



АЗБУКА ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ

26

МЕЧТА КАК ОПОРА

Вот уже 16 лет, несмотря на
тяжелый физический недуг,
сельский доктор спешит
на помощь своим пациентам



РЕВАКЦИНАЦИЯ

Кто подлежит ревакцинации в первую очередь?

Ревакцинации против КВИ подлежат все лица, включая иностранных граждан, проживающих на территории Казахстана 3 и более месяцев, получившие полный завершённый курс первичной вакцинации против КВИ.

Сколько доз вакцин нужно получить для ревакцинации?

Ревакцинация проводится одной дозой вакцины

Какая вакцина применяется для ревакцинации?

Для ревакцинации применяются типы вакцин (инактивированная, векторная, м-РНК вакцины), которые не применялись при первичном курсе вакцинации. То есть если при первичном курсе вы получили инактивированную вакцину, то вам рекомендовано ревакцинироваться векторной или м-РНК вакциной. Допускается проведение ревакцинации против КВИ вакциной, использованной для первичного курса вакцинации против КВИ.

Можно ли ревакцинироваться той же вакциной, которую получили при первичном курсе вакцинации?

Да, это возможно.

Когда нужно проходить ревакцинацию?

Ревакцинация против КВИ проводится однократно с интервалом 6 месяцев после завершения курса первичной вакцинации против КВИ.



STOPCOVID.KZ

Ситуационный центр по оперативному реагированию



САММИТ G 20: ВМЕСТЕ ОТВЕТИТЬ НА ВЫЗОВЫ ВРЕМЕНИ



COVID-19 VS ЭКОНОМИКА: КОГДА ВСТАЕТ ДИЛЕММА



КОНФЕРЕНЦИЯ ООН ПО БИОРАЗНООБРАЗИЮ: БЕЗ КОМПРОМИССА НЕ ОБОЙТИСЬ

11

ТАЙНЫ ЖИЗНИ В ПАНОРАМНОМ ВИДЕ

12

СЛЕДУЯ НЕСКОЛЬКИМИ ПУТЯМИ

13

ИНГАЛЯЦИЯ ВМЕСТО УКОЛА: ПРОЩЕ И СЛАЩЕ

14

ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ – ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ

15

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РОЖДЕНИИ – ТЕПЕРЬ В KASPI.KZ

16

КАЛЬЦИЙ: СТРОИТЬ И ЖИТЬ ПОМОГАЕТ

18

ПОДАГРА, ИЛИ К ЧЕМУ ВЕДЕТ ЦАРСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

20

ВАРИКОЗ: ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ И ЧЕМ ОПАСЕН

22

ЯН СЮЮНЬ: ЖИЗНЬ КАК МАРАФОН

24

МӘМС-ТЕ САҚТАНДЫРЫЛУДЫҢ ЖАҢА ТӘСІЛІ ЕНГІЗІЛДІ

25

ВСТУПИЛ В СИЛУ НОВЫЙ СПОСОБ ЗАСТРАХОВАТЬСЯ В ОСМС

26

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

27

УЖИН – ОСТАВЛЯЕМ, КАЛОРИИ – СОКРАЩАЕМ

28

ПОДДЕРЖКА ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ – ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ЗАДАЧ ГОСУДАРСТВА

30

ДОКТОР ИНЬ: НЕ ПРЕДАВАЯ МЧТУ

32

ТКМ ПРОТИВ COVID-19

№11 (37) НОЯБРЬ 2022

Коммерческий директор:
РОМАЙКИНА Алена

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

Дизайн, верстка:
ПОДКИДЫШЕВ Вадим, ПОПОВ Алексей

Председатель редакционного совета, CEO:
КОРЖУМБАЕВ Серик

Контакты редакции:
050000, г. Алматы,
ул. Гоголя, 86, БЦ «Каз Жол», офис 609,
тел.: +7 (727) 250 1803, 250 7163,
e-mail: info@dknews.kz

Главный редактор:
СЛИВИНСКАЯ Анастасия

Отдел рекламы:
тел.: +7 (727) 250 1803,
commercial@dknews.kz

Заместитель главного редактора:
ДОНСКИХ Алевтина

Периодичность: 1 раз в месяц
Тираж: 5 тысяч экземпляров

Член редакционного совета:
ТЮЛЕНЕВА Марина

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»,
О. Раченковой, М. Тюленевой, pexels.com, из
личных архивов редакции журнала, из открытых
источников, с сайта Министерства культуры и спорта

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

Си Цзиньпин: Вместе ответить на вызовы времени

Выступив 15 ноября на саммите Группы 20 (G20) на Бали, Председатель КНР Си Цзиньпин заявил, что, столкнувшись с проблемами, все страны должны принять видение сообщества с общим будущим для человечества и выступить за мир, развитие и взаимовыгодное сотрудничество.

Председатель КНР Си Цзиньпин выступает с речью на 17-м саммите Группы 20 (G20) на Бали, Индонезия, 15 ноября 2022 г.



В своей речи под названием «Совместная работа для решения задач нашего времени и построения лучшего будущего» Си Цзиньпин сказал, что мир переживает невиданные за столетие масштабные изменения, которые важны для мира, нашего времени и истории.

Глава КНР подчеркнул, что пандемия COVID-19 все еще затягивается, и число случаев заболевания повсеместно растет; мировая экономика становится все более хрупкой; геополитическая обстановка остается напряженной; глобальное управление, мягко говоря, неадекватно; продовольственный

и энергетический кризисы накладываются друг на друга. «Все это создает огромные проблемы для человеческого развития», – отметил спикер.

Призвав все страны заменить разделение на единство, конфронтацию на сотрудничество, а отчуждение на принятие, он сказал, что все государства должны взяться за руки, чтобы ответить на вопрос времени: «Что не так с этим миром, что мы должны с этим делать?» – чтобы преодолеть трудности и вместе создать лучшее будущее.

Все члены G20, уверен г-н Си, должны взять на себя ответствен-

ность, присущую крупным международным и региональным игрокам, и должны подавать пример в содействии развитию всех наций, повышению благосостояния всего человечества и продвижении прогресса всего мира.

Си Цзиньпин подчеркнул необходимость сделать глобальное развитие более инклюзивным, заявив, что солидарность – это сила, а разделение ни к чему не ведет.

«Живя в одной глобальной деревне, мы должны стоять друг с другом перед лицом рисков и вызовов», – сказал он, добавив, что проведение идеологических ли-

ний или поощрение групповой политики и блоковой конфронтации только разделит мир, помешает глобальному развитию и человеческому прогрессу.

«С учетом того, что человеческая цивилизация уже в 21-м веке, менталитет времен холодной войны давно устарел. Что нам нужно сделать, так это взяться за руки и поднять наше взаимовыгодное сотрудничество на новую высоту», – убежден китайский лидер.

«Страны должны уважать друг друга, искать точки соприкосновения, оставляя за собой разногласия, жить вместе в мире и продвигать открытую мировую экономику, а не закрытые и эксклюзивные клубы», – добавил он.

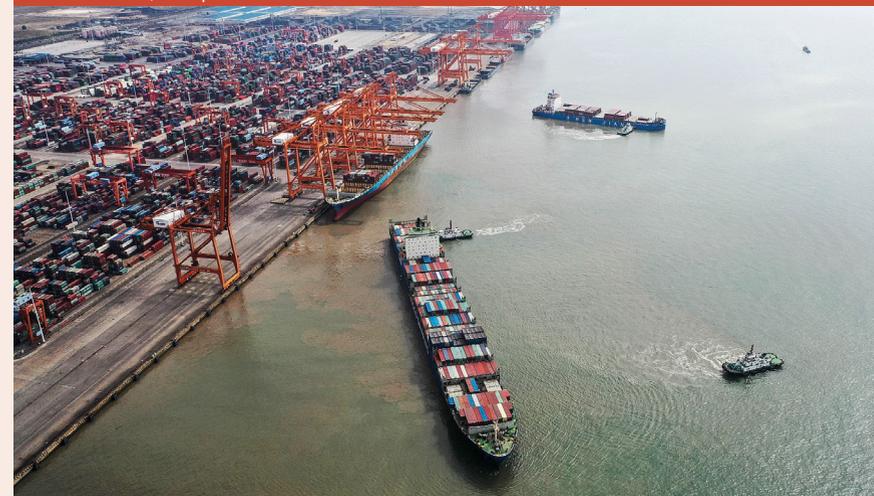
«Большая двадцатка» должна оставаться приверженной своей основополагающей цели единства и сотрудничества, продвигать дух солидарности и отстаивать принцип консенсуса, сказал Си Цзиньпин, добавив, что разделение и конфронтация не служат ничьим интересам, и только солидарность и общее развитие являются правильным выбором.

Высокопоставленный спикер подчеркнул необходимость сделать глобальное развитие выгодным для всех, заявив, что развитие реально только тогда, когда все страны развиваются вместе.

Процветание и стабильность невозможны в мире, где богатые становятся богаче, а бедные беднеют, отметил он, заявив, что каждая нация стремится к лучшей жизни, и модернизация не является привилегией какой-то одной страны.

«Лидеры в области развития должны искренне помогать друг другу развиваться и создавать больше глобальных общественных благ. Все крупные страны должны выполнять свои обязанности и делать все возможное для

Контейнерный терминал порта Циньчжоу в Гуанси-Чжуанском автономном районе на юге Китая, 2 марта 2022 г.



Грузовой поезд Китай-Европа отправляется с Восточного железнодорожного вокзала Шэньяня, провинция Ляонин на северо-востоке Китая, 16 июня 2022 г.



глобального развития», – подчеркнул г-н Си.

Китай предложил Глобальную инициативу развития (GDI) и учредил Глобальный фонд развития и сотрудничества Юг-Юг, сказал он, пояснив, что Китай увеличит финансирование Фонда мира и развития Китая и ООН и работает с более чем 100 странами и международными организациями по GDI, что придаст новый импульс реализации Повестки дня в области устойчивого развития на период до 2030 года.

Си Цзиньпин также предложил сделать глобальное развитие бо-

лее устойчивым, заявив, что экономическая глобализация сталкивается с встречными ветрами, а мировая экономика находится под угрозой рецессии.

Отметив, что все переживают трудные времена, но основной удар ложится на развивающиеся страны, спикер заметил, что поэтому для нас как никогда важно сосредоточиться на проблеме развития.

«Нам необходимо построить глобальное партнерство для восстановления экономики, сделать развитие приоритетным и поставить людей во главу угла, всегда



Председатель КНР Си Цзиньпин идет к месту проведения 17-го саммита Группы 20 (G20) на Бали, Индонезия, 15 ноября 2022 г.

«Международные финансовые учреждения и коммерческие кредиторы, которые являются основными кредиторами развивающихся стран, должны принять участие в сокращении и приостановке долга развивающихся стран», – сказал он, добавив, что Китай реализует Инициативу G20 по приостановке обслуживания долга (DSSI) во всех странах, для чего приостановил самую большую сумму платежа по обслуживанию долга среди всех членов G20, тем самым помогая небогатым развивающимся странам пережить трудное время.

«Мы должны продолжать поддерживать многостороннюю торговую систему, ориентированную на ВТО, активно продвигать реформу ВТО, усиливать либерализацию и упрощение процедур торговли и инвестиций», – сообщил спикер.

По его словам, Китай предложил «Действие по цифровым инновациям и сотрудничеству» и надеется на сотрудничество со всеми сторонами для создания открытой, справедливой и недискриминационной среды для цифровой экономики, чтобы сократить цифровой разрыв между Севером и Югом.

Си Цзиньпин подчеркнул, что при решении проблемы изменения

помнить о трудностях, с которыми сталкиваются развивающиеся страны, и учитывать их проблемы», – сказал он, добавив, что Китай поддерживает Африканский союз во вступлении в G20.

Глава Китая призвал все стороны продолжать углублять международное сотрудничество в борьбе с COVID-19, сдерживать глобальную инфляцию и устранять системные экономические и финансовые риски, добавив, что развитые страны, в частности, должны смягчить негативные последствия корректировки своей денежно-кредитной политики.

Продовольственная безопасность сегодня является одной из наиболее актуальных проблем глобального развития



Китай выразил поддержку Африканскому союзу во вступлении в G20



климата и переходе к экологически чистому и низкоуглеродному развитию необходимо соблюдать принцип общей, но дифференцированной ответственности, отметив важность предоставления финансирования, технологий и поддержки в наращивании потенциала развивающихся стран.

Он добавил, что должна быть нулевая терпимость к коррупции, и необходимо активизировать международное сотрудничество по репатриации беглых преступников и возвращению активов.

Председатель КНР указал, что продовольственная и энергетическая безопасность является наиболее актуальной проблемой глобального развития, отметив, что коренной причиной продолжающихся кризисов являются не производство или спрос, а прерванные цепочки поставок и международное сотрудничество.

По его словам, выход из этой ситуации заключается в расширении сотрудничества в области надзора и регулирования рынка, налаживании партнерских отношений в сфере сырьевых товаров, развитии открытого, стабильного и устойчивого товарного рынка и совместной работе по расчистке цепочек поставок и стабилизации рыночных цен.

«Мы должны решительно противостоять попыткам политизировать вопросы продовольствия и энергетики или использовать их в качестве инструментов и оружия», – сказал он, добавив, что односторонние санкции должны быть сняты, а ограничения на соответствующее научно-техническое сотрудничество должны быть упразднены.

По словам Си Цзиньпина, G20 должна оказывать необходимую поддержку развивающимся странам в области производства, сбо-

ра, хранения, финансирования и технологий.

Он добавил, что Китай выдвинул Инициативу международного сотрудничества по глобальной продовольственной безопасности в G20 и рассчитывает на углубление сотрудничества со всеми сторонами в этой области.

Коммунистическая партия Китая недавно созвала свой 20-й съезд, на котором были изложены цели, задачи и направления политики для дела партии и страны на ближайшие пять лет и далее, подчеркнул Председатель КНР.

Он добавил, что Китайская Народная Республика будет оставаться приверженной пути мирного развития, углублению реформ и открытости, а также продвижению национального возрождения на всех фронтах посредством китайского пути модернизации.

Си Цзиньпин заключил, что Китай, идущий по пути модернизации, предоставит миру больше возможностей, придаст мощный импульс международному сотрудничеству и внесет большой вклад в прогресс человечества.

Достижения в области новейших технологий должны быть доступны, в том числе, небогатым развивающимся государствам



COVID-19 vs ЭКОНОМИКА: Когда встает дилемма

С приходом осени со многих частей света стали поступать сообщения об участившихся случаях заражения коронавирусом, при этом в некоторых местах ситуация вновь близка к критической. Столкнувшись лицом к лицу с возобновившейся эпидемией, перед государствами опять встает дилемма: усилить контроль за вирусом, ослабляя таким образом экономические показатели, или пустить ситуацию на самотек, заняв выжидательную позицию... Каким опытом в этом деле может поделиться Китай, недавно объявивший о некотором смягчении противоэпидемических мер, узнаем из этой статьи.



В течение последних двух лет Китай постоянно корректировал свои меры реагирования на COVID-19 перед лицом вновь возникающих непростых ситуаций

ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ

Многие эксперты с мировым именем единодушны: ключ к лидирующим показателям Китая как в экономическом развитии, так и в сдерживании COVID-19 лежит в институциональных преимуществах руководства страны.

После вспышки COVID-19 Китай мобилизовал общественность для участия в профилактике эпидемии, выделил высокоэффективные ресурсы по всей стране и обеспечил столь необходимую материально-техническую поддержку.

Медики страны приняли брошенный вызов. К примеру, этим летом более 10 000 медицинских работников из 19 провинциаль-

ных регионов прибыли в Хайнань, чтобы помочь островной провинции в борьбе с вирусом. Так, благодаря совместным усилиям докторов число новых случаев заражения на Хайнане с сентября претерпело значительное сокращение.

Кроме того, с начала эпидемии более 4 миллионов человек были заняты на общественных работах в 650 000 городских и сельских общинах по всей стране. Миллионы обычных людей добровольно предложили свои услуги, включая уборку и дезинфекцию общественных мест, покупку лекарств и доставку продуктов нуждающимся в помощи соотечественникам.

Таким образом, активно мобилизуя население, Китай выстроил прочную линию защиты от вируса.

Вот только один из примеров: поздним вечером 25 августа шесть комплектов рабочих станций для отбора проб на наличие коронавирусной инфекции прибыли в Кашгар, Синьцзян-Уйгурского автономного района, из провинции Шаньдун в Восточном Китае, и они без промедления были введены в эксплуатацию.

Во время упомянутой вспышки COVID-19 в Синьцзяне многие провинции и города, имеющие совместные с регионом программы помощи, срочно доставили сюда предметы первой необходимости. Все эти меры, в том числе, являются отражением традиционных ценностей государства, как то «помогать друг другу» и «оказывать поддержку нуждающимся».

ЖИЗНЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Весной нынешнего года многие мировые СМИ облетела удивительная новость: 106-летняя жительница Поднебесной по фамилии Ли была успешно излечена от COVID-19 и выписана из больницы. Женщина стала самой пожилой пациенткой с COVID-19, поступившей в клинику в провинции Цзилинь на северо-востоке Китая.



Невзирая на вынужденные эпидемиологические ограничения, основные экономические показатели КНР укрепились по всем направлениям

Так, от новорожденных до долгожителей жизнь и здоровье людей были защищены всеми возможными способами, и это был непоколебимый выбор Китая перед лицом эпидемии.

В течение последних двух лет Китай постоянно корректировал свои меры реагирования на COVID-19 перед лицом вновь возникающих непростых ситуаций. Временные госпитали были построены в рекордно короткие сроки, расходы на лечение были полностью покрыты правительством, а поставки продовольствия и цены были стабилизированы.

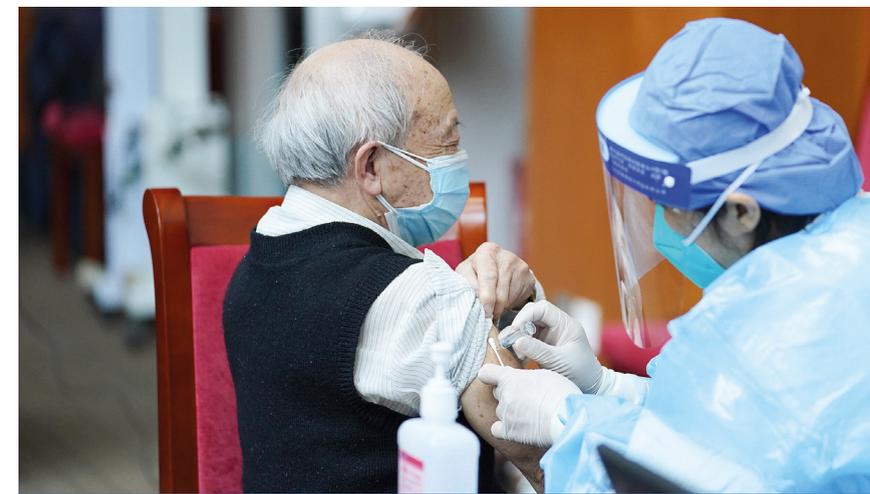
Около 61,8 миллиарда юаней (около 8,8 миллиарда долларов США) из бюджета центрального правительства было выделено в этом году на поддержку занятости и выплату накопительного страхования более чем 16 миллионам городских и сельских жителей.

Балансируя между контролем над COVID-19 и экономическим ростом, Китай стремился обосновать выгодные перспективы для людей на долговременной основе.

Между тем официальные данные наглядно подтверждают, что средняя продолжительность жизни в стране выросла до 78,2 года в 2021 году, при этом более 1,36 миллиарда человек охвачено си-

стемой базового медицинского страхования.

Есть и еще один немаловажный аспект: согласитесь, трудно говорить об успехах в сфере здравоохранения того или иного государства, если значительная часть жителей этого самого государства элементарно недоедает. В Китае, с его более чем миллиардным населением, это понимают отчетливо. И надо сказать, что доля зерна на душу населения в КНР, которая в прошлом году достигла 483 кг и оставалась значительно выше международно признанного уровня безопасности в 400 кг, обеспечила прочную основу для обеспечения продовольственной безопасности самой густонаселенной страны мира.



Средняя продолжительность жизни в Китае выросла до 78,2 года в 2021 г.

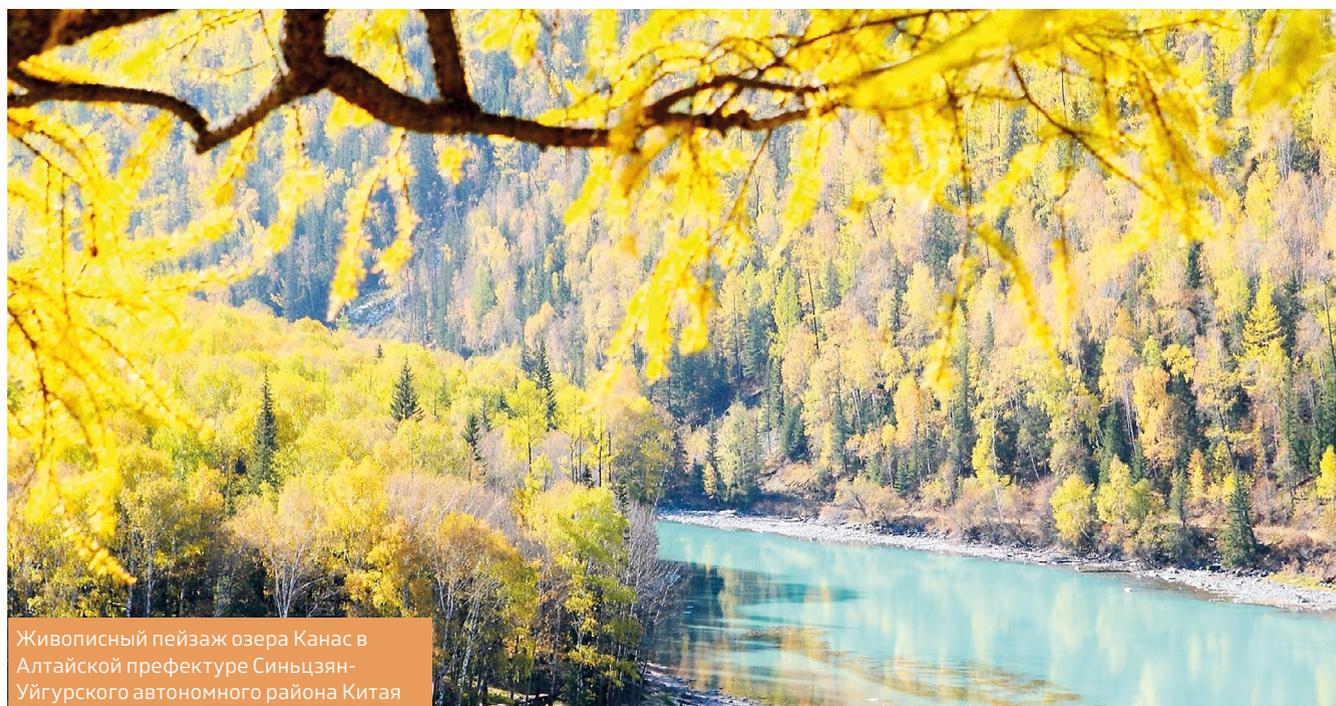
Что касается охраны окружающей среды – еще одной важнейшей составляющей здоровья любой нации, то в настоящее время это самая эффективная страна в мире по борьбе с загрязнением воздуха, причем в последние годы количество дней, характеризующихся сильным загрязнением, значительно сократилось.

Несмотря на все перипетии, связанные с вынужденными эпидемиологическими ограничениями, нельзя не отметить, что китайская экономика добилась уверенного положительного роста во втором квартале текущего года, при этом ее основные экономические показатели укрепились по всем направлениям с июня, демонстрируя устойчивость второй по величине экономики в мире.

Что и требовалось доказать: во времена, полные неопределенности и нестабильности, институциональные преимущества руководства государства остаются фундаментальной и мощной гарантией в управлении развитием страны.

Одним словом, задача на день сегодняшний ясна: Китай должен сдержать эпидемию, стабилизировать экономику и обеспечить безопасность развития. И сомневаться в конечном успехе не приходится...

Конференция ООН по биоразнообразию: Без компромисса не обойтись



Живописный пейзаж озера Канас в Алтайской префектуре Синьцзян-Уйгурского автономного района Китая

В середине ноября представитель Китайской Народной Республики заявил, что всем сторонам необходимо найти компромисс по ключевым вопросам на конференции ООН по биоразнообразию, которая состоится в следующем месяце, и стремиться принять глобальную рамочную программу в области биоразнообразия на период после 2020 года.

Чжао Инминь, представитель председателя 15-го совещания Конференции сторон (COP15) Конвенции ООН по биологическому разнообразию, призвал на текущей конференции ООН по изменению климата, или COP27, в День биоразнообразия ООН все стороны принять амбициозные и прагматичные рамки во время второго этапа COP15, запланированного к проведению 7-19 декабря в канадском Монреале.

«Утрата биоразнообразия и изменение климата – это два экологических кризиса, с которыми сталкивается мир, и причины их тесно связаны и требуют скоор-

динированного реагирования и систематического управления», – сказал г-н Чжао, также исполняющий обязанности заместителя министра экологии и окружающей среды Китая.

По словам спикера, после четырех раундов консультаций в рабочих группах переговоры по глобальной рамочной программе в области биоразнообразия на период после 2020 года продвинулись вперед, но по ряду ключевых вопросов все же сохраняются значительные разногласия.

Обсуждаемая структура предложит руководящие принципы глобального управления биоразноо-

бразием в ближайшие годы, особенно к 2030 году, и предоставит возможность и платформу для решения глобальных экологических проблем, добавил Чжао Инминь.

Первый этап COP15 был проведен в прошлом году в китайском Куньмине, где была принята Куньминская декларация, что стало бесспорно важнейшим достижением мероприятия. «В качестве председателя COP15 Китай не пожалел усилий, чтобы играть руководящую и координирующую роль в ходе переговоров», – сказал спикер, отметив, что Китай добился впечатляющих успехов в этом отношении.

БИОМЕДИЦИНСКАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: Тайны ЖИЗНИ в панорамном виде

Строительство инфраструктуры для крупного научного проекта биомедицинской визуализации в столице Китая было официально завершено в начале ноября, сообщает Пекинский университет, которому и принадлежат возведенные объекты.

Национальный центр биомедицинской визуализации, строительная площадь которого составляет около 66 667 квадратных метров, расположен в пекинском районе Хуайроу, а его приблизительный общий объем инвестиций составляет 1,72 миллиарда юаней (около 237,33 миллиона долларов США).

Центр сосредоточится на визуальном представлении и точном измерении структур и функций живых организмов, а также предоставлении различных методов исследования изображений для изучения сложных вопросов науки о жизни и основных заболеваний, сообщили представители университета.

Технология визуализации необходима в широком спектре областей, таких как научные исследования, медицина, образование и промышленность, и особенно важна для решения основных биомедицинских проблем.

Без четкого наблюдения изменений в различных масштабах во время патологического процесса, включая изменения в молекулах,

Усовершенствование технологий в медицине находится в постоянном движении



белках, клетках и органах, трудно эффективно лечить заболевания, говорит Чэнь Ляньи, эксперт по биомедицинской визуализации в Пекинском университете. Средства биомедицинской визуализации помогают врачам наблюдать динамические процессы заболеваний многоуровневым, панорамным и визуальным способом, чтобы назначать строго целевые препараты для пациентов, пояснил он.

По данным университета, недавно построенный проект в основном включает в себя несколько ключевых устройств, используемых для мультимодальной медицинской визуализации, мультимодальной визуализации живых клеток, мультимодальной молекулярной визуализации с высоким разрешением и системы интеграции изображений.

Завершение проекта будет спо-

собствовать успешным исследованиям в области наук о жизни, включая мозг и когнитивные науки, стволовые клетки и их регенерацию, а также неврологические, сердечно-сосудистые заболевания и точную диагностику опухолей, отметил Ченг Хэпин, профессор университета и главный научный сотрудник проекта.

По его словам, в качестве нового исследовательского инструмента проект визуализации позволит раскрыть тайны жизни в панорамном виде.

Центр был построен Пекинским университетом совместно с другими институтами и университетами, включая Институт биофизики при Китайской академии наук, Харбинский технологический институт и Университет науки и техники Китая.

Ожидается, что он начнет пробную эксплуатацию в 2023 году.

Следуя несколькими путями

Вакцины против COVID-19 остаются эффективным инструментом в борьбе с инфекцией



В целях продвижения своих исследований и разработки вакцин с помощью различных технологических путей по меньшей мере 46 вакцин против COVID-19 в Китае проходят испытания на людях и более 20-ти – за рубежом.

Среди них три инактивированные моновалентные вакцины, предназначенные для нейтрализации вариантов Омикрона, проходят испытания для последовательной иммунизации в материковом Китае, Гонконге и Объединенных Арабских Эмиратах, и эти испытания проходят успешно.

Кроме того, согласно статье, опубликованной в журнале *Emerging Microbes & Infections*, два препарата-кандидата из Китая на вакцину против COVID-19 на основе мРНК доказали свою эффективность в доклинических испытаниях, продемонстрировав свой потенциал для испытаний на людях.

Исследование показало, что две вакцины, мРНК-Бета и мРНК-Омикрон, могут индуцировать высокие титры нейтрализующих антител против оригинальных и множественных вариантов SARS-

CoV-2, таких как Бета, Дельта и Омикрон.

Вместе с тем, согласно исследованию, опубликованному в медицинском журнале *Новой Англии*, разработанная в Китае рекомбинантная белковая вакцина против COVID-19 показала свою безопасность и эффективность на поздней стадии испытаний на людях. Эффективность этой вакцины против COVID-19 любой степени тяжести составила 81,4 процента при краткосрочном наблюдении и 75,7 процента при долгосрочном.

Девять китайских поливалентных вакцин против COVID-19 проходят клинические испытания, причем некоторые из них входят в третью фазу, последнюю стадию перед утверждением для реализации.

Кроме того, китайские ученые предложили вакцину-кандидат

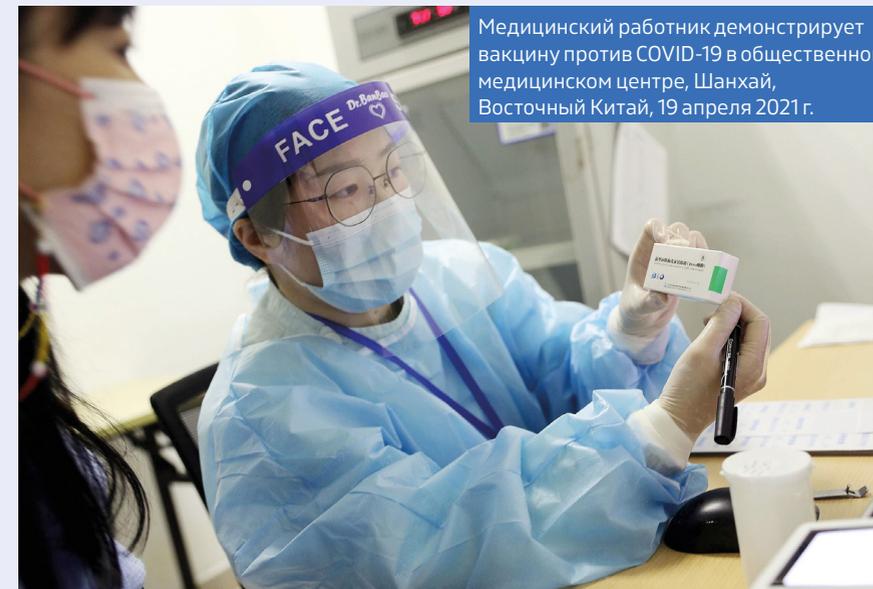
против COVID-19 из четырехвалентных мозаичных наночастиц, содержащую спайковые белки из прототипа SARS-CoV-2, а также варианты Альфа, Бета и Гамма. Исследование, опубликованное в журнале *Nature Communications*, показало, что эта вакцина-кандидат с наночастицами вызвала эквивалентные или превосходящие нейтрализующие антитела против различных штаммов у мышей и нечеловеческих приматов с лишь небольшим снижением титров нейтрализации против предкового штамма.

Сегодня в Китае также ведется активная разработка вакцин широкого спектра действия.

Напомним, что три китайские вакцины против COVID-19 включены Всемирной организацией здравоохранения в список вакцин для экстренного применения.

Ингаляция вместо укола: Проще и слаще

У ЖИТЕЛЕЙ КИТАЙСКОГО ШАНХАЯ ТЕПЕРЬ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ОТ COVID-19 НОВЫМ СПОСОБОМ: ПОСРЕДСТВОМ ИНГАЛЯЦИИ.



Медицинский работник демонстрирует вакцину против COVID-19 в общественном медицинском центре, Шанхай, Восточный Китай, 19 апреля 2021 г.

Недавно в мегаполисе начали вводить вакцину против COVID-19 без использования игл, просто распыляя аэрозольные пары.

«Вдох занимает всего несколько секунд», – рассказал один из местных жителей после перорального введения препарата в местном пункте вакцинации. – Это намного проще, чем сделать укол».

Ингаляционный усилитель представляет собой векторную вакцину на основе аденовируса 5-го типа, совместно разработанную исследовательской группой во главе с Чэнь Вэем, академиком Китайской инженерной академии, и китайской биотехнологической компанией *CanSino Biologics Inc.* Она предлагается только в качестве бустерной дозы для предыдущих получателей вакцины против COVID-19.

«Ингаляционная доза составляет 0,1 миллилитра. Вакцинируемому нужно вставить в рот кончик белого флакона, глубоко вдохнуть внутри и задержать дыхание по крайней мере на пять секунд, чтобы закончить процедуру», – Хэ Цзиньхуэй, медсестра местной больницы, объясняет основные пункты инструкции по вакцинации.

Хотя ингаляционная доза составляет лишь примерно пятую часть дозы традиционной внутримышечной вакцины, она может вызвать более сильный иммунный ответ.

Чжу Тао, главный научный сотрудник *CanSino*, сказал, что по сравнению с инъекцией, вдыхание может стимулировать еще один тип иммунного ответа – иммунитет слизистой оболочки.

«Ингаляционная вакцина может

эффективно повышать уровень нейтрализующих антител в жидкостях организма, а также вырабатывать антитела IgA в слизистой оболочке дыхательных путей, что может усилить способность существующих вакцин предотвращать заражение Омикроном верхних дыхательных путей», – заявил эксперт.

Некоторые вакцинированные обнаружили, что вакцина без игл не только менее болезненна, но и имеет приятный сладковатый вкус.

Чжу Тао пояснил, что сладкий вкус обусловлен очень низкими концентрациями сахарозы, которые были добавлены в вакцину, что может помочь улучшить стабильность вирусного вектора.

В прошлом году исследователи провели рандомизированное клиническое испытание, чтобы оценить безопасность и иммуногенность бустерной вакцины у 420 китайских участников. Результаты были опубликованы в журнале *Lancet Respiratory Medicine*, показывая, что она хорошо переносится и может вызывать высокие уровни нейтрализующих антител против COVID-19 у взрослых.

Китай одобрил ингаляционную вакцину для экстренного применения среди людей в возрасте 18 лет и старше, получивших две дозы традиционных вакцин, но не в течение предыдущих шести месяцев. Разработчик вакцины заявил, что планирует подать заявку на расширение охвата пероральной вакцинацией.

Главная ценность – здоровье наших детей

20 ноября мы отметили две важные даты – Всемирный день ребенка и День педиатра, которые неразрывно связаны между собой.



Забота о подрастающем поколении, о каждом ребенке ложится на плечи не только родителей и близких людей, но это задача государственного масштаба.

На начало года численность детей в РК до 17 лет составляла 6 488 468, за 9 мес. 2022 года родилось 299 711 младенцев.

Министерством здравоохранения Казахстана активно реализуется целый ряд мероприятий в рамках Года ребенка, объявленного главой государства.

Ранний детский возраст является критически важным периодом, в течение которого ребенок должен получать уход и питание обеспечивающие его оптимальное развитие.

Так, с целью раннего охвата и диагностики заболеваний у детей, в стране внедрена программа скринингового исследования

новорожденных и детей раннего возраста, которая позволяет реализовать поэтапный комплексный подход, сопровождая каждого ребенка от периода новорожденности до достижения школьного возраста. За 9 мес. текущего года скрининговыми исследованиями охвачено свыше 1,5 млн детей.

Большое влияние на формирование потенциала здоровья детей в возрасте от 6 до 17 лет оказывает школьная среда.

В этой связи ведется разработка Стандарта организации оказания школьной медицины, где будет пересмотрен норматив материально-технического оснащения медицинских пунктов школ, порядок профилактической работы и т.д.

Наряду с этим, МЗ РК разработан Стандарт организации педиатрической помощи. В нем пересмо-

трены шкалы нервно-психического развития с учетом рекомендаций ВОЗ; дополнены нормы оснащения кабинетов развития ребенка, впервые внедрен скрининговый тест на аутизм, количество кабинетов развития ребенка будет увеличено с 600 до 1500.

Также много преобразований происходит по другим направлениям охраны детского здоровья, включая онкогематологию, кардиохирургию и практику раннего вмешательства.

Сегодня хочется отметить огромный бесценный труд наших врачей педиатров и неонатологов, которым мы доверяем жизнь и здоровье малышей с самого момента рождения.

Это профессионалы, ими движет всегда любовь и осознание ответственности к своему делу, желание помочь своим маленьким пациентам.

В казахстанской системе здравоохранения трудится свыше 5 тысяч врачей педиатрического профиля, включая 886 специалистов в сельской местности, свыше 900 неонатологов.

Желаем нашим детям здорового счастливого детства, а их родителям помнить, как важно создавать необходимые условия для охраны детского здоровья, начиная еще с дородового этапа соблюдать меры профилактики, вести самим здоровый образ жизни и прививать детям культуру правильного питания и физической активности.

DKNNews

Свидетельство о рождении – теперь в Kaspi.kz

Kaspi.kz совместно с Министерством юстиции, Министерством здравоохранения, Министерством цифрового развития, инноваций и аэрокосмической промышленности и АО «НИТ» запустили новый сервис.



Теперь получить свидетельство о рождении ребенка можно онлайн, прямо в приложении Kaspi.kz.

Родителям больше не нужно тратить время на оформление свидетельства. Документ можно оформить онлайн, а время провести в заботах о малыше.

Михаил Ломтадзе, глава и сооснователь Kaspi.kz сообщил: «Мы постоянно развиваем инновационные сервисы для казахстанских семей. Мы уже запустили такие сервисы, как открытие Социального Счета, оформление пособия по рождению ребенка и социальной выпла-

ты по уходу за ребенком в возрасте до одного года. Теперь в нашем мобильном приложении Kaspi.kz появилась возможность оформить свидетельство о рождении ребенка. Этот сервис мы запустили совместно с Министерством юстиции, Министерством здравоохранения, Министерством цифровизации и АО «НИТ». Благодарим государственные органы за возможность делать госуслуги доступными для каждого казахстанца, а всех наших любимых клиентов – за то, что вы с нами!»

В свою очередь, Багдат Мусин, министр цифрового развития, ин-

новаций и аэрокосмической промышленности РК, отметил: «Мы продолжаем работу по расширению доступа граждан к госуслугам. При рождении ребенка гражданам Казахстана приходит SMS-уведомление для оформления пособий и заявление по оформлению свидетельства о рождении ребенка. Теперь же появилась возможность оформления свидетельства в приложении Kaspi.kz».

Созданный Министерством цифровизации формат взаимодействия государства и бизнеса позволяет внедрять удобные и полезные услуги в популярных приложениях. Данный механизм позволяет максимально облегчить процесс получения гражданами государственных услуг.

Подать заявку на свидетельство о рождении можно прямо в приложении Kaspi.kz. В заявке нужно ввести имя ребенка и данные родителей, а затем – выбрать ЦОН, где вы хотите забрать свидетельство.

При подаче заявки родителю необходимо пройти видеоверификацию в приложении Kaspi.kz – показать свое лицо на камеру смартфона. Это сделано для того, чтобы посторонние не получили доступ к вашим документам.

Госорганы рассматривают заявку в течение двух дней. Свидетельство будет доступно в приложении Kaspi.kz в разделе «Цифровые документы». Также документ можно забрать в выбранном ЦОНе в удобное время.

DKNNews

Кальций: Строить и жить помогает

Кальций – это строительный материал для зубной и костной ткани, а также он необходим для нормальной свертываемости крови и полноценной работы мышц, включая сердце, и для проводимости нервных импульсов. Если организму будет не хватать кальция, то это приведет к уменьшению костной массы и к повышению вероятности развития остеопороза, рассказала врач общей практики поликлиники №2 города Алматы Айдана Нурлыман.



Молоко – великолепный источник кальция

Айдана МАМАЕВА

Симптомами дефицита кальция являются сухая кожа, усталость, депрессия, бессонница, парестезия, ослабленный иммунитет, хрупкие ногти, трудности при глотании, зубная боль, мышечные судороги.

«Хронический дефицит кальция может привести к ухудшению состояния зубов, развитию остеопороза, нехватке кальция в костях, в результате чего они становятся хрупкими и легко ломаются. Ведь если в организме наблюдается нехватка кальция, организм начнет брать минерал из костей и зубов», – пояснила доктор.



Орехи содержат значительное количество кальция

Дневная потребность кальция как у мужчин, так и у женщин с 31 года составляет 800 мг в день, для улучшения всасывания кальция нужно принимать витамин D, а людям старше 60 лет хватает 20 мкг кальция в день.

Симптомами дефицита кальция у детей могут быть повышенная возбудимость, судороги, тремор, повышенная потливость, выпадение волос, ломкость ногтей, сухость кожи, затрудненное дыхание, пояснила врач Айдана Нурлыман.

«Дефицит кальция приводит к тому, что у ребенка неправильно

Дефицит кальция в организме может развиваться вследствие чрезмерного употребления кофе



формируются кости, развивается рахит, замедляется рост, начинает плохо свертываться кровь, возникают проблемы со зрением и центральной нервной системой», – добавила она.

Врач предупредила, что родителям не следует самостоятельно давать детям кальций в профилактических целях. Препарат должен назначить врач после консультации и сдачи необходимых анализов.

Кроме того, как отметила Айдана Нурлыман, дефицит кальция в организме может развиваться вследствие чрезмерного употребления кофе.

Кофеин стимулирует действие гормона адреналин, который увеличивает потребность клеток, в том числе и сердечных, в кальции.

«Например, одна чашка кофе 150-200 мл тормозит усвоение кальция. Кофеин вымывает из организма кальций, в результате чрезмерного употребления кофе приводит к разрушению костной ткани», – пояснила она.

Врач добавила, что ионы кальция поступают в клетки из крови,

если в крови данного минерала недостаточно, то запускается процесс вымывания кальция из костей и возникает его дефицит, в последующем человека могут ждать необратимые последствия.

Айдана Нурлыман добавила, что чрезмерное употребление пальмового масла также вымывает из организма кальций, как кофе и

сладкие газированные напитки. Помимо этого, причиной дефицита необходимого минерала могут быть голодание и неправильные диеты.

Восполнить необходимый запас кальция, если человек не любит или ему противопоказаны молочные продукты, можно, употребляя орехи, кунжут, мак, рыбу, все виды капусты, а также листовую зелень.

«Следующие продукты богаты кальцием: кунжут, мак, конопля, чиа, горчица, орехи, миндаль, фисташки, бобовые, морепродукты, рыба, устрицы, сардины, морковь, чеснок, все виды капусты, листовая зелень и твердые сорта сыра, козий и овечий сыр», – добавила эксперт.

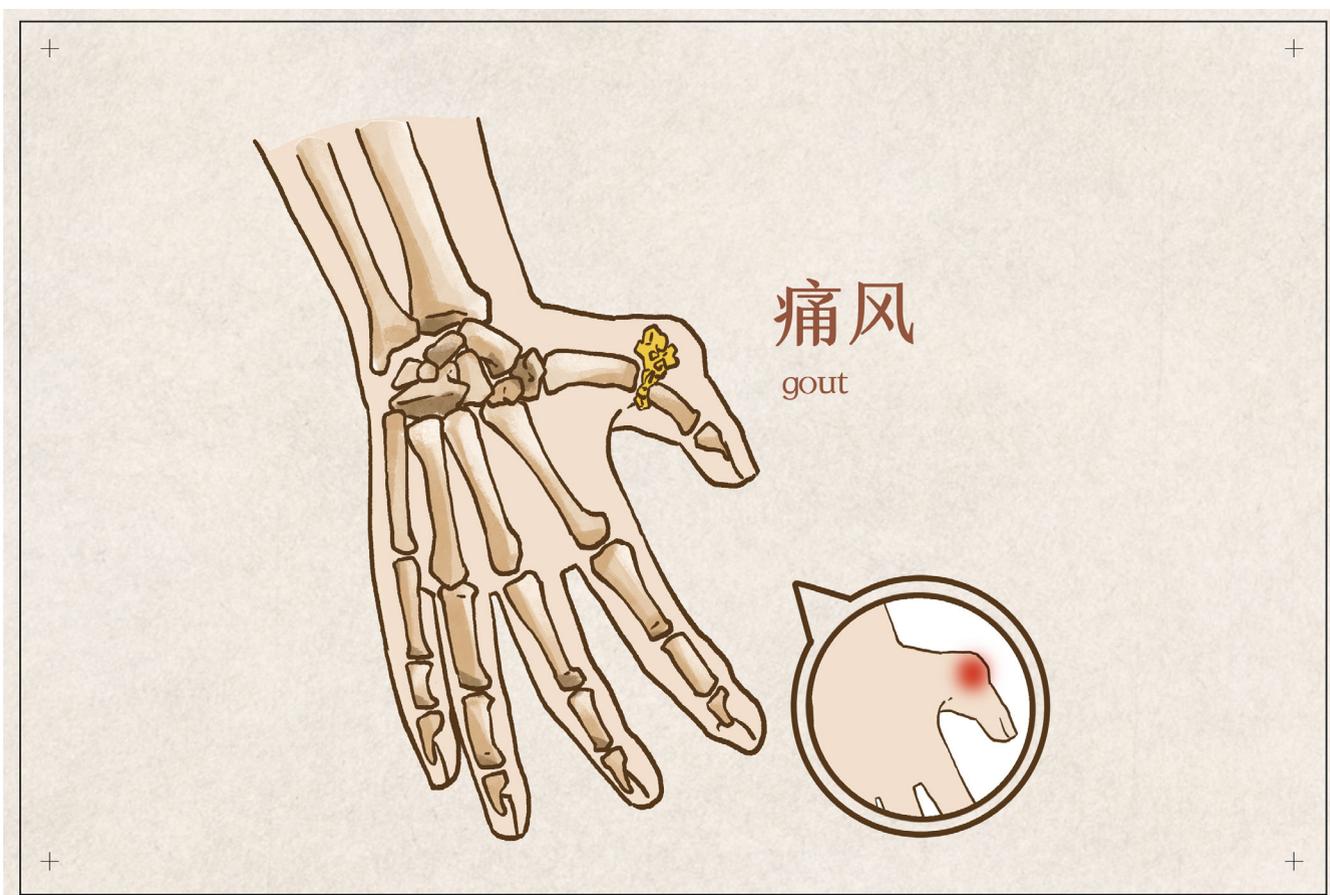
По словам врача, при переломах желательнее увеличить дозировку кальция, чтобы ускорить заживление. Для лучшего усвоения минерала также стоит принимать витамин D и фосфор, но только после консультаций с лечащим врачом. Однако не стоит сочетать кальций вместе с цинком и витамином E.



Для лучшего усвоения кальция стоит принимать витамин D, но только после консультаций с лечащим врачом

Подагра, или К чему ведет царский образ жизни

Не секрет, что многие люди в современном мире порой чрезвычайно увлечены различного рода удовольствиями, зачастую злоупотребляя вредными привычками и ведя нездоровый образ жизни. Все это ведет к сбою в организме, провоцируя появление болезней той или иной степени тяжести. Эксперты Даляньской клиники традиционной китайской медицины Шэньгу, как и в целом медицинское сообщество, уверены, что одним из самых ярких подтверждений тому является подагра – серьезное заболевание, именуемое еще «царской болезнью» или «болезнью образа жизни».



Почему, спросите вы, «царской»? Здесь обратимся к истории. Еще во времена Гиппократы, когда и прижилось это «прозвище», врачи заметили, что подагрой в подавляющем большинстве страдают именно предста-

вители высших слоев общества, а объяснение этому было простое. Дело в том, что именно короли и прочий аристократический люд употребляли в пищу большое количество мясной и жирной пищи, бобовых продуктов и всяческих

кондитерских изысков. Как правило, все это дело щедро приправлялось хмельными напитками, к примеру, пивом или вином. В то же время простой народ не мог позволить себе подобного чревоугодия, ведь эти продукты

ПУРИНЫ (ЛАТ. PURUS ЧИСТЫЙ) – ЭТО ОРГАНИЧЕСКИЕ АЗОТСОДЕРЖАЩИЕ СОЕДИНЕНИЯ, ВХОДЯЩИЕ В СОСТАВ НУКЛЕИНОВЫХ КИСЛОТ И ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ В ЖИВОТНЫХ И РАСТИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗМАХ КАК ПРОДУКТ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

ему были попросту не по карману. Так древние врачеватели сделали соответствующие выводы, неоспариваемые докторами и в наше время.

ЧТО ТАКОЕ ПОДАГРА?

Подагра является распространенным воспалительным заболеванием суставов, вызванным высоким уровнем мочевой кислоты. Кристаллы мочевой кислоты откладываются в суставах и вызывают воспалительную реакцию. Наиболее часто болезнь затрагивает метатарзо-фаланговый сустав большого пальца ноги, а также может проявляться в ушных раковинах, на окончаниях пястно-фаланговых суставов пальцев, ахилловом сухожилии, коленной чашечке и в других местах.

Замечено, что пациенты мужского пола чаще, чем женщины, страдают этим недугом.

Обычно заболевание проявляется себя ночью, сопровождается внезапной острой болью в суставах, появляются отеки, покраснения и воспаления в местах заболевания суставов. Продолжительность его протекает от нескольких дней до нескольких недель.

В тяжелых случаях это приводит к более серьезным последствиям, таким как образование подагрических камней, мочекислых камней мочевыводящих путей, к инвалидности суставов и почечной недостаточности.

Как уже было отмечено, по большей части подагра является собой последствия нездорового образа жизни и неправильного питания. Поэтому необходи-

мо пересмотреть свой рацион и исключить вредные привычки. Строгий контроль за питанием это важнейшее условие лечения заболевания.

ДИЕТА КАК ЛЕЧЕНИЕ

Пациенты, страдающие подагрой, в первую очередь должны уменьшить потребление продуктов с высоким содержанием пуринов и жиров: жирные сорта мяса, птицы, морепродуктов, продукты, приготовленные с использованием дрожжей, и пр.

Во-вторых, следует ограничить употребление спиртных напитков, так как алкоголь стимулирует организм к синтезу молочной кислоты и подавляет метаболизм мочевой кислоты в почках.

Алкоголь обезвоживает организм человека, что приводит к образованию большого количества пуринов. И чем больше образуется пуринов, тем больше образуется мочевой кислоты при метаболизме. Кроме того, употребление алкоголя часто сопровождается приемом продуктов с высоким содержанием пурина, что еще более повышает уровень мочевой кислоты в организме.

К продуктам, содержащим большое количество пуринов, относятся грибы, соевые бобы, мясо и мясные продукты, крепкий чай и кофе, горький шоколад, а также некоторые виды зелени и фруктов. Так, грибы содержат высокий процент пурина, в 100 гр. его примерно 150 мг; свинина и говядина содержат меньше пурина, в 100 гр. – около 75/100 мг; соевые бобы хоть и являются вегетарианской

пищей, но в них очень высоко содержание пурина, в 100 гр. – примерно 75/100 мг. Ставшие популярными бамбуковые побеги, широко используемые в азиатской кухне, по сравнению с грибами и бобами, содержат меньше пурина, в 100 гр. – около 50/80 мг. Но интересно, что умеренное употребление некоторых сортов побегов бамбука может снизить мочевую кислоту и уменьшить симптомы заболевания, так как они содержат щелочной калий, что способствует выведению соли из организма человека с мочой. Однако употребление большого количества побегов бамбука может усугубить симптомы подагры и навредить здоровью.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Умеренные занятия спокойным видом спорта помогут улучшить физическую форму, но при этом исключают интенсивные силовые нагрузки, которые вызывают обильное потоотделение, приток крови к органам и почечный кровоток. Спокойные виды спорта оказывают благоприятное влияние на организм при подагре, не вызывая проявления болей, интенсивные же виды спорта, в свою очередь, уменьшают выведение мочевой кислоты и креатина, тем самым повышая уровень мочевой кислоты в организме и ухудшая состояние здоровья. Если вы готовы заниматься спортом, то это хорошее решение, однако избегайте тяжелых нагрузок. В этом случае подойдут такие виды спорта как ходьба, плавание. Кстати, отлично помогут справиться с недугом и занятия китайской гимнастикой тайцзицюань.

С заботой о вас и пожеланиями крепкого здоровья, Шэньгу, Даляньская клиника традиционной китайской медицины

sun-good-sg@rambler.ru

Варикоз: почему он появляется и чем опасен

Варикозное расширение вен часто считают косметическим недостатком. Однако в действительности это является довольно серьезным заболеванием, требующим лечения. Султан Илиев, сосудистый хирург Центральной городской клинической больницы города Алматы, рассказал, почему появляется варикоз и чем он опасен для здоровья.

Айдана МАМАЕВА

ПОМИМО ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ, ВАРИКОЗ ВОЗНИКАЕТ ВО МНОГИХ ОРГАНАХ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ПРОВОЦИРУЮЩИХ ФАКТОРАХ. У ЧЕЛОВЕКА МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН МАЛОГО ТАЗА, ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН ПИЩЕВОДА, ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ПЕРЕДНЕЙ БРЮШНОЙ СТЕНКИ И ДРУГИЕ РАЗНОВИДНОСТИ ВАРИКОЗА

ПРИЗНАКИ ВАРИКОЗА

На первой стадии варикоза возникают незначительные косметические нарушения. Это проявляющийся в области голени сосудистый рисунок – звездочки и сеточки. Первые симптомы появления варикоза нижних конечностей могут быть усталость, болевой синдром, отечность, онемение, судороги и мышечные спазмы, кожный зуд и жжение.

«Наличие вышеперечисленных симптомов означает, что варикозная болезнь поражает все большее количество вен. И масштаб проблемы уже достаточно большой, чтобы остаться незамеченным», – пояснил врач.

ПРИЧИНЫ ВАРИКОЗА

Как отметил Султан Илиев, главной причиной варикозного расширения вен ног считается нарушение клапанного аппарата вен. Недостаточность клапанов вен приводит к тому, что когда человек встает на ноги, кровь под действи-

На первых этапах заболевание обратимо и не так выражено, однако с течением времени расширение вен становится перманентным



При несвоевременно начатом лечении варикозная болезнь может спровоцировать ряд серьезных осложнений

ем силы гравитации устремляется вниз. Во время ходьбы мышцы, окружающие глубокие вены, сокращаются. Эти вены опустошаются, в результате чего повышается венозное давление. По коммуникантным венам с недостаточными клапанами кровь попадает в поверхностные вены. В результате в поверхностных венах оказывается еще больше крови, что и проявляется в виде их растяжения и расширения – варикоза.

«На первых этапах заболевания это расширение еще обратимо и не так выражено, однако с течением времени такое расширение становится перманентным, то есть, вены «не выравниваются». При поднятии ноги вверх такие вены могут опустошаться, но их деформация уже никуда не уходит», – добавил врач.

Помимо нарушения клапанного аппарата, на развитие варикозного расширения вен влияют и другие факторы: беременность, наследственная предрасположенность, образ жизни, ожирение, повышенное внутрибрюшное давление, возраст, тромбозы глубоких вен, а также статические нарушения стопы.

По словам эксперта, вредные привычки и образ жизни, связанный с длительными статическими нагрузками, подъемом тяжестей или неподвижным пребыванием в положении стоя и сидя, непосредственно влияют на развитие и прогрессирование варикозной болезни в нижних конечностях.

ЧЕМ ОПАСЕН ВАРИКОЗ

Помимо варикозного расширения вен нижних конечностей, варикоз возникает во многих органах при различных провоциру-

ющих факторах, отметил сосудистый хирург Султан Илиев. У человека может развиваться варикозное расширение вен малого таза, варикозное расширение вен пищевода, варикозное расширение вен верхних конечностей и передней брюшной стенки и другие разновидности варикоза.

«Основной причиной варикозного расширения вен различных органов и частей тела является возникновение определенного блока: тромбоза, сдавливания извне и так далее. Основным методом выявления подобных варикозных расширений вен является УЗДГ (ультразвуковая доплерография)», – пояснил собеседник.

Сосудистый хирург добавил, что народными методами лечения возможно только облегчить болевой симптом или временно снять отеки в конечностях. Однако при несвоевременно начатом лечении варикозная болезнь может спровоцировать ряд серьезных осложнений: кровотечения, острый тромбоз или тромбофлебит, которые могут привести вплоть к летальному исходу. Поэтому при появлении первых симптомов варикоза необходимо обратиться к врачу.

Отсутствие вредных привычек и длительных статических нагрузок помогут сохранить здоровье ног на долгие годы



ЯН СЮЮНЬ: ЖИЗНЬ КАК МАРАФОН

Многие из нас увлекаются оздоровительными утренними или вечерними пробежками на свежем воздухе. Однако жительница китайского Наньчана, похоже, подошла к этому делу со всей серьезностью и пошла, а точнее побежала, гораздо дальше...



Ян Сююнь (слева) на пробежке вдоль реки Ганьцзян

Пристрастившись в свое время к бегу, сегодня, как рассказывает 72-летняя Ян Сююнь, утренняя пробежка на 10 км для нее это как «первый прием пищи за день».

До выхода на пенсию Ян трудилась селекционером на мелиоративной ферме Чаоян в Наньчане, что в провинции Цзянси в Восточном Китае. В то время она даже не знала, что такое марафон, а вот на сегодняшний день она пробежала уже почти 40 марафонов, и не только в Китае, но и, к примеру, в финском Хельсинки.

«Жизнь похожа на марафон. Я просто бегу наперегонки со временем», – рассказывает Ян, которая занимается бегом уже 22 года. У нее короткая модная стрижка, а говорит она так же быстро, как бегают.

Выйдя на пенсию, Ян страдала от камней в почках. Врач объяс-

нил женщине, что она могла бы выздороветь и без проведения сложной операции, только принимая лекарства и занимаясь физическими упражнениями. В то время Ян часто замечала людей, бегущих вдоль реки Ганьцзян, невзирая порой на ветреную или дождливую погоду.

И вот однажды утром Ян, отправившись на прогулку, снова встретила знакомую группу людей, которые бежали вместе и подбадривали друг друга. Увидев завистливый взгляд Ян, бегуны, тепло поприветствовав ее, пригласили ее присоединиться к ним.

«Сначала я боялась, что стану помехой для этой группы молодых людей, но они приняли меня с большим воодушевлением», – говорит наша героиня.

От 5 км бега до 10 км, 20 км и, наконец, полного марафона –

дистанция, которую Ян измеряла ногами, становилась все длиннее и длиннее. И все это время ее неизменно поддерживали новые знакомые.

«Среди них есть несколько человек постарше меня, но большинство из них все же намного моложе, и они называют меня «Сестра Ян», что мне очень приятно», – с улыбкой делится она. Теперь она чувствует себя опустошенной, если провела день, не видя своих друзей-бегунов.

Бег изо дня в день оказали положительное влияние на здоровье Ян. К удивлению доктора, камни в ее почках, которые изначально были размером с фасоль, исчезли после нескольких лет бега.

Женщина долгое время работала в шумной и грязной обстановке, уставая после работы, но бег

изменил ее. В 2006 году Ян присоединилась к Наньчанской ассоциации бега на длинные дистанции и стала, таким образом, одним из ее первых членов.

В 2011 году Ян записалась на Шанхайский марафон, но ее вовсе не устроил финишный результат, когда она закончила гонку за пять часов. С тех пор она постоянно искала профессиональные обучающие видеоролики по бегу, чтобы скорректировать свои движения. Во время утренней зарядки она также попросила других бегунов помочь ей исправить осанку и выяснить, что у нее не получается.

В 2012 году Ян поставили диагноз варикозное расширение вен на правой ноге. Ей сделали операцию, и казалось, что с бегом пришлось попрощаться. Многие тогда были уверены, что она на этом остановится, однако, ко всеобщему удивлению и ликованию, через три месяца ее хрупкая фигурка появилась ранним утром на берегу реки Ганьцзян.

Прошло еще какое-то время, и вот уже Ян квалифицировалась для участия в Ханчжоу-мара-

ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ УЧАСТВОВАТЬ В СОСТЯЗАНИИ – ЭТО УЖЕ ПОБЕДА. СЕЙЧАС, ПОСЛЕ МНОГИХ ЛЕТ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ, Я ПОНИМАЮ, ЧТО МАРАФОН – ЭТО НЕ СОРЕВНОВАНИЕ С ДРУГИМИ, НО СОРЕВНОВАНИЕ С САМИМ СОБОЙ

фоне в 2016 году. После пяти лет профессиональной подготовки, в возрасте 66 лет, она пробежала его за 4 часа 20 минут.

«Иметь возможность участвовать в состязании – это уже победа. Сейчас, после многих лет занятий бегом, я понимаю, что марафон – это не соревнование с другими, но соревнование с самим собой», – убеждена Ян.

В 2019 году женщина вместе со своими друзьями-бегунами записалась на Хельсинкский марафон. «Пройдя это испытание на выносливость, я увидела, что многие иностранцы одобрительно показывают мне поднятые вверх большие пальцы, и тогда подумала, что я молодец. Ведь мы, китайские старушки, не только умеем танцевать кадрили!» – иронизирует Ян.

А тем временем на берегу реки Ганьцзян ее единомышленники

продолжают выходить, а точнее «выбегать», из зоны привычного комфорта. Так, помимо Ян, 67-летний Сюй Чжиюань, чей месячный пробег составляет более 300 километров, рассказывает, что на бегу он напрочь забывает о своем возрасте. 72-летний Юй Хаохуа бежит четыре раза в неделю в течение почти 10 лет, и его периодически повышающийся уровень сахара в крови вернулся к норме.

Прошлым летом, ведомые Ян, два ее сына и два внука каждый день бегали вдоль реки, и три поколения, бегущие в толпе, являли поистине колоритное зрелище.

«Сегодня мне требуется почти полтора часа, чтобы пробежать 10 километров, и да, мои шаги стали медленнее, но я никогда не останавлиюсь», – эти слова Ян звучат как поддержка и опора для многих и многих людей.

Ян Сююнь (в центре) и другие участники соревнования из Китая перед стартом Хельсинкского марафона-2019





ФМС: ДОСТУПНАЯ МЕДИЦИНА - ДЛЯ ВСЕХ



8 7172 67-41-79 | 1406 БАЙЛАНЫС ОТРАЛҒЫ



QOLDAU 24/7 МОБИЛЬДІК ҚОСЫМШАСЫ



@FMS.KZ



PR@FMS.KZ



@SAQTANDYRYBOT TELEGRAM-БОТЫ



FMS.KZ РЕСМИ САЙТЫ

МӘМС-ТЕ САҚТАНДЫРЫЛУДЫҢ ЖАҢА ТӘСІЛІ ЕНГІЗІЛДІ

МӘМС жүйесінің қатысушысы болу үшін енді өткен 12 айға жарна төлеудің қажеті жоқ. 5 қыркүйекте енгізілген өзгерістерге сәйкес, алдағы 12 ай үшін төлем жасауға болады. Бұл жыл бойына сақтандырылуға мүмкіндік береді.

Бұған дейін хабарланғандай, шілде айында «Міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру туралы» Қазақстан Республикасының Заңына енгізілген өзгерістер бекітілді. Жаңа норма алдағы 12 айға жарна төлеу арқылы МӘМС жүйесіне дербес төлеушілердің қатысуының баламалы әдісін қарастырады. Бұған дейін МӘМС жүйесінде медициналық көмекке құқық алу үшін өткен 12 айға төлем жасалуы керек еді.

«Халық денсаулығына қатысты мәселелер күн тәртібінен түскен емес. Президент халықтың белгілі бір бөлігі әлі де МӘМС жүйесінен тыс қалып отырғанына назар аударды және қысқа мерзімде оларды жүйеге тарту бойынша шаралар қабылдауды тапсырды. Міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру жүйесі 2020 жылдан бастап іске қосылғанына және жарналар барлығына міндетті екеніне қарамастан, кейбір бейресми жұмыспен қамтылған азаматтар жарна төлемеген немесе төлемді тұрақты жүргізбеген. МӘМС туралы Заңның жаңа нормасын енгізгенге дейін сақтандырылу мәртебесі өткен 12 ай үшін жүйелі төлем болған кезде ғана берілді. Сондықтан МӘМС тізіміне кіретін медициналық көмек алу қажеттілігі туындаған кезде сақтандырылмаған адамдар төлем жасамаған айлар үшін жарналарды, яғни берешекті төлеуі керек еді. Алайда бұл нұсқа бәрінің бірдей көңілінен шықпады. Енді сақтандырылудың баламалы тәсілі пайда болды. Алдағы 12 ай үшін жарналарды төлеуге мүмкіндік бар. Бұл жыл бойы МӘМС-те медициналық көмекке қол жеткізуге мүмкіндік береді», – дейді Әлеуметтік медициналық сақтандыру қорының Ақпараттық-түсіндіру жұмысы басқармасының басшысы Ирина Подскочая.

Осылайша, сақтандыру мәртебесін алу үшін келесідей қадам жасау керек:

а) 12 айдың өтіп кеткен кезеңдері үшін төлем жасап, мәртебені жоғалтпау үшін жарналарды одан әрі жүйелі түрде төлеуді жалғастыру керек. Бұл тәсіл қарызы бар, ал қазіргі уақытта ресми түрде жұмысқа орналасқандар үшін ыңғайлы және ол үшін қазір жарналар түсіп жатыр;

б) ағымдағы айларды қоспағанда, болашақ 12 айға төлем жасап, бір жыл ішінде сақтандырылу керек. Мәртебе келесі айдан бастап пайда болады. Егер мәртебені ағымдағы айда алу қажет болса, онда ол үшін төлем жасау қажет.

Жарналарды екінші деңгейлі банктер, банктердің мобильді қосымшалары, Қазпошта және төлем терминалдары арқылы дербес төлеуші ретінде әр ай үшін жеке 3 000 теңгеден төлеу қажет. Барлық төлемдерді «Азаматтарға арналған үкімет» Мемлекеттік Корпорациясы 2-3 күн ішінде өңдейді, содан кейін оларға мәртебе беріледі.

Егер сұрақтарыңыз болса, емханаңыздағы Пациенттерге қолдау көрсету қызметіне хабарласуға болады. Егер ол жерде сізге көмектесе алмаса, онда өзіңізге ыңғайлы байланыс арнасы арқылы Әлеуметтік медициналық сақтандыру қорына өтініш жібере аласыз: fms.kz ресми сайты, 1406 байланыс орталығы, Telegram-дағы SaqtandyryBot және Qoldau 24/7 мобильді қосымшасы.

Дәл осы құралдар сақтандырылу мәртебесін тексеруге мүмкіндік береді. Сондай-ақ медициналық сақтандыру жүйесіндегі өз мәртебеңізді тексеріп, жүргізілген төлемдер туралы ҚР egov.kz электрондық үкіметінің сайтындағы «Денсаулық сақтау» бөлімінде «Медициналық қызметтер туралы және МӘМС-те аударылған сомалар туралы ақпарат» мемлекеттік қызметі арқылы біле аласыз.



ФМС: ДОСТУПНАЯ МЕДИЦИНА - ДЛЯ ВСЕХ



8 7172 67-41-79 | 1406 БАЙЛАНЫС ОТРАЛҒЫ



QOLDAU 24/7 МОБИЛЬДІК ҚОСЫМШАСЫ



@FMS.KZ



PR@FMS.KZ



@SAQTANDYRYBOT TELEGRAM-БОТЫ



FMS.KZ РЕСМИ САЙТЫ

ВСТУПИЛ В СИЛУ НОВЫЙ СПОСОБ ЗАСТРАХОВАТЬСЯ В ОСМС

Чтобы стать участником системы ОСМС, теперь не обязательно оплачивать взносы имен-но за прошедшие 12 месяцев. 5 сентября вступили в силу изменения, которые позволяют оплачивать 12 будущих месяцев и быть застрахованным на весь год.

Как сообщалось ранее, в июле были утверждены изменения в Закон Республики Казахстан «Об обязательном социальном медицинском страховании». Новая норма предусматривает альтернативный метод участия самостоятельных плательщиков в системе ОСМС – путем уплаты взносов за 12 будущих месяцев. Ранее для получения права на медицинскую помощь в системе ОСМС нужно было иметь оплату за 12 прошедших месяцев.

«Вопрос о здоровье населения всегда на повестке всех обсуждений, включая те, которые проходят на высшем уровне. Президент сделал акцент на том, что определенная часть населения все еще остается вне системы ОСМС, и дал поручение в кратчайшие сроки принять меры по ее вовлечению. Несмотря на то, что система обязательного социального медицинского страхования запущена с 2020 года и взносы являются обязательными для всех, некоторые неформально занятые граждане не производили оплату взносов или производили нерегулярно. До введения новой нормы Закона об ОСМС статус застрахованности присваивался при наличии последовательных платежей за 12 прошедших месяцев. Поэтому при возникновении необходимости получения медицинской помощи, входящей в перечень ОСМС, незастрахованным нужно было оплатить взносы за пропущенные месяцы, то есть задолженность. Однако не всех этот вариант устраивал. Теперь же появился альтернативный способ застраховаться – оплатив взносы за 12 будущих месяцев, что позволит иметь доступ к медпомощи в ОСМС в течение года», – пояснила руководитель управления информационно-разъяснительной работы Фонда социального медицинского страхования Ирина Подскочая.

Таким образом, чтобы получить статус застрахованного, можно:

а) оплатить пропущенные периоды из 12 прошедших месяцев и продолжать регулярно оплачивать взносы в дальнейшем, чтобы не потерять статус. Этот способ удобен тем, кто имел задолженность, а в настоящее время официально трудоустроился, и за него теперь поступают взносы;

б) оплатить взносы за 12 будущих месяцев, не включая текущий, и быть застрахованным в течение года. Статус появится со следующего месяца. Если же статус нужно получить уже в текущем месяце, то за него тоже необходимо произвести оплату.

Оплачивать взносы нужно отдельно за каждый месяц по 3 000 тенге в качестве самостоятельного плательщика через банки второго уровня, мобильные приложения банков, Казпочту и терминалы оплаты. Все платежи обрабатываются Госкорпорацией «Правительство для граждан» в течение 2-3 дней, после чего будет присвоен статус.

Если у вас остались вопросы, вы можете задать их в своей поликлинике, обратившись в Службу поддержки пациента. Если помочь на месте вам не смогли, то можно направить обращение в Фонд социального медицинского страхования по удобному каналу связи: официальный сайт fms.kz, контакт-центр 1406, мобильное приложение Qoldau 24/7 и SaqtandyryBot в Telegram.

Эти же инструменты позволяют проверить статус застрахованности. Также проверить свой статус в системе медицинского страхования и узнать о произведенных платежах можно посредством государственной услуги «Информация о медицинских услугах и о перечисленных суммах в ОСМС» на сайте электронного правительства РК egov.kz в разделе «Здравоохранение».

Азбука здорового питания

НОВЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ, ПОСВЯЩЕННЫЙ ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАПУСЯТ В ШКОЛАХ КАЗАХСТАНА.

Светлана ШЕСТЕРНЁВА

Каждое третье заболевание среди учащихся наших школ связано с проблемами желудочно-кишечного тракта. Хуже того, каждый пятый ребенок девятилетнего возраста страдает ожирением. Об этом на встрече с журналистами в рамках запуска проекта «Здоровое питание от А до Я» сообщил доктор биологических наук из «Казахской академии питания» Юрий Синявский. Рассказывая о результатах недавно проведенных исследований казахстанских и зарубежных организаций в сфере образования, профессор выразил мнение, что такое негативное социальное явление связано с крайне низкой осведомленностью детей и их родителей о правильном питании.

Чтобы справиться с этой проблемой, госструктуры решили поддержать инициативу одного из отечественных производителей молочных продуктов развивать у школьников вместе с учителями и родителями навыки правильного питания. Была создана рабочая группа специалистов и педагогов, которая сформировала полноценный элективный курс для учащихся четырех классов. Таким образом, в новом учебном году школьники Алматы и Астаны начнут обучение по учебно-методическому комплексу «Здоровое питание от А до Я». Материал представлен в доступной и интересной форме.

Проект очень актуален, считает руководитель отдела Управления образования Алматы Акмарал



Айтуарова. Ее тоже беспокоит тот факт, что низкая осведомленность о правильном питании среди детей, родителей и учителей приводит к росту числа детей с избыточным весом и ожирением. Один из главных плюсов проекта, по ее мнению, в том, что здесь задействованы совершенно новые механизмы мотивации ребенка на здоровое питание.

– Курс является интерактивным, что само по себе важно и интересно для детей и реально может увлечь. Создавая условия и обеспечивая знания школьникам по вопросам здорового питания, мы все вместе растим здоровое поколение и формируем успешных граждан. Мы заинтересованы в том, чтобы этот проект получил развитие по всей стране, – подчеркнула Акмарал Айтуарова.

Курс будут преподавать в школе как элективный предмет, но его безусловное преимущество – возможность дома пройти с ро-

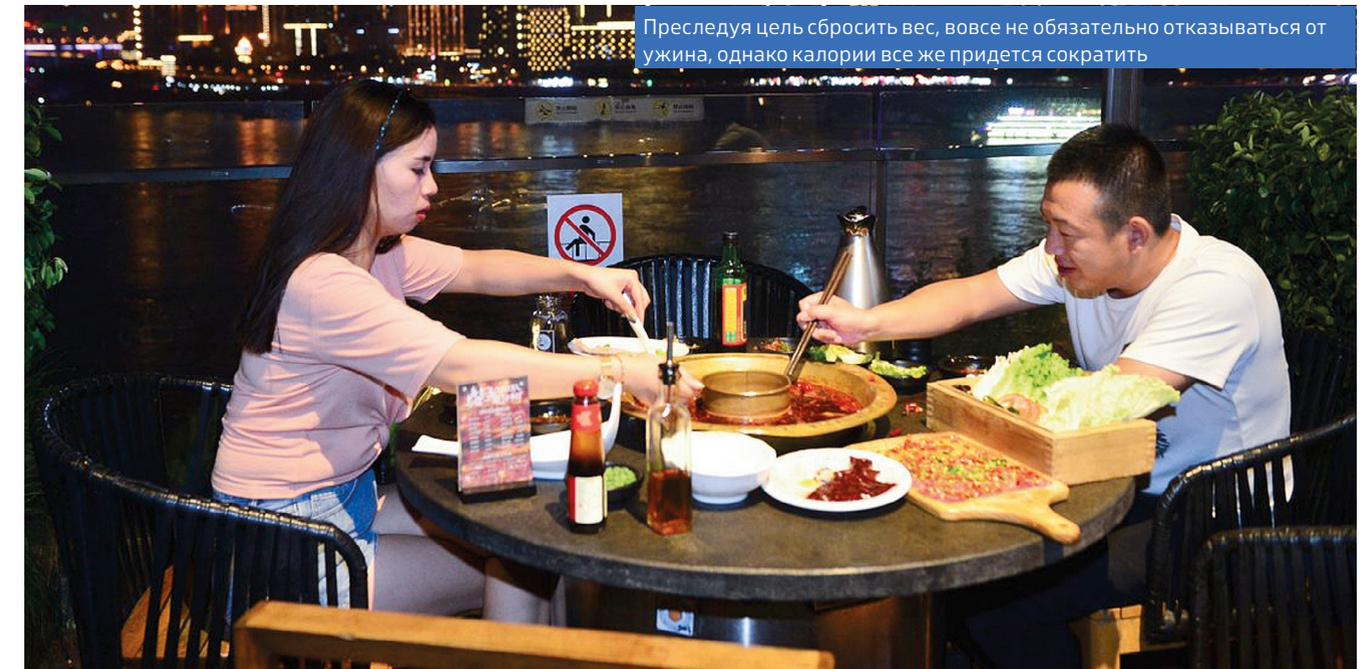
дителями все уроки в формате онлайн на портале interneturok. Директор по производству и учебно-методической части сайта Юрий Гребенюк сообщил, что специально для Казахстана создан лендинг для размещения уроков – можно выбрать и открыть любой урок.

– Каждый из уроков содержит иллюстрации, а некоторые дополнены интересными видео, советами, кроссвордами и тестами. Сейчас мы ведем активную работу по загрузке уроков из разработанного учебно-методического комплекса. Всего на лендинге «Здоровое питание от А до Я» в рамках элективного курса для школ будут размещены 34 урока. Уже сегодня к просмотру доступны уроки 9, 26 и 34, остальные будут загружены в ближайшее время, – поделился эксперт.

Инициаторы планируют, что проект «Здоровое питание от А до Я» в самое ближайшее время будет реализован по всей стране.

Ужин – оставляем, калории – сокращаем

Преследуя цель сбросить вес, вовсе не обязательно отказываться от ужина, однако калории все же придется сократить



Китайские ученые предложили новые рекомендации тем, кто стремится похудеть: вам не нужно экономить на ужине, просто сократите ежедневное потребление калорий.

Исследование, опубликованное в журнале New England Journal of Medicine, показало, что среди пациентов с ожирением режим ограниченного по времени приема пищи был не более полезен для снижения массы тела, чем ежедневное ограничение калорий.

В настоящее время ограниченное по времени питание, также известное как интервальное голодание, является одним из популярных подходов к снижению веса, но его долгосрочная эффективность все еще не ясна.

Исследователи из Южного медицинского университета в Гуанчжоу случайным образом распределили 139 пациентов, страдающих ожирением, на огра-

ниченное по времени питание – прием пищи только с 8:00 утра до 4:00 вечера – с ограничением калорий или только ежедневным ограничением калорий.

Согласно исследованию, в течение 12 месяцев участникам было предписано придерживаться диеты с ограниченным потреблением калорий, которая состояла из 1500-1800 ккал в день для мужчин и 1200-1500 ккал в день для женщин.

Среди 118 участников, которые завершили 12-месячный контрольный эксперимент, средняя потеря веса по сравнению с исходным уровнем через 12 месяцев составила минус 8,0 кг в группе с ограничением времени и минус 6,3 кг в группе с ежедневным ограничением калорий.

Исследователи сообщили, что показатель в менее чем два килограмма является незначительно различающимся фактором в двух группах, и между группами не было существенных различий в количестве нежелательных явлений.

Результаты измерения окружности талии, ИМТ, жировых отложений, мышечной массы тела, артериального давления и метаболических факторов риска также соответствовали итогам исследования.

Таким образом, полученные результаты отчетливо показали, что эффект снижения веса от ограниченного по времени приема пищи в основном объясняется снижением калорийности, а не графиком приема пищи.

Поддержка лиц с инвалидностью – одна из главных задач государства

Во второе воскресенье октября в Казахстане отмечается День лиц с инвалидностью (ЛСИ). В республике проживают более 705 тыс. людей с особыми потребностями. Социальная поддержка и повышение качества жизни лиц с инвалидностью являются одним из главных направлений государственной политики и одной из первостепенных задач Министерства труда и социальной защиты населения РК.

Из 705 тыс. ЛСИ, проживающих в Казахстане на сегодняшний день, 421,5 тыс. чел. трудоспособного возраста (59,8%), 181,9 тыс. чел. – пенсионного возраста (25,8%) и 101,6 тыс. чел. – дети до 18 лет (14,4%).

Государственная политика в сфере социальной защиты ЛСИ направлена на их полноценную интеграцию в общество и преодоление, стирание барьеров, чтобы данная категория населения могла наравне с другими жить, работать и учиться, свободно участвовать в жизни общества, принимать определенные решения и т.д.

Для обеспечения прав и законных интересов лиц с инвалидностью в Казахстане действует многоуровневая система социальной защиты, включающая: государственную помощь и поддержку в виде социальных пособий и выплат; компенсацию утраченных функций организма в рамках социальной реабилитации; оказание специальных социальных услуг.

ЛСИ, с учетом показаний и противопоказаний, за счет средств государственного бюджета обеспечиваются протезно-ортопедической помощью, сурдо-тифлотехническими средствами, кресло-колясками, санаторно-курортным лечением, обязательными гигиеническими средствами, услугами индивидуального помощника и специалиста жестового языка.

Государством на регулярной основе принимаются меры по совершенствованию социального обеспечения ЛСИ.

По состоянию на 1 октября 2022 года численность получателей государственных социальных пособий (далее – ГСП) по инвалидности составляет 534,6 тыс. человек. С января по сентябрь 2022 года

из республиканского бюджета на выплату ГСП по инвалидности было направлено 254,5 млрд тенге.

Размеры государственных социальных пособий по инвалидности зависят от группы и причины инвалидности, а также величины прожиточного минимума, устанавливаемого Законом «О республиканском бюджете» на соответствующий финансовый год. На 1 октября 2022 года средний размер ГСП по инвалидности составил 53 802 тенге.

Для удобства граждан в 2020 году запущен Портал социальных услуг, который позволяет лицам с инвалидностью самостоятельно выбирать производителя и поставщика технических средств (далее – ТСР) и услуг реабилитации. Внедрение Портала позволило в 2021 году довести исполнение индивидуальных программ реабилитации до 87%, а также обеспечить доступ к услугам и техническим средствам независимо от места проживания. С начала т.г. через Портал порядка 253 тыс. лиц с инвалидностью получили ТСР, 7 тыс. – услуги жестового языка, 26,3 тыс. – услуги индивидуального помощника.

Проводится работа по созданию доступной и безбарьерной среды для лиц с инвалидностью. Для мониторинга мер по адаптации объектов на местах и доступности этой информации лицам с инвалидностью функционирует портал «Интерактивная карта доступности». Данные на портале заполняются местными исполнительными органами, а оценку доступности дают непосредственно ЛСИ и их объединения.

В целях исключения бумажной волокиты, контакта услугодателей с услугополучателями и обеспечения прозрачности процедуры по установлению группы инвалидности в пилотном режиме реа-

лизуется проект по заочному формату проведения медико-социальной экспертизы. Для получения услуги по установлению группы инвалидности заявителю необходимо только обратиться в поликлинику по месту жительства и пройти необходимое обследование, остальные процессы проходят без его участия за счет интеграции информационных систем. На данный момент к проекту подключены 625 медицинских организаций. По состоянию на 1 октября 2022 года в заочном формате рассмотрено 39,3 тыс. заявок со всех регионов Казахстана.

Особое значение имеет принятый в этом году Закон «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам улучшения качества жизни лиц с инвалидностью», предусматривающий внесение изменений в 76 законодательных актов.

Документом предусматривается:

- определение права на первоочередное обслуживание лиц с инвалидностью в организациях здравоохранения;

- возмещение одному из законных представителей, сопровождающему ребенка с инвалидностью на санаторно-курортное лечение, стоимости пребывания в санатории в размере 70% от гарантированной суммы, предоставляемой в качестве возмещения стоимости санаторно-курортного лечения;

- снижение нормативов по открытию психолого-медико-педагогических консультаций с 60 тыс. до 50 тыс. детского населения;

- введение понятия «абилитация» (комплекс мер, направленных на формирование и развитие отсутствовавших у лиц с инвалидностью способностей к бытовой, общественной и профессиональной деятельности);

- включение лиц с инвалидностью третьей группы в категорию лиц, освобожденных от оплаты услуг частных нотариусов при совершении нотариальных действий правового и технического характера;

- создание интернет-ресурсов и размещение информации на компонентах веб-портала электронного правительства с соблюдением интересов лиц с инвалидностью.

На сегодняшний день в целях преодоления возникших социальных проблем и формирования возможностей участия в жизни общества ЛСИ оказываются специальные социальные услуги (далее – ССУ) в условиях стационара, полустационара и ухода на дому. В зависимости от потребности спецсоцслужбы предоставляются по 8 направлениям:

социально-бытовые, социально-медицинские, социально-психологические, социально-педагогические, социально-трудоустроенные, социально-культурные, социально-экономические, социально-правовые.

ССУ лицам с инвалидностью предоставляют более 700 государственных организаций, из них:

- 116 государственных медико-социальных учреждений стационарного типа;

- 87 государственных центров дневного пребывания;

- 29 государственных реабилитационных центров;
- 493 отделения социальной помощи на дому.

Альтернативой действующей сети стационарных организаций является оказание социальных услуг в условиях дневного пребывания и на дому, которые в свою очередь направлены на укрепление семейных ценностей путем сохранения человека в семье. В результате более 800 детей, ранее находившихся в стационарных учреждениях, возвращены в свои семьи.

На сегодняшний соцзаказ по предоставлению ССУ также реализуется 173 НПО во всех регионах страны (в 2009 году – 4 НПО).

В рамках модернизации системы оказания спецсоцслужб начата работа рабочих групп по вопросам:

- совершенствования стандартов ССУ и тарифообразования;

- демонополизации и деинституализации системы специальных социальных услуг;

- статуса социальных работников.

Глава государства в своем Послании поставил задачу по улучшению качества жизни людей с особыми потребностями, в частности, это – расширение сети реабилитационных центров.

В 12 регионах запланировано строительство новых реабилитационных центров на 150 мест. В 2021 году строительство реабилитационных центров начато в 3 регионах: области Абай, Жамбылская и Туркестанская. В текущем году начали строительство в Актюбинской и Западно-Казахстанской областях, в 2023 году планируют начать в Акмолинской области.

Кроме того, в 2022 году запланировано открытие 8 центров дневного пребывания для детей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями (в Актюбинской, Жетісу, Жамбылской, Восточно-Казахстанской, Костанайской, Павлодарской областях, городах Шымкент и Алматы).

«Деловой Казахстан»

Доктор Инь: Не предавая мечту

Жарким днем доктор Инь Чжуанбо навестил на дому свою пожилую пациентку, живущую на полпути к вершине холма. Измерив ей кровяное давление и прописав необходимые лекарства, он прошел более 50 шагов от ее дома до обочины с помощью костыля, отчего его белый халат стал мокрым от пота.

Инь Чжуанбо гребет на лодке по пути к месту жительства своего пациента в деревне Гужэнь, городок Ваньин, провинция Хубэй в Центральном Китае, 17 августа 2022 г.



Несмотря на свой тяжелый физический недуг, 37-летний сельский врач на протяжении последних 16 лет оказывает медицинские услуги жителям деревни Гужэнь городка Ваньин в провинции Хубэй, расположенной в Центральном Китае.

«Я рос и вырос на глазах у здешних жителей, и я так хочу многое для них сделать», – говорит Инь.

Когда Иню было 10 месяцев, врачи диагностировали у него полиомиелит, и он остался инвалидом

из-за отсутствия своевременного медицинского лечения. Потом он не раз будет наблюдать, как сельские жители страдали от болезней, причиной чему оказывалась элементарная нехватка медицинских услуг. Все эти переживания и придали ему решимости в желании стать врачом.

После окончания медицинской школы в 2006 году Инь вернулся в свой родной город, где открыл собственную клинику. Поначалу в больницу к нему приходило всего

несколько человек, так как местные жители были скептически настроены по отношению к медицинским навыкам молодого врача. Были трудности и другого плана – так, некоторые жители деревни оплачивали услуги в кредит после посещения врача, что еще больше усложняло его задачу по эффективному управлению и дальнейшему развитию клиники.

Это были непростые дни, какое-то время Инь днем исполнял свои обязанности врача, а ночью ловил



Инь Чжуанбо (слева) проводит медицинское обследование пациентки в своей клинике, 17 августа 2022 г.

да именно скрупулезное лечение Инь, проведенное им в течение почти 10 дней, наконец, взяло болезнь роженицы под контроль.

«Цель врача – защитить здоровье пациентов и заслужить их доверие», – уверен Инь, добавляя, что в случае если он покинет деревню, то предаст свое первоначальное стремление помогать так нуждающимся в нем сельчанам и тем самым подведет их. Подведет тех самых людей, что когда-то, пусть и не сразу, но все же безоговорочно поверили ему.

рыбу, чтобы хоть как-то свести концы с концами. «В какой-то момент я даже хотел вовсе оставить работу сельского доктора и пойти зарабатывать деньги», – вспоминает он сейчас.

Однако нужды жителей деревни убедили Инь остаться и не бросать такое нужное начинание. Так было, к примеру, ненастным ноябрьским 2007 года, когда жительница деревни Цай Цюся страдала от не проходящей изматывающей лихорадки после тяжелых родов. Тог-

За 16 лет Инь износил 22 костыля. Но всякий раз, когда местным жителям требуется медицинская помощь, он берет свою аптечку и навещает их дома, невзирая на дальнейшее расстояние или погоду.

С 2014 года сельский врач составил более 700 медицинских карт для местных жителей и провел более 2000 последующих посещений детей, беременных женщин и людей с высоким кровяным давлением и диабетом. Сегодня годовой доход Инь составляет около 40 000 юаней (около 5800 долларов США).

«Те, кто попадал под дождь, всегда хотят поддержать зонтик для других», – убежден Ло Жэнь Сяо, глава медицинского центра городка Ваньин, который тепло отзывался об Инь и очень высокого мнения о его профессиональных навыках.

Доктор Инь не скрывает, что задача профилактики заболеваний и медицинского обслуживания пожилых людей в сельской местности является трудной, однако он непоколебим в своем мнении: «Я буду продолжать упорно трудиться, чтобы по мере своих сил и возможностей стоять на страже здоровья сельских жителей».

Всякий раз, когда жителям деревни требуется медицинская помощь, доктор Инь спешит на помощь, независимо от расстояния или погоды



ТКМ против COVID-19

1:0 в пользу традиционной китайской медицины

Традиционная китайская медицина (ТКМ), широко внедренная и используемая в глобальной борьбе с пандемией с момента появления COVID-19, оказалась удивительно эффективной. К такому мнению сегодня приходит все большее число международных экспертов.

Сотрудница аптеки Rose смешивает ингредиенты китайского лекарства Shufeng Jiedu в Розенхайме, Германия, 29 апреля 2022 г.



В своем отчете, опубликованном еще в конце марта нынешнего года, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) подтвердила, что ТКМ оказывает положительное влияние при лечении COVID-19, особенно в случаях заболевания легкой и средней степени тяжести.

От Азии до Африки и Европы, все большее число врачей и пациентов, попробовав методы ТКМ, настаивают на их очевидных преимуществах. Помимо этого, растет и количество призывов к интеграции ТКМ и западной медицины, чтобы стимулировать неустанное стремление людей к здоровью и

бороться с такими заболеваниями, как COVID-19, и не только.

ВКЛАД В ГЛОБАЛЬНЫЕ УСИЛИЯ ПО БОРЬБЕ С ВИРУСОМ

На ранней стадии пандемии COVID-19 в Зимбабве, как и во всем мире, об этом вирусе было мало известно, и паника людей была частым явлением. Через несколько месяцев после того, как в марте 2020 года в этом африканском государстве был подтвержден первый случай летального исхода, связанного с коронавирусом, в страну прибыла китайская медицинская бригада

для оказания помощи в борьбе с инфекцией.

Среди 12 членов команды была Сунь Шуан, эксперт ТКМ по респираторным заболеваниям. Она отправилась в африканскую страну с 498-дневной миссией по оказанию медицинской помощи. Как единственный врач ТКМ в команде, Сун в основном отвечала за строительство Центра традиционной китайской медицины и иглоукалывания Зимбабве-Китай, а также за работу по борьбе с пандемией.

«В общей сложности мною было пролечено более 1400 пациентов с COVID-19, при этом был исполь-

Члены китайской медицинской бригады проводят встречу со своими кувейтскими коллегами в мухафазе Мубарак Аль-Кабир, Кувейт, 29 апреля 2020 г.



зован и онлайн-формат. Общая эффективность комплексного лечения традиционной китайской и западной медициной достигла более 92 процентов, так что этот факт был весьма убедителен для Министерства здравоохранения страны и общественности», – рассказала доктор в интервью агентству «Синьхуа».

в борьбе с эпидемией примерно в 30 странах и регионах. И цифры продолжают увеличиваться.

В марте 2021 года Китай провел «Форум по традиционной китайской медицине и международному сотрудничеству в борьбе с пандемией COVID-19», в ходе которого политические лидеры, правительственные чиновники, представи-

Китайский врач Сунь Шуан (в центре) и врач-интерн Карен Гууре (справа) беседуют с пациентом Джоном Мбондозой в Центре традиционной китайской медицины и акупунктуры Зимбабве-Китай в Хараре, Зимбабве, 20 апреля 2021 г.



По данным Министерства иностранных дел Китая, неполная статистика показала, что Китай поделился рекомендациями по диагностике и лечению ТКМ с более чем 150 странами и регионами, предоставил продукты ТКМ более чем 10 странам и регионам, нуждающимся в них, и направил экспертов по ТКМ для оказания помощи

тели ВОЗ и эксперты из 28 стран и регионов провели углубленный обмен мнениями по видеосвязи.

...А что говорят простые пациенты? К примеру, Эдди Саньяма, житель города Хараре, столицы Зимбабве, и его жена заразились COVID-19 в январе 2021 года. Когда появились такие симптомы, как головная боль, насморк и тошнота, они обратились за помощью к традиционной китайской медицине.

«Это был пятидневный курс. Но уже на второй день я начал чувствовать себя намного лучше. И на четвертый день я полностью выздоровел, – рассказал Саньяма корреспондентам «Синьхуа». – Я чувствую, что это очень эффективно и не так затратно, и я бы рекомендовал своим согражданам взять на вооружение эти методы. Я думаю, что они очень действенны».

ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Когда Мохаммад Давуд, графический дизайнер из Эль-Кувейта, столицы Кувейта, был заражен коронавирусом, он очень страдал от таких изнуряющих симптомов, как сухой кашель и лихорадка.

«Мой друг посоветовал мне китайское лекарство, и оно в разы облегчило симптомы заболевания, попутно снизив высокую температуру», – делится молодой человек.

После совещания экспертов, организованного ВОЗ по оценке эффективности ТКМ при лечении COVID-19, был опубликован отчет о меропри-

ОТ АЗИИ ДО АФРИКИ И ЕВРОПЫ, ВСЕ БОЛЬШЕЕ ЧИСЛО ВРАЧЕЙ И ПАЦИЕНТОВ, ПОПРОБОВАВ МЕТОДЫ ТКМ, НАСТАИВАЮТ НА ИХ ОЧЕВИДНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВАХ. ПОМИМО ЭТОГО, РАСТЕТ И КОЛИЧЕСТВО ПРИЗЫВОВ К ИНТЕГРАЦИИ ТКМ И ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЫ, ЧТОБЫ СТИМУЛИРОВАТЬ НЕУСТАННОЕ СТРЕМЛЕНИЕ ЛЮДЕЙ К ЗДОРОВЬЮ И БОРЬБЫ С ТАКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, КАК COVID-19, И НЕ ТОЛЬКО



Доктор Чжоу Хайцзян проводит сеанс лечения методом традиционной китайской медицины с пациентом в клинике Катутура в Виндхукке, Намибия, 17 июня 2022 г.

ятии, в котором, в частности, отмечалось: «Имеются многообещающие данные, свидетельствующие о том, что ТКМ эффективна в снижении риска прогрессирования от легких и умеренных до тяжелых случаев заболевания COVID-19».

«Для случаев легкой и средней степени тяжести имеются обнадеживающие данные о том, что методы ТКМ при введении в качестве дополнения к проводимому лечению могут сократить время очистки организма от вируса, устранения клинических симптомов и продолжительности пребывания в больнице по сравнению с одним только классическим лечением», – сказано в отчете.

В Великобритании, где системы здравоохранения основаны на западной медицине, ТКМ также набирает все большую популярность. Чэнь Занью, президент Федерации практикующих традиционную китайскую медицину, сообщил, что он и его коллеги стали намного более загруженными после того, как разразилась коронавирусная пандемия.

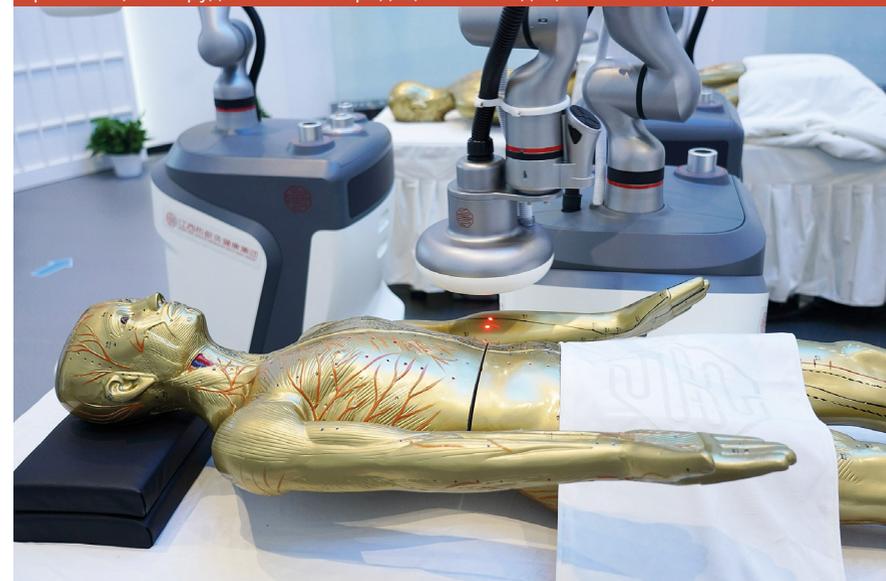
Известно, что COVID-19 способен

вызывать у пациентов учащенное сердцебиение. И в этом случае на помощь могут прийти сборы китайских лекарственных трав. «Эти травы оказывают значительное успокаивающее действие, они заставляют чувствовать себя более уравновешенным и в целом улучшают самочувствие», – делятся британские пациенты.

Чэнь Занью отметил, что они пролечили тысячи пациентов с COVID-19 в Великобритании. «На самом деле, вероятно, ни одна из трав не может целенаправленно убить или уничтожить сам вирус, – говорит он. – Но что хорошего в китайских подходах, так это то, что мы пытаемся настроить иммунную систему организма, или баланс энергии, или баланс пяти элементов (воды, дерева, огня, земли или металла), или, проще говоря, инь и ян».

Это похоже на то, как если бы кто-то захотел избавиться от сорняков, он бы нацелился не только на сорняки, но и на почву, где они растут, объяснил эксперт с помощью этой аналогии: «В этом и заключается китайская мудрость, которую мы применяем на практике на протяжении тысячелетий».

Робот, выполняющий тепловое прижигание, был представлен на Форуме Шанхайской организации сотрудничества по традиционной медицине в Наньчане, 29 июля 2021 г.



ПО ДАННЫМ МИНИСТЕРСТВА ИНОСТРАННЫХ ДЕЛ КНР, НЕПОЛНАЯ СТАТИСТИКА ПОКАЗАЛА, ЧТО КИТАЙ ПОДЕЛИЛСЯ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО ДИАГНОСТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ ТКМ С БОЛЕЕ ЧЕМ 150 СТРАНАМИ И РЕГИОНАМИ, ПРЕДОСТАВИЛ ПРОДУКТЫ ТКМ БОЛЕЕ ЧЕМ 10 СТРАНАМ И РЕГИОНАМ, НУЖДАЮЩИМСЯ В НИХ, И НАПРАВИЛ ЭКСПЕРТОВ ПО ТКМ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ В БОРЬБЕ С ЭПИДЕМИЕЙ ПРИМЕРНО В 30 СТРАНАХ И РЕГИОНАХ

ИНТЕГРАЦИЯ ДВУХ МЕТОДОВ, ИЛИ ЗОЛОТО БУДЕТ СИЯТЬ

Чтобы помочь в борьбе с коронавирусом в Германии, немецкая компания ConPhyMed Pharmaceutical GmbH и китайская Anhui Jiren Pharmaceuticals в 2020

Доказано, что ТКМ оказывает положительное влияние при лечении COVID-19, особенно в случаях заболевания легкой и средней степени тяжести



году совместно представили китайскую лекарственную формулу Shufeng Jiedu в немецких аптеках, включая аптеку Rose в Розенхайме, городе в Баварии на юго-востоке Германии.

«Shufeng Jiedu получил заслуженное признание после того, как мы очень быстро убедились, что он оказывает положительное влияние на острую инфекцию с высокой вирусной нагрузкой при коронавирусе», – сказала Надя Венер, фармацевт аптеки Rose.

Она говорит, что для нее «большая честь иметь возможность предложить ТКМ в своей аптеке, так как многие синергические эффекты, благодаря растительным веществам, оказывают огромное влияние на организм с умеренными побочными эффектами и являются чрезвычайно хорошим дополнением к классической медицине».

А Кристин Санфтл, практикующий натуропат в Розенхайме, рассказала: «Отзывы моих пациентов или других людей, которые принимали Shufeng Jiedu, были неизменно положительными».

«Я рассматриваю роль ТКМ как отличную часть натуропатических методов и как дополнение к классической медицине, обе из которых основаны на богатом опыте

предыдущих поколений», – убеждена Кристин.

Согласно обнародованному отчету, в ходе совещания экспертов, созванного ВОЗ, государствам-членам было рекомендовано «рассмотреть потенциальное использование ТКМ для лечения COVID-19 в контексте их систем здравоохранения и нормативно-правовой базы». На сегодняшний день от стран Африки до Европы эта рекомендация претворяется в жизнь.

«Национальная комиссия по здравоохранению Китайской Народной Республики вдохновила нас на принятие руководящих принципов лечения COVID-19, которые объединяют традицион-

Во многих странах мира ТКМ была известна задолго до появления пандемии коронавируса



ную китайскую и западную медицину. Эта интеграция двух систем здравоохранения, несомненно, будет способствовать переходу от наилучшего по объему к наилучшему по стоимости медицинскому обслуживанию», – заявил президент Зимбабве Эммерсон Мнангагва.

Надо заметить, что многие пациенты на Западе, прибегнувшие к лечению методами традиционной китайской медицины, знали о них задолго до появления нового коронавируса, а некоторые имели в этом деле довольно большой опыт. Так, один из них, в частности, сообщил, что, по его мнению, ТКМ и западная медицина бесспорно «должны быть объединены и работать сообща. И дело не только в COVID. Есть самые разные ситуации, в которых люди от этого тандема выигрывают. Ведь на самом деле, наше общество от этого только выиграет».

«Китайская медицина может сыграть гораздо большую роль», – уверен Чэнь Занью. Он поделился с журналистами «Синьхуа», что помнит, как, когда он был еще студентом, его учитель однажды сказал: «Пока это золото, оно будет сиять. Я думаю, что в отношении китайской медицины это очень точное высказывание».

20 НОЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ РЕБЕНКА

**Мы желаем всем детям яркой и счастливой судьбы,
удивительных открытий и незабываемых впечатлений на
новом пути, именуемом Жизнью!
А самое главное – БУДЬТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!**