно связано с повышенным травматизмом и, кроме того, имеет долгосрочные последствия, такие как поражение печени, рак, заболевания сердца и психические расстройства. Безопасной дозы алкоголя не существует.



ОБЕСПЕЧЬТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО И РАННЕГО ВОЗРАСТА

Идеальной пищей для детей грудного возраста является грудное молоко. Это безопасный и чистый продукт, в котором содержатся антитела, защищающие ребенка от многих распространенных детских болезней. Младенцы должны находиться исключительно на грудном вскармливании в течение первых шести месяцев жизни, так как грудное молоко содержит необходимый для них объем жидкости и питательных веществ.

Начиная с возраста шести месяцев следует вводить разнообразные подходящие по возрасту, безопасные и богатые питательными веществами прикормы. Грудное вскармливание детей следует продолжать до двухлетнего возраста или дольше.

В случае если женщина с COVID-19 желает кормить грудью, она может это делать при условии соблюдения мер профилактики инфекций и инфекционного контроля.

(Окончание в следующем номере)

ГЛАВНОЕ – БЕЗОПАСНОСТЬ

Китай придает большое значение безопасности и эффективности вакцин от COVID-19 и строго соблюдает международные стандарты и соответствующие законы и правила. Об этом 12 ноября на ежедневном брифинге для прессы заявил официальный представитель МИД КНР Ван Вэньбинь.



Дипломат сделал это заявление после того, как бразильский регулятор в области здравоохранения одобрил возобновление клинических испытаний разработанной в Китае вакцины от коронавируса. Ранее эти испытания были приостановлены сроком на два дня.

«Мы рады, что в Бразилии возобновилась третья фаза клинических испытаний вакцины от COVID-19», – сказал Ван Вэньбинь.

Он добавил, что четыре китайские пробные вакцины уже вступили в третью фазу клинических испытаний в нескольких странах и что все эти вакцины, по

предварительным данным, являются безопасными.

«Многие страны высоко оценили вакцины, разработанные в Китае», – отметил официальный представитель, добавив, что китайские компании прилагают все усилия для разработки вакцин от COVID-19 в соответствии с научным законом и контрольными требованиями.

«Китай и Бразилия наладили успешное сотрудничество в борьбе с пандемией, и, по нашему мнению, сотрудничество двух стран в этой области внесет вклад в то, что и наши две страны, и весь мир сможет одержать победу над COVID-19», – подчеркнул Ван Вэньбинь.

НО ОСНОВЕ СОЧЕТАНИЯ КИТАЙСКОЙ И ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Китайско-российский симпозиум по вопросам гликолипидного метаболизма состоялся в Гуанчжоу, административном центре южно-китайской провинции Гуандун

19 академиков и экспертов из Китая и России в формате видеосвязи обсудили вопросы исследования механизмов развития патологических и физиологических процессов заболеваний, связанных с метаболизмом гликолипидов. А также – их профилактику и лечение на основе сочетания терапий традиционной китайской

и западной медицины, разработку соответствующих лекарственных препаратов.

Синхронно с симпозиумом прошло 4-е ежегодное совещание Профессионального совета по метаболическим болезням Всемирной федерации китайских медицинских обществ. Эти мероприятия были организованы Ин-



