

ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ ЗДОРОВЬЕ

№12 (38) ДЕКАБРЬ 2022



НОВЫЙ ГОД: БЕЗ
ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ
И ЗДОРОВЬЯ

34



10

**Барри Маршалл:
«Наука – универсальный язык»**

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?

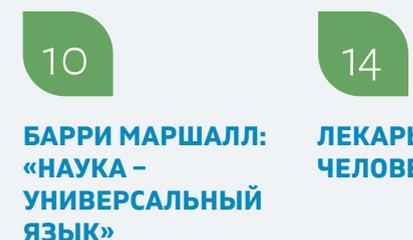
Да, это возможно.

Когда нужно проходить ревакцинацию?

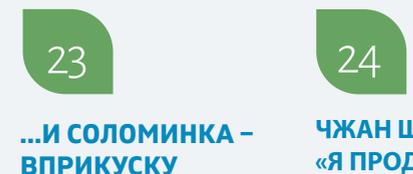
Ревакцинация против КВИ проводится однократно с интервалом 6 месяцев после завершения курса первичной вакцинации против КВИ.



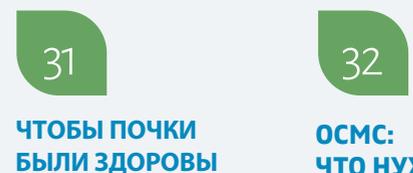
ТРИ ГОДА ПОСЛЕ...



10
БАРРИ МАРШАЛЛ:
«НАУКА –
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ
ЯЗЫК»



23
...И СОЛОМИНКА –
ВПРИКУСКУ



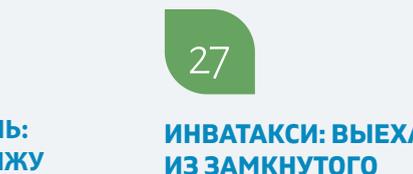
31
ЧТОБЫ ПОЧКИ
БЫЛИ ЗДОРОВЫ



ПОД ОСОБОЙ ЗАЩИТОЙ



14
ЛЕКАРЬ ДУШ
ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ



24
ЧЖАН ШУНЬ:
«Я ПРОДОЛЖУ
БЕЖАТЬ»...



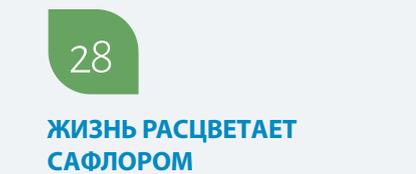
32
ОСМС:
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ



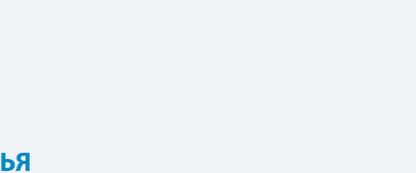
ДО ВСТРЕЧИ В КИТАЕ!



17
СКОРAYA ПОМОЩЬ:
НА СТРАЖЕ
НАЦИОНАЛЬНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ



27
ИНВАТАКСИ: ВЫЕХАТЬ
ИЗ ЗАМКНУТОГО
ПРОСТРАНСТВА



34
НОВЫЙ ГОД: БЕЗ ВРЕДА
ДЛЯ ФИГУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

22
ЧАЙ ИЛИ КОФЕ?
ДАЙТЕ ОБА!..

28
ЖИЗНЬ РАСЦВЕТАЕТ
САФЛОРОМ

№12 (38) ДЕКАБРЬ 2022

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

Отдел рекламы:
тел.: +7 (727) 250 1803,
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»,
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

ТРИ ГОДА ПОСЛЕ...

Многие люди по всему миру с нетерпением ожидают открытия границ с Поднебесной, соскучившись по своим друзьям и возможности вновь побывать в полюбившейся, ошеломляющей своим колоритом стране. Сегодня, когда государство делает первые шаги по смягчению противоэпидемических мер, у нас есть возможность проанализировать, насколько необходимы были предпринятые КНР шаги в деле защиты от вируса. Ведь прошло три года – а значит, самое время подводить промежуточные итоги...

В настоящее время, согласно официальным источникам, Китай сместил фокус своей стратегии реагирования на COVID-19 с инфекционного контроля на лечение с целью предотвращения тяжелых случаев заболевания.

Сдвиг был произведен в соответствии с ослабленной патогенностью вируса. Однако это не противоречит правде о том, что Китай является одной из лучших стран в мире по спасению жизней людей от пандемии COVID-19.

За последние три года Китай выдержал волны пандемии и успешно справился с более чем 100 кластерными вспышками. По данным органов здравоохранения, в стране с населением более 1,4 миллиарда человек число погибших от COVID-19 составило около 5000 человек.

Вместе с тем во всем мире пандемия стала причиной гибели 6,6 миллиона людей. В 2021 году миллионы жизней были унесены из-за того, что перед правительствами многих стран встала дилемма: они колебались между карантинным и возобновлением работы.

Теперь стало предельно ясно одно: Китай выполнил то, о чем всегда говорил, что будет выполнять, – а именно, поставить людей и их жизни на первое место.

Еще в начале 2020 года, столкнувшись с внезапной вспышкой COVID-19, Китай мобилизовал ре-

Сотрудник жестом призывает граждан выстроиться в очередь у специально отведенного прохода для тестирования на COVID-19, Тяньцзинь, 9 января 2022 г.



сурсы по всей стране, начав беспрецедентную операцию по спасению жизней в наиболее пострадавшем городе Ухань, провинция Хубэй.

От новорожденных до долгожителей ни от одного пациента с COVID-19 здесь не отказались. Более 3600 инфицированных в возрасте старше 80 лет прошли лечение и выздоровели.

Так, первоначальный успех в обуздании вируса помог Китаю взять инициативу в свои руки на следующем этапе рутинной про-

филактики COVID-19 и борьбы с ней, в ходе которого страна опережала время на вакцинацию своего населения и разработку наборов для экспресс-тестирования и необходимых лекарств.

За последние три года Китай накопил эффективные знания в области диагностики и лечения COVID-19 и сопутствующих лекарств, а также продолжал совершенствовать свои возможности в области медицинского лечения, выявления патогенов и эпидемиологических расследований.

На сегодняшний день более 90 процентов населения страны вакцинировано. Это помогло Китаю пережить волны эпидемических вспышек, вызванных вариантами коронавируса от Альфы до Дельты.

Как правило, меры реагирования на COVID-19 неизменно подчеркивали роль науки и важность такого параметра как точность. Китай внимательно следил за развитием пандемии за пределами своей границы, оценивал эффективность своих ответных мер и постоянно вносил коррективы, направленные на их оптимизацию.

Поскольку вирус становится менее смертоносным, а также учитывая постоянно растущий уровень вакцинации внутри страны и накопление опыта в борьбе с COVID-19, Китай недавно дополнительно оптимизировал свой антивирусный подход, разрешив домашний карантин для бессимптомных и легких случаев и сократив массовое тестирование на нуклеиновые кислоты, среди прочего.

Но правительство прилагает еще больше усилий для мониторинга состояния здоровья и предоставления услуг пожилым людям. Это ускорило усилия по созданию большего числа клиник по борьбе с инфекцией и придало особое значение введению

второй дозы бустерных прививок уязвимой категории граждан.

Эти политические шаги, без сомнения, были основаны на глубоких исследованиях и конкретно нацелены на особенности вирусных мутаций.

Но что еще более важно, все они были сосредоточены на людях, с целью лучшего обеспечения нормального порядка работы и жизни людей и лучшей защиты пожилых людей, детей и других ключевых групп населения.

Китаю удалось сохранить уровень тяжелых случаев заболевания COVID-19 и смертности на одном из самых низких в мире. Средняя продолжительность жизни китайского народа продолжала расти в условиях пандемии – с 77,93 года в 2020 году до 78,2 года в 2021 году.

Тем не менее, стоит отметить, что Китай никогда не рассматривает противоэпидемические усилия и экономический рост как выбор «или-или». Скорее, это указывает на важность высокоэффективной координации этих двух процессов.

В конце концов, никто не будет спорить, что экономическое развитие может помочь улучшить жизнь людей.

Напомним, что в 2020 году Китай стал первой крупной экономикой в мире, которая продемонстрировала рост своих показателей. Среднегодовые темпы роста в 2020 и 2021 годах достигли 5,1 процента. Страна также успешно ликвидировала абсолютную бедность среди населения, что было отнюдь нелегким достижением, учитывая сбои, вызванные пандемией.

По прошествии трех лет вирус ослабел, но люди стали сильнее. У сегодняшнего Китая еще больше ресурсов, лучшие условия и больше уверенности в победе над COVID-19.

ПОД ОСОБОЙ ЗАЩИТОЙ

Со стартом мировой кампании по вакцинации против COVID-19 у медиков, как и их пациентов, возник ряд определенных вопросов, поскольку вакцины от коронавируса, как и сам патогенный микроорганизм, были еще недостаточно изучены экспертами от научного мира. Причина была очевидной – ранее с подобным типом вируса люди просто не сталкивались.

Один из основных моментов, на который обращалось пристальное внимание, – влияние прививки на организм пожилых людей. В то время по этому поводу разгорелось немало дискуссий наряду с различного рода опасениями касательно возможных последствий именно для этой группы населения. Надо сказать, что споры не утихают и по сей день, но и наблюдений накоплено уже достаточно. В этом смысле Китай, как страна с наибольшей численностью своих жителей, может дать наиболее достоверные сведения по этому вопросу.

Заглянем, к примеру, в пекинский район Шицзиншань, где целевая группа, состоящая из двух групп по пять или шесть медиков и сотрудников по общественным работам, занимается предоставлением услуг по вакцинации от двери до двери нуждающимся пожилым жителям, чтобы помочь им бороться с вирусом на пике COVID-19 инфекции.

«Сначала мы проведем оценку состояния здоровья людей, спросив их о состоянии здоровья



101-летняя камбоджийка Хо Кхам получает прививку от COVID-19, Пномпень, Камбоджа, 2 июля 2021 г.

и истории болезни», – говорит Ло Янь, член команды из Пекинской реабилитационной больницы, относящейся к столичному медицинскому университету.

Основываясь на полученных данных и с согласия членов их семей, лица, имеющие на это право, получают укол дома – что, бесспорно, очень удобно.

В Китае более 90 процентов населения были полностью вакцинированы, также полностью вакцинированы почти 87 процентов людей в возрасте старше 60 лет были. Вместе с тем только 66,4 процента людей старше 80 лет прошли полный курс вакцинации.

«Я настоятельно рекомендую ускорить вакцинацию, особенно это касается пожилых людей и других уязвимых групп населения», – отмечает ведущий эпидемиолог Китая Чжун Наньшань.

По мнению экспертов в области здравоохранения, каждое увеличение коэффициента вакцинации на процентный пункт означает, что еще 2 миллиона человек защищены от тяжелых случаев и потенциальных летальных исходов.

В ПРИОРИТЕТЕ

Китай сместил фокус своих ответных мер на COVID-19 с инфекционного контроля на лечение заболевания с целью предотвращения тяжелых случаев. Пожилые люди с ослабленным иммунитетом и по большей части страдающие от сопутствующих заболеваний наиболее восприимчивы к тяжелому протеканию болезни, что делает их защиту от



Сотрудник помогает гражданину зарегистрировать информацию перед тестированием на коронавирус, район Чаоян, Пекин, 13 мая 2022 г.

крайне заразного вируса приоритетной задачей.

«Для пожилых людей с фоновыми заболеваниями, такими как высокое кровяное давление и диабет, заражение инфекцией может усилить воспалительную реакцию, усугубить имеющиеся заболевания и даже привести к полиорганной недостаточности», – рассказывает Дин Чжэнь, директор отделения респираторной и реанимационной помощи специализированной больницы в провинции Аньхой в Восточном Китае.

Научные исследования в стране и за рубежом подтвердили эффективность вакцинации в предотвращении тяжелых случаев и летальных исходов от COVID-19, и пожилые люди, как правило, извлекают из нее наибольшую пользу, отмечают представители национального управления по профилактике заболеваний и контролю.

Данные, опубликованные в медицинском журнале Lancet Infectious Disease в октябре нынешнего года, отчетливо показывают, что в Китае две дозы инактивированных вакцин доказали 70-процентную эффективность в предотвращении тяжелых случаев



Сегодня все больше пожилых людей желают пройти вакцинацию против COVID-19

у людей в возрасте 60 лет и старше. Уровень эффективности может достигать 95 процентов после бустерного укола.

ДОСТУПНО И УДОБНО

Сегодня, имея 267 миллионов человек в возрасте старше 60 лет, Китай ускоряет вакцинацию среди этой группы населения.

Так, в конце ноября в стране был опубликован план работы по повышению уровня вакцинации среди пожилых людей. Большинство требований, выдвинутых в плане работы, уже воплощены в конкретные действия: во многих городах созданы так называемые «зеленые полосы» и передвижные пункты вакцинации, а также немало усилий направлено на повышение осведомленности пожилых людей в этом вопросе и пристальное наблюдение за состоянием их здоровья.

Не так давно правительство КНР объявило о необходимости второй бустерной дозы вакцины против COVID-19 для уязвимых групп населения, получивших свою первую бустерную прививку более шести месяцев назад.

Также были активизированы усилия, направленные на то, чтобы помочь рассеять связанные с этим сомнения у людей. Так, Ван Хуацин, ведущий китайский иммунолог, отметил, что лишь у малой части людей в возрасте 60 лет и старше наблюдались побочные

реакции на вакцинацию против COVID-19.

Надо отметить, что все больше и больше пожилых людей желают пройти вакцинацию, которая является и доступной и удобной.

Вот и в южном городе Гуанчжоу общественные работники и волонтеры тоже помогают пожилым людям развеять их заблуждения и преодолеть страхи перед прививками.

Своим мнением по этому поводу делится одна из местных жительниц, которая рассказала, что она и ее муж были несколько обеспокоены тем, что состояние их здоровья окажет препятствие к прохождению вакцинации. Но, выслушав совет эксперта, они передумали, и обоим сделали прививку. «Теперь мы видим, что наши прежние опасения излишни», – говорит она.

Ведущие эпидемиологи страны единодушны в своем убеждении, что в настоящее время необходимо усилить вакцинацию среди пожилых людей, поскольку вот-вот начнется ажиотаж в связи с ежегодным сезоном путешествий. Предстоящий Китайский Новый год, самый желанный праздник для жителей Поднебесной, выпал в грядущем году на 22 января.

«После того, как вакцинация возымеет свою эффективность спустя две недели после прививки, пожилые люди будут лучше защищены, когда молодежь вернется домой на каникулы», – уверены эксперты.

ДО ВСТРЕЧИ В КИТАЕ!

По сообщению официальных источников, Китай с 8 января 2023 года снимает отдельные ограничения из-за COVID-19 на осуществление международных пассажирских рейсов, чтобы с осторожностью возобновить авиасообщение. Об этом заявило Управление гражданской авиации Китая.

В НОВЫЙ ГОД – ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ

Как отмечается в постановлении управления, начиная с 8 января, китайские и зарубежные авиакомпании будут осуществлять пассажирские рейсы в соответствии с двусторонними транспортными соглашениями, при этом лимиты на количество рейсов больше не будут применяться.

Кроме того, власти страны больше не будут обозначать прибывающие рейсы как рейсы повышенного риска и отменяют требование, согласно которому число пассажиров таких рейсов не должно превышать 75% от вместимости самолета.

Китай постепенно возобновит прием заявок на выполнение международных пассажирских чартерных рейсов от национальных и зарубежных авиакомпаний, а также к лету-осени 2023 года полностью восстановит те процедуры и требования, которые действовали до пандемии.

Помимо этого, будут отменены режим замкнутого цикла, тестирование на нуклеиновые кислоты и карантинные меры для экипажей прибывающих рейсов и соответствующих работников аэропортов. Также будут приняты меры по повышению информированности, усилению руководства и надзору за использованием защитных масок пассажирами.

В марте 2020 года из-за высокого риска ввоза в страну COVID-19 управление опубликовало постановление, согласно которому вводились ограничения на количество международных рейсов, осуществ-

ляемых китайскими и зарубежными авиакомпаниями.

Помимо этого, требования по тестированию на нуклеиновые кислоты COVID-19, предъявляемые ко всем приезжающим в Китай из-за рубежа, с 8 января будут скорректированы, сообщили в таможенном ведомстве страны.

Как отмечается в заявлении

Главного таможенного управления КНР, лица, въезжающие в Китай, должны будут задекларировать результаты теста на нуклеиновые кислоты, сделанного в течение 48 часов до пересечения границы.

Тем, у кого не будет проблем с декларацией о состоянии здоровья, будет разрешено въехать в Китай, тогда как лицам с ненормальным

состоянием здоровья или с симптомами лихорадки будет оказана медицинская помощь в соответствии с их состоянием.

Управление также отметило, что будут отменены все требования по тестированию на нуклеиновые кислоты и мониторингу импортной пищевой продукции холодной цепи и импортных товаров, которые не относятся к холодной цепи.

С 8 января в соответствии с Законом о профилактике и лечении инфекционных заболеваний Китай снижает категорию реагирования на COVID-19 с А до В. COVID-19 будет исключен из списка инфекционных

заболеваний, требующих прохождения карантина. Таким образом, государственная стратегия реагирования на пандемию претерпит существенные изменения.

РАСШИРЯЯ ОТКРЫТОСТЬ

Отметим, что в течение 2022 года Китай прилагал неустанные усилия для расширения открытости внешнему миру, придав импульс международному сотрудничеству и внося большой вклад в восстановление мировой экономики.

В 2022-м успешно состоялось 5-е Китайское международное импортное ЭКСПО (СИЕ), в нем приняли участие 145 стран и регионов мира. СИЕ стало «окном» для построения Китаем новой модели развития, платформой для продвижения открытости внешнему миру на высоком уровне и доступным для всего мирового сообщества общественным благом. Организация СИЕ – конкретный шаг Китая по содействию созданию мировой экономики открытого типа и поддержке экономической глобализации. Проведение 5-го СИЕ в условиях понижающегося давления на экономику продемонстрировало искренность и решимость Китая расширить открытость и поделиться возможностями развития с миром.

С начала 2022 г. года объем иностранных инвестиций, привлеченных Китаем, постоянно рос. За январь-ноябрь общий объем фактически использованных КНР иностранных инвестиций составил 1,04 трлн юаней (149,49 млрд долл. США), увеличившись на 15,9% в годовом выражении и превысив годовой показатель 2021 года. При этом продолжается оптимизация структуры использования иностранных инвестиций. За этими достижениями стоит серия политических мер по расширению открытости, в том числе сокращение негативного списка, регламентирующего доступ

иностранных инвестиций на рынок Китая, и увеличение перечня отраслей, в которых поощряются иностранные инвестиции.

1 января 2022 года вступило в силу Соглашение о Региональном всеобъемлющем экономическом партнерстве (RCEP). За первые 11 месяцев товарооборот между Китаем и другими членами RCEP достиг 11,79 трлн юаней (1,69 трлн долларов США), составив 30,7% от совокупного объема внешней торговли КНР. В этот период Китай начал осуществлять более активную стратегию открытости и создавать глобально-ориентированную сеть высокостандартных зон свободной торговли (ЗСТ). КНР последовательно подписала 19 соглашений о свободной торговле с 26 государствами и регионами мира. Кроме того, страна также ускорила строительство экспериментальных ЗСТ и порта свободной торговли на острове Хайнань (Южный Китай).

Блестящие результаты были достигнуты и в рамках совместного строительства «Одного пояса, одного пути». За январь-ноябрь было отправлено более 15 тыс. поездов по маршрутам Китай-Европа, которые соединяют Китай с 204 городами в 24 европейских странах и эффективно обеспечивают стабильность глобальных производственных цепочек и цепочек поставок. К настоящему времени Китай подписал свыше 200 документов о сотрудничестве по совместному построению «Одного пояса, одного пути» с 138 странами и 31 международной организацией.

Стоит также отметить, что в 2022 году Китай учредил 29 новых демонстрационных зон для содействия развитию импорта и 60 новых комплексных пилотных зон трансграничной электронной коммерции, что способствовало увеличению импорта и развитию трансграничной электронной торговли.



Барри Маршалл: «Наука – универсальный язык»

Врожденная любознательность австралийского лауреата Нобелевской премии профессора Барри Маршалла привела его в непредсказуемое, иногда рискованное, но неизменно увлекательное путешествие по жизни.



Барри Маршалл (слева) и Робин Уоррен получают свои Нобелевские премии по физиологии и медицине, Стокгольм, Швеция, 10 декабря 2005 г.

Его пылкий ум перенес его из детства в отдаленном западноавстралийском городе Калгурли в 1950-х годах в професуру Школы биомедицинских наук в Университете Западной Австралии (UWA).

На этом пути было множество личных и профессиональных обходных путей, включая десятки поездок в Китай с начала 1990-х годов.

Одним из его первых визитов был в Гуйлинь, где сюрреалистически чарующие пейзажи пробудили глубокий интерес известного доктора-гастроэнтеролога к Китаю, его культуре и языку.

Как следствие это вылилось в желание Маршалла решительного изучения китайского языка, чем он и занимался в течение примерно десяти лет, и, хотя он признает, что является «неважным учеником», слишком занятым, чтобы делать

обязательные домашние задания, он наслаждается аналитическими аспектами языка.

«Ключ к мандаринскому языку – это словарный запас. Это похоже на алгебру или математику, и таким образом в этом скрыт глубокий смысл», – рассказывает Маршалл, предположив, что когнитивный процесс, врожденно развитый для того, чтобы быть носителем китайского языка, может помочь многим китайцам также быть способными к математике.

«Я думаю, что секрет изучения

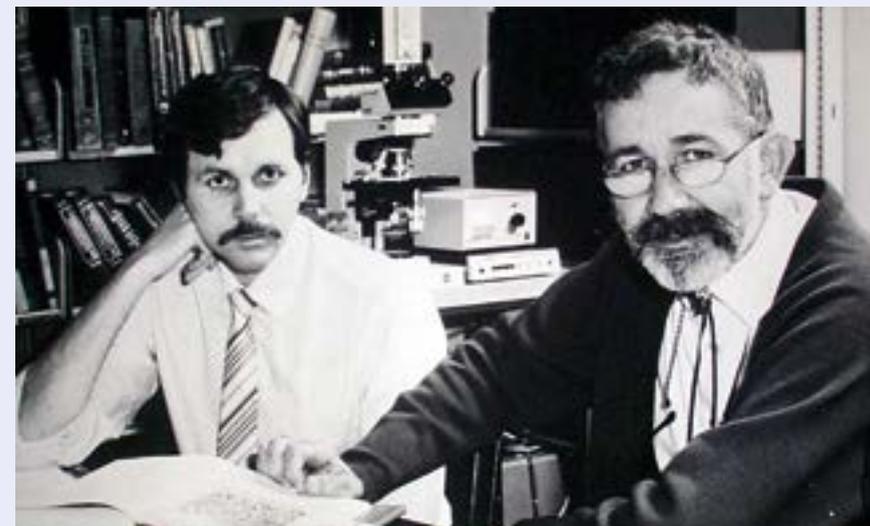
этого языка в том, чтобы находиться непосредственно в этой окружающей среде и говорить на нем, – сказал он. – Я нахожусь на той стадии, когда думаю, что пара месяцев в Китае среди китайцев, не говорящих по-английски, действительно подтвердили бы мое предположение. Так что, просто идите туда и сделайте это».

Глубокое погружение Маршалла в познание самого смысла жизни также можно проследить в той роли, которую сыграл ученый, пролив свет на болезнь, от которой страдали и страдают миллионы людей по всему миру.

Пептические язвы, а речь именно о них, – это мучительно болезненные открытые язвы или отверстия в слизистой оболочке желудка или кишечника, которые могут привести к смертельно опасному внутреннему кровотечению и стать предвестником рака желудка.

Общепринятые медицинские каноны начала 1980-х годов гласили о том, что проблема эта была в значительной степени связана с генетической уязвимостью или особенностями образа жизни человека, такими как борьба с чрезмерным стрессом или употребле-

СОБЫТИЯ ТЕХ ДНЕЙ РАЗВОРАЧИВАЛИСЬ КАК В ДОБРОТНОМ ТРИЛЛЕРЕ. В 1984 ГОДУ УПРЯМЫЙ УЧЕНЫЙ БАРРИ МАРШАЛЛ РЕШАЕТ ВЗЯТЬ ВСЕ В СВОИ РУКИ, ПРИГОТОВИВ НЕКИЙ «БУЛЬОН», ДО КРАЕВ НАПОЛНЕННЫЙ КИШЕЧНЫМ ПАРАЗИТОМ, И, ДАЖЕ БЕЗ ВЕДОМА СОБСТВЕННОЙ ЖЕНЫ, ПРОСТО ВЗЯЛ И ВЫПИЛ ЕГО



Барри Маршалл (слева) и Робин Уоррен демонстрируют результаты научных исследований, 1984 г.

ние слишком большого количества острой пищи.

Маршалл и его коллега, принимавший участие в исследованиях доктор Робин Уоррен, однако, пришли к другим выводам, проведя эксперименты, показавшие, что главной причиной была чрезвычайно распространенная бактерия *helicobacter pylori*.

Увы, но, как и можно было предположить, их работа была встречена научным сообществом с безразличием и даже недоверием, которые требовали доказательств их теории. Исследователям нужно было показать воздействие бактерий на здорового, по прочим показателям, человека.

Однако как невозможно было заразить животных патогеном, специфичным для человека, так и неэтично намеренно заставлять кого-то здорового глотать бактерии.

Далее события разворачивались как в добротном триллере. Так, упрямый Маршалл, а дело было в 1984 году, решает взять все в свои руки, приготовив некий «бульон», до краев наполненный кишечным паразитом, и, даже без ведома собственной жены, выпил его.

Стоит ли говорить, что последствия были, мягко говоря, драматичными.

«Спустя несколько дней после описанного события мои мать и жена начали жаловаться на мой неприятный запах изо рта, – вспоминает Маршалл. – Затем все мои друзья по лаборатории переехали в лабораторию по соседству. А потом меня начало тошнить. Как же меня мутило».

Конечно же, у Маршалла были налицо все признаки того, что у него развилась язвенная болезнь, которая, к счастью, затем была укрощена дозой антибиотиков.

Эксперимент с выворачивани-

ем желудка привел к улучшению жизни миллионов людей и в конечном итоге принес Маршаллу и Уоррену Нобелевскую премию в 2005 году.

Хотя Маршалл описывает получение престижной награды как «похожее на мечту» и шутит, что он «определенно не вернет ее», есть гораздо более приятные аспекты его медицинской карьеры.

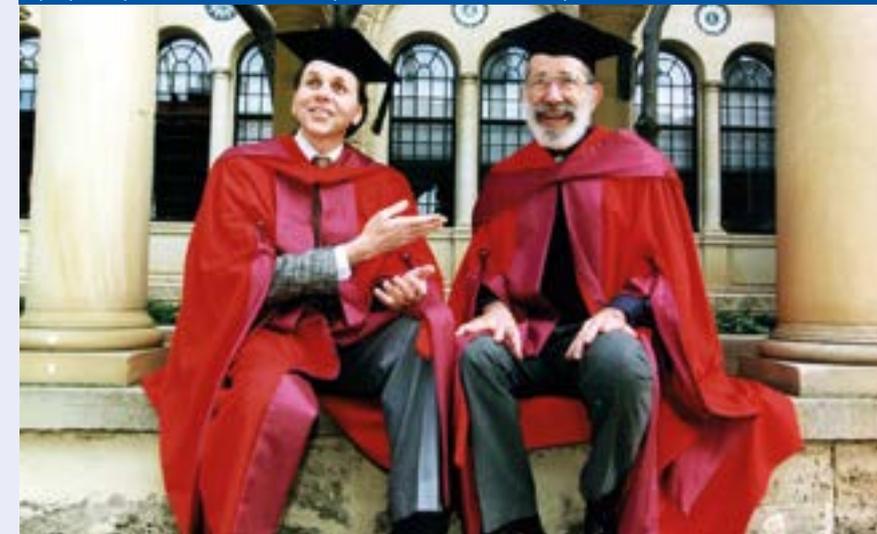
«Я говорю людям науки, что самое захватывающее – это знать, что вы открыли что-то новое, что, возможно, принесет пользу человечеству», – сказал он.

«Вся ваша жизнь делает резкий разворот и становится очень, очень интересной, когда вы понимаете, что стоите на пороге научного открытия, и это больше, чем просто Нобелевская премия».

Сейчас, переступив 70-летний рубеж, энергичный джентльмен по-прежнему остро заинтересован в том, чтобы поделиться своими с трудом приобретенными знаниями в области науки и языков.

«Обычно, когда я отправлялся в Китай, я читал пару лекций, – говорит Маршалл. – А затем я мог в течение нескольких дней руководить клиниками в Шанхае или

Лауреаты Нобелевской премии Барри Маршалл (слева) и Робин Уоррен в профессорских мантиях Университета Западной Австралии



Шэньчжэне, Гуанчжоу, городах, входящих в число крупнейших мегаполисов Поднебесной. Сегодня в Китае, по крайней мере, в медицинских аудиториях, большинство людей могут немного говорить по-английски и следить за лекцией с помощью качественных слайдов PowerPoint. Точно так же я могу пойти на лекцию и посмотреть слайды на мандаринском языке и неплохо понять их. Я полагаю, что наука в определенной степени является универсальным языком».

Барри Маршалл начал изучать

УВЫ, НО, КАК И МОЖНО БЫЛО ПРЕДПОЛОЖИТЬ, РАБОТА МАРШАЛЛА И УОРРЕНА БЫЛА ВСТРЕЧЕНА НАУЧНЫМ СООБЩЕСТВОМ С БЕЗРАЗЛИЧИЕМ И ДАЖЕ НЕДОВЕРИЕМ, КОТОРЫЕ ТРЕБОВАЛИ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ ИХ ТЕОРИИ. ИССЛЕДОВАТЕЛЯМ НУЖНО БЫЛО ПОКАЗАТЬ ВОЗДЕЙСТВИЕ БАКТЕРИЙ НА ЗДОРОВОГО, ПО ПРОЧИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ, ЧЕЛОВЕКА

китайский язык, поскольку считал, что если он сможет говорить и читать на китайском языке, это облегчит его исследовательскую работу в Китае. Теперь его высту-

пления на беглом китайском языке по-хорошему удивляет всех, кто присутствует на его выступлениях или лекциях.

Эксперт был глубоко впечатлен темпами развития Китая, а также готовностью китайских университетов и институтов принимать активное участие в международных научных исследованиях, включая исследовательское партнерство, что позже побудило его к сотрудничеству с Шэньчжэньским университетом, расположенным в южной китайской провинции Гуандун.

«После того, как я получил Нобелевскую премию, я отправился с вице-канцлером Университета Западной Австралии в Пекин. Это была очень интересная поездка, ведь это было за год до Олимпийских игр в Пекине, – вспоминает ученый. – В то время в Китае проводилось много новых научных мероприятий и инноваций. Я учился в разных университетах Китая. По моему мнению, качество науки в ведущих университетах Китая впечатляет... Уверен, в Китае есть много хороших университетов, которые, возможно, в данный момент и не имеют высокого рейтинга, но потенциально они будут продвигаться вверх».

В 2015 году Маршалл был удостоен Премии дружбы китайского правительства – высшей награды, присуждаемой иностранным экспертам, внесшим выдающийся вклад в модернизацию Китая.

Сейчас Маршалл участвует в проекте с Университетом Шэнь-

чжэня, создав Лабораторию биомедицинской инженерии Маршалла, которая исследует сочетание медицины и инженерии.

Помимо текущих исследовательских проектов, обе стороны также создали биотехнологическую стартап-компанию, чтобы помочь вывести изобретения лаборатории на рынок. Разрабатываются высокотехнологичные инженерные методы диагностики и лечения заболеваний. Одной из многих целей является разработка более эффективного и экономичного способа выявления *H. pylori*, основного патогенного фактора рака желудка.

До пандемии COVID-19 Маршалл каждый год проводил несколько недель в Шэньчжэне. Несмотря на то, что эпидемия усложнила международные поездки, его общение с китайскими партнерами никогда не прекращалось.

Барри Маршалл был удостоен Премии дружбы китайского правительства – высшей награды, присуждаемой иностранным экспертам, внесшим выдающийся вклад в модернизацию Китая



Барри Маршалл дает интервью агентству Синьхуа в своем офисе в Перте, Австралия, 8 июня 2022 г.



«Самое замечательное, что Перт, Западная Австралия, и UWA находятся в том же часовом поясе, что и Китай, поэтому я могу просто поговорить по WeChat или сразу перейти к виртуальной встрече с

кем-нибудь в любое время, даже быстрее, чем в кампусе университета», – сказал он.

Маршалл планирует продолжать совершать поездки в Китай, когда международные поездки станут более доступными, и планирует разработать больше программ обмена в Центре Маршалла UWA.

«Научное взаимодействие между Китаем и Австралией остается очень сильным. Я думаю, что деловые связи, торговля и научные обмены – все это помогает двусторонним отношениям», – убежден нобелевский лауреат.

Ученый очень рад, что его труды были хорошо восприняты в Поднебесной.

«Я должен передать свои знания китайской системе здравоохранения. Правительство страны действительно приняло лечение хеликобактером», – сказал он.

«Многие люди, которых я там встречал, прошли обследование и лечение от этого заболевания. Объединив анализ крови и анализ дыхания, можно поставить очень, я повторю, очень точный диагноз на хеликобактер».

А ведь это и есть достаточная награда для хорошего доктора...

ЛЕКАРЬ ДУШ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ

Герой интервью декабрьского номера нашего журнала – майор запаса Нурлан БАИРОВ, который является обладателем нетривиальной профессии – врач-психиатр.



– **Добрый день, господин майор! Для начала расскажите немного о себе.**

– Я родился в городе Уральске в 1965 году. Мой отец – Нурғали Баирович уроженец села Жангала Западно-Казахстанской области. Был фронтовиком, воевал в Великой Отечественной войне. Был дважды ранен и контужен. Свое первое ранение он получил в боях под Гомелем, однако после госпиталя вернулся в строй. Второе ранение произошло в боях в районе озера Балатон в Венгрии, после чего его демобилизовали в 1945 году.

На войне отец был стрелком-пехотинцем, в дальнейшем служил в саперном взводе. После окончания войны работал бух-

галтером, потом в системе охраны. К сожалению, в 1975 году он скончался от осложнений послевоенных ранений.

Моя мама – Мария Жалбыровна во время войны заболела гнойным мезатимпанитом. Из-за этого в возрасте 5 лет перестала слышать и стала глухонемой. После войны она работала швеей на швейной фабрике имени Карла Либкнехта, но когда мой отец встретил ее, то сразу полюбил, женился на ней и выучил язык глухонемых.

– **Расскажите о своем детстве.**

– После смерти отца мне было всего 10 лет. Помню, как первое время мама сама нас воспитывала, а потом на помощь ей приехала моя бабушка из поселка.

Мама мне помогала и всегда поддерживала в моих начинаниях. Когда я хотел пойти на секцию борьбы, она сначала переживала за меня, боялась, что мне переломают все кости. Однако я сказал маме, что твердо решил, что все равно буду тренироваться. Какое было мое удивление, когда утром я проснулся и увидел сшитую борцовскую куртку в комнате. Мама за ночь, пока я спал, сшила мне эту вещь. Я был на седьмом небе от радости, что она не только разрешила мне заниматься борьбой, но и сшила мне спортивное обмундирование.

Позже мама разрешила мне параллельно с борьбой ходить в детскую художественную школу и платила за мою учебу по 30 рублей в месяц. Это были немалые деньги по тем временам, тем более что у нее была небольшая зарплата.

У нас в семье было трое детей, мама всегда старалась нам помогать и создавала все условия для нашего всестороннего развития.

После окончания 8-го класса решил пойти учиться в профессиональное училище на электро-монтажника. Там выплачивали стипендию – 40 рублей. Вот так, отдавая всю свою стипендию, с 15 лет начал помогать своей семье, чтобы немного улучшить наше финансовое положение, ведь помимо меня мама ставила на ноги моих брата и сестру. Кстати, Берик и Айсулу сейчас живут в Астане, их работа связана с сурдопереводом. Они обучают глухонемых и всех желающих жестовой речи.

– **Как ваша судьба сложилась после училища?**

– В 1983 году в Алма-Ате поступил в Педагогический институт на факультет физического воспитания, но после окончания 1-го курса в 1984 году призвался в армию, где служил в пограничных войсках.

После демобилизации из армии решил поступить в Ленинградскую художественную академию, однако эта затея не увенчалась успехом. Поэтому я уехал в Актыбинск и поступил в Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, чтобы углубленно изучить анатомию человека. Мне хотелось рисовать профессиональные портреты, так как я не отступил от своей детской мечты предавать неодушевленным предметам глубину и жизнь.

Как я уже говорил, я посещал детскую художественную школу, но учась в медицинском университете, я заинтересовался еще и медициной. У меня появились друзья-однокурсники, мне понравилось постигать азы медицины, поэтому я решил остаться учиться дальше на врача. Субординатуру проходил в отделении офтальмологии. После окончания учебы вернулся обратно в Уральск, но при распределении врачей вакансии окулиста в больницах города не оказалось, поэтому я был направлен в Областной центр психического здоровья по специальности врач-психиатр.

Непосредственно работая в этой сфере, мне очень понравилась психиатрия. Я решил и дальше работать по данному направлению. На этом поприще хорошо себя зарекомендовал, поэтому за свою карьеру был заведующим отделения, затем участковым врачом-психиатром в поликлинике, а в 2001 году мне предложи-

Обладатель почетного звания пенсионера Министерства внутренних дел Республики Казахстан, Нурлан Баиров и сегодня продолжает работать по своей специальности



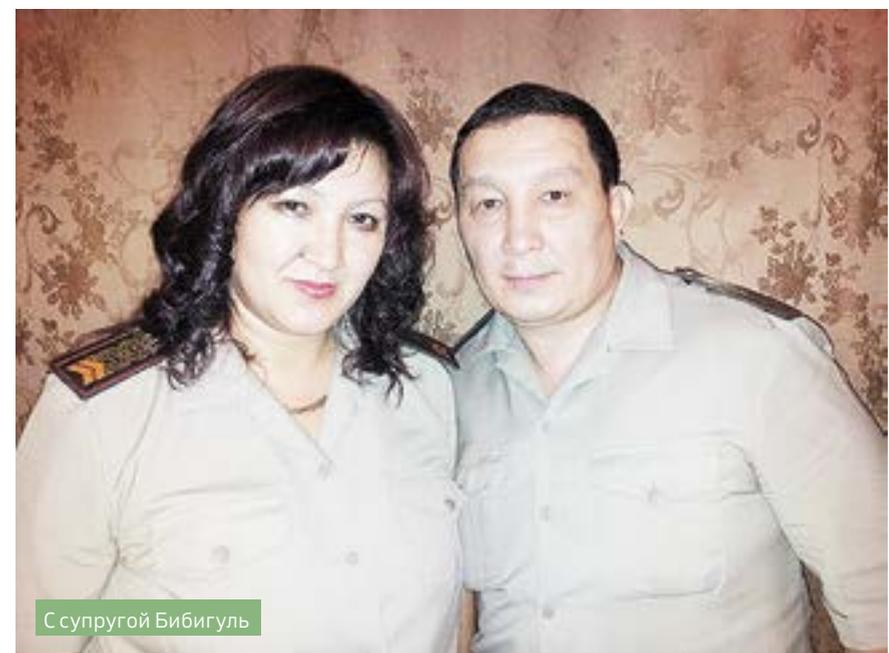
ли перевестись в воинскую часть 5515 служить военным врачом-психиатром, и я согласился.

– **Расскажите о своей службе в рядах Национальной гвардии.**

– С 2001 по 2008 год я служил в воинской части 5515, которая была бригадой. В 2008 году меня перевели начальником медицинской службы в воинскую часть

5546, которая находилась в городе Атырау. Через полтора года я вновь перевелся в Уральск, и в 2013 году я ушел на заслуженный отдых.

В Национальной гвардии служил старшим врачом-психиатром. Вообще психиатр – интересная и сложная профессия, связанная с тончайшими нюансами человеческой души. Сложная в



С супругой Бибикуль

том плане, что в нашей профессии нет вспомогательных средств, таких как МРТ или рентген.

В душу человека заглянуть сложно, так же сложно, как понять, о чем он думает и переживает. А если человек психически болен и скрывает свою болезнь? Без должных знаний и опыта это крайне трудно определить.

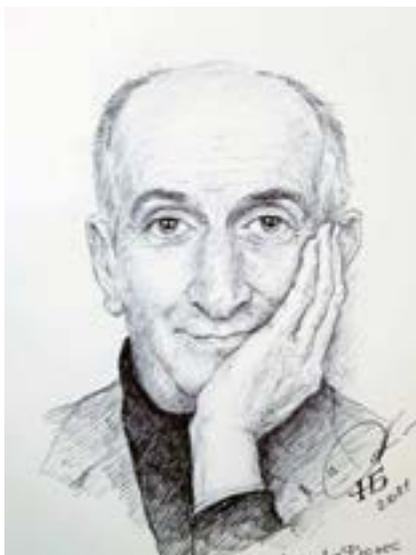
В большинстве случаев за годы службы в войсках я сталкивался с пограничными расстройствами личности, связанными зачастую с ситуационно-обусловленными реакциями на стрессовые ситуации.

Путем психопрофилактических бесед мне приходилось настраивать солдат на службу, воспитывал в них умение адаптироваться в различных конфликтных ситуациях. Однако если же все-таки приходилось диагностировать психическое заболевание, то я направлял их в Областной центр психического здоровья за решением вопроса о годности к воинской службе.

В 2017 году меня снова позвали на службу, на этот раз в РГК «Батыс», в качестве служащего на должность врача-психиатра. Затем в 2019 году меня перевели в воинскую часть 5517 на аналогичную должность. И в 2021 году я закончил службу по семейным обстоятельствам.

– Мы слышаны о ваших многочисленных успехах в спорте. Расскажите нашим читателям о своих спортивных достижениях.

– С юношеских лет я занимался борьбой и дзюдо. Меня тренировал, ныне покойный, подполковник запаса полиции Рамазан Нурмашев. В молодости он сам был чемпионом Казахстана и призером чемпионата СССР по дзюдо. Как говорится: «Только истинный чемпион сможет воспи-



Художественная графическая работа Нурлана Баирова

тывать чемпиона». Я долго и упорно тренировался и в 18-летнем возрасте в 1983 году в городе Алматы я смог стать чемпионом СССР по борьбе самбо среди юношей, а затем мне было присвоено звание «Мастер спорта СССР».

Сейчас в свободное от работы время посещаю борцовский зал и тренируюсь с ветеранами спорта.

– Нурлан Нургалиевич, а кем вы сейчас работаете?

– С 2013 года я ношу почетное звание пенсионера Министерства внутренних дел Республики Казахстан, продолжаю работать врачом-психиатром в Уральском доме-интернате для психохроников.

Помимо этого, занимаюсь изобразительным искусством и поддерживаю хорошую физическую форму.

– Отдельное место в вашей жизни занимает творческое самовыражение.

– Да, я с детства увлекаюсь рисованием, но стать профессиональным художником у меня не вышло. Рисование – это мое хобби

и отдушина. И, сказать по правде, я достиг на этом поприще значимых успехов. В 1998 и 2022 годах у меня были персональные художественные выставки в Уральске, а также различные художественные вечера, где выставлялись и мои картины.

В основном я рисую в графике. Графические работы у меня получаются лучше, чем живопись, хотя я могу писать картины и маслом, и акварелью, и пастелью. В современной живописи существует множество жанров, такие как пейзаж, портрет, марина, натюрморт и многие другие. Мне нравится писать портреты. На моих холстах находят отражение портреты звезд эстрады и шоу-бизнеса, известных писателей и полководцев, деятелей культуры и искусства. Рисуя очередной портрет, в первую очередь стараюсь изобразить душу человека через взгляд, ведь не даром говорят, что глаза – это зеркало человеческой души. Через взгляд человека можно понять его состояние, радость или печаль, умиротворение или тревожность.

– За каждым реализовавшимся мужчиной обязательно стоит любящая и дружная семья. Расскажите о своей ячейке общества.

– У меня есть супруга Бибигуль. Она тоже служила в Национальной гвардии санинструктором воинской части 5517. В настоящее время она работает детским массажистом в поликлинике. Вместе с ней мы воспитываем двоих дочерей и двоих сыновей, а также двух внуков от дочерей. Наша семья очень дружная.

– Нурлан Нургалиевич, вы истинно разносторонний человек! Благодарим за такую увлекательную и глубокую беседу.

Беседовал лейтенант Егор БОНК

Скорая помощь: На страже национальной безопасности

Важнейшим элементом социального и экономического развития общества является медицинское обслуживание населения. Здравоохранение – одна из ведущих отраслей социальной сферы.



Скорая медицинская помощь (СМП) – система организации медицинской помощи в экстренной и неотложной форме при острых заболеваниях и состояниях, угрожающих жизни, а также для предотвращения существенного вреда здоровью на месте происшествия и (или) в пути следования в медицинскую организацию.

Оказание экстренной медицинской помощи на догоспитальном этапе гражданам РК и иным лицам, находящимся на ее территории, имеет первостепенное зна-

чение и является одним из факторов национальной безопасности. Служба скорой медицинской помощи является важным этапом оказания медицинской помощи населению.

В соответствии с Кодексом Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения» от 18 сентября 2009 года №193-4 РК, приказом Министра здравоохранения Республики Казахстан от 3 июля 2017 года №450 были утверждены новые Правила оказания скорой медицинской помощи в Республике Казахстан, которые определили дифференцированный подход к оказанию скорой и неотложной медицинской помощи населению РК. Стартовавшая в июле 2017 года модернизация службы скорой медицинской

помощи подразумевала актуализацию и разработку нормативно-правовых актов, централизацию службы скорой медицинской помощи, развитие кадрового потенциала, улучшение материально-технического оснащения, применение дифференцированного подхода к оказанию скорой медицинской помощи и внедрение единой информационной системы управления вызовами.

На основании вышеуказанных Правил состояние здоровья обратившихся в скорую помощь граждан РК оценивается по четырем категориям и делится по срочности, а вызовы оптимизированы и сгруппированы по симптомам. В первую категорию вошли пациенты, состояние которых представляет непосредственную угрозу



жизни, требующее немедленной медицинской помощи, поэтому бригада СМП должна прибыть в течение 10 минут. Вторая и третья категории – это пациенты, состояние которых представляет потенциальную угрозу жизни без медицинской помощи, поэтому бригада СМП должна прибыть к ним не позднее, чем через 15-30 минут соответственно. К четвертой категории отнесены пациенты, состояние которых вызвано острым заболеванием или обострением хронического заболевания, без внезапных и выраженных нарушений органов и систем, при отсутствии непосредственной угрозы жизни и здоровью больного. Время прибытия бригады к таким пациентам – до 60 минут. Первые три категории обслуживаются на уровне станции скорой медицинской помощи, четвертая категория – на уровне отделений неотложной медицинской помощи при поликлиниках, которые принимают вызовы 24 часа в сутки.

Основная цель подобного подхода в оказании скорой и неотложной медицинской помощи – это снизить уровень смертности на догоспитальном этапе.

В настоящее время организация службы СМП в своей практической деятельности руководствуется согласно Приказу Министерства здравоохранения Республики Казахстан от 30 ноября 2020 года №ҚР ДСМ – 225/2020 «Об утверждении правил оказания скорой медицинской помощи, в том числе с привлечением медицинской авиации».

При этом на сегодняшний день экстренная медицинская помощь оказывается службой скорой медицинской помощи, медицинской авиацией и медицинскими работниками на уровне приемных отделений стационаров.

В целях разработки основных



подходов развития интегрированной неотложной помощи в Жамбылской области были определены основные проблемные моменты в маршрутизации пациента на этапе получения скорой медицинской помощи. Начиная с 2016 года, на станции г. Тараза внедрены 12 проектов реформирования службы скорой помощи:

1. Автоматизированная система управления (внедрение АСУ «КОМЕК»);
2. Навигационная система (100% оснащение GPS-навигацией);
3. Автоматизированное рабочее место (повышение информатизации);
4. Электронная медицинская карта;
5. Обеспечение «Пиковой бригадой»;



6. Внедрение метода «Удержания звонка»;
7. Специализированный учебный центр;
8. Тriage-система;
9. Дистанционное ЭКГ (Кардиометр);
10. Централизация районных отделений СМП на областном уровне;
11. Передача отделения медицинской авиации (ранее санитарная авиация) в управление областной станций СМП;
12. Использование возможностей телемедицины на догоспитальном этапе.

Результаты внедрения модернизации, введения в работу бригад инновационных технологий:

1. Повышение оперативности работы СМП с 80% до 98%;
2. Уменьшение времени доезда бригад СМП при выполнении вызовов 1-3 категории срочности;
3. Снижение догоспитальной летальности на этапе транспортировки;
4. Обучение медицинского персонала скорой помощи всей области практическим навыкам оказания неотложной медицинской помощи в соответствии с международными стандартами;
5. Усовершенствование межведомственного взаимодействия;
6. Повышение информатизации и повсеместное внедрение GPS-систем в службу скорой всей области в целях обеспечения своевременного прибытия бригад СМП;
7. Улучшение материально-технической базы.

Произведена реструктуризация организаций, оказывающих скорую медицинскую помощь в Жамбылской области. В состав Жамбылской станции скорой медицинской помощи вошли все отделения и пункты скорой помощи



области (2 города и 9 районных центров).

С 2018 года в состав областной станции скорой медицинской помощи вошла и медицинская авиация. Это дало возможность более оперативно решать вопросы транспортировки пациентов при угрожающих жизни состояниях, в том числе и из отдаленных районов области.

Согласно приказу МЗ РК №582 от 24.10.2019 года «Дорожная карта по совершенствованию организации оказания скорой медицинской помощи в Республике Казахстан на 2019-2020 гг.» все мероприятия исполнены (17 пунктов):

- создан единый Call-центр «103» на базе областной СМП;
- сформирован бюджет;
- заключены договоры на оказание ГОМБП (гарантированный объем бесплатной медицинской помощи);

- определены зоны покрытия скорой помощью (город 100%, районы 80%);
- проведено обучение сотрудников по международным стандартам: базовая реанимация – 100%, расширенная сердечно-легочная, в том числе и в педиатрии – 100%, оказание помощи при травмах – 100%, безопасное вождение – 100%;
- внедрена единая система АСУ «КОМЕК» по всей области, интегрирована со стационарами города, порталом РПН «Регистр прикрепленного населения»;
- охват и интеграция системы навигации выполнены на 100%;
- сформирована единая техническая служба по обслуживанию санитарного автотранспорта;
- сформирован единый лекарственный формуляр;
- для выполнения вызовов 4-й категории срочности открыто

отделение неотложной медицинской помощи при ПМСП города Тараза и районных отделений. А также заключены договоры аутсорсинга с мелкими поликлиниками города и районов.

По городам и селам области улучшились индикаторы работы: оперативность с 80% повысилась до 98%, сократилось прибытие к больному с 20 минут до 8 минут, уменьшилось количество ошибок фельдшерских бригад районов, сократилось число расхождений диагнозов со стационарами с 5% до 0,5%. Жители сел стали получать неотложную медицинскую помощь на уровне областного центра. В результате снизилась суточная летальность и вырос процент успешных реанимаций.

С целью улучшения оперативности качества оказываемых медицинских услуг населению Жамбылской области, в феврале 2018 года был переход на программный комплекс АСУ «КОМЕК». Данная система интегрирована со стационарами города, порталом РПН «Регистр прикрепленного населения». Данная функция дала возможность всем бригадам оперативно у постели больного определить прикрепленную поликлинику пациента и передать данные участковому врачу. Все бригады СМП работают с коммуникаторами, а также 100% оснащены GPS-навигаторами. Также для обеспечения беспрепятственного проезда санитарного автотранспорта, в соответствии с постановлением Правительства Республики Казахстан от 13 ноября 2014 года №1196 «Об утверждении Правил дорожного движения, Основных положений по допуску транспортных средств к эксплуатации, перечня оперативных и специальных служб, транспорт которых подлежит оборудованию специальными

световыми и звуковыми сигналами и окраске по специальным световым схемам», все санитарные автомашины ЖОССМП с момента выезда бригады СМП до места вызова и во время транспортировки пациента в стационар подают специальный звуковой сигнал (сирена) на максимальном уровне и включают проблесковый маячок синего и (или) красного цвета.

На центральной станции СМП Жамбылской области размещен единый Call-центр на 12 пультов «103» для приема вызовов от на-

селения всей области, со специализированным оборудованием оперативной связи с экстренными службами, ПМСП и стационарами области, дисплеем карты региона для спутникового мониторинга санитарного автотранспорта. Деятельность Call-центра ССМП регламентируется приказами центра ССМП Министерства здравоохранения Республики Казахстан, где определены правила по приему, обработке и передаче вызова.

С апреля 2019 года в работу диспетчерской службы Жамбылской области была введена стандарт-

ная операционная процедура «Алгоритм процедуры «удержание звонка» фельдшером-диспетчером по оказанию первой помощи пациенту до прибытия бригады СМП», утвержденная приказом Директора РГП на ПХВ «Республиканский центр санитарной авиации» МЗ РК №22 от 12.03.2019 г. «Удержание вызова» – это оказание дистанционной консультативной помощи пациенту (вызываемому) при жизнеугрожающих состояниях до приезда бригады СМП. Диспетчер Call-центра отправляет бригаду СМП на место вызова и одновременно по телефону до приезда медицинских работников дает рекомендации по оказанию первой помощи человеку, находящемуся рядом с пациентом. В 2019 г. международному стандарту «Стандартизация работы диспетчерской службы: Внедрение системы контроля качества» и коммуникативным навыкам было обучено 8 старших врачей и 124 фельдшера по приему и передаче вызова. Благодаря своевременно проведенной процедуре «Удержание звонка» и четкому инструктажу по телефону из критического состояния были выведены 11 детей с инородным телом гортани, 5 больных с инфарктом миокарда, 6 пациентов с судорогами, 5 пациентов после механической асфиксии, благополучно родили 18 рожениц, из них четверо с тазовым предлежанием плода.

В настоящее время в РК осуществляется модернизация СМП по непрерывному обучению сотрудников, включающая совершенствование СМП в соответствии с лучшими международными практиками. Первым этапом совершенствования системы непрерывного обучения сотрудников службы СМП стала подготовка инструкторов из числа сотрудни-



ков станции, имеющих большой клинический опыт. Подготовка инструкторов по BLS (начальный курс реанимации) проведена в рамках стандартов ERC (European Resuscitation Council). На базе Национального координационного центра экстренной медицины Министерства здравоохранения Республики Казахстан были расширены компетенции инструкторов до международных стандартов ASLS (расширенная сердечно-легочная реанимация) на основе стандартов Американской ассоциации сердца (American Heart

Association). Далее компетенции инструкторов были расширены до стандартов PHTLS (догоспитальная система поддержки жизни при травмах), PALS (расширенные реанимационные мероприятия в педиатрии). Одновременно с подготовкой инструкторов проведено оснащение учебного кабинета современным симуляционным оборудованием. Сформирован Учебный совет и учебный кабинет на центральной базе ЖОССМП. Были разработаны и утверждены обучающие программы. После формирования пула

сертифицированных инструкторов начато обучение сотрудников выездных бригад СМП со 100% охватом. После обучения всех сотрудников выездных бригад СМП была организована система контроля оценки уровня знаний и навыков оказания экстренной медицинской помощи на догоспитальном этапе. На постоянной основе инструкторами проводятся рейсы, для определения текущего уровня знаний и навыков сотрудник отправляется на повторное обучение. Также сотрудниками ЖОССМП в общеобразовательных учреждениях города и среди волонтеров с 2017 года регулярно проводятся мастер-классы по оказанию первой медицинской помощи в экстренных случаях.

Внедрение системы непрерывного обучения сотрудников станции по международным стандартам путем организации учебно-тренировочного центра и подготовка пула инструкторов значительно повысили уровень качества оказания скорой медицинской помощи.

В декабре 2020 года сотрудники ГКП на ПХВ «Жамбылская областная станция скорой медицинской помощи» проходили национальную аккредитацию. Аккредитационная комиссия поставила высокую оценку деятельности Жамбылской областной станции. Стоит отметить, что эту процедуру организация проходит регулярно и с наилучшим результатом. Также по данным, предоставленным Национальным координационным центром экстренной медицины, в 2022 году Жамбылская областная станция скорой медицинской помощи вошла в тройку лидеров среди всех областных и городских станций Республики Казахстан.

DKNews

ЧАЙ ИЛИ КОФЕ? ДАЙТЕ ОБА!..

Проведенные исследования наглядно показали, что употребление кофе или чая либо их комбинации может быть обусловлено более низким риском развития таких заболеваний, как инсульт и деменция.



Так, ученые-эксперты из Тяньцзиньского медицинского университета Китая провели обследование 365 682 человек в возрасте от 50 до 74 лет, числящихся в британском биобанке. Все участники эксперимента сообщили о своих привычках употреблять такие напитки как кофе и чай. В течение среднего периода наблюдения за впервые выявленным заболеванием в течение 11,4 года у 5079 участников развилась деменция, а у 10 053 человек диагностировали по крайней мере один инсульт.

Согласно исследованию, опубликованному в PLOS Medicine, люди, которые выпивали от двух до трех чашек кофе или от трех до пяти чашек чая каждый день, или

комбинацию из четырех-шести чашек кофе и чая, имели самую низкую частоту инсульта или деменции.

По сравнению с теми, кто не пил ни кофе, ни чая, люди, которые ежедневно выпивали от двух до трех чашек кофе и от двух до трех чашек чая, имели на 32 процента более низкий риск инсульта и на 28 процентов более низкий риск развития деменции.

