

ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ ЗДОРОВЬЕ

№12 (26) ДЕКАБРЬ 2021

СЧАСТЛИВОГО НОВОГО ГОДА!

Уважаемые казахстанцы!

Вакцины являются одним из самых значительных достижений современной медицины и благодаря вакцинам снижена заболеваемость и смертность от вакциноуправляемых инфекций во всем мире!

Мы уверены, что Ваше решение привиться против коронавирусной инфекции внесло бесценный вклад в дело искоренения коронавирусной инфекции не только на территории Казахстана, но и в целом на Планете!



4

**ОМИКРОН: ПАНИКА
НЕ ПОМОЖЕТ**



8

**ОПЫТ, КОТОРЫЙ НЕЛЬЗЯ
ПЕРЕОЦЕНИТЬ**



10

**КИТАЙ: НУЛЕВАЯ
ТЕРПИМОСТЬ К COVID-19**

12

**AIRFIN-
ITY: ПЕРЕЗАГРУЗКА
НЕИЗБЕЖНА**

16

**НАФИТРОМИЦИН –
АНТИБИОТИК НОВОГО
ПОКОЛЕНИЯ**

17

**ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ
COVID-19: РАБОТЫ В
РАЗГАРЕ**

18

ГРИПП ИЛИ COVID-19?

20

**ВИТАМИН
ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ**

24

**КАКОГО ЦВЕТА
МУЗЫКА?**

26

**АУЫЛ ТҰРҒЫНДАРЫ
БЕЙІНДІ МАМАНДАРДАН
ҚАШЫҚТЫҚТАН КЕҢЕС
АЛА АЛАДЫ**

28

**СЕЛЬЧАНЫ МОГУТ
ПОЛУЧИТЬ
КОНСУЛЬТАЦИЮ
УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
ДИСТАНЦИОННО**

30

**ВЫКУРИТЬ НУЖДУ...
ПОЛЫНЬЮ**

32

**НОВЫЙ ГОД:
И ВЕСЕЛО, И ЗДОРОВО**

№12 (26) ДЕКАБРЬ 2021

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: 1 раз 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»,
Ю. Долгалевой, pexels.com, 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

ОМИКРОН: Паника не поможет

По заявлению экспертов ВОЗ, что, хотя некоторые данные могут свидетельствовать о том, что новый штамм коронавируса, названный Omicron (Омикрон), вызывает более легкие симптомы, чем более ранний вариант Дельта, еще рано делать какие-либо окончательные выводы.



ВОЗ призвала все страны мира усилить эпидемиологический надзор за новой инфекцией

Как сообщил глава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в начале декабря, некоторые особенности штамма Омикрон, включая его глобальное распространение и большое количество мутаций, предполагают, что он может оказать серьезное влияние на течение пандемии COVID-19.

ВОПРОС ВРЕМЕНИ

Поскольку данный вариант коронавируса в настоящее время присутствует уже в десятках

стран, генеральный директор ВОЗ Тедрос Аданом Гебреисус предупредил, что он может распространяться быстрее, чем предыдущие штаммы.

«Сейчас мы начинаем видеть последовательную картину быстрого увеличения передачи вируса, хотя на данный момент точные темпы его распространения по сравнению с другими вариантами по-прежнему трудно поддаются количественной оценке», – сказал он.

«Появляющиеся данные из Южной Африки свидетельствуют о повышенном риске повторного заражения Омикроном, но для более четких выводов необходимо больше данных», – добавил он.

Хотя некоторые показания могут свидетельствовать о том, что Омикрон вызывает более легкие симптомы, чем более ранний вариант Дельта, еще рано делать какие-либо окончательные выводы, заявили эксперты ВОЗ.

По словам Майка Райана, исполнительного директора Программы ВОЗ по чрезвычайным ситуациям в области здравоохранения, хотя эволюционная природа вируса увеличивает скорость его распространения по мере его мутации, это не обязательно означает, что вирус становится менее опасным: «Окажется ли мутация более мягкой или более смертоносной – это вопрос случая».

По мере развития исследований последнего варианта COVID-19 ВОЗ заявляет, что для получения глобальных эпидемиологических данных, их анализа и последующих за ним каких-либо точных



Мир сегодня вступает в третий год существования с COVID-19. Брюссель, Бельгия, 2 декабря 2021 г.

выводов все еще требуются дни или даже недели.

Также, по словам главного научного сотрудника ВОЗ Сумьи Сваминатана, пока преждевременно говорить о том, что Омикрон может привести к значительному снижению эффективности вакцин.

ВОЗ призвала все страны усилить эпиднадзор и тестирование, а также предоставлять больше данных на Платформу клинических данных организации с использованием обновленной онлайн-формы отчетности о случаях заболевания.

ВАКЦИНА НЕ ОСЛАБЛЯЕТ ХВАТКУ

Председатель Южноафриканской медицинской ассоциации (SAMA) сообщила, что у большинства пациентов, инфицированных вариантом Омикрон COVID-19, наблюдались легкие симптомы, в то время как у непривитых пациентов наблюдались относительно тяжелые симптомы.

Анжелика Кутце, которая лечила пациентов с диагнозом «новый штамм коронавируса», рассказала, что за последние две недели она наблюдала большинство из



Сотрудник работает в надувной лаборатории для тестирования нуклеиновых кислот COVID-19 в Маньчжурии, автономный район Внутренняя Монголия, Северный Китай, 3 декабря 2021 г.

них с легкими симптомами, такими как головные боли, боли в теле и боль в горле, подчеркнув, что эти симптомы отличаются от дельта-варианта, хотя все может измениться по мере роста случаев инфицирования.

«Омикрон имеет свои характерные признаки. На данном этапе нет потери запаха и вкуса, и нет необходимости в кислороде, но мы не знаем, что может произойти дальше, поскольку число случаев заболевания продолжает

расти, – рассказала доктор. – Этот штамм в основном вызывает значительную мышечную слабость».

При этом она отметила, что симптомы нового варианта были более тяжелыми у пациентов, которые не были вакцинированы: «Мы наблюдали сильную усталость и другие неприятные симптомы, которые были довольно интенсивными у непривитых людей».

По заявлению министра здравоохранения этой страны Джо Фаала, рост заболеваемости однозначно обусловлен появлением нового варианта.

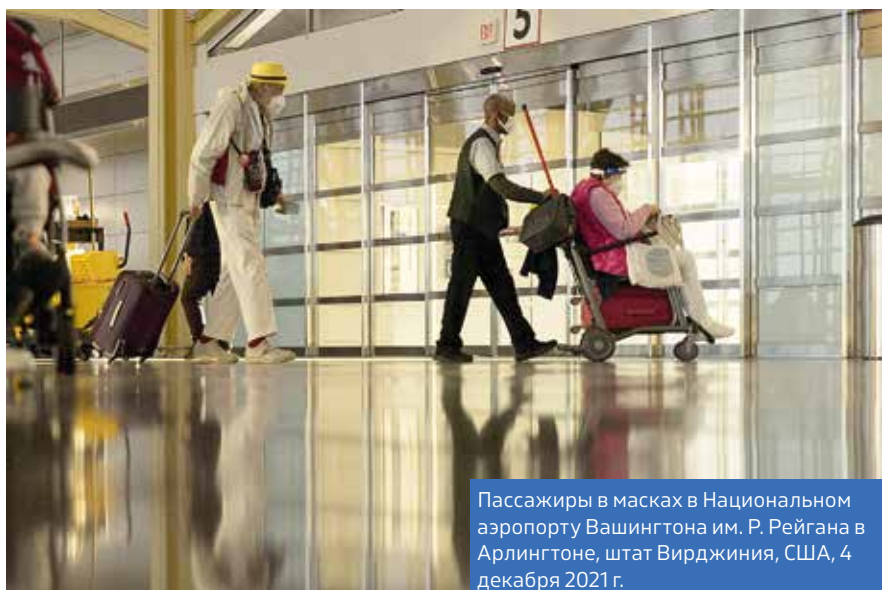
В то время как вирусологи и эпидемиологи по всему миру пытаются понять омикронный вариант COVID-19, некоторые австралийские эксперты говорят, что паника не поможет решить проблемы, и более тесное международное сотрудничество в области здравоохранения было бы правильным способом справиться с новыми вызовами в будущем.

БЕЗ ПАНИКИ

Профессор Энтони Цви из Университета Нового Южного Уэльса (UNSW) рассказал корреспонденту

Центр тестирования на COVID-19 в Манчестере, Великобритания, 6 декабря 2021 г.





Пассажиры в масках в Национальном аэропорту Вашингтона им. Р. Рейгана в Арлингтоне, штат Вирджиния, США, 4 декабря 2021 г.

там агентства Синьхуа, что существует ряд различных факторов, которые эксперты обычно учитывают при оценке тяжести нового варианта: как он ведет себя, насколько он передается и способны ли современные диагностические тесты его обнаружить.

«Эксперты захотят узнать, все ли еще работают методы лечения, которые уже были разработаны для борьбы с COVID-19, и по-прежнему ли надежны нынешние вакцины», – сказал он.

«Паника не помогает! Мы должны быть обеспокоены. Мы должны понимать риски. Нам нужно собрать данные и действовать на основании доказательств. Но панические меры совершенно точно не помогут», – говорит профессор.

Поскольку прошло не так много времени с тех пор, как мировое сообщество узнало об Омикроне, эксперты все еще собирают и анализируют соответствующую информацию.

Г-н Цви сказал, что в ближайшие несколько недель эксперты предположили, что можно будет быстро собрать необходимые данные, особенно в местах с большим зарегистрированным

количеством инфекций, вызванных вариантом Омикрона, подчеркнув при этом, что в Европе вариант Дельта в настоящее время представляет гораздо больший непосредственный риск для здоровья.

«Мы должны располагать более обширной статистикой, чтобы понять, каковы клинические закономерности», – сказал он, добавив, что «очень хорошей новостью» стало то, что ученые и Всемирная

организация здравоохранения (ВОЗ) указали, что текущие диагностические тесты продолжают работать для Омикрона.

«Что касается вакцин, то этот вопрос остается открытым. Как производители вакцин, так и иммунологи делают все возможное в лаборатории, чтобы выяснить, реагирует ли этот вариант, как только они смогут его культивировать, на существующие вакцины», – добавил г-н Цви.

По его словам, во многих случаях, например, в отношении дельта-варианта, вакцины по-прежнему остаются высокоэффективными, особенно в подавлении серьезного течения заболевания и смертности.

«Мы уже вступаем в третий год существования с COVID-19 и, вероятно, увидим появление других штаммов. Мы должны применять известные меры контроля общественного здравоохранения, и мы должны вакцинировать людей. Это остается абсолютно важной частью реагирования на Омикрон или другие варианты, которые могут возникнуть в будущем», – подытожил спикер.



