

# 12 МЕСЯЦЕВ здоровья

ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
**АПТЕКА**  
Основана  
1919

#8 АВГУСТ  
2023

*Беги за  
купоном*

ТЕМА НОМЕРА:  
РОТАВИРУС

8

Летняя  
аптечка

12

Stellest — инновация для  
борьбы с прогрессирующей  
миопией

14

Евгения Зинурова  
Девиз по жизни:  
«Невозможное —  
возможно»

4

Айгуль Азнатулина  
Как избежать  
ротавируса в отпуске?

6

Мифы и правда  
о ротавирусе

10

Изжога — болезнь или  
неприятное ощущение?



**Экофурил**

Капсулы, 100 мг, №30 / 200 мг, №16, 30  
Противомикробное средство при диарее



**Экофурил**

Суспензия для приема внутрь, 200 мг / 5 мл, 90 мл  
Противомикробное средство при диарее

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



КОЛОНКА  
ФАРМАЦЕВТА

Заведующий аптечным пунктом  
(г. Челябинск, ул. Чичерина, 3а)  
Ирина Сергеевна ВЛАСОВА

## КОВАРНЫЙ НЕДУГ

Кишечные инфекции коварны. Ротавирусная инфекция считается более тяжелым заболеванием по сравнению с другими кишечными инфекциями. Из-за рвоты и диареи — классических проявлений ротавируса — организм теряет много жидкости. Для ротавируса характерна выраженная интоксикация. Это особенно опасно для маленьких детей и пожилых людей. Кроме того, ротавирус имеет очень высокую скорость распространения, поэтому часто болеют целыми семьями.

Ротавирус не боится ни влажности, ни перепадов температуры, сохраняя жизнеспособность долгое время. «Кишечный грипп» поджидает своих жертв круглый год, но в летний сезон число заболевших возрастает, так как многие едут на курорты. Примерно в 80% случаев ротавирусная инфекция развивается из-за несоблюдения правил личной гигиены при бытовых контактах: рукопожатиях, совместном использовании бытовых принадлежностей и вещей, в том числе дверных ручек, столовых приборов, оргтехники. Другие источники заражения: некипяченая вода, грязные фрукты и овощи.

Инкубационный период вируса обычно составляет 1–3 дня, после чего резко проявляются симптомы заболевания.

Многие пытаются «спастись от вируса» народными средствами и самостоятельно. Порой это бывает очень опасно.

Не экспериментируйте со своим здоровьем! Лечитесь проверенными лекарственными препаратами под наблюдением врача!

## НАШ КОЛЛЕКТИВ



В честь Дня медицинского работника сотрудники АО «ОАС» были отмечены наградами Министерства здравоохранения Челябинской области

КОВАР  
МЕСЯЦАСредства для улучшения  
пищеварения

-15%

## Фестал

Таблетки  
кишечнорастворимые,  
покрытые оболочкой,  
№20, 40



-15%

## Мезим Про

Таблетки кишечнорастворимые,  
покрытые оболочкой, 10 000 ЕД,  
№20



-15%

## Мезим нео 10 000

Капсулы кишечнорастворимые,  
10 000 ЕД, №20

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВОСТИ  
МЕДИЦИНЫХирурги  
ЧОДКБ спасли  
недоношенного  
малыша без  
пищевода

У мальчика была атрезия пищевода с нижним трахеопищеводным свищом. Все содержимое желудка через него попадало в легкие.

Перевести ребенка из реанимации без ухудшения состояния было невозможно, поэтому оперировать решили прямо в палате. Хирурги Павел Бабошко и Александр Ларин работали несколько часов, затем в течение двух недель новорожденно-го выхаживали реаниматологи.

После реабилитации малыш начал нормально усваивать пищу, его сняли с аппарата ИВЛ, перевели в отделение новорожденных. Там он продолжил лечиться и набирать вес. Домой ребенка выписали спустя два месяца. Его жизни больше ничего не угрожает. ●

Челябинские  
врачи начали  
лечить редчайшее  
генетическое  
заболевание

Лечение миодистрофии Дюшенна — тяжелого типа мышечной дистрофии, вызванного генетической мутацией, стало возможным благодаря новой мировой разработ-

ке, которую недавно ввезли в Россию. Препарат Exondys 51 помогает остановить разрушение мышц и повысить уровень белка дистрофина, который стабилизирует состояние пациента, останавливает прогрессирование заболевания. Лечение необходимо проводить пожизненно.