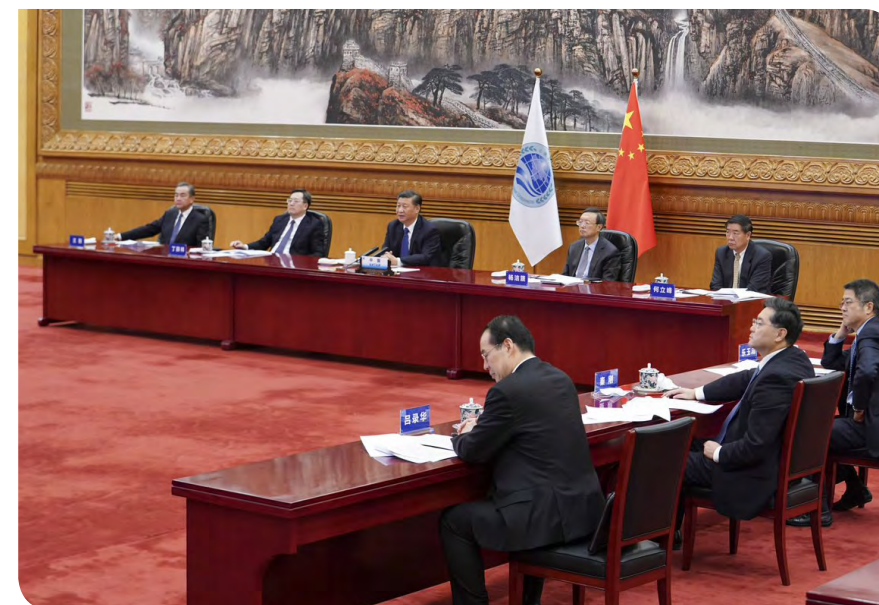
женерной академией Китая и совместно проведены Гуандунским фармацевтическим университетом, Харбинским медицинским университетом и Воронежским государственным медицинским университетом им. И.И. Бурденко.

ШОС КОНСОЛИДИРУЕТ УСИЛИЯ В БОРЬБЕ С COVID-19

Китай готов в позитивном ключе рассматривать потребность стран Шанхайской организации сотрудничества /ШОС/ в вакцине против COVID-19, сообщил председатель КНР Си Цзиньпин.

С таким заявлением он выступил в Пекине, присутствуя на 20-м заседании Совета глав государств – членов ШОС, которое прошло в режиме видеоконференции.

Он призвал страны организации консолидировать совместные усилия в профилактике и контроле COVID-19, оказывать взаимную поддержку, активизировать контакты и взаимодействие в обла-



стях эпидемиологического мониторинга, научных исследований, а также профилактики и лечения болезней.

Он также предложил установить горячую линию между центрами по контролю и профилактике заболеваний стран – участниц ШОС.

НАСТОЯЩИЙ ГЕРОИЗМ

Организация и проведение третьей Китайской международной импортной выставки (China International Import Expo, CIIE) в условиях мировой пандемии коронавируса нового типа – настоящий героизм. Об этом в интервью Агентству «Синьхуа» заявил доктор экономических наук, профессор Вахтанг Чараия (Грузия).

По его словам, мероприятие призвано вселить уверенность в деловой среде Китая на фоне спада мировой экономики из-за распространения пандемии COVID-19. «Уверен, что выставка CIIE придаст новый импульс глобальной экономике, так как прошедшие первая и вторая выставки принесли плодотворные результаты», – подчеркнул он.

Грузинский эксперт отметил, что активное участие в крупномасштабных международных форумах по всему миру жизненно важно на пути к укреплению экономики. «КНР – один из выдающихся партнеров в этом отношении и уни-



кальная страна со значительными возможностями».

По мнению В. Чараия, чтобы завоевать какой-либо зарубежный рынок, недостаточно иметь качественный товар в своей стране, нужно представить эту продукцию зарубежным партнерам и потребителям. «Выставка CIIE – необыкновенная возможность для этого», – заключил грузинский экономист.

По материалам сайта DKNews.kz

– Приходится признать, что, несмотря на все меры, принимаемые правительством и врачами, статистика новых случаев коронавирусной инфекции опасно ползет вверх и уже превышает пиковые весенние показатели. Мы, врачи, со своей стороны делаем все, чтобы остановить эту волну, чтобы помочь уже заболевшим. Но без поддержки самих людей, без соблюдения с их стороны мер санитарной безопасности это борьбу трудно выиграть. Не усугубляйте ситуацию, надевайте маски!

Алексей ЦЕДЕЙКО,
руководитель по клинко-
диагностической помощи Восточно-
Казахстанской областной больницы