В сегодняшней ситуации важно не ослаблять меры контроля за эпидемией



Ситуация с пандемией COVID-19 во всем мире остается серьезной из-за увеличения числа мутаций вируса

BLOOMBERG: ПОЯВЛЕНИЕ OMICRON ПОДТВЕРЖДАЕТ ПОДХОД КИТАЯ К ПРОФИЛАКТИКЕ COVID-19

По сообщению экспертов в сфере глобального здравоохранения: «Если западные страны отступят от проводимых мер профилактики, таких как открывающиеся и закрывающиеся границы, они потеряют основания для обвинения Китая в том, что государство придерживается того, что, по их словам, является неустойчивым и неправильным подходом».

Появление Омикрона в очередной раз подтвердило эффективность мер, которые Китай принимает для предотвращения пандемии COVID-19 и борьбы с

ней, говорится в недавнем отчете Bloomberg.

В статье, опубликованной в начале месяца, агентство Bloomberg сообщило, что в то время как страны по всему миру пытались ввести ограничения на открытие границ и совершение перемещений после появления нового штамма, Китай практически не пострадал от него.

«КНР уделяет приоритетное внимание искоренению всех до последнего случая инфицирования, заявляя, что здоровье населения является ее главным приоритетом, и за этим последуют экономические выгоды», – говорится в докладе.

«Если западные страны вернутся к открытию и закрытию

границ, они потеряют основания для обвинения Китая в том, что он придерживается того, что, по их словам, является неустойчивым и неправильным подходом», – цитируется в докладе Хуан Яньчжун, старший научный сотрудник по вопросам глобального здравоохранения в Нью-Йоркском Совете по международным отношениям.

«Подход Китая, который защищает экономические основы страны и сдерживает распространение вируса, может поставить вторую по величине экономику мира в более выгодное положение, чтобы противостоять новому штамму», – уверен Кингер Лай, стратег Goldman Sachs Group Inc.

ОПЫТ, который нельзя переоценить

ИЗВЕСТНЫЙ ЭПИДЕМИОЛОГ И АКАДЕМИК ЛЯН ВАНЯНЬ ЗАЯВИЛ, ЧТО СТРАТЕГИЯ СДЕРЖИВАНИЯ ЭПИДЕМИИ В КИТАЕ ДОКАЗАЛА СВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.



Медицинский работник берет образец мазка у местного жителя для анализа на нуклеиновую кислоту, район Чэнси города Синин, провинция Цинхай на северо-западе Китая, 8 ноября 2021 г.

Китай успешно сдерживал десятки спорадических вспышек COVID-19 за последний год или около того, обеспечивая баланс между профилактикой эпидемий и экономическим развитием, рассказал г-н Лян, профессор Университета Цинхуа, в недавнем интервью агентству «Синьхуа».

Он напомнил общественности о необходимости проявлять осторожность в отношении вируса и призвал к неустанным усилиям по предотвращению как внутреннего возобновления очагов, так и завозных инфекций.

СВЕСТИ К МИНИМУМУ НЕБЛАГОПРИЯТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

«Ситуация с пандемией COVID-19 во всем мире остается серьезной

из-за увеличения числа мутаций вируса, и можно констатировать, что в данный момент не произошло

какого-либо значительного снижения уровня смертности, связанного с этой болезнью», – сказал г-н Лян.



Мобильный пункт вакцинации развернут в Ванфуцзине, на одной из центральных торговых улиц Пекина, для удобства работающих по соседству людей

ПОЛИТИКА ПРОФИЛАКТИКИ НОВЫХ ВСПЫШЕК ИНФИЦИРОВАНИЯ ДОЛЖНА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ИЗМЕНЕНИЯМИ ЭПИДЕМИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ, А УРОВНИ РИСКА ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19 В РАЗНЫХ РЕГИОНАХ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОПРЕДЕЛЕНЫ БЕЗОШИБОЧНО. СЕГОДНЯ КРАЙНЕ ВАЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ УСИЛИЯ ПО УСКОРЕНИЮ РАЗРАБОТКИ ВАКЦИН И ЛЕКАРСТВ, А КРОМЕ ТОГО, УСИЛИТЬ ПОДГОТОВКУ ПО ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИМ РАССЛЕДОВАНИЯМ, ЛЕЧЕНИЮ И ВЕДЕНИЮ БОЛЕЗНИ. В ТО ВРЕМЯ КАК ПАЦИЕНТЫ, ИНФИЦИРОВАННЫЕ COVID-19, И ИХ БЛИЗКИЕ МОГУТ СТОЛКНУТЬСЯ С НЕУДОБСТВАМИ В КРАТКОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ, БЫСТРОЕ СДЕРЖИВАНИЕ ВСПЫШЕК ТОЛЬКО ПОМОЖЕТ ВОССТАНОВИТЬ НОРМАЛЬНУЮ СИТУАЦИЮ В ЭКОНОМИКЕ И ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА

Неадекватные профилактические меры приведут к возобновлению вспышки COVID-19, и число тяжелобольных пациентов и летальных исходов будет продолжать расти, что наблюдалось в нескольких странах, уверен ученый, отметив, что Китай должен придерживаться своей нынешней стратегии своевременного устранения инфекций COVID-19.

Спикер, однако, отметил, что такой механизм не равнозначен политике нулевой терпимости к любым инфекциям: «Регулярные профилактические меры направ-



Эпидемиологи не устанут напоминать общественности о необходимости проявлять осторожность в отношении вируса

лены на обеспечение раннего выявления, быстрого реагирования, целенаправленного сдерживания и эффективного лечения пациентов с COVID-19 для предотвращения инфекций в сообществе».

«Этот подход может помочь обуздать инфекции и избежать нагрузки на медицинские ресурсы, чтобы лучше удовлетворять медицинские потребности людей при минимизации воздействия на социальное и экономическое развитие», – добавил он.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРЕЖНЕЙ ЖИЗНИ

Эксперт призвал придерживаться мер профилактики COVID-19, применяя научно обоснованные методы.

Политика профилактики должна последовательно совершенствоваться в соответствии с изменениями эпидемической ситуации, сказал он, подчеркнув, что уровни риска заражения COVID-19 в разных регионах должны быть определены безошибочно.

Лян Ванянь также призвал предпринять усилия по ускоре-

нию разработки вакцин и лекарств, а кроме того, усилить подготовку по эпидемиологическим исследованиям, лечению и ведению болезни.

В то время как пациенты, инфицированные COVID-19, и их близкие могут столкнуться с неудобствами в краткосрочной перспективе, быстрое сдерживание вспышек только поможет восстановить нормальную ситуацию в экономике и жизни общества, убеждает эпидемиолог.

Проливая свет на будущее противозидемической стратегии Китая, г-н Лян сказал, что все будет зависеть от множества факторов, таких как ситуация с COVID-19 в глобальном масштабе, мутация вируса, серьезность заболевания и уровень вакцинации.

Политика Китая в области профилактики эпидемий постоянно развивается, сказал г-н Лян, отметив, что страна будет «внимательно следить за глобальной ситуацией с пандемией, ускорять вакцинацию и своевременно корректировать проводимую политику».

КИТАЙ: Нулевая терпимость к COVID-19

Ряд зарубежных СМИ продолжает подвергать сомнению подход Китая к так называемому нулевому COVID-19, рисуя «экстремальную и суровую реальность» жизни людей в условиях строгих карантинных мер Китая везде, где обнаруживаются новые инфекции COVID-19. Однако факт остается фактом: если бы Китай отнесся к пандемии так, как это, к примеру, сделали Соединенные Штаты, число случаев смерти в Поднебесной превысило бы три миллиона человек.



В настоящее время строгие меры сдерживания эпидемии по-прежнему являются лучшим способом спасения человеческих жизней

ПРОСТАЯ МАТЕМАТИКА, И ТОЛЬКО

Нет никаких сомнений в том, что, как и в любом другом месте в мире, строгие меры сдерживания в какой-то степени влияют на жизнь людей и местную экономику. Однако неправильно ставить под сомнение усилия Китая по ликвидации вируса, особенно со стороны государства с наибольшим количеством инфекций и смертей в мире от COVID-19.

Китай доказал осуществимость своего подхода с нулевым уровнем COVID-19, добившись собственного успеха в том, чтобы в значительной степени взять опасную болезнь под контроль. В то время как смертоносный патоген к настоящему времени унес более пяти миллионов человеческих жизней во всем мире,

причем только в Соединенных Штатах погибло более 754 000 человек, материковый Китай не сообщил ни об одной смерти с января текущего года. Все небольшие региональные вспышки в Китае за последние месяцы были вызваны завезенными случаями заболевания.

Очевидный факт: если бы Китай, как предполагали американские СМИ, принял их способ борьбы с пандемией, последствия были бы весьма плачевными. Здесь есть простой математический расчет: население Китая более чем в четыре раза превышает население Соединенных Штатов. И возьми КНР на вооружение такие методы борьбы с пандемией, как в США, число летальных исходов в нем превысило бы три миллиона. На начало дека-

бря нынешнего года число погибших на материковой части Китая составляет 4636 человек.

Поскольку американские СМИ фокусируются на высказываниях нескольких граждан Китая, которые жаловались на то, как меры по борьбе с COVID нарушили их планы на путешествия, похоже, что в то же время местные газеты и издания не обращают внимания на сотни тысяч американских семей, которые потеряли своих близких и соотечественников из-за COVID-19.

Однако даже такие незначительные неудобства, как ограничения на поездки, являются временными в Китае, поскольку народ и правительство этой страны на разных уровнях доказали свое сострадание и компетентность в поддержке тех, кто пострадал от карантинных мер с момента вспышки пандемии.

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ БЕСЦЕННА

Сегодня не осталось сомнений, что новый коронавирус отличается от любых других вирусов, с которыми мы сталкивались на протяжении длительного времени, как способами передачи, так и уровнем смертности. Он настолько коварен, что у человечества есть только два варианта: полное уничтожение или дальнейшее распространение инфекции со всеми вытекающими последствиями.

Некоторые говорят, что строгий



Дезинфицирующие мероприятия в международном аэропорту Харбин Тайпин в Харбине, провинция Хэйлунцзян на северо-востоке Китая, 23 сентября 2021 г.



Сотрудники распыляют дезинфицирующее средство в районе Чэнси города Синин, провинция Цинхай на северо-западе Китая, 8 ноября 2021 г.



Волонтер после дезинфекционных мероприятий в общине Вуту в поселке Синьминь, район Тонган города Сямынь, провинция Фуцзянь на юго-востоке Китая, 20 сентября 2021 г.

подход Китая к сдерживанию пандемии дорого обошелся его экономике. Однако это не совсем верное утверждение. Экономическое развитие Китая остается устойчивым, несмотря на принятые противоэпидемические меры. Так, специалисты Международного валютного фонда прогнозируют, что экономика Китая, как ожидается, вырастет на 8,0 процента в текущем году.

Мало кто поспорит с утверждением, что человеческие жизни бесценны, а страдания и боль пациентов и их семей не могут быть измерены никакими «экономическими издержками».

В то время как многие страны решили, образно говоря, «жить с вирусом», патоген по-прежнему широко распространяется по всему миру, представляя собой безжалостную угрозу для человечества. Данные Университета Джона Хопкинса показывают, что мир по-прежнему ежедневно теряет около 7000 жизней. Поскольку в Северном полушарии наступила зима и многие страны значительно ослабили меры, касающиеся социального дистанцирования и ношения масок, весьма вероятно возобновление пандемии. Всемирная организация здравоохранения предупредила, что Европа может столкнуться с еще 500 000 случаями летальных исходов от COVID-19 в ближайшие три месяца после ослабления мер сдерживания эпидемии в регионе.

Как бы мы этого ни хотели, но весьма маловероятно, что вирус исчезнет сам по себе. Наши надежды по-прежнему зависят от полной вакцинации большинства населения и высокоэффективных методов лечения, которые, однако, находятся еще в процессе разработки. Таким образом, в настоящее время строгие меры сдерживания по-прежнему являются лучшим способом спасения жизней. Усилия Китая в этом отношении неоспоримы.

AIRFINITY: ПЕРЕЗАГРУЗКА НЕИЗБЕЖНА

По оценкам Airfinity, лондонского поставщика глобальной информации и аналитики в области здравоохранения, к концу нынешнего года срок годности более 100 миллионов вакцин истечет, и их необходимо будет немедленно перераспределить. Между тем Расмус Бек Хансен, генеральный директор Airfinity, предупредил, что потенциал для завоза их в страны со средним и низким уровнем дохода по-прежнему отсутствует.

Поскольку мир сталкивается с «приливной волной» новых случаев заболевания, связанных с появлением штамма Омикрон, производителям, по всей видимости, придется разработать вакцины нового поколения и перенастроить свои производственные мощности, сообщил спикер корреспондентам агентства «Синьхуа».

«Совершенно очевидно, что мир может захлестнуть новая волна инфекций. Сколько из этого числа приводит к госпитализациям и смертности, до сих пор неизвестно. Сегодня с некоторой осторожностью можно утверждать, что новый штамм не вызывает тяжелых симптомов, либо существующие уровни защиты действительно показали достаточную эффективность. Тем не менее само количество инфекций вызывает серьез-

На данный момент задача для всего мира заключается в том, чтобы избежать сбоев в производстве и поставках текущих программ вакцинации



ную озабоченность», – отметил г-н Хансен во время недавнего онлайн-интервью.

КАК ИЗБЕЖАТЬ УЗКИХ МЕСТ И ФАНТАСТИКА ОТ ПОДНЕБЕСНОЙ

«Многие крупные производители вакцин несколько разошлись во мнениях по этому поводу. Компания Pfizer выступила с заявлением, что существующие вакцины достаточно эффективны. Moderna же, в свою очередь, заявила, что необходимо новое поколение вакцин. Органы здравоохранения всего мира на самом деле еще не пришли к какому-либо выводу. Сейчас нам нужно немного подождать», – заявил генеральный директор Airfinity.

Однако г-н Хансен подчеркнул, что необходимость разработки но-

вой вакцины может привести к появлению так называемых новых узких мест в производстве.

«По сути, нам пришлось бы взять все существующие заводы и перенастроить их на новый штамм. Производство не сможет увеличиться с нуля до 1 миллиарда в месяц в первый же день. Очевидно, потребуется 100 дней, чтобы увеличить существующие мощности», – сказал он.

«Проще говоря, если нам понадобится вакцина нового поколения, рассчитанная на новый штамм, я не думаю, что в следующем году в мире будет достаточно таких препаратов, согласно нашим подсчетам», – добавил спикер.

Г-н Хансен подчеркнул необходимость расширения международного сотрудничества и сказал, что Китай может сыграть реша-



Мир сегодня столкнулся с новой волной случаев заболевания, связанных с появлением штамма Омикрон

ющую роль в качестве производителя вакцин, а также в лечении COVID-19: «Китай сыграл действительно ключевую роль как разработчик вакцин, став крупнейшим производителем в мире. Это фантастика – видеть все эти инновации и производство вакцин из

Поднебесной. Я думаю, что Китай мог бы сыграть определенную роль во многих других областях, таких как методы лечения заболевания, тестирование, защита от новых штаммов и поддержка стран по всему миру в этот сложный период», – отметил он.

НАРАЩИВАНИЕ ПРОИЗВОДСТВА

Расмус Бек Хансен подчеркнул, что сохраняющаяся проблема для всего мира состоит в том, чтобы избежать сбоев в производстве и поставках текущих программ вакцинации.

«Замечательно видеть масштабы производства, свидетелями которых мы стали в этом году. В настоящее время в мире производится около миллиарда вакцин в месяц. Это почти ничего не изменило по сравнению с началом года. Когда мы смотрим на перспективу, в 2022 год, мы ожидаем, что мощность в 1 миллиард вакцин ежемесячно сохранится и даже немного ускорится. Если мы продолжим использовать вакцины нынешнего поколения, то к концу следующего года мы

СОВЕРШЕННО ОЧЕВИДНО, ЧТО МИР МОЖЕТ ЗАХЛЕСТНУТЬ НОВАЯ ВОЛНА ИНФЕКЦИЙ. СКОЛЬКО ИЗ ЭТОГО ЧИСЛА ПРИВОДИТ К ГОСПИТАЛИЗАЦИЯМ И СМЕРТНОСТИ, ДО СИХ ПОР НЕИЗВЕСТНО. СЕГОДНЯ С НЕКОТОРОЙ ОСТОРОЖНОСТЬЮ МОЖНО УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО НОВЫЙ ШТАММ НЕ ВЫЗЫВАЕТ ТЯЖЕЛЫХ СИМПТОМОВ, ЛИБО СУЩЕСТВУЮЩИЕ УРОВНИ ЗАЩИТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОКАЗАЛИ ДОСТАТОЧНУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ САМО КОЛИЧЕСТВО ИНФЕКЦИЙ ВЫЗЫВАЕТ СЕРЬЕЗНУЮ ОЗАБОЧЕННОСТЬ



Центр вакцинации против COVID-19 в Лондоне, Великобритания, 6 декабря 2021 г.

сможем достичь показателя в 23 миллиарда вакцин, что по большей части означает, что в мире будет достаточно вакцин, учитывая бустерные прививки», – сказал он.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предупредила, что штамм Омикрон может распространяться быстрее, чем предыдущие варианты, и может оказать серьезное влияние на течение пандемии COVID-19.

«Еще слишком рано делать какие-либо выводы. Но если нам нужна новая вакцина, тогда мы начинаем все сначала. На перенастройку уйдет 100 дней, а затем придется наращивать производство, – убежден г-н Хансен. – По нашим самым оптимистичным оценкам, в следующем году у нас будет примерно вдвое меньше вакцин, в случае, если нам понадо-



Китай продолжает неустанно оказывать помощь странам по всему миру



По оценкам Airfinity, к концу года истечет срок годности более 100 миллионов вакцин



Китай сыграл ключевую роль в качестве разработчика вакцин, став крупнейшим производителем в мире

бится новое поколение препарата, поскольку все эти производственные мощности необходимо реконфигурировать».

РАВНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ

Исполнительный директор на- стоятельно призвал COVAX, гло- бальную инициативу, направ- ленную на ускорение разработки и производства вакцин против COVID-19, продолжать поддержи- вать справедливый и равноправ- ный доступ к новым вакцинам по всему миру вместе с международ- ными партнерами.

Отвечая на вопрос о том, не сле- дует ли производить продукцию на местном уровне, чтобы избе- жать «вакцинного национализма», глава Airfinity отметил, что высоко- производственные заводы будут

более эффективными в процессе производства и распределения препарата.

«Я думаю, что решение действи- тельно заключается в увеличении производственных мощностей. Я немного скептически отношусь к инициативам по местному произ- водству вакцин, потому что, когда мы смоделируем это и посмотрим на цифры, все это не окажет боль- шого влияния в 2022 году. Это ва- риант развития событий больше похож на 2023 и 2024 годы. И как вы знаете, пандемия бушует пря- мо сейчас», – сказал он.

Другой серьезной проблемой является достаточно короткий срок годности вакцин, при этом не- сколько стран сталкиваются с про- блемами, связанными с исполь- зованием всех имеющихся доз до

истечения срока их годности.

По оценкам Airfinity, к концу года срок годности более 100 миллио- нов вакцин истечет, и их необхо- димо будет немедленно перерас- пределить. Между тем г-н Хансен предупредил, что потенциал для ввоза их в развивающиеся страны по-прежнему отсутствует.

«Существует риск того, что эти вакцины застрянут в аэропортах и так и не будут распределены сре- ди тех, кто остро нуждается в них. Это происходит еще и потому, что поставки были довольно неравно- мерными. До тех пор, пока у нас не будет более регулярных поставок от COVAX и других, мы, к сожале- нию, увидим, что некоторые из этих жизненно необходимых доз будут потрачены впустую», – пред- упредил спикер.

Нафитромицин – антибиотик нового поколения

ИНДИЙСКАЯ КОМПАНИЯ WOCKHARDT ЗАКЛЮЧИЛА ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ С КИТАЙСКОЙ КОМПАНИЕЙ JIANGXI JEMINCARE GROUP ПО РАЗРАБОТКЕ И КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ НОВОГО АНТИБИОТИКА ШИРОКОГО СПЕКТРА ДЕЙСТВИЯ НАФИТРОМИЦИН.

По сей день бактериальная пневмония продолжает оставаться в числе наиболее опасных инфекций, требующих безотлагательного лечения



Специалистами были завершены глобальные клинические исследования фазы I и II с нафитромицином, который относится к классу лактонов / кетолидов для лечения инфекций дыхательных путей.

Антибиотик активен против всего спектра бактериальных патогенов, связанных с внебольничной бактериальной пневмонией, включая штаммы, устойчивые к макролидам, которые составляют около 80 процентов в Китае и других странах.

Бактериальная пневмония, вызываемая по большей части такими возбудителями, как различного рода стафилококки и пнев-

мококки, продолжает оставаться бичом сегодняшнего времени, при несвоевременном лечении унося жизни больных во всем мире.

Согласно пакту, китайская компания будет нести ответственность за эксклюзивную разработку и коммерциализацию нафитромицина на отдельных рынках сбыта. Wockhardt, в свою очередь, получит авансовый платеж и будет иметь право на промежуточные платежи в соответствии с нормативными требованиями.

По сообщениям, индийское предприятие будет поставлять продукт китайской компании и получать гонорары с чистых продаж, а также передаст производствен-

ную технологию во взаимно согласованные сроки.