Врачи Челябинской детской городской клинической больницы №8 уже сделали первые инфузии препарата, способного лечить это редкое генетическое заболевание. Мальчик процедуру перенес хорошо. Возможность поддерживать здоровье ребенка появилась благодаря государственному благотворительному фонду «Круг добра». ●

Красноярские врачи  
ввели новый метод  
лечения тяжелой  
формы эпилепсии

Нейрохирурги Красноярской краевой клинической больницы начали по-новому оперировать пациентов с тяжелой формой эпилепсии, при которой другое лечение не помогает. Методика состоит в том, что на шее пациента выделяется блуждающий нерв и к нему подводится специальный электрод, который стимулирует нерв с определенной частотой. Со стороны центральной нервной системы это вызывает ряд реакций, способствующих подавлению эпилептической активности. Нейрохирурги уже прооперировали двух молодых людей, у которых случалось по несколько приступов в день. В этом году запланировано пять таких операций. ●

НОВОСТИ  
ФАРМЫНКАВ Калининграде  
разработают  
отечественный  
аналог препарата  
«Спинраза»

В Балтийском федеральном университете им. Канта открыли лабораторию по разработке лекарств для лечения редких заболеваний. На ее базе планируют разработать отечественный аналог препарата «Спинраза» для лечения спинальной мышечной атрофии (СМА), а также оригинальные и импортозамещающие ингредиенты для косметической отрасли. Кроме того, отдельное внимание в лаборатории будет уделено трансферу технологий в производство вместе с промышленными партнерами. ●

В России будет  
налажено  
производство  
генсулинов

Три типа рекомбинантных человеческих инсулинов (Генсулин М30, Генсулин Н, Генсулин Р — будут производиться на площадке «Фармасинтез Норд». Мощности завода составляют более 5 миллионов единиц продукции в год. Доступные формы выпуска — флаконы, одноразовые шприц-ручки, а также картриджи для многоразовых шприц-ручек.

Осенью «Фармасинтез» планирует также запустить производство аналоговых инсулинов: инсулина гларгин и инсулина лизпро, разработанных совместно с компанией Gan&Lee Pharmaceuticals (Китай).

Таким образом, российская компания сможет комплексно решить важную задачу обеспечения российских пациентов качественными российскими аналогами жизненно необходимых важнейших лекарственных препаратов. ●

В России создали  
ПО для разработки  
лекарств

Для российских фармкомпаний создали программное обеспечение для моделирования доклинических и клинических исследований.

Математическое моделирование уже стало стандартом в разработке оригинальных и воспроизведенных лекарственных средств. Однако оно до сих пор ограничено во внедрении фармкомпаниями, так как требует специального программного обеспечения. Новое ПО позволит заменить иностранные программные продукты, которые ушли с российского рынка.

Теперь компания может выбрать необходимый набор модулей и математических моделей, который нужен для конкретного исследования. Стоимость лицензии составляет около 100 тысяч рублей. Программа тестируется на базе ПМГУ им. Сеченова и Научно-технологического университета «Сириус». ●



Учредитель и издатель:  
Акционерное общество  
«Областной аптечный склад»  
Адрес: 454106, г. Челябинск,  
ул. Северо-Крымская, 20, оф. 210

16+

Периодическое печатное издание:  
«12 Месяцев здоровья» №8 (120), август 2023

Подписано в печать: 28.07.2023 Дата выхода: 01.08.2023

Руководитель проекта и главный редактор:  
Денисова Наталья Анатольевна  
Тел. +7 922 701-99-99, n.denisova@oas74.ru

Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору  
в сфере связи, информационных технологий и массовых  
коммуникаций.

Свидетельство ПИ № ФС77-82045 от 05.10.2021 г.

Выходит 1 раз в месяц. Распространяется бесплатно.

Специализированное издание для покупателей сети  
«Государственная аптека».

Перепечатка материалов, опубликованных в журнале,  
допускается только с разрешения учредителя. Редакция  
не несет ответственности за достоверность информации,  
опубликованной в рекламных материалах. Рекламуемые  
товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

Корреспонденты: Наталья Малухина, Наталья Мальцева,  
Анастасия Гуцол, Лариса Гладких, Василиса Кузнецова

Иллюстрации: Анастасия Славина

Препресс: Александр Дедиков

Корректур: Галина Лисина

Адрес редакции: 454106, г. Челябинск,  
ул. Северо-Крымская, 20, каб. 207

Отпечатано с оригинал-макета  
заказчика в АО «Челябинский Дом печати»,  
454080, г. Челябинск, Свердловский пр., 60.  
Заказ №2257.

Тираж 10 000 экз.