Между тем, согласно проведенной научной работе, более низкий риск развития постинсультной деменции был связан с употреблением или исключительно кофе или в сочетании его с чаем.

Интересно, что эксперты также проследили связь разновидностей кофе с инсультом и деменци-

ей. Для эксперимента ими были взяты молотый кофе, растворимый и кофе без кофеина. И они обнаружили, что любители молотого кофе были подвержены гораздо меньшему риску развития деменции, болезни Альцгеймера и сосудистой деменции.

Известно, что кофе является богатым источником антиоксидантов и биологически активных соединений, в то время как чай содержит кофеин и катехин, которые обладают нейропротекторными свойствами, такими как антиоксидантный стресс и противовоспалительный эффект.

Что ж, благодаря китайским ученым, выпьем чашечку кофе или чая с еще большим удовольствием!

...И СОЛОМИНКУ – ВПРИКУСКУ

Китайские исследователи разработали новый тип экологически чистых съедобных соломинок без микропластика.

Известно, что одноразовым пластиковым соломинкам требуются сотни лет, чтобы полностью разложиться, вызывая при этом серьезные экологические проблемы и потенциальные угрозы здоровью человека. В свою очередь бумажные соломинки также используются в индустрии общественного питания, но потребители жалуются на их неприятный вкус, а еще, как правило, они легко деформируются.

И вот экспертами были разработаны новые съедобные соломинки без содержания микропластика, изготовленные из бактериальной целлюлозы путем биосинтеза. Согласно научно-исследовательской статье, опубликованной в журнале Advanced Functional Materials, такая соломинка обеспечивает лучшие механические характеристики, чем ее бумажные собратья, и позволяет избежать дополнительного использования клеев.

Соломинки на основе бактериальной целлюлозы могут быть тоньше их бумажных аналогов с теми же требованиями к производительности. Благодаря съедобным красителям или натуральным растительным экстрактам, загруженным в 3D-нановолоконную сеть бактериальной целлюлозы, соломинки могут вбирать в себя различные



цвета и ароматизаторы, чтобы обеспечить лучший вкус.

Новые соломинки способны быстро разлагаться в окружающей среде, не оказывая на нее никакого негативного воздействия, об этом, частности, сообщается в China Science Daily. Эксперименты показали, что они распадаются на мелкие фрагменты через 15-45 дней или даже полностью исчезают.

Съедобный характер полученного продукта обеспечил положительные отзывы пользовате-

лей, делая соломинку на основе бактериальной целлюлозы более здоровой и экологически чистой заменой подобным изделиям из пластика.

Напомним, что в начале 2020 года Китай обнародовал амбициозный план по запрету или значительному сокращению производства и использования экологически вредных пластиковых изделий в ближайшие пять лет для сдерживания негативного влияния загрязнений на окружающую среду.

Чжан Шунь: «Я продолжу бежать»...

Подтянутый и энергичный 86-летний бегун Чжан Шунь возобновил свои регулярные тренировки в парке Юйюаньтан в центре столицы Китая всего через четыре дня после завершения Пекинского марафона 2022 года, состоявшегося 6 ноября.

Чжан Шунь демонстрирует свои медали в домашнем марафоне в Пекине, 11 ноября 2022 г.



Когда он закончил забег под одобрительные возгласы толпы, пейсмейкеры поклонились пожилому бегуну, чтобы выразить свое уважение. «Я тоже намеревался ответить подобным жестом, однако в те минуты был слишком слаб, чтобы сделать это. Но я хотел бы выразить им свою искреннюю благодарность за поддержку, – отметил Чжан. – Я действительно тронут, мои успехи были оценены по достоинству».

86-летний спортсмен добился замечательного достижения, которое является лучшим проявлением спортивного духа, – фигура в синей спортивной одежде привлекла внимание как онлайн-, так и офлайн-аудитории, присутствовавшей на мероприятии, и этот волнующий момент определенно войдет в историю Пекинского марафона. «Если смогу, я продолжу бежать», – сказал тогда Чжан.

ВСЯ ЖИЗНЬ – МАРАФОН

«Я заранее составил планы тренировок, чтобы подготовиться к Пекинскому марафону в этом году. Я думал, что смогу закончить гонку примерно за пять с половиной часов, но это заняло у меня больше шести часов из-за недомогания, случившегося на полпути», – вспоминает Чжан, немного разочарованный результатом, но все еще взволнованный своим марафонским приключением.

Чжан увлекся марафоном более 30 лет назад. «Пекинские марафонцы проходили по улице перед моим домом в 1989 году. Я надеялся, что когда-нибудь смогу быть с ними рядом», – делится он.

Родившийся в столичном северо-западном районе Яньцин, Чжан посещал начальную школу примерно в трех километрах от своей деревни. «Я бегал в школу каждое утро и возвращался ночью. Когда я вырос, я пошел в армию, где бег на 10 или 20 километров стал частью моей жизни», – говорит Чжан.

Великолепная физическая форма помогла ему успешно начать марафонскую карьеру, и в 2004 году он принял участие в своем первом в истории марафоне, это был 24-й Пекинский марафон. С тех пор Чжан принял участие в 20 полных и двух полумарафонах во многих городах по всей стране, включая Сямынь, Гуйлинь и Уси.

«Я установил свой личный рекорд

«Я УСТАНОВИЛ СВОЙ ЛИЧНЫЙ РЕКОРД – ЧЕТЫРЕ ЧАСА, 17 МИНУТ И 19 СЕКУНД – НА ПЕКИНСКОМ МАРАФОНЕ 2008 ГОДА. ОЛИМПИЙСКИЙ ДУХ ВОДОХНОВИЛ МЕНЯ. ДЛЯ МЕНЯ ТАКЖЕ БЫЛО ЧЕСТЬЮ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ПЕКИНСКОМ МАРАФОНЕ ЭТОГО ГОДА, 40-М С 1981 ГОДА, ОРГАНИЗОВАННОМ ГОРОДОМ, ДВАЖДЫ С ТРИУМФОМ ПРИНИМАВШИМ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ»

– четыре часа, 17 минут и 19 секунд – на Пекинском марафоне 2008 года. Олимпийский дух вдохновил меня, – сказал Чжан. – Для меня также было честью принять участие в Пекинском марафоне этого года, 40-м с 1981 года, организованном городом, дважды с триумфом принимавшим Олимпийские игры».

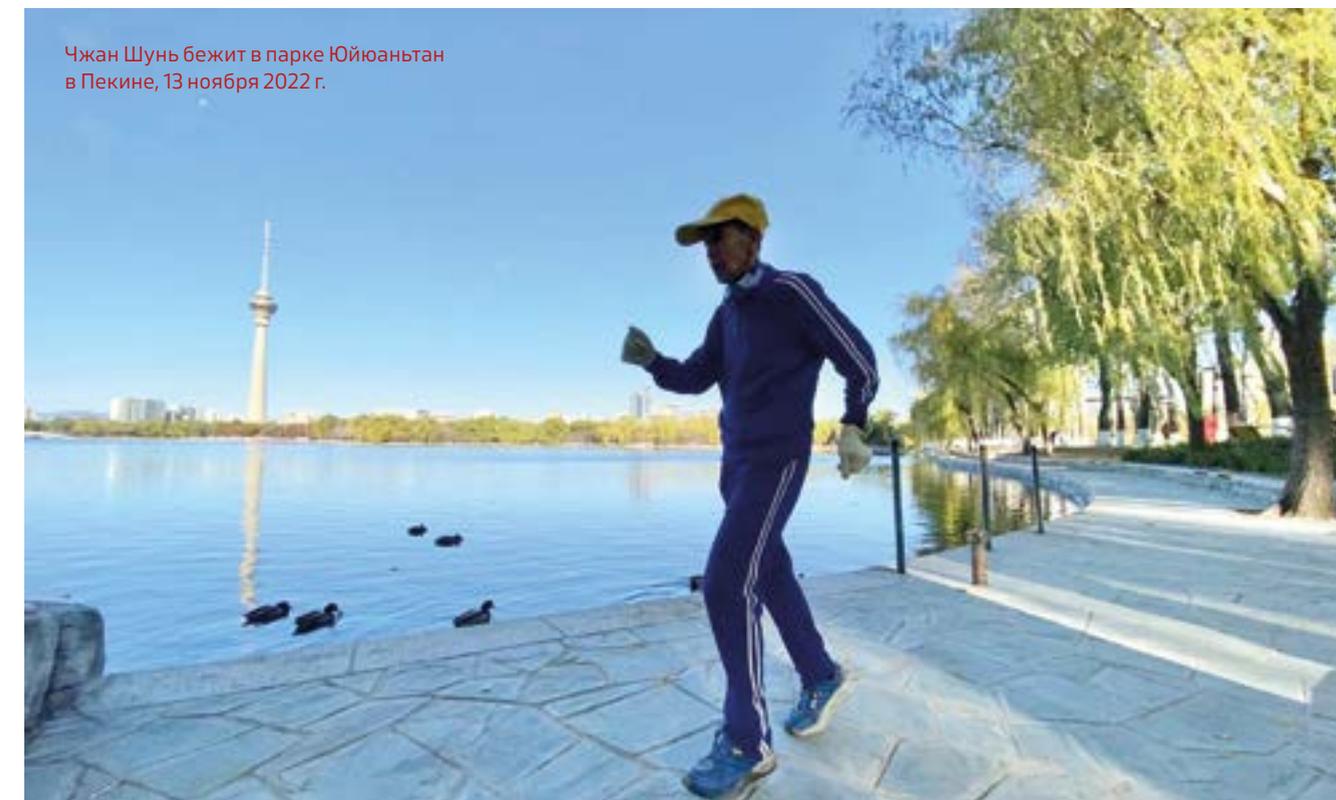
В ПОГОНЕ ЗА МЕЧТОЙ

В последний месяц осени самая низкая температура ранним утром в Пекине была близка к нулю, но Чжан по-прежнему почти каждый день продолжал бегать в

парке Юйюаньтан. «Марафон требует таких качеств как мужество и настойчивость, поэтому мне нужно продолжать тренироваться, чтобы и дальше быть в строю», – сказал он.

Сейчас Чжан – хорошо известный среди местных жителей спортсмен и настоящий пример для подражания в глазах многих людей. «Около 10 лет назад я впервые встретил его в парке и сам начал бегать. Он поделился со мной своими навыками бега и полезными рекомендациями, которые мне очень помогли», – рас-

Чжан Шунь бежит в парке Юйюаньтан в Пекине, 13 ноября 2022 г.





Участники Пекинского марафона-2022

сказывает Ван Госян, 65-летний бегун.

«Бег воспитал во мне оптимистическое отношение к жизни. Я не боюсь никаких трудностей. Что бы ни случилось, я никогда не сдамся», – уверен Чжан.

Его дочь добавляет: «Мой отец – охотник за мечтой, он дает нашей семье много позитивной энергии. Когда я сталкиваюсь с трудностями, он побуждает меня двигаться вперед, точно так же, как он делает это в длинных забегах».

Будучи пожилыми спортсменами, Чжан и Ван всегда обмениваются своим собственным пониманием марафона и жизни. «Поначалу бегуну может быть трудно продолжать тренировки, но постепенно он привыкнет к регулярному бегу и, наконец, получит удовольствие от занятий», – делится Ван. – Бег может улучшить физическую форму и умственную силу».

ПОДДЕРЖКА СЕМЬИ

После ухода с работы на заслуженный отдых у Чжана появилось больше времени для прохождения профессиональной подготов-

ки, и он вступил в пекинский клуб бега на длинные дистанции. Он вел «дневник бега», состоящий из более чем 30 записных книжек, записывая такие данные как направление и скорость ветра, температура, маршрут, темп и дистанция, и даже в этом отражается его любовь и страсть к жизни.

Каждое утро, когда он возвращается домой после тренировки, его жена Юэ Миньин готовит для него завтрак. А еще она готовит одежду и лекарства для Чжана перед тренировками и марафонскими забегами.

«Я знаю, что бег – неотъемлемая часть его жизни. Ему это нравится, и я поддерживаю его, – рассказывает Юэ. – Самое важное для меня – убедиться, что он здоров и находится в безопасности».

«Мы с женой делим медали марафона, – улыбается Чжан. – Мы понимаем друг друга. Она любит путешествовать, поэтому я сопровождал ее, чтобы посетить знаменитые курорты по всему миру».

Чжан и Юэ вместе поднимались в горы, чтобы поддерживать физическую форму и одновременно

наслаждаться живописными пейзажами. Юэ с гордостью отмечает: «Упражнения по бегу на протяжении десятилетий заставляют моего мужа выглядеть таким молодым, это отражается и на многих показателях медицинских обследований, которые порой даже удивляют врачей».

В настоящее время все большее число пожилых бегунов, таких как Чжан и Ван, тренируются в парках или других подходящих для этого местах. «Марафон подходит не всем, но каждый из нас может найти свой любимый вид спорта. Физическая подготовка необходима не только молодежи, но и способствует сохранению здоровья пожилых людей», – убежден Чжан Шунь.

«Возможно, однажды я больше не смогу участвовать в марафоне, но я надеюсь, что моя история сможет вдохновить других следовать за своей мечтой, несмотря ни на что. Никогда не останавливайся, продолжай бежать», – слова отважного бегуна звучат как поддержка и призыв не падать духом ни при каких жизненных неурядицах.

Инватакси: Выехать из замкнутого пространства

В Актау пополнился автопарк инватакси, услугами которого пользуются люди с нарушением опорно-двигательного аппарата и инвалиды по зрению.

Пользователи инватакси могут добираться на машине не только до поликлиники, но также до своей работы



Наталья БУТЫРИНА, Актау

Теперь в службе пять единиц авто. А у пользователей еще больше возможностей. Они могут добираться на инватакси не только до поликлиники, вокзала или аэропорта. Но также до своей работы. Есть в Актау и такие жители, которые относятся к категории людей с ограниченными возможностями, но не желают ограничивать

себя, продолжают работать. Этому способствует возможность бесплатно пользоваться услугами инватакси. С начала года за услугами спецслужб обратились 93 человека с инвалидностью, среди них – 38 детей. Было выполнено более трех тысяч заказов. Инватакси работает с 2008 года.

К примеру, житель Актау Бауыржан Тажигулов давно пользуется услугами инватакси. Несмотря на недуг, он

ежедневно на инватакси ездит в городскую поликлинику, где работает массажистом. «Пользуюсь услугами инватакси с 2014 года. Забирает из дома, довозит до работы. Куда нужно, туда и возят, и все бесплатно. Я благодарен», – делится мужчина.

«До 1 ноября этого года выполнено 3159 заказов. Сегодня три инватакси предназначены для людей с нарушениями опорно-

двигательного аппарата, а два – для инвалидов по зрению и пользующихся услугами личного помощника», – рассказала Жанара Умбеткалиева, директор городского центра оказания специальных социальных услуг.

Она уточнила, что для подачи заявки необходимо позвонить диспетчеру за один день до запланированной поездки. Специализированная машина с подъемником обслуживает инвалидов-колясочников, осуществляя их развоз, в соответствии с заявкой по месту требования: это учреждения здравоохранения, образования, занятости и социальных программ, суды, прокуратура, нотариусы и т.д.

Служба «Инватакси» успешно выполняет свою работу. Для многих сотен детей с ДЦП, взрослых людей, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата, людей с ампутированными конечностями, пожилых людей на коляске эта служба стала хорошим средством выхода из замкнутого пространства, в котором они оказались.

Жизнь расцветает сафлором

Небольшое экспериментальное поле, разделенное более чем на дюжину различных зон, раскинулось вблизи аккуратных рядов современных цехов. Здесь высаживают различные сорта сафлора, а несколько рабочих пропалывают поля, наблюдают за ростом саженцев сафлора и делают необходимые записи.

Цеха компании Xinjiang Tianding Safflower Oil Co., Ltd. расположены в уезде Юминь на северо-западе Синьцзян-Уйгурского автономного района Китая.

Информация о питательной ценности семян сафлора остается относительно неизвестной широкой публике. Но неоспоримый факт, что масло, полученное из

семян этого растения, содержит большое количество линолевой кислоты и витаминов. Линолевая кислота способна снижать содержание липидов в крови, смягчать кровеносные сосуды и стабилизировать кровяное давление.

В настоящее время уже доказаны антиоксидантные, противовоспалительные, обезболиваю-

щие свойства растения, известно также как сафлор красильный, дикий шафран, американский шафран или красильный чертополох. Помогает оно и в комплексной терапии при лечении диабета и используется для профилактики инсульта. А еще способствует успокоению нервной системы и нормализации пищеварения.

Недаром сафлор был известен своим целительным воздействием на организм еще в древности. Однако, будучи активным, сильнодействующим растительным средством, пользу сафлор может принести только при назначении опытным специалистом.

«Взяв на вооружение методы производства оливкового масла, мы разработали процесс холодного прессования и холодной плавки масла из семян сафлора, чтобы лучше сохранить его натуральную и питательную ценность», – рассказывает Ван Лайчжун, генеральный директор компании.

В 2012 году он создал команду, чтобы начать патентные исследования и разработки для процесса



Штатные работники заняты на производственной линии компании по производству сафлорового масла в уезде Юминь, СУАР, 16 мая 2022 г.



холодного прессования и холодной плавки масла из семян сафлора. Вначале три члена команды отправили образцы семян сафлора в крупные научно-исследовательские институты по всей стране, чтобы проконсультироваться

с экспертами и узнать о процессе холодного прессования и холодного рафинирования.

Вернувшись в уезд Юминь, они преобразовали фабрику по производству препаратов традиционной китайской медицины и на-



Сотрудники работают на опытном поле по выращиванию сафлора в уезде Юминь, СУАР, 16 мая 2022 г. сафлорового масла в уезде Юминь, СУАР, 16 мая 2022 г.

чали проводить эксперименты.

Команда работала над снижением температуры прессования масла из семян сафлора до уровня ниже 60 градусов по Цельсию, что идеально подходит для минимизации содержания вредного вещества бензопирена.

В 2013 году команда инвестировала 80 миллионов юаней (около 12 миллионов долларов США) в строительство завода в Юмине, и линия по производству масла из семян сафлора заработала. В 2016 году предприниматели получили два национальных патента на изобретения, связанные со способами рафинирования и холодного прессования масла из семян сафлора.

Масло, обработанное методом холодного прессования и холодной плавки, полностью готово к употреблению, сохраняя при этом все полезные свойства растения.

Команда Вана считает, что стремление людей к лучшей жизни становится все более диверсифицированным, а рынок пищевого масла среднего и высокого класса имеет широкие перспективы.

«Мы надеемся производить качественную продукцию для здоровья, постепенно влияя на мнение потребителей о пользе пищевого масла и осознание ценности нашего продукта», – говорит Ван.

В 2021 году оборот компании составил 30 миллионов юаней по сравнению с 4 миллионами юаней четыре года назад, и предприниматель ожидает, что в нынешнем году оборот превысит 100 миллионов юаней.



Ван Лайчжун, генеральный менеджер компании по производству сафлорового масла в уезде Юминь, СУАР

Особо надо отметить, что инновации играют важную роль в их бизнесе. Так, компания ежегодно инвестирует около 2 миллионов юаней в различные исследования и новейшие разработки.

Сейчас на предприятии работают более 40 сотрудников, в основном местные жители.

Ван Лайчжун и его жена работают в компании уже девять лет, что в разы увеличило благосостояние их семьи. Пара зарабатывает вместе 7500 юаней каждый месяц, а кроме того, компания предоставляет им жилье.

Сельскохозяйственные поля –

это своего рода материальные «мастерские». Компания платит за продукцию выше ее рыночной стоимости, стремясь помочь местным фермерам увеличить свои доходы.

Сегодня рядом с цехами строится научно-технический индустриальный парк «Сафлор». Ожидается, что первая партия предприятий займет здесь свое место уже следующим летом. В будущем парк будет включать в себя всю производственную цепочку выращивания и переработки сафлора, попутно развивая туризм, что предоставит еще больше возможностей местным жителям.

НЕСМОТЯ НА ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА САФЛОРА, ЕГО ПРОТИВПОКАЗАНО УПОТРЕБЛЯТЬ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ, ЧТОБЫ НЕ СПРОВОЦИРОВАТЬ ВЫКИДЫШ ИЛИ ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ РОДЫ. САФЛОР РАЗЖИЖАЕТ КРОВЬ, ЧЕМ СПОСОБСТВУЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ ПРИ МАТОЧНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ. ПОМИМО ЭТОГО, САФЛОР ПЛОХО СОЧЕТАЕТСЯ С НЕКОТОРЫМИ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ПРЕПАРАТАМИ, ЧТО ТРЕБУЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА ПЕРЕД ЕГО ПРИМЕНЕНИЕМ

Чтобы почки были здоровы

Не будем спорить, часто, почувствовав какое-либо недомогание, мы кидаемся к спасительным, как нам кажется, таблеткам. Однако эксперты Даляньской клиники традиционной китайской медицины Шэньгу уверены, что порой для устранения заболевания нам надо просто пересмотреть рацион питания. Ведь известно, что каждый наш орган нуждается в определенных питательных веществах, и в сегодняшней статье речь пойдет о здоровье почек.

Человек является сложным биологическим механизмом, в котором каждому органу отведены определенные функции. Так, почки – это фильтры. Засорившийся очиститель в машине можно легко заменить. Но у человека эти органы даны на всю жизнь. Поэтому следует знать, что полезно для почек и как о них заботиться, чтобы они не засорялись и функционировали без перебоев. Пища удовлетворяет потребности организма в целом и почек в частности. Но не все продукты одинаково полезны для почек.

Продукты, которые содержат значительное количество витамина А, – очень полезны для почек. Среди них болгарский перец, тыква, морковь и др. Однако принимать витамин А в чистом виде не рекомендуется, поскольку его избыточное поступление в организм человека отнюдь не безвредно. Тем не менее ограничивать потребление вышеперечисленных овощей нет необходимости, поскольку они содержат провитамин – каротин. Он и преобразуется в витамин А в нужном количестве, остальное за ненадобностью выводится из организма.

Почки любят свежую зелень: укроп, петрушку, зеленый лук, щавель, сельдерей, кинзу. Благодаря их мочегонному действию происходит легкое образование урины. Кроме того, они содержат множество минералов, которые питают гладкую мускулатуру внутренних органов и блокируют спазмы. Но



Свежие овощи и зелень необходимы для нормальной работы почек

нужно помнить и об их минусах: например, способности окислять мочу, особенно это свойственно щавелю. Поэтому, чтобы избежать мочекаменной болезни, не следует злоупотреблять зеленью. Минералы, содержащиеся в рыбе, полезны для почек и остальных органов человека. Однако люди, которые страдают от почечной недостаточности, должны отказаться от любых продуктов, в составе которых имеется значительное количество фосфора. Рыба как раз относится к таким продуктам.

Легкое диуретическое действие оказывают арбузы и дыни – фильтрация крови через почки происходит активнее, нормализуется водно-солевой баланс.

Также следует чаще употреблять тыкву. Она полезна в любом виде: из тыквы готовят фреш или запекают ее в духовке. Положительный эффект для почек обеспечен даже при ее термообработке. Так, отличным поддерживающим средством для почек станет тыквенная каша с рисом или пшеном.

Полезен для почек и виноград. Он содержит много витаминов и жидкости, а кроме того, он отлично очищает кровь.

С заботой о вас и пожеланиями крепкого здоровья, Шэньгу, Даляньская клиника традиционной китайской медицины sun-good-sg@rambler.ru

ОСМС: Что нужно знать пациентам, чтобы защитить свои права

Часто пациентов просят доплатить за ту или иную медуслугу по ОСМС, либо могут затянуть с предоставлением направления к узкому специалисту, а то и вовсе отказать в медпомощи. Что делать в таких ситуациях, куда обращаться, рассказали в Фонде социального медицинского страхования (ФСМС).

СКОЛЬКО ДНЕЙ ПАЦИЕНТ МОЖЕТ ЖДАТЬ ПОЛУЧЕНИЯ МЕДУСЛУГИ ПО ОСМС

Как рассказали в Фонде, консультации врачей узкого профиля, лабораторные анализы, диагностические процедуры являются консультативно-диагностическими услугами (КДУ).

Медицинская организация, заключая договор с Фондом социального медицинского страхования на оказание тех или иных медицинских услуг, берет на себя обязательства предоставлять их в полном объеме и несет ответственность за доступность и качество медицинских услуг прикрепленному населению. По итогам каждого отчетного периода Фонд, прежде чем проводить оплату поставщику за оказанные услуги, проводит мониторинг договорных обязательств по качеству и объему медицинских услуг на соответствие договору.

«Правилами мониторинга по условиям договора предусмотрен такой дефект, как длительность ожидания КДУ более 10 дней. Поэтому в плановом порядке пациент не должен ожидать получения консультативной или диагностической услуги свыше 10 дней, иначе это будет считаться дефектом и к медорганизации со стороны Фонда будут применены меры экономического воздействия», – рассказали в Фонде.

В ФСМС пояснили, что если пациент пришел на прием участкового врача с определенными жалобами и врач при осмотре и опросе наблюдает показания для консультации кардиолога или другого профильного специалиста, то пациенту сразу же в ходе приема оформляется направление в медицинской информационной системе. И пациент должен иметь возможность получить консультацию в течение 10 дней.

«Если у поставщика нет возможности самостоятельно оказывать медицинские услуги или оказать их в по-

ложенный срок, то он обязан привлечь соисполнителя из числа других поставщиков Фонда. Если договор соисполнения отсутствует, его нужно заключить», – отметили в организации.

В Фонде также отметили, что плановой считается медицинская помощь, оказываемая при заболеваниях и состояниях, не сопровождающихся угрозой жизни пациента, отсрочка оказания которой на определенное время не повлечет за собой ухудшение состояния пациента. Поэтому она оказывается по предварительной записи.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПАЦИЕНТУ ОТКАЗЫВАЮТ В ЛЕЧЕНИИ ИЛИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТ МЕДУСЛУГИ

В Фонде отметили, что важно понимать, по какой причине медработники отказывают в оказании медицинской помощи.

В первичной и экстренной медицинской помощи отказать не могут, так как она входит в гарантированный объем бесплатной медицинской помощи. Отсутствие статуса застрахованности в системе ОСМС и наличие прикрепления при экстренном обращении не имеют значения и не могут служить поводом для отказа.

Каждый гражданин может обратиться к своему участковому врачу, при необходимости получить первую помощь в фильтр-кабинете поликлиники, пройти ежегодный профосмотр в доврачебном кабинете, флюорографию, вызвать на дом врача, при симптомах ОРВИ или COVID-19 вызвать мобильную бригаду, вызвать скорую помощь при остром состоянии или обострившемся заболевании, лечь в стационар в экстренной ситуации или при обострении хронического заболевания и так далее. Все это входит в гарантированный объем бесплатной медицинской помощи (ГОБМП).

Пациенты с хроническими и социально-значимыми заболеваниями, состоящие на Д-учете, также получают всю необходимую медицинскую помощь по своему заболеванию, в том числе лекарственную, в рамках ГОБМП. Опять же, вне зависимости от статуса застрахованности в системе медстрахования.

«Могут отказать в приеме узкого специалиста и в проведении диагностических исследований в плановом порядке по причине отсутствия статуса в системе ОСМС, так как эти услуги входят в перечень ОСМС. Пациент, который имеет статус «Застрахован» в системе ОСМС, в любой момент может получить необходимую медпомощь по широкому перечню медуслуг», – отметили в ФСМС.

В Фонде пояснили, в перечень услуг ОСМС входят консультации профильных специалистов, лабораторные и инструментальные диагностические исследования, медицинская реабилитация, плановая госпитализация и так далее.

«Таким образом, если при наличии медицинских показаний пациенту отказывают в положенных медицинских услугах, то необходимо, во-первых, уточнить причину отказа. Если причина в отсутствии статуса и речь идет об услугах, входящих в ОСМС, то необходимо оплатить взносы, чтобы быть застрахованным и иметь доступ к более широкому перечню медпомощи», – добавили в организации.

Однако в Фонде уточнили, что если причина отказа кроется в отсутствии специалиста, то необходимо отстаивать свои права через Службу поддержки пациентов, которые имеются в каждой медицинской организации. При невозможности решить вопрос на месте, следует обратиться в Фонд социального медицинского страхования через удобный для себя канал обратной связи: официальный сайт fms.kz, контакт-центр 1406, мобильное приложение Qoldau 24/7 и SaqtandyryBot в Telegram.

НУЖНО ЛИ ДОПЛАЧИВАТЬ ЗА МЕДУСЛУГИ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫЕ ПО ОСМС

Медицинские услуги, которые включены в перечень ОСМС, оплачиваются Фондом социального медицинского страхования по итогам их оказания населению в полном объеме, включая расходные и перевязочные материалы, если услуга предусматривает применение таких.

В Фонде подчеркнули, что стоимость услуги не может лишь частично покрываться за ОСМС, а частично оплачиваться личными средствами пациента. То есть с пациента не должна взиматься дополнительная плата за оказание медуслуг, входящих в пакеты ГОБМП или ОСМС.

«Если вас просят доплатить за диск или пленку с результатами МРТ, КТ или рентген-обследования, вы не должны этого делать. За пленку и диск для записи результатов рентген-обследования, компьютерной томографии или магнитно-резонансной томографии пациенту не нужно ничего доплачивать. Эти затраты учтены при формировании стоимости услуг, оказываемых за счет ГОБМП или ОСМС», – пояснили в Фонде.

Как отметили в ФСМС, одной из задач системы ОСМС является снижение доли карманных расходов населения на медицинскую помощь благодаря увеличению финансирования здравоохранения.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В ПОЛИКЛИНИКЕ НЕТ НУЖНОГО ВРАЧА

Пациенту консультативно-диагностические услуги (КДУ) должны оказываться в течение 10 дней. Если у поликлиники нет необходимого профильного специалиста, то пациента должны направить в другую медицинскую организацию, с которой у поликлиники заключен договор соисполнения. Срок оказания КДУ в другой клинике также должен быть не более 10 дней, подчеркнули в Фонде.

Что касается выбора медицинской организации, каждый застрахованный пациент имеет возможность получать медицинские услуги не только по месту прикрепления, но и в других медорганизациях, в том числе в частных. Пациент может попросить у участкового врача направление в клинику, в которой хочет получить услугу. Данное направление станет основанием для заключения договора соисполнения, если такового ранее заключено не было. Это делается автоматически через информационные системы и не занимает много времени.

Важно, чтобы выбранная клиника состояла в Базе Фонда в качестве соисполнителя по данному виду медицинских услуг. Перечень соисполнителей можно посмотреть на официальном сайте Фонда fms.kz в разделе «Закуп медицинских услуг», далее – «База данных субъектов здравоохранения», а также в разделе «Закуп медицинских услуг», «Поставщики КДУ».

В Фонде отметили, что благодаря системе медстрахования поликлиники получили право заключать договор соисполнения и направлять своих пациентов в любую клинику или поликлинику, а пациенты получили возможность выбирать себе клинику из числа поставщиков. Повышение конкурентоспособности среди медицинских организаций, в том числе за счет увеличения на рынке частных клиник, – это одна из главных целей ОСМС.

Подготовила Айдана МАМАЕВА

Новый год: Без вреда для фигуры и здоровья

В новогодние праздники наш организм испытывает настоящий стресс от жирной еды и многочисленных салатов с майонезом, которые запиваются газированными и алкогольными напитками. Поэтому важно знать, как сохранить здоровье в праздники и не оказаться на больничной койке. Врач ЗОЖ Городской поликлиники №4 города Алматы Улбосын Амиркенова дала полезные рекомендации, которые пригодятся вам во время застолья с родственниками и друзьями.

Айдана МАМАЕВА

ЧАСТЫЕ ОШИБКИ ЗА ПРАЗДНИЧНЫМ СТОЛОМ

Частой ошибкой людей при подготовке праздничного стола является голодание в течение дня, предупредила врач. Перекусывайте в течение дня, как это

делаете в обычные дни. А иначе во время праздничного пира вы наброситесь на еду и не сможете контролировать свой аппетит.

Вторая ошибка – это сидеть безвылазно за столом. Нужно периодически отвлекаться от еды. Потанцевать, отнести-принести посуду, пройтись по квартире, пообщаться с гостями. За это время углеводы

успеют усвоиться, увеличится сахар в крови, а аппетит уменьшится.

Третья распространенная ошибка – наесться ночью. В ночное время 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 за-



но помнить, что их потребление обязательно надо контролировать. В день можно съесть 1-2 порции фруктов: одно яблоко, одна груша, один банан, одна горсть ягод. В эту норму включены свежие, замороженные, консервированные фрукты, сухофрукты и соки.

НОВОГОДНИЕ САЛАТЫ: ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ

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

«Селедка под шубой» – одно из самых популярных блюд на Новый год. Хотя в состав салата входит много отварных овощей, большое количество майонеза делает это блюдо высококалорийным. Поэтому следует заменить майонез на йогурт или приготовить домашний майонез.

В любимом же многими салате «оливье» доктор рекомендует использовать не колбасу, а отварную индейку, курицу или говядину. Кроме того, вместо маринованных огурцов можно добавить свежие.

ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ!

Полезного количества алкоголя не существует, про это важно помнить. Если без спиртных напитков в Новый год никак не обойтись, выбирайте продукт с низким градусом без ароматизаторов и красителей. Пейте не спеша и чередуйте с водой. Также помните, что нельзя пить алкоголь на голодный желудок.

Соблюдая эти нехитрые правила, можно получить максимальное удовольствие от любимого праздника, не навредив при этом ни своему здоровью, ни фигуре.

С Новым годом! И будьте всегда здоровы!



кусками, овощными салатами или фруктами.

Четвертая ошибка – пить шампанское на пустой желудок. Шампанское содержит углекислый газ, который раздражает слизистую пищевода, повреждает пустой желудок, вызывая эзофагит и гастрит. К тому же на голодный желудок всасываемость алкоголя увеличивается, поэтому легко опьянеть даже после одного бокала.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ МАНДАРИНЫ

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

При покупке отдайте предпочтение тем мандаринам, которые не расфасованы. Так вы сможете выбрать самые спелые, не испортившиеся плоды. На ощупь мандарин должен быть упругим. Слишком мягкие или слишком сухие плоды лучше отложить в сторону: первые быстро испортятся, вторые окажутся невкусными и несочными.

По цвету мандарин должен

быть равномерным, если сорт предполагает наличие пятен другого цвета, они должны выглядеть типично для этого сорта.

СКОЛЬКО ФРУКТОВ МОЖНО ЕСТЬ В НОВЫЙ ГОД

Фрукты – источники антиоксидантов и клетчатки, так как это углеводистые продукты, богатые простыми сахарами. Однако нуж-





ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

**С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ 2023 ГОДОМ!
БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ, А ГЛАВНОЕ – ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!**