«Бактериальная пневмония и другие инфекции дыхательных путей вызывают наибольшее количество назначений антибиотиков во всем мире. Распространенность устойчивости к противомикробным препаратам представляет собой терапевтическую проблему для врачей с чрезвычайно ограниченными безопасными и эффективными терапевтическими вариантами, особенно для наиболее уязвимых групп, таких как дети и пациенты старшей возрастной группы», – сообщил Махеш Пател, главный научный сотрудник Wockhardt.

Лекарство против COVID-19: Работы в разгаре

ДВА КИТАЙСКИХ ПРОТИВОВИРУСНЫХ ПРЕПАРАТА ДЛЯ COVID-19, РАЗРАБОТАННЫХ ШАНХАЙСКИМ ИНСТИТУТОМ МЕДИЦИНЫ ПРИ КИТАЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК (CAS), НАЧАЛИ ИСПЫТАНИЯ НА ПАЦИЕНТАХ ЗА РУБЕЖОМ.



Ученые-эпидемиологи заявляют, что появление эффективного средства для лечения новой коронавирусной инфекции потребует определенного количества времени

Один из кандидатов, кодируемый VV116, представляет собой пероральный нуклеозидный препарат против COVID-19, который дал многообещающие результаты на проведенных опытах с животными, продемонстрировав значительную ингибирующую активность в отношении исходного штамма COVID-19 и вариантного штамма, такого как Дельта-вариант, в тестах *in vitro*.

«VV116 был впервые одобрен для клинических испытаний в Узбекистане», – сообщил Шен Цзиншань, сотрудник института, добавив, что испытания на людях также проводятся в Китае.

Другой кандидат получил название FB2001. Это новое соединение,

разработанное и синтезированное на основе преобладающей протеазы коронавируса, ключевого фермента, который играет основополагающую роль в репликации данного вируса.

Доклинические испытания также показали, что соединение проявляет мощную ингибирующую активность против вируса в культуре клеток, сообщил ведущий исследователь Лю Хонг.

Ученые провели испытания фазы 1 в Соединенных Штатах в марте нынешнего года после того, как результаты доклинических исследований были опубликованы в журнале *Science* в июне 2020 года.

Отметим, что препарат был раз-

работан совместными усилиями ученых-исследователей Шанхайского института медицины, Шанхайского технологического университета и Уханьского института вирусологии при CAS.

На сегодняшний день разработка и испытания препаратов для лечения новой коронавирусной пневмонии продолжают по всему миру. Однако эксперты, в числе которых и китайские эпидемиологи, указывают, что появление эффективного средства для лечения инфекции может занять определенное количество времени и в данный момент необходимо делать особый упор на проведение жизненно необходимых противоэпидемических мер.

Грипп или COVID-19?

О том, как отличить сезонные простудные заболевания и ОРВИ от симптомов COVID-19, рассказала заведующая участковой службы городской поликлиники №36 Алматы Айгерим Асылхановна АБДРАСИЛОВА.

Алексей НАЗАРОВ, Алматы

Более двух лет врачи первичной медико-санитарной службы борются с коронавирусной инфекцией, и можно сказать, что первый очаг заболевания выявляют участковые врачи. За этот период они научились на основании симптомов и без каких-либо лабораторных исследований ставить первичный диагноз – коронавирус, который в дальнейшем подтверждается тестированием.

Важно напомнить, что грипп – это инфекционное заболевание, которым может заболеть каждый человек. Возбудителем гриппа является вирус, который попадает от инфицированных на слизистую оболочку верхних дыхательных путей человека. Большинство людей болеет гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьезнее. Возможно и тяжелое течение болезни, вплоть до летальных исходов. При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания. Кроме этого, грипп имеет различные осложнения в виде легочных воспалений, в частности пневмонии, бронхита.

Именно пневмония является причиной большинства летальных исходов от гриппа, а также коронавирусной инфекции. Могут быть осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит), осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит), осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит,



энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Вирус гриппа при заражении размножается и начинает проявлять себя стремительно. В среднем инкубационный период составляет от нескольких часов до нескольких дней. Больной гриппом является заразным для окружающих в первые 3-5 дней заболевания. Инкубационный период при COVID-19 более длительный, от 4 до 6 дней, хотя может быть короче или длиннее. Особенность коронавируса, из-за которой трудно предотвратить его распространение, – больной COVID-19 может выделять вирус уже за 1-4 дня до появления симптомов, то есть в то время, когда он еще чувствует себя здоровым и ведет обычный образ жизни.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы

типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения бактерий. Среди симптомов гриппа – жар, температура 37,5-39 градусов, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле. Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому клинический диагноз должен поставить врач и назначить тактику лечения.

В сезон простудных заболеваний поступает больше вызовов на каждый участок, медицинский персонал работает в усиленном режиме. При первичном осмотре пациента они могут определить, на каком периоде вирусная инфекция протекает, и уже различают коронавирусную инфекцию от гриппа и ОРВИ.

– Помимо того, что наши врачи проходят на практике, на постоянной основе проводится обучение медперсонала. Недавно наши врачи прошли международное обучение, посвященное теме постковидного состояния пациентов. Его проводили российские врачи. Врачи нашей поликлиники принимают участие в семинарах, нам оказывают консультации опытные стационарные врачи из инфекционных больниц города. Врачи готовы встретить новый сезон сезонных респираторных заболеваний во всеоружии, – говорит Айге-



Не принимайте самостоятельно никакие антибиотики и противовирусные средства по принципу «на всякий случай» – этим вы только ухудшите свое состояние

рим Асылхановна.

– Самый распространенный вопрос, чем похожи COVID-19 и вирус гриппа?

– Во-первых, COVID-19 и вирус гриппа имеют сходную картину заболевания. То есть, они оба вызывают респираторное заболевание, которое представляет собой широкий спектр вариантов болезни – от бессимптомного или легкого до тяжелого заболевания и летального исхода.

Во-вторых, оба вируса передаются при контакте, воздушно-капельным путем и через fomites (любые предметы, контаминированные патогенными микроорганизмами или другими паразитами, при соприкосновении с которыми возникает риск заражения). В силу этого, важные медико-санитарные меры, которые все могут предпринимать для предотвращения инфекции, являются одинаковыми. Например, гигиена рук и соблюдение дыхательного этикета.

– Как отличить сезонный грипп, ОРВИ, простуду от признаков COVID-19?

– Важным различием между этими двумя вирусами является скорость передачи.

Грипп имеет более короткий средний инкубационный период (время от заражения до появления симптомов) и более короткий серийный интервал (время между

последовательными случаями), чем у вируса COVID-19. Серийный интервал для вируса COVID-19 оценивается в 5-6 дней, в то время как для вируса гриппа последовательный интервал составляет 3 дня.

Это означает, что грипп может распространяться быстрее, чем COVID-19. В противоположность этому, хотя мы знаем, что есть люди, которые могут распространять вирус COVID-19 за 24-48 часов до появления симптомов, в настоящее время это, по-видимому, не является основной причиной передачи инфекции.

Более длительный инкубационный период: ОРВИ хватает 2-3 дня, чтобы перейти в острую фазу, коронавирусу же нужно до 2 недель. Кашель при заражении коронавирусом часто бывает сухим, мучительным и может сопровождаться болью в груди. Коронавирусная инфекция может вызывать расстройство пищеварения. При ОРВИ же у взрослых такое встречается редко. ОРВИ обычно вылечивается за неделю, а коронавирус на 7-8 день у определенного процента людей может переходить на следующую стадию, когда появляется одышка и дыхательная недостаточность.

Среди симптомов гриппа – повышенная температура тела, от 37,5 до 39 градусов



– Какие симптомы должны насторожить врача?

– Высокая температура, затрудненное дыхание, чихание, кашель и заложенность носа, боли в мышцах и в груди, головная боль и слабость. Возможна тошнота, рвота и диарея. Как бы ни рекламировали разные медикаменты ваши знакомые, не берите их советы на веру. Не принимайте самостоятельно никакие антибиотики и противовирусные средства по принципу «на всякий случай». Этим вы только ухудшите свое состояние. Решение об их назначении может принять только врач.

– Мутирует ли в последние годы грипп, и в чем коварство этого заболевания?

– Большинство больных гриппом выздоравливает в течение недели без какой-либо медицинской помощи. Однако грипп может стать причиной тяжелого заболевания и даже смерти. Особенно у людей в возрасте 65 лет и старше, детей младшего возраста, беременных женщин и людей с хроническими болезнями.

На глобальном уровне ежегодное число случаев смерти от респираторных заболеваний, связанных с сезонным гриппом, может достигать до 650 000.

– В каких случаях врач должен отправить пациента на рентген-обследование?

– При подозрении на наличие опухоли легкого, средостения или плевры, при подозрении на наличие туберкулеза легких, подозрении на наличие острого или хронического неспецифического заболевания легких, при подозрении на увеличение лимфатических узлов в грудной полости, при подозрении на наличие дегенеративных изменений, кист легких, подозрении на наличие аномалии легких или средостения, подозрении на наличие диафрагмальной грыжи.

ВИТАМИН ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Витамин С является важнейшим для здорового и правильного функционирования организма органическим соединением. Поэтому его дефицит может привести к снижению качества жизни. Как распознать симптомы недостатка витамина С, какие продукты стоит употреблять для его восполнения и поможет ли он при простуде, рассказала врач-гастроэнтеролог высшей категории Раушан Сыздыкова.

Айдана МАМАЕВА

Витамин С, или аскорбиновая кислота (антицинготный витамин), необходим для образования коллагена и соединительной ткани, он укрепляет сосуды, костную ткань, кожу, сухожилия, зубы.

«С помощью аскорбиновой кислоты организм справляется со многими токсинами и ядами, соединяясь с витамином С, ядовитые вещества обезвреживаются и выводятся мочой», – рассказывает доктор.

Витамин С является водорастворимым веществом и не запасается впрок, поэтому человеку необходимо ежедневно его употреблять с пищей.

«При низком уровне витамина С в организме возможны внутренние кровоизлияния, плохо заживают раны, кровоточат десны. Витамин С – важный антиоксидант, который контролирует образование свободных радикалов, неустойчивых частиц, повреждающих клетки и приводящих к заболеванию. Те, кто принимает достаточное количество витамина С, лучше защищены от некоторых видов рака, болезней сердца», – пояснила эксперт.

Наиболее эффективно витамин С усваивается с пищей, когда он поступает вместе с биофлавоноидами, известными как витамин Р. Это вещества, которые в естественном состоянии присутствуют в пищевых продуктах,



Витамин С, в большом количестве содержащийся в свежих овощах и фруктах, является важнейшим для здорового и правильного функционирования организма органическим соединением

богатым витамином С, например, в кожуре лимона, апельсина.

КАК РАСПОЗНАТЬ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА С

Первым признаком нехватки витамина С являются бледные десна, замедленный рост волос, плохо заживающие раны, ослабленная антиоксидантная защита. Тяжелый дефицит аскорбиновой кислоты может вовсе привести к смертельно опасной болезни – цинге.

Как отметила врач, специалисты считают, что в рамках профилактики дефицита витамина С взрослый человек должен получать не менее 100 мг в сутки с

увеличением дозы в период беременности и кормления грудью.

Курильщики должны увеличить прием витамина С, так как каждая сигарета разрушает приблизительно 2,5 мг аскорбиновой кислоты в организме, усугубляя нехватку данного элемента.

ЧЕМ ОПАСНА ПЕРЕДОЗИРОВКА

Однако нелишне будет напомнить, что злоупотребление каким-либо продуктом всегда влечет за собой негативные последствия. Если принимать более 2000 мг витамина С в сутки, то могут возникнуть такие побочные эффекты, как расстрой-

ство желудка, головокружение, головная боль, бессонница, проблемы с качеством сна, боли в желудке, тошнота, приступы рвоты, судороги различных частей тела.

«Если у человека есть врожденная болезнь гемохроматоз (наследственное заболевание, которое проявляется нарушением обмена железа с накоплением его в тканях и органах – прим. ред.), то потребление сверхнормативного количества витамина С может привести к опасным для жизни последствиям», – добавила медик.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ БОГАТЫ ВИТАМИНОМ С

По словам Раушан Сыздыковой, витамином С богат свежий шиповник. В 100 граммах шиповника имеется 470 мг аскорбиновой кислоты, в сухом – до 1100 мг данного вещества. В то время как в лимоне содержится лишь 40-50 мг витамина С.

Аскорбиновой кислотой также насыщены черная смородина, сладкий перец, киви, все виды цитрусовых и капусты, яблоки, вишня, абрикосы.

«В 100 граммах свежего перца содержится примерно 200 мг витамина С, что составляет 213% от рекомендованной суточной нормы взрослого человека. Один сладкий перец содержит больше аскорбиновой кислоты чем стакан апельсинового сока», – пояснила врач.

Доктор рекомендует принимать витамин С при первых признаках простуды, так как он помогает восстановиться после заболевания. Она добавила, что аскорбиновая кислота необходима организму для крепкого иммунитета, усвоения железа и ускорения процесса выздоровления. Каждый человек должен



Витамин С – мощнейший антиоксидант, который контролирует образование свободных радикалов в организме

ежедневно получать витамин С вместе с продуктами питания либо в составе добавок после консультации со специалистом.

Кроме того, вода с лимоном положительно влияет на организм, укрепляя иммунитет и проводя профилактику простудных заболеваний. Благодаря тому, что напиток диетический, при его употреблении невозможно набрать вес, выводятся старые жировые отложения. Цитрусовые ферменты способствуют нормализации обмена веществ, выведению шлаков и токсинов, уничтожается плохой холестерин, поддерживается норма сахара в крови, устраняется неприятный запах изо рта, так как аскорбиновая кислота, находящаяся в составе лимона, благоприятно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, очищаются кожные покровы, запускается процесс регенерации на клеточном уровне.

Гастроэнтеролог отметила, что правильнее пить теплую лимонную воду с утра натощак, чтобы разбудить организм, если нет медицинских противопоказаний. Воду с лимоном стоит пить только теплой, так как в горячем виде портится эмаль зубов, в холодном – повышается кислотность слизистой оболочки желудка, из-за чего могут развиваться заболевания ЖКТ.

ПОМОЖЕТ ЛИ ВИТАМИН С ПРИ ПРОСТУДЕ

Витамин С был предложен для лечения респираторных инфекций после того, как был выделен в 1930-х годах и стал особенно популярен в 1970-х годах. Нобелевский лауреат Лайнус Полинг пришел к выводу, что витамин С может предотвратить и облегчить простуду.

«Однако испытания доказали, что регулярное употребление



Врачи рекомендуют принимать витамин С при первых признаках простуды, так как он помогает восстановиться после заболевания

Аскорбиновая кислота является одним из важнейших микронутриентов – питательных веществ, которые содержатся в нашем организме в весьма небольших количествах, однако их роль очень значительна. В отличие от большинства млекопитающих, этот витамин не синтезируется в организме человека, а потому обязательно должен поступать с пищей, так как он является регулятором множества биохимических реакций и защитных механизмов. Витамин С крайне не устойчив во внешней среде и способен быстро разрушаться при нагревании. К примеру, при кипячении овощей или фруктов, приготовлении различных супов он разрушается практически полностью всего через несколько минут. Помимо этого, разрушению аскорбиновой кислоты способствует металлическая поверхность посуды и бытовых приборов. При расчетах пищевого статуса принято считать кулинарные потери витамина С равными 50%

Каждый человек должен ежедневно получать витамин С вместе с продуктами питания



Вода с лимоном положительно влияет на организм, способствуя нормализации обмена веществ, выведению шлаков и токсинов, уничтожая плохой холестерин и поддерживая норму сахара в крови



аскорбиновой кислоты не имело никакого эффекта на заболеваемость простудой у обычного населения. Высокие дозы витамина С, которые назначались терапевтически после проявления симптомов, не показали стойкого влияния на продолжительность и тяжесть симптомов простуды», – сказала врач.

Тем не менее, согласно некоторым исследованиям, стоит принимать витамин С в профилактических целях для усиления иммунитета в сезон простуд.

Еще раз напоминаем важный момент – перед применением витамина С в виде биологически активных добавок необходимо проконсультироваться с врачом.



Шиповник – чемпион по содержанию аскорбиновой кислоты

КАКОГО ЦВЕТА МУЗЫКА?

Учитель музыки из Казахстана представила уникальную методику для особенных детей на Международной выставке EXPO 2020 DUBAI. Девиз презентации – «Толерантность и инклюзия, культура и музыка. Инструментальное исполнительство».

Алексей НАЗАРОВ

Талантливый учитель музыки разработала собственную методику обучения, при которой не используется стандартная нотная грамота, а познание мира звуков происходит при помощи цвета и геометрических фигур, понятных как детям, так и взрослым. О том, как учитель музыки оказалась на самой масштабной международной площадке, она поделилась в разговоре с журналистом.

Как оказалось, в 2016 году Гульсана МАГЗИМБЕТОВА преподавала музыку в детском саду, и ей предложили открыть дополнительный кружок по игре на домбре. Взяв на себя такую ответственность, она принялась с энтузиазмом обучать детей.

– С нотами было очень тяжело, никто не понимал их, потом попробовала цифровую методику, но дети не знали цифр. Я поняла, что традиционная нотная грамота не всем под силу. Когда я узнала, что детки знают только цвета и различают геометрические фигуры, у меня родилась идея. Ноты я заменила цветами, семь нот – семь цветов, пальцы рук заменила гео-



Уникальная методика обучения, разработанная Гульсаной Магзимбетовой, может применяться для обучения детей с особенностями практически на всех музыкальных инструментах



метрическими фигурами. Затем разрисовала домбру разными цветами согласно нотам, и дети стали быстро усваивать нотную грамоту. Затем попробовала эту же методику на фортепиано – тоже получилось. Теперь разноцветные фигуры – это мои ноты, – рассказывает о своей идее учитель музыки.

По словам педагога, опыт использования этой методики показал, что не только дети, но и взрослые осваивают музыку намного быстрее. В 2017 году Гульсана решила уйти в самостоятельное плавание, арендовала помещение и стала обучать музыке людей с ограниченными возможностями. На тот момент у нее обучалось около 30 детей с различными заболеваниями – синдромом Дауна, ДЦП, задержкой психического развития, слабослышащие дети, глухонемые. За этот период через

ее уроки музыки прошли ученики из Филиппин, Швеции, Турции.

Предложенная методика оказалась простой и понятной детям и взрослым. Вдохновленная таким успехом и признанием, педагог вернулась в родной Актобе, где ей предложили открыть школу музыки для особенных детей. И сегодня она мечтает распространить свою методику не только в Казахстане, но и других странах мира. Ее уникальная методика обучения может применяться для обучения детей с особенностями практически на всех музыкальных инструментах, в том числе на кобызе, фортепиано, скрипке, духовых и многих других.

На вопрос, мечтала ли она когда-нибудь оказаться в Дубае и представлять Казахстан на таком грандиозном мероприятии, отметила, что презентация, конечно, не могла бы состояться без помощи и

других наших соотечественников, предпринимателей из Актобе и Алматы.

– Сейчас я готовлю онлайн-платформу и планирую разработать приложение для смартфона, по которому можно научиться играть на любом инструменте в любом месте и в любое время. Играть на инструменте мечтают многие люди, но кто-то не смог освоить инструмент, потому что у родителей не было возможности. Сейчас у меня занимаются люди разных возрастов – самому младшему ученику 3,5 года, а старшей – 83 года. Бабушка приводит пятерых внуков, и сама занимается музыкой. Счастлива, что помогаю осуществить мечту людям, которых не покидает желание освоить музыкальный инструмент, – призналась преподаватель.

Методика настолько проста и доступна, что люди, которые никогда не держали инструмент в руках, через 15 минут уже играют, говорит педагог. В 2018 году Гульсана Магзимбетова зарегистрировала авторское право на свое изобретение. Если учителя захотят освоить эту методику, она готова давать выездные мастер-классы.

Не удивительно, что на презентации Гульсаны Магзимбетовой собралась аудитория из разных стран мира. После выступления с ней встретила председатель совета деловых женщин Эмиратов Фарида Аль Ауади, которая озвучила идею презентовать уникальную авторскую методику для Центров реабилитации детей с особенностями, страдающих аутизмом, ДЦП, нарушениями речи, слуха. Теперь главная цель нашей Гульсаны – выйти на международный уровень. Ведь дети и взрослые с ограниченными возможностями живут во всем мире, а язык музыки является универсальным языком для всей планеты.



ФМС: ДОСТУПНАЯ МЕДИЦИНА - ДЛЯ ВСЕХ



8 7172 67-41-79 | 1406 БАЙЛАНЫС ОТРАЛЫҒЫ



GOLDAU 24/7 МОБИЛЬДІК ҚОСЫМШАСЫ



@FMS.KZ



PR@FMS.KZ



@SAQTANDYRYBOT TELEGRAM-BOTы



FMS.KZ РЕСМИ САЙТЫ

АУЫЛ ТҰРҒЫНДАРЫ БЕЙІНДІ МАМАНДАРДАН ҚАШЫҚТЫҚТАН КЕҢЕС АЛА АЛАДЫ

Қашықтықтан көрсетілетін қызметтердің арқасында медициналық көмектің ауыл тұрғындары үшін қолжетімділігі арта түсуде. Бейінді профильді дәрігерлердің, оның ішінде қазақстандық және шетелдік ғылыми орталықтардың мамандарының консультациясы пациенттің өз тұрғылықты орнынан кетуін қажет етпей-ақ, дәл сол жерде онлайн режимінде жүзеге асырылуы мүмкін. Бұл мүмкіндік туралы толығырақ айтып береміз.

Медициналық қызметтер қай кезде қашықтықтан көрсетіледі?

Көпшілігі медициналық көмекті қашықтан алу мүмкіндігіне тап болған шығар, атап айтатын болсақ, учаскелік дәрігердің қабылдауына жазылу уақытында. Бұл қызмет әсіресе науқасты корона-вирустан емдеу кезеңінде өзекті болып табылады. Науқастың жағдайын және ұсыныстардың орындалуын бақылау мақсатында дәрігер келесі кездесуді аудио немесе видео байланыс арқылы өткізе алады, ал пациентке емханаға барудың қажеті жоқ. Сондай-ақ, ауыл тұрғындарының әрдайым аудандық немесе облыстық орталыққа кеңес алу үшін баруға мүмкіндіктері болмайтындықтан, қашықтықтан көрсетілетін қызметтер олар үшін медициналық көмек алу мүмкіндігін жеңілдетеді.

Қашықтықтан көрсетілетін медициналық қызметтер тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлемі шеңберінде және міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру жүйесінде көрсетіледі. Аталған медициналық көмекті алу үшін **емдеуші дәрігердің жолдамасы қажет.**

Қашықтықтан көрсетілетін медициналық қызметтер медициналық көмектің мынадай түрлері бойынша жүзеге асырылады: дәрігерге дейінгі медициналық көмек; алғашқы медициналық-санитариялық көмек; мамандандырылған медициналық көмек; медициналық оңалту; паллиативтік медициналық көмек.

Қашықтықтан медициналық қызметтер келесі се-

бептер бойынша көрсетіледі:

1) консультациялық көмек көрсету, оның ішінде ғылыми-зерттеу институттары, ғылыми орталықтар, университеттік ауруханалар мамандарының, сондай-ақ шетелдік клиникалардың;

2) пациентті көзбе-көз консультацияға жіберудің орындылығын айқындау;

3) жоғары деңгейдегі мамандардың ауылдық денсаулық сақтау емханасының мамандарына практикалық көмек көрсетуі;

4) диагностикалау мен емдеудің тиімділігін бағалау, пациенттің денсаулық жағдайын медициналық бақылау;

5) диагнозды нақтылау, пациентті одан әрі жүргізу тактикасын түзету және айқындау және диагностикалық рәсімдерді, емдеу тактикасын тағайындау;

6) пациентті тасымалдау мүмкіндігін, оның ішінде медициналық авиация құралдарын пайдаланудың орындылығын айқындау;

7) консилиумдарды қашықтықтан ұйымдастыру;

8) медициналық оңалту қызметтерін көрсету.

Қашықтан қызмет көрсету үйде, медициналық ұйымнан тыс жерде, сондай-ақ амбулаториялық, стационарлық, стационарды алмастыратын жағдайларда, санаториялық-курорттық ұйымдарда көрсетілуі мүмкін..

Қызметтер қандай нысанда көрсетіледі?

Қашықтан қызмет осы түрлерде көрсетуге болады: **шұғыл түрде** – науқастың өміріне айқын

қауіп төндірмейтін кенеттен жедел аурулар мен жағдайлар, созылмалы аурулардың өршуі кезінде. Мұндай жағдайларда қызметтер консультациялық медициналық ұйымға (оның жұмыс кестесіне байланысты) өтініш түскен сәттен бастап 3 сағаттан 24 сағатқа дейінгі мерзімде ұсынылуы тиіс.

жоспарлы түрде – емделушінің өміріне қауіп төндірмейтін, белгілі бір уақытқа кешіктіру науқастың жағдайының нашарлауына әкеп соқпайтын аурулар мен жағдайлар үшін, сондай-ақ профилактикалық іс-шаралар кезінде.

Қызметті кейінге қалдырылған консультациялар режимінде көрсету кезінде маман пациенттің медициналық құжаттарын және оның денсаулық жағдайы туралы ақпаратты қашықтықтан зерттейді. Содан кейін емдеуші дәрігермен және науқаспен тікелей байланыссыз медициналық қорытынды дайындайды.

Нақты уақыт режимінде қызмет көрсету кезінде пациент дербес немесе оны медицина қызметкері қашықтан форматында медициналық көмек көрсетуге немесе консультацияға жазуды жүзеге асырады. Консультацияның ұзақтығы кеңес беретін медициналық ұйымның жұмыс кестесіне байланысты.

Нақты уақыт режимінде қызмет көрсету мерзімі басталған кезде медицина қызметкері пациентпен аудио-визуалды байланыс форматындағы байланыс құралының көмегімен байланысады.

ҚАШЫҚТЫҚ ДЕҢГЕЙІНДЕГІ КОНСИЛИУМ

Науқас орналасқан елді мекенде суретті бағалай алатын қажетті сарапшылар болмаған жағдайда консилиумдарды ұйымдастыру кезінде қызмет көрсетудің қашықтықтан нысанын қолдану ерекше маңызды.

Консилиум **нақты уақыт режимінде** жүргізілген кезде диагностикалық зерттеу жүргізетін емдеуші дәрігер немесе медицина қызметкері және пациент ақпараттық-коммуникациялық технологиялар арқылы консилиум қатысушыларымен тікелей өзара іс-қимыл жасайды.

Консилиум **кейінге қалдырылған режимінде** жүргізілген кезде консультанттар немесе бейінді мамандар пациенттің электрондық медициналық құжаттамасын және оның денсаулық жағдайы туралы ақпаратты қашықтықтан зерделейді. Олар байланыс технологиялары арқылы бір-бірімен пікірталас

өткізеді және диагностикалық зерттеу жүргізетін пациентпен және медицина қызметкерімен байланыспай-ақ медициналық қорытынды дайындайды.

НАУҚАСТЫ ҚАШЫҚТЫҚТАН БАҚЫЛАУ

Қашықтықтан көрсетілетін қызметтер арқылы пациенттің денсаулық жағдайын бақылау жүргізілуі мүмкін. Мұндай тәсіл, әсіресе, науқас өзінің дәрігері жоқ ауылдық жерде тұрғанда тиімді болып табылады.

Қашықтықтан бақылауды емдеуші дәрігер тағайындайды және бағдарламаны, қашықтықтан бақылау тәртібін және аурудың диагнозын белгілеуді қамтиды.

Пациенттің денсаулық жағдайын қашықтықтан бақылаудың қатысушылары тікелей пациент және емдеуші дәрігер болып табылады. Науқас өзінің әлауқаты туралы сұрақтарға жауап береді, шағымдарды айтады, дәрігер ауру белгілерінің болуын зерттейді, физиологиялық көрсеткіштерді жинайды.

Қажет болған жағдайда дәрігер пациенттің денсаулық жағдайы көрсеткіштерінің шекті мәннен аса ауытқуы кезінде шұғыл әрекет ете алуы тиіс.

ҚАШЫҚТЫҚТАН ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУДІҢ НӘТИЖЕЛЕРІ

Қашықтықтан медициналық қызмет көрсететін дәрігерлердің қорытындысы, пациенттің денсаулығы мен диагнозы туралы барлық материалдар пациенттің электрондық денсаулық паспортына енгізіліп, дәрігердің ЭЦҚ-сына қол қойылуы тиіс.

Пациент өзінің денсаулығына қашықтықтан қызмет көрсету қорытындылары бойынша ақпаратқа қол жеткізе алуы тиіс. Ал оның дербес деректері қорғалуы тиіс.

Егер сізде медициналық қызметтерді қашықтықтан алуға қатысты сұрақтарыңыз болса, онда сіз оларды учаскелік дәрігерге немесе өз емханаңыздағы пациенттерді қолдау қызметіне қояласыз. Қажетті ақпаратты ала алмаған жағдайда Әлеуметтік медициналық сақтандыру қорына келесі байланыс арналары арқылы өтініш беруге болады: fms.kz ресми сайты, 1406 байланыс орталығы, Telegram-дағы 24/7 Qoldau және SaqtandyryBot мобильді қосымшасы.



ФМС: ДОСТУПНАЯ МЕДИЦИНА - ДЛЯ ВСЕХ

8 7172 67-41-79 | 1406 БАЙЛАНЫС ОТРАЛҒЫ

GOLDAU 24/7 МОБИЛЬДІК ҚОСЫМШАСЫ



@FMS.KZ



PR@FMS.KZ



@SAQTANDYRYBOT TELEGRAM-БОТЫ



FMS.KZ РЕСМИ САЙТЫ

СЕЛЬЧАНЕ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ДИСТАНЦИОННО

Благодаря дистанционным услугам медицинская помощь становится доступнее для сельчан. Консультации врачей узких профилей, в том числе специалистов казахстанских и зарубежных научных центров, могут проводить в онлайн-режиме прямо на месте, без необходимости пациента выезжать из своего населенного пункта. Расскажем подробнее об этой возможности.

Когда медуслуги предоставляются дистанционно?

Скорее всего, многие уже сталкивались с возможностью получения медицинской помощи дистанционно, в частности, при записи к участковому врачу. Особенно актуальна эта услуга в период лечения пациента от коронавируса. Чтобы вести наблюдение за его состоянием и контролировать выполнение рекомендаций, врач может провести очередную прием с помощью аудио- или видеосвязи, а больному не нужно ехать ради этого в поликлинику. Также дистанционные услуги облегчают возможности получения медпомощи сельскому населению, которое не всегда может выехать в районный или областной центр на консультацию.

Дистанционные медицинские услуги оказываются в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи и в системе обязательного социального медицинского страхования. Для их получения необходимо направление лечащего врача.

Осуществляются дистанционные медуслуги по следующим видам медицинской помощи: доврачебная медицинская помощь; первичная медико-санитарная помощь; специализированная медицинская помощь; медицинская реабилитация; паллиативная медицинская помощь.

Дистанционные медицинские услуги предоставляются по следующим поводам:

- 1) оказание консультативной помощи, в том

числе специалистами научно-исследовательских институтов, научных центров, университетских больниц, а также зарубежными клиниками;

- 2) определение целесообразности направлять пациента на очную консультацию;

- 3) оказание практической помощи специалистами более высокого уровня специалистам поликлиник и сельского здравоохранения;

- 4) оценка эффективности диагностики и лечения, медицинское наблюдение за состоянием здоровья пациента;

- 5) уточнение диагноза, корректировка и определения дальнейшей тактики ведения пациента и назначение диагностических процедур, тактики лечения;

- 6) определение возможности транспортировки пациента, в том числе целесообразность использования средств медицинской авиации;

- 7) организация консилиумов в дистанционной форме;

- 8) оказание услуг медицинской реабилитации.

Дистанционные услуги могут оказываться на дому, вне медицинской организации, а также в амбулаторных, стационарных, стационарозамещающих условиях, в санаторно-курортных организациях.

В какой форме оказываются услуги?

Дистанционные услуги могут проводиться:

в неотложной форме – при внезапных острых заболеваниях и состояниях, обострении хронических

ческих заболеваний, не предоставляющих явную угрозу жизни пациента. В таких случаях они должны оказываться в течение периода от 3 до 24 часов с момента поступления запроса в консультирующую медорганизацию (в зависимости от графика ее работы).

в плановой форме – при заболеваниях и состояниях, не сопровождающихся угрозой жизни пациента, отсрочка оказания которой на определенное время не повлечет за собой ухудшение состояния пациента, а также при проведении профилактических мероприятий.

При оказании услуги **в режиме отложенных консультаций** специалист дистанционно изучает медицинские документы пациента и информацию о состоянии его здоровья. Затем готовит медицинское заключение без непосредственного общения с лечащим врачом и пациентом.

При услуге **в режиме реального времени** пациент самостоятельно или медицинский работник осуществляет запись на консультацию или оказание медпомощи в дистанционном формате. Длительность консультации зависит от графика работы консультирующей медицинской организации.

При наступлении срока проведения услуги в режиме реального времени медработник связывается с пациентом с помощью средства коммуникации в формате аудио-визуального контакта.

КОНСИЛИУМ НА ДИСТАНЦИОННОМ УРОВНЕ

Особенно важно применение дистанционной формы оказания услуги при организации консилиумов в случаях, когда в населенном пункте, где находится пациент, нет необходимых экспертов, умеющих оценить картину.

При проведении консилиума в режиме реального времени лечащий врач или медицинский работник, проводящий диагностическое исследование, и пациент непосредственно взаимодействуют с участниками консилиума посредством информационно-коммуникационных технологий.

При проведении консилиума в режиме отложенных консультаций консультанты или профильные специалисты дистанционно изучают электронную медицинскую документацию пациента и информацию о состоянии его здоровья. Проводят обсуждение друг с другом посредством технологий коммуникации и готовят медицин-

ское заключение, при этом не прибегая к общению с пациентом и медработником, проводящим диагностическое исследование.

ДИСТАНЦИОННОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПАЦИЕНТОМ

Посредством дистанционных услуг может вестись и наблюдение за состоянием здоровья пациента. Такой подход особенно практичен, когда больной проживает в сельской местности, где нет своего врача.

Дистанционное наблюдение назначается лечащим врачом и включает программу, порядок дистанционного наблюдения и установления диагноза заболевания.

Участниками дистанционного наблюдения за состоянием здоровья пациента являются непосредственно пациент и лечащий врач. Пациент отвечает на вопросы о своем самочувствии, озвучивает жалобы, врач изучает наличие симптомов заболеваний, собирает физиологические показания.

При необходимости врач должен иметь возможность экстренно среагировать при критическом отклонении показателей состояния здоровья пациента от предельных значений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ДИСТАНЦИОННЫХ УСЛУГ

Заключение врачей, предоставляющих дистанционные медицинские услуги, все материалы о состоянии здоровья и диагнозе пациента должны быть внесены в электронный паспорт здоровья пациента и подписаны ЭЦП врача.

Пациент должен иметь доступ к информации по итогам оказания дистанционной услуги и своему здоровью. А его персональные данные должны быть защищены.

Если у вас есть вопросы касательно получения медицинских услуг в дистанционной форме, то вы можете задать их участковому врачу или Службе поддержки пациентов в своей поликлинике. В случае неполучения нужной информации можно подать обращение в Фонд социального медицинского страхования по следующим каналам связи: официальный сайт fms.kz, контакт-центр 1406, мобильное приложение Qoldau 24/7 и SaqtandyryBot в Telegram.

Выкурить нужду... полынью

В течение многих лет для местных жителей провинции Хэнань в Центральном Китае полынь была ничем иным, как дикой травой. Люди редко придавали ей значение, разве что на Фестивале Лодок-драконов, когда они по традиции вешали связки этого растения на входную дверь.



Жители уезда Хуайбинь в провинция Хэнань Центрального Китая признаются, что никак не ожидали, что выращивание такой, казалось бы, простой травы как полынь станет великолепным способом зарабатывать на жизнь

Сегодня же, благодаря полной производственной цепочке, охватывающей выращивание, переработку и продажу, полынь стала настоящим спасением, которое вывело сельских жителей из нищеты, ведя их к дальнейшему благополучию.

Цуй Тингуй, будучи в прошлом обедневшим жителем сельской местности, примыкающей к городу Наньян, не мог работать в большом городе, так как на попечении у него находится больная мать, о которой он должен заботиться. Но сегодня, выращивая полынь, он может зарабатывать 2000 юаней (около 311 долларов США) за каждые 0,07 га растения ежегодно.

«Я никак не ожидал, что выращивание, казалось бы, простой травы станет великолепным способом зарабатывать на жизнь», – поделился 43-летний Цуй, добавив, что его семья избавилась от бедности благодаря полыни.

Полынь, разновидность травы,

в основном используемой при прижигании в качестве терапии традиционной китайской медицины (ТКМ), обладает доказанным целебным эффектом. К примеру, окуривая помещение, можно устранить сырость и уничтожить вредоносных бактерий. Мыло мокса, лосьон, эфирное масло и наполнители для подушек также популярны у многих потребителей, поскольку они считаются приносящими здоровье.

«Лечебный эффект и оздоровительные свойства травы вызвали активный спрос на рынке», – рассказывает Вэй Юэчжи, глава городской ассоциации производителей полыни.

Наньян является крупнейшей в Китае базой по посадке и производству полыни, его площадь составляет 24 000 гектаров, что составляет 70 процентов от общего количества дикорастущих и искусственно посаженных трав полыни в стране.

В кооперативе по переработке полыни в районе Ваньчэн Наньяна в мастерской сложены коробки с «моксами», полынными сигарами, ожидающими своей доставки.

«Сегодня многие интернет-магазины заказывают у нас товары, а затем продают их по всей стране», – сказал Хуэй Даву, менеджер кооператива.

По данным городского правительства, в Наньяне насчитывается более 1500 компаний по выращиванию и переработке полыни. В этом секторе занято более 100 000 жителей, а годовой объем промышленного производства составляет 10 миллиардов юаней.

Чэнь Цзэнси, бывший глава научно-технического бюро округа Ваньчэн, с оптимизмом смотрит на перспективы индустрии выращивания и переработки полыни, поскольку борьба с пандемией COVID-19 сделала традиционную китайскую медицину известной во всем мире: «Мы надеемся, что с увеличением числа людей, открывающих для себя ТКМ, традиционные китайские методы лечения, включая прижигание моксами и иглоукалывание, будут распространяться по всему миру и принесут пользу еще большому количеству людей во всех странах».

Надо отметить, что моксотерапия – прижигание и прогревание полынными сигарами – один из самых известных методов лечения традиционной китайской медицины, используемых специалистами во многих странах. «Прижечь болезнью», говорили древние лекари Поднебесной, используя эту про-



Сотрудники компании по выращиванию и переработке полыни в уезде Хуайбинь, провинция Хэнань, Центральный Китай, 31 марта 2020 г.



Моксотерапия – прижигание и прогревание полынными сигарами – один из самых известных методов лечения традиционной китайской медицины

цедуру, известную уже в течение уже нескольких тысячелетий, для изгнания различных недугов.

Моксотерапия подразумевает прогревание полынной сигарой активных точек тела пациента по меридианам, фиксируя ее на время от 30 минут до часа. Интересно, что этот метод практически не имеет противопоказаний и возрастных ограничений, усиливая защитные силы организма, снимая различные боли и одновременно накапливая тепло в тканях и суставах.

Поместив тлеющую сигару в специальную деревянную установку,

доктор устанавливает ее на теле, и пациент тут же ощущает тепло, приток крови и энергии к больной области.

Воздействие теплом от тлеющей сигары аналогично методу иглокалывания – также наблюдается активный ток крови и энергии Ци по всему организму. При этом дым от сигары дополнительно оказывает мощное дезинфицирующее и благотворное успокаивающее воздействие.

Почему же именно полынь используется для данного метода лечения? Китайские специалисты объясняют это тем, что сухие ли-

стья этого растения при горении образуют наиболее подходящую температуру для проведения процедуры. Кроме того, полынь хорошо горит. И кстати, не стоит опасаться ожогов и болезненных ощущений, так как кожа будет надежно защищена, хотя говорят, что многие китайцы все же предпочитают непосредственное прижигание. Тут уж кому как нравится...

Единственное, что такой способ лечебного воздействия не подходит в период так называемых «горячих» болезней, так как в этом случае излишнее тепло может навредить организму. При «холодных» же болезнях, таких как простуда, он уже доказал свою эффективность, как и при снижении функций печени, а также лечении позвоночника, суставов и более различного характера.

Здесь хочется еще раз отметить, что все методы и способы лечения, применяемые в традиционной китайской медицине, должны проводиться исключительно специалистами в данной области, в то время как самолечение или поход к откровенным дилетантам могут нанести непоправимые последствия для организма.

По данным городского правительства, в Наньяне насчитывается более 1500 компаний по выращиванию и переработке полыни. В этом секторе занято более 100 000 жителей, а годовой объем промышленного производства составляет 10 миллиардов юаней. Полынь, разновидность травы, в основном используемой при прижигании в качестве терапии традиционной китайской медицины (ТКМ), обладает доказанным целебным эффектом. К примеру, окуривая помещение, можно устранить сырость и уничтожить вредных бактерий. Мыло мокса, лосьон, эфирное масло и наполнители для подушек также популярны у многих потребителей, поскольку они считаются приносящими здоровье.

НОВЫЙ ГОД: И весело, и здорОво

Новый год – это один из самых любимых и долгожданных праздников для многих из нас. С Нового года мы обещаем себе начать новую жизнь, соблюдать здоровый образ жизни, активно заниматься спортом. В этот день хочется сделать праздничный стол еще более разнообразным. Однако стоит помнить, что новогоднее застолье – это мероприятие, которое впоследствии может привести к проблемам со здоровьем. Чтобы Новый год запомнился только положительными эмоциями, стоит соблюсти несколько простых правил, которыми поделилась врач ЗОЖ Городской поликлиники №4 города Алматы Улбосын Амиркенова.

Айдана МАМАЕВА

ПОДГОТОВКА К НОВОМУ ГОДУ: ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

Самой частой ошибкой людей во время подготовки праздничного стола является голодание в течение дня, предупредила врач. Если человек будет весь день отказываться от еды, то вечером, во время праздника, он буквально набросится на угощения. Это приведет не только к набору лишних килограммов, но и к проблемам пищеварительной системы, поскольку она вынуждена перестраиваться с одного режима на другой. Поэтому доктор рекомендует питаться рационально в течение дня небольшими порциями.

«Другая распространенная ошибка – это сидеть безвылазно за столом. Собираясь с гостями за праздничным столом, некоторые люди так и не покидают его, пока не придет время расходиться. В итоге они чувствуют, что переели, а желудок словно набил камнями. На самом деле органы ЖКТ просто не успевают вырабатывать ферменты для переваривания такого количества еды. Поэтому нужно периодически отвлекаться от еды, к примеру, потанцевать или прогуляться по квартире», – добавила эксперт.



Новый год – один из самых любимых и долгожданных праздников для многих из нас

Третья распространенная ошибка – наесться ночью. Поскольку новый год – ночной праздник, то многие люди организуют застолье ближе к полуночи. Что совершенно не приемлет наша пищеварительная система, пояснила Улбосын Амиркенова. По закону природы все органы ЖКТ должны отдыхать. А в новогоднюю ночь они, наоборот, вынуждены трудиться в усиленном режиме. Поэтому лучше поужинать вечером, а ночью организовать стол с легкими закусками, овощными салатами или фруктами. Торты и сдобную выпечку стоит

отложить на утро 1 января.

«Четвертая ошибка – пить шампанское на пустой желудок. Чаще это случается на работе, когда под конец рабочего дня сотрудники решают отпраздновать наступающий Новый год бутылочкой игристого напитка. Шампанское содержит углекислый газ, который раздражает слизистую оболочку пищевода, повреждает пустой желудок, вызывая эзофагит и гастрит. К тому же на голодный желудок всасываемость алкоголя увеличивается, поэтому легко опьянеть можно после одного бокала», – отметила она.



Чтобы Новый год запомнился только положительными эмоциями, стоит соблюдать всего лишь несколько простых правил

СКОЛЬКО ФРУКТОВ МОЖНО ЕСТЬ В НОВЫЙ ГОД

В новогодние праздники люди часто переедают, в том числе это касается и фруктов. И хотя считается, что фрукты можно есть в неограниченном количестве, на самом деле они содержат немало глюкозы, которая стимулирует выработку инсулина, отметила врач Улбосын Амиркенова.

«Если человек съедает слишком много фруктов, более 300 грамм за один прием, инсулин нарушает расщепление жира, он отправляется в жировое депо и человек набирает вес», – пояснила доктор.

Мандарины и апельсины, популярные цитрусовые фрукты на Новый год, при переедании могут вызвать аллергическую реакцию. Кислые плоды не рекомендованы людям с заболеванием пищеварительной системы: гастритом, колитом, язвенной болезнью, а также при проблемах с поджелудочной железой и желчным пузырем.

Оливье и селедка под шубой без вреда для фигуры и здоровья

Традиционные новогодние са-

латы «оливье» и «селедка под шубой» могут быть не только вкусными, но и полезными. Для этого достаточно заменить несколько ингредиентов.

Как отметила врач Улбосын Амиркенова, «селедка под шубой» – одно из популярных блюд на Новый год. Хоть и в состав



Традиционные новогодние угощения могут быть не только вкусными, но и полезными

салата входит много отварных овощей, большое количество майонеза делает это блюдо высококалорийным. Поэтому следует заменить майонез на йогурт или приготовить домашний майонез.

В любимом многими салате «оливье» доктор рекомендует использовать не колбасу, а отварную индейку, курицу или говядину. Кроме того, вместо маринованных огурцов можно добавить свежие овощи, при этом сам салат не проиграет во вкусе, зато будет менее вредным и тяжелым.

ЧЕМ ОПАСНО ПЕРЕЕДАНИЕ В ПРАЗДНИК

При переедании на все органы ложится огромная нагрузка. Первым от последствия переедания страдает сердце, предупредила Улбосын Амиркенова.

«Как только в процессе приема пищи вы почувствовали, что голодные сокращения желудка прекратились, возникло расслабленное состояние, перестала кружиться голова, это значит, что центр голода удовлетворен. Полное насыщение наступает спустя 1,5-2 часа после приема пищи», – объяснила врач.

Самое главное негативное последствие от переедания – это проблемы с лишним весом. При переедании большая нагрузка ложится на сердце, поскольку органы увеличиваются, и оно вынуждено усиленно работать, чтобы обогатить кровью большое пространство, из-за этого увеличиваются мышечные стенки сердца и усиливается сокращение. Закономерным результатом становится проблемы с давлением и гипертония.

Второй орган, страдающий при переедании, – это печень, добавила доктор. При повышении необходимого количества жиров все клетки печени вскоре оказы-

По словам врачей, за три часа до праздничной трапезы следует немного перекусить



ваются заполнены жиром.

По словам врача, при переедании страдает и желудочно-кишечный тракт. В итоге может появиться гастрит с пониженной кислотностью, холецистит и хронический панкреатит.

КАК С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД

Чтобы новогоднее застолье негативно не отразилось на здоровье, врач рекомендует во время праздничной трапезы соблюдать умеренность. Она также советует перед празднованием съесть яблоко или выпить стакан воды.

Во время праздничной трапезы первое и главное правило – это

умеренность, второе – горячие блюда лучше варить и запекать, отметила Улбосын Амиркенова. Третьим пунктом она предлагает заменить вредные продукты на более полезные альтернативы, к примеру, вместо покупного майонеза выбрать соус домашнего приготовления.

«Весь день ограничивать себя в пище, ожидая застолья и надеясь таким образом компенсировать предстоящие излишества, – плохая идея. Сильно проголодавшись и чувствуя, что вправе есть все что хочется, вы не ограничитесь и можете даже переесть, что приведет к чувству тяжести в желудке», – пояснила врач.

По словам эксперта, лучше за

три часа до праздничной трапезы немного перекусить, а прямо перед застольем съесть яблоко или выпить стакан воды, тогда чувство сытости придет раньше.

Кроме того, врач советует во время новогоднего застолья заменить покупные напитки на воду, свежевыжатые соки, домашние компоты и морсы.

«В праздничные дни, и не только, вместо сладких напитков и газировки выбирать воду, свежевыжатые соки, например, гранатовый или томатный, или приготовить домашние лимонады. Главное – при употреблении таких напитков тоже сохранять умеренность», – уточнила доктор.

Что касается употребления алкоголя на Новый год, то она подчеркнула, что безопасной дозы алкоголя не существует.

«Алкоголь тесно связан со многими заболеваниями, и практически во всех случаях наблюдается прямая ответная реакция организма. Иными словами, чем меньше человек употребляет алкоголя, тем меньше у него риск заболеть. Поэтому лучше воздержаться от алкогольных напитков во время застолья», – добавила Улбосын Амиркенова.

Как правильно выбрать мандарины для новогоднего стола

Без мандаринов сложно представить Новый год, поэтому к выбору этого фрукта стоит подходить тщательно. Улбосын Амиркенова рекомендует выбирать мандарины без вмятин и повреждений.

Сегодня выбор мандаринов на прилавках достаточно широк: есть кислые и сладкие сорта, с косточками и без. Чтобы не ошибиться в выборе цитрусовых для новогоднего стола, стоит помнить, что первое – выбирать мандарины нужно без пятен на кожице.



Праздничную выпечку лучше отложить на утро 1 января



Без мандаринов сложно представить Новый год, поэтому к выбору этого фрукта стоит подходить особенно тщательно

Второе – следы плесени на мандаринах недопустимы, это не только испортит вкус, но может оказаться опасным для здоровья.

Третье – не стоит брать мандарины с вмятинами или мягкими участками на плодах, которые указывают на то, что фрукт подморожен при транспортировке или уже подгнивает.

«Сухая или, наоборот, влажная кожура мандарина свидетельствует о его плохом качестве. У спелого мандарина ярко-оранжевая однородного цвета кожура. Цвет мякоти не должен отличаться от цвета кожуры. Если слегка нажать на кожуру мандарина и брызгнет сок, то значит – мандарин спелый», – пояснила эксперт.

Если мандарин мелкий и ярко-оранжевый с тонкой кожурой, то он сладкий и сочный.

Диета после праздников

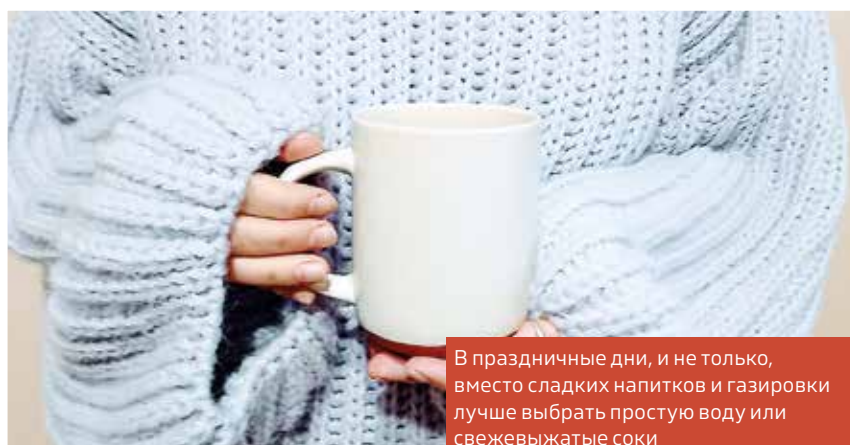
Врач Улбосын Амиркенова посоветовала после новогодних праздников придерживаться правильного питания.

По ее словам, вместо жареных и жирных блюд лучше выбрать еду на пару.

«Советую отказаться от вредных продуктов, которые содержат большое количество соли, сахара и трансжиров», – отметила доктор.

Эксперт рекомендует питаться дробно, не менее пяти раз в день небольшими порциями и не переедать. А что касается диеты или интервального голодания, то нужно проконсультироваться с врачом, который в свою очередь поможет сбросить вес правильно, без вреда для здоровья.

С Новым годом, дорогие читатели! И будьте здоровы!



В праздничные дни, и не только, вместо сладких напитков и газировки лучше выбрать простую воду или свежавыжатые соки

Hayat-Vax (SARS-CoV-2, VeroCell)

– инактивированная вакцина
и производится на базе
Фармацевтической
компании «Жулпар»
(г. Рас-эль-Хайма, ОАЭ).



На сегодняшний день,
помимо Китая,
вакцина одобрена
к производству в ОАЭ.
Более 50 миллионов
доз вакцины направлены
в 34 страны мира.

Безопасность вакцины Hayat-Vax ?



Для производства инактивированной вакцины Hayat-Vax используется старая, но проверенная технология создания вакцин.

При данной технологии вирус убивается, при этом сохраняется способность вызывать в организме защитные антитела.



По данным ВОЗ доказано
отсутствие вреда адъювантов
в составе инактивированных вакцин.

Адъюванты - как вспомогательные
вещества в составе инактивированной
вакцины стимулируют иммунную
систему и способствуют
продолжительности иммунитета
в организме.

Вакцина
выпускается
по одной
дозе во флаконе.



Неблагоприятные проявления после
иммунизации, в том числе тяжелые
аллергические реакции
у привитых не зарегистрированы.