МНЕНИЕ  
ЭКСПЕРТАЛОТОС  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Летом, когда на морских побережьях собираются тысячи отдыхающих, риск подхватить кишечную инфекцию возрастает в разы. Чтобы избежать неприятных последствий и не испортить долгожданный отдых, достаточно соблюдать несколько простых правил. О них рассказывает врач-инфекционист медицинского центра «ЛОТОС» **Айгуль Азнатулина**

## Как избежать ротавируса в отпуске?

Ротавирусная инфекция — это заболевание пищеварительного тракта, которое вызывают ротавирусы.

### Как передается?

Заболевание передается фекально-оральным путем, когда частицы ротавируса попадают в рот через грязные руки, промытые овощи и фрукты, а также зараженную воду. Подхватить ротавирус можно и от больного, поэтому важно минимизировать контакты с заболевшим и тщательно мыть руки, особенно после посещения туалета или смены детского подгузника.

### Симптомы инфекции

Ротавирус вызывает гастроэнтерит. Обычно кишечная инфекция начинается с приступов рвоты. Затем к ним присоединяются понос, озноб, повышение температуры и кишечные колики. Если симптомы ярко выражены, то у больного может начаться обезвоживание, которое может угрожать жизни пациента. Это состояние требует немедленной медицинской помощи.

### Как не заболеть?

При ротавирусной инфекции следует помнить, что этот вирус достаточно заразен. Заболевание от детей может легко переходить к взрослому и наоборот. Учитывая, что

симптомы при заболевании обычно ярко выражены и могут испортить ваш отдых, нужно помнить о возможности заражения в отпуске. Риск возрастает в разы, если ваш отпуск проходит в местах скопления большого количества туристов с детьми, особенно если сточные воды попадают сразу в море, как это бывает в некоторых курортных поселках.

### Практические советы

- Следить, чтобы вода в бассейне и море не попадала в рот и вам, и вашим детям.
- Тщательно мыть овощи, фрукты перед едой.
- Обязательно мыть руки с мылом перед едой.
- Пить только бутилированную воду.
- Следить, чтобы лед в ваших напитках готовился тоже из бутилированной воды.
- Не есть фрукты, нарезанные кусочками, продающиеся в киосках.

Также, если вашему ребенку от 1,5 до 8 месяцев, можно сделать вакцину от ротавируса, которая сможет защитить его от самых распространенных штаммов вируса. У этой вакцины имеются противопоказания. Привитые дети могут выделять этот вирус в небольшом количестве и, следовательно, стать источниками заражения для окружающих, поэтому перед вакцинацией лучше проконсультироваться с врачом о ее целесообразности.

Для путешественников существует еще несколько советов, включенных в список профилактических мер по недопущению заражения ротавирусом на отдыхе: стоит взять аптечку в отпуск, а также запастись влажными антибактериальными салфетками и антисептическими гелями.

### Как лечить?

Если избежать заражения ротавирусной инфекцией не удалось, то нужно обратиться к врачу, чтобы сразу начать

адекватное лечение и не допустить осложнений. До приема врача нужно обязательно соблюдать диету и восполнять потери жидкости и солей, особенно если имеется рвота, для этого можно использовать минеральную воду без газа, регидрон, гидровит. Экстренно можно дать ребенку энтеросорбенты, такие как полисорб, фильтрум, смекта. Эти препараты помогут сократить частоту стула и ускорить выздоровление.

Посещение врача обязательно, так как только он может поставить правильный диагноз и скорректировать лечение.

Во время заболевания важно соблюдать диету. Употреблять в пищу следует воду, сухари или сушки, рис, сваренный на воде, а также бульон из куриной грудки,

отварное мясо, вареные овощи. Главное — исключить молочные продукты. Вводить в рацион другие продукты следует с осторожностью и после прекращения симптомов.

Помните, что лечение ротавируса должно контролироваться медицинским работником, так как осложнения заболевания могут быть опасны для жизни.

**ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ К ВРАЧУ-ИНФЕКЦИОНИСТУ МЦ «ЛОТОС» МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ЛОТОС» +7 (351) 220-00-03 ИЛИ НА САЙТЕ: LOTOS74.RU**



ИНФОГРАФИКА

## Кишечные инфекции

### СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Первые — через 24–48 часов после заражения. Рвота, понос, сильная тошнота, повышение температуры. Могут сопровождаться мышечными, головными болями и слабостью. Обычно симптомы проходят сами через 12–72 часа

После болезни организм вырабатывает иммунитет к вирусу, но на очень короткий период — около 8 недель. После этого человек может снова заразиться норовирусом и заболеть



При первых же проявлениях заболевания необходимо срочно обратиться к врачу



### ПРОФИЛАКТИКА

На данный момент вакцины от норовирусов не существует. Но меры профилактики элементарны. Чтобы не заболеть любой кишечной инфекцией, следует выполнять следующие правила:



Соблюдение личной гигиены (тщательно мойте руки перед едой и приготовлением пищи, после туалета, после возвращения с улицы)



Тщательно обрабатывайте овощи и фрукты, употребляйте в пищу термически обработанные продукты



Употребляйте гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченая вода, напитки в фабричной упаковке)



При купании в водоемах и бассейнах не допускайте попадания воды в рот



ПОЛЕЗНЫЕ  
СОВЕТЫ

## МИФЫ И ПРАВДА О РОТАВИРУСЕ

Существует много мифов о том, как лечить ротавирус. Развеем некоторые из них.

**Миф 1. Антибиотики спасут при ротавирусе.**

Нет, они бесполезны в отношении «кишечного гриппа», так как это вирусное заболевание.

**Миф 2. Специфических лекарств нет, все само проходит.**

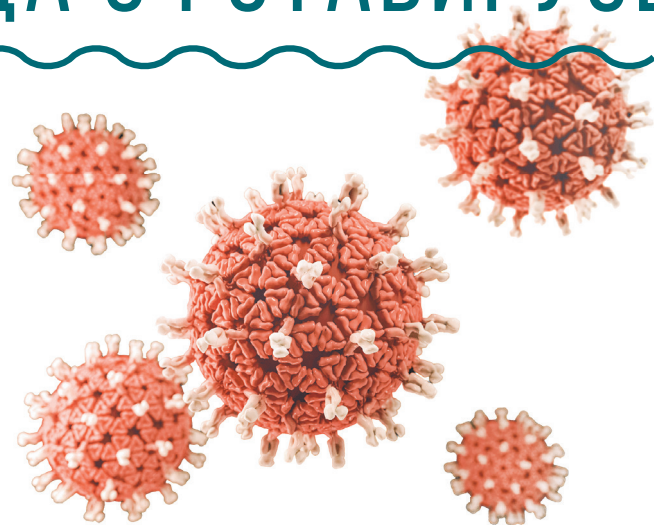
Если нет специальных лекарств, это не означает, что нужно опустить руки и ничего не делать. Во избежание серьезных осложнений необходимо восполнять потерю жидкости в организме — пить воду, изотонические напитки или специальные аптечные солевые препараты. Детям необходимо давать по чайной ложке каждые 10–15 минут.

**Миф 3. Кофе — хороший помощник при ротавирусе.**

Наоборот. Крепкий кофейный напиток, так же как и алкоголь, никотин и жирная пища, приведут лишь к раздражению кишечника и ухудшению состояния. И взрослым, и детям стоит есть мягкую еду: каши на воде, овощные пюре и супы, печеные яблоки.

**Миф 4. «Кола» помогает победить ротавирус.**

«Польза» этого напитка при инфекции весьма сомнительна. Сторонники эту версию обосновывают тем, что ортофосфорная кислота якобы может уничтожить вирус, а сам напиток служит антисептиком и восполняет потерю жидкости. Вероятнее всего, такое «лечение» желудочно-кишечных расстройств газировкой пошло из стран, где напиток в бутылках — более доступный вариант, чем специальные смеси для регидратации, и более безопасный (с точки зрения инфекций), чем водопроводная вода. На самом деле официальных рекомендаций по использованию «Колы» или других газированных напитков не существует ни в одной стране мира.



АПТЕЧКА

Средства для очищения организма от токсинов



**Минерал Детокс Смектит-плюс**  
Саше, №10



**Альфасорб энтеросорбент гель Эрциг**  
Гель для приема внутрь со вкусом апельсина / клубники, стик-пакет, 10 г, №18



**Лактосорбин**  
Таблетки, 500 мг, №50

Средства для нормализации микрофлоры кишечника



**Бифистим / Бифистим Форте**  
Таблетки жевательные / капсулы, №10



**Натума Бактофлор 12+**  
Саше, 2,5 г, №12



**Натума Флорактив**  
Парные саше (А + Б), 7,4 г, №6  
Средство для нормализации микрофлоры кишечника и водно-электролитного баланса для детей с 1 года и взрослых

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВСЕГДА ОТВЕТИМ  
НА ВАШИ ВОПРОСЫ!

Справочная служба:

8 (800) 200 74 03

Ангиорус

для тех, кто уверенно  
стоит на ногах!

ПРИ ПОКУПКЕ



**Ангиорус 1000 мг**  
60 ТАБЛЕТОК

Ангиорус 1000 мг. РУ ЛП-№(000862)-(PF-RU)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ПОДАРОК  
НОСОЧКИ



При покупке с 1 августа по 30 сентября Ангиорус таблетки 1000 мг №60 вы получаете в подарок носочки\*  
\*Количество подарков ограничено. Условия акции уточняйте у фармацевтов. Изображение товара может незначительно отличаться от представленного в аптеке



## ЛЕТНЯЯ АПТЕЧКА

## Средства для нормализации микрофлоры кишечника



## Максилак / Максилак экспресс

Капсулы / порошок для рассасывания, стик, №10

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

## Максилак Бэби

Саше, №10 / капли, 8 мл

-15%

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

## Средство для улучшения пищеварения



## Энзистал

Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, №20, 40

## Средство при боли и спазмах в области живота



## Необутин

Таблетки, 100 мг, №10 / 200 мг, №30 / гранулы для приготовления суспензии для приема внутрь, 25 мг, пакетики, 1 г, №10

## Средства, применяемые в комплексной терапии при вздутии живота



## Гастрофлат

Капсулы, №30

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

## Симетикон 40 мг

Капсулы, №20

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

## Противовирусные средства



## Арбидол Максимум

Капсулы, 200 мг, №10, 20



## Кагоцел

Таблетки, 12 мг, №10, 20



## Гриппферон

Капли назальные, 10 000 МЕ / мл, 10 мл

-15%

## Средства для промывания и орошения полости носа



## Марислор Детский мягкий душ / Норм душ

Раствор для интраназального введения, 125 мл



## Изосолакв

Спрей назальный, 0,65% / 0,9%, 20 мл



## ЛинАква Беби

Аэрозольный баллон с одной насадкой для носа, 125 мл

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Средства при заложенности носа



## Ксилонг Кидс

Спрей назальный дозированный, 0,05 мг + 5 мг / доза, 15 мл (100 доз)

-15%



## Оксифлуриин НС

Спрей назальный, 0,025% / 0,05%, 10 мл



## Ропаксим

Спрей назальный дозированный, 84 мкг / доза + 70 мкг / доза, 15 мл (90 доз)

## Жаропонижающие средства



## Парацетолгин

Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 400 мг + 325 мг, №10



## Ибуклин Экспресс

Порошок для приготовления раствора для приема внутрь, 400 мг + 325 мг, пакетики, 5 г, №6, 9

-15%



## Парацетамол Реневал

Таблетки шипучие, 500 мг, №12

## Жаропонижающие средства для детей



## Ибупрофен форте

Суспензия для приема внутрь для детей со вкусом и ароматом апельсина / клубники, 40 мг / мл, 80 мл, 160 мл

-15%



## Парацетамол детский

Суспензия для приема внутрь, клубничная / апельсиновая, 120 мг / 5 мл, 100 г, 200 г



## Ибупрофен

Суспензия для приема внутрь для детей с ароматом апельсина / клубники, 100 мг / 5 мл, 100 г, 200 г

## Гигиенические товары



## Мое солнышко

Влажные детские салфетки с пантенолом, 70 шт

-15%



## Кутасепт Ф

Антисептик для обработки кожи рук, 50 мл



## Стерилиум

Антисептик для обработки кожи рук, 50 мл

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





# ИЗЖОГА — БОЛЕЗНЬ ИЛИ НЕПРИЯТНОЕ ОЩУЩЕНИЕ?

Чувство жжения и дискомфорта в верхней части живота, распространяющееся вверх за грудину и в область шеи, привкус кислого во рту — симптомы, которые наверняка испытывал каждый. Эти симптомы свидетельствуют о гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Почему появляется изжога? Правда ли, что изжога может быть признаком других заболеваний, не связанных с проблемой пищевода? Каковы основные принципы лечения изжоги?

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) — это хроническое рецидивирующее заболевание, при котором происходит заброс в пищевод содержимого желудка. В норме сфинктер между пищеводом и желудком препятствует обратному движению содержимого желудка. Под влиянием различных состояний работа сфинктера нарушается, и происходит заброс кислого содержимого в пищевод.

## Причины этого состояния разнообразны:

- перерастяжение желудка (переедание, лишний вес);
- специфическая реакция на пищу — повышение выработки соляной кислоты (помидоры, мясо и др.);
- расслабление сфинктера во сне;
- реакция на алкоголь;
- воздействие препаратов (спазмолитики, антидепрессанты, седативные, снотворные);
- после отказа от курения;
- ношение тугих поясов, давление на живот.

Распространенность ГЭРБ в РФ варьирует от 11,3 до 23,6%. Основной повреждающий фактор — соляная кислота желудочного сока. Но ГЭРБ — это не только изжога! Мало кто догадывается, но именно рефлюкс может способствовать развитию кариеса, вызывать рефлюкс-ассоциированную бронхиальную астму, заболевания лор-органов (отит, синусит). Рефлюкс приводит к эрозиям и язвам в пищеводе, что увеличивает риск развития новообразований.

**Как может проявляться и под какие заболевания может «маскироваться» ГЭРБ?**

## Пищеводные проявления ГЭРБ:

- изжога, жжение за грудиной после еды, наклонов туловища, физической нагрузки;
- отрыжка кислым, горьким;
- боль в подложечной области после еды, усиливается при наклонах;
- срыгивание, икота, рвота, чувство раннего насыщения, тяжесть в животе после еды, метеоризм.

## Внепищеводные проявления ГЭРБ:

1. В некоторых случаях приходится дифференцировать изжогу и болезненные ощущения в грудной клетке, связанные с серьезной патологией сердца — стенокардией. В этом случае помогает внимательный расспрос пациента с детализацией жалоб:

### Изжога

- чувство жжения за грудиной и/или под ложечкой, продолжительность боли менее 30 секунд или более 30 минут;
- распространяется снизу вверх;
- возникает в положении сидя, стоя, лежа или при наклоне туловища вперед;
- может быть ощущение кислоты и/или горечи в глотке и во рту, нередко связанное с чувством переполнения желудка;
- связь с приемом пищи, алкоголя, табакокурением.

### Стенокардия

- чувство жжения, сдавления, сжатия за грудиной длится 5–15 минут;
- боль разлитая, невозможно четко локализовать;
- боль отдает в левую руку, левую лопатку, нижнюю челюсть слева;
- возникает после физической/эмоциональной нагрузки;
- купируется в покое или при приеме нитроглицерина/нитроспрея.

2. Дыхательные проявления ГЭРБ:

- хронический кашель — упорный, грубый, без мокроты, чаще в ночное время в положении лежа, связь с перееданием, приемом пищи в вечернее время;
- бронхиальная астма — доказано увеличение риска заболеваемости бронхиальной астмой, а также тяжести ее течения у больных ГЭРБ.

3. Ротоглоточные проявления ГЭРБ (патология лор-органов):

- осиплость голоса;
- болезненность при глотании;
- ощущение комка в горле;
- першение в горле;
- повреждение зубной эмали — у больных ГЭРБ чаще диагностируются кариес, дентальные эрозии и даже афтозный стоматит.

4. Изжога при беременности.

Причиной изжоги при беременности является повышение гормона прогестерона, который вызывает расслабление гладкой мускулатуры, в том числе расслабление мышц-сфинктера между пищеводом и желудком. Кроме того, при увеличении размера плода на поздних стадиях повышается внутрибрюшное давление.

Эпизодическая, редкая изжога, хорошо поддающаяся терапии, — не признак болезни.

## Когда нужно насторожиться:

- частая, ежедневная изжога;
- нет эффекта от приема препаратов;
- наличие заболеваний желудочно-кишечного тракта в анамнезе;
- стремительная потеря веса (более 10 кг в течение 1 месяца);
- частая рвота.

При обращении за медицинской помощью с жалобами на изжогу врач назначит: общий анализ крови, биохимическое исследование крови, электрокардиографию и фиброгастроскопию — основной метод инструментальной диагностики ГЭРБ и ее осложнений.

## Если изжогу не лечить?

Если игнорировать изжогу, со временем длительное воздействие кислоты желудочного сока приведет к возникновению микроповреждений, эрозий, язв, кровотечения, прободению пищевода, сужению пищевода, развитию пищевода Баррета (предраковое состояние), аденокарциноме (раку).

## Как лечить ГЭРБ?

Лечение ГЭРБ подразумевает не только специальную медицинскую помощь, но и диетическое питание, отказ от курения, злоупотребления алкоголем.

Изменение образа жизни — путь к успеху!

- Изменение режима питания: минимум три приема пищи в сутки.
- Отказ от провоцирующих изжогу продуктов.
- Избегать переедания.
- Отказаться от приема пищи перед сном: последний прием — за три часа до сна.
- Избегать физической активности сразу после еды.
- Избегать глубоких наклонов, длительного пребы-

вания в согнутом положении (поза «огородника»), поднятия руками тяжестей весом более 8–10 кг на обе руки, физических упражнений, связанных с перенапряжением мышц брюшного пресса.

- Не носить сковывающую движения одежду, не носить тугие пояса и ремни.
- Сон с приподнятым концом кровати — не менее чем на 15 см (можно подложить бруски под головной конец кровати).
- Эмоциональная стабильность: принимать пищу в спокойном состоянии, наслаждаясь трапезой.

## Исключить из рациона продукты:

**хлеб и мучные изделия** — хлеб ржаной свежий, блины, пирожки, пироги, сдоба,

**молочные продукты** — молочные продукты с высокой кислотностью, острые сыры,

**рыба** — жирные виды, копченая, соленая, жареная,

**яйца** — яичница и жареный омлет,

**мясо и птица** — жирные и жилистые сорта мяса и птицы в жареном виде, консервы,

**жиры** — сало, животный жир в мясных блюдах, пережаренное масло,

**соусы и пряности** — острые соусы и пряности,

**напитки** — квас, пиво, крепленое вино, крепкие алкогольные напитки, кофе, газированные напитки, соки кислых ягод и фруктов,

**овощи** — белокочанная капуста, баклажаны, свежие помидоры, лук, чеснок, грибы, овощные консервы,

**супы** — на рыбном или грибном бульоне, борщ, щи, окрошка,

**плоды и сладости** — кислые и неспелые ягоды и фрукты в сыром виде, шоколад.

## Можно ли принимать пищевую соду?

Раньше пищевая сода действительно широко использовалась для купирования изжоги. Реакция соляной кислоты из желудочного сока и соды происходит с выбросом углекислого газа, который стимулирует выделение соляной кислоты. Поэтому сейчас соду в качестве препарата для лечения изжоги уже не применяют: есть препараты, которые справляются с задачей лучше.

Будьте здоровы!

• Татьяна Цветкова, врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики







## STELLEST — ИННОВАЦИЯ ДЛЯ БОРЬБЫ С ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ МИОПИЕЙ

По данным Всемирной организации здравоохранения, близорукость является заболеванием, представляющим значительную угрозу здоровью человека. Миопия в последние десятилетия приобрела масштабы эпидемии. Ожидается, что к 2050 году половина населения мира, или пять миллиардов человек, будут близорукими и около миллиарда человек — иметь близорукость высокой степени.

Исследования показали, что миопия высокой степени может привести к нарушениям зрения, которые невозможно исправить с помощью стандартных линз. Это может увеличивать риск серьезных осложнений в более позднем возрасте, таких как миопическая дегенерация макулы, отслойка сетчатки, катаракта и глаукома.

Компания Essilor, обладая более чем 30-летним опытом в контроле миопии, уже более двух лет представляет на международном и российском рынке последнее поколение очковых линз для контроля миопии — линзы STELLEST™.

Линза STELLEST™ с уникальной технологией H.A.L.T.6 — «созвездием» невидимых микролинз — разработана для замедления прогрессирования миопии у детей и представляет собой две дополняющие друг друга части, которые в совокупности обеспечивают эффективность STELLEST™:

- Благодаря поверхности однофокальной линзы по рецепту ребенка обеспечивается четкое зрение на любом расстоянии, при любом направлении взгляда.
- Технология H.A.L.T.6 — «созвездие» из 1021 микролинзы, размещенных на 11 концентрических кольцах, позволяет эффективно контролировать процесс осевого роста глаза. Микролинзы имеют высокоасферический дизайн, что позволяет создавать объем замедляющего сигнала перед сетчаткой, который является наиболее эффективным в контроле миопии.

Микролинзы на одном кольце имеют одинаковый оптический дизайн, а микролинзы на соседних кольцах — разный оптический дизайн — это обеспечивает стабильный сигнал перед сетчаткой, который повторяет ее форму. Сила микролинз на каждом кольце была специально рассчитана, чтобы объем светового сигнала всегда находился перед сетчаткой и соответствовал ее форме.

Стабильный замедляющий сигнал перед сетчаткой сохраняется при любом направлении взгляда — как вдаль, так и вблизи. При этом микролинзы остаются невидимы для глаз ребенка, что делает линзу STELLEST™ эстетически привлекательной.

Линзы STELLEST™ так же просты и удобны для ребенка, как и однофокальные линзы, при этом они помогают не только видеть окружающий мир четко во всех деталях, но и обеспечивают терапевтический эффект — эффективный контроль близорукости.

Международное клиническое исследование линз STELLEST™, проводимое в Медицинском университете Вьенчжоу (Китай), показало высокие результаты эффективности линз STELLEST™ в замедлении прогрессирования миопии, а также продемонстрировало их эстетику, безопасность и быструю адаптацию.

- Линзы STELLEST™ замедляют прогрессирование миопии на 67% в среднем по сравнению с однофокальными линзами при ношении 12 часов в день и более ежедневно.
- 100% детей, которые носили очки с линзами STELLEST™, адаптировались к новым линзам так же быстро и были так же удовлетворены качеством своего зрения, как и дети, которые использовали однофокальные линзы.
- Опубликованные в 2023 году результаты трех лет исследования показывают, что линзы STELLEST™ остаются эффективным решением на третий год использования, в том числе у детей более старшего возраста.

Линзы STELLEST™ изготавливаются из поликарбоната для обеспечения максимального комфорта и защиты глаз. Поликарбонат рекомендован для детей как легкий и ударопрочный материал с естественным УФ-фильтром, отвечающий всем требованиям безопасности и защиты детских глаз. А доступные покрытия Crizal® Easy Pro и Crizal® Previa обеспечивают отличные просветляющие свойства для качества зрения, а также позволяют линзам дольше оставаться чистыми и обеспечивают простоту в уходе. Линзы Crizal® Previa обеспечивают дополнительную защиту глаз ребенка от вредного синего-фиолетового света — для комфорта при работе с экранами гаджетов.

Уникальное решение от Essilor для контроля прогрессирования миопии у детей — линза STELLEST™ доступна для заказа в сети «Государственная оптика».

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**



«Государственная оптика» предлагает эффективные решения для улучшения зрения вашего ребенка!



### Челябинск

ул. Воровского, 55  
ул. Дзержинского, 97  
ул. Сони Кривой, 69а  
ул. Татищева, 262

### Магнитогорск

ул. Ленина, 61  
ул. Карла Маркса, 168  
ул. Советская, 201

### Златоуст

ул. Гагарина, 1-я линия, 15  
ул. 40-летия Победы, 17

### Копейск

пр. Победы, 16

### Южноуральск

ул. Победы, 10  
ул. Мира, 44

### Троицк

ул. Гагарина, 14

### Еманжелинск

ул. Титова, 4

### Коркино

ул. 9 Января, 21

### Сатка

ул. Солнечная, 15

### Усть-Катав

МКРН №2, 7

### Куса

ул. Ленинградская, 156

### Кыштым

ул. Республики, 8

### Трехгорный

ул. Ленина, 11

**ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ ВАМ ОКАЖУТ СПЕЦИАЛИСТЫ СЕТИ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОПТИКА»**

## КРУГЛОСУТОЧНЫЕ АПТЕКИ

*Всегда рядом, чтобы помочь!*





РОДИТЕЛЯМ  
НА ЗАМЕТКУ



Семь лет в Челябинске работает школа юных чемпионов, основанная послом ГТО по Челябинской области, мастером спорта международного класса по легкой атлетике, двукратной рекордсменкой мира и Европы. Как бег помогает детям научиться стать частью команды, расти здоровыми и достигать целей, сегодня рассказывает

**Евгения Зинурова**

## Девиз по жизни: «Невозможное — возможно»

— Евгения, как получилось, что вы, двукратная рекордсменка мира и Европы, решили после завершения спортивной карьеры посвятить себя детям?

— Во-первых, я очень люблю детей, во-вторых, работа в большом спорте научила меня работать в команде. Редко кто задумывается, что профессиональный спортсмен — это только видимая верхушка айсберга. За каждым стоит большая команда, за которую ты как спортсмен несешь ответственность. В третьих, у меня был отличный тренер — Светлана Павловна Стыркина. Это моя вторая мама — тренер, учитель и воспитатель. Она до сих пор дарит нам на Новый год плюшевые игрушки, кормит конфетами при каждой встрече, прибирает мои растрепанные на ветру волосы... Теперь она уже переживает за моих учеников. Быть тренером — это особое призвание.

— Чем созданная вами школа отличается от других? В чем ее уникальность?

— Мы воспитываем чемпионов не только в спорте, но и в жизни. Работаем под девизом «Невозможное — возможно». Начинаем с самого раннего возраста, когда маленький человек еще и не знает, чем хочет заниматься. Родители доверяют нашей команде самое дорогое и вскоре видят приятные результаты. Конечно, каждый участвует в спортивных стартах, получает свои заслуженные награды, но для меня важнее, что они учатся у нас быть хорошим другом, помогать своему коллеге по команде, приходить на помощь другим.

Мы с ребятами принимаем активное участие в городских и областных мероприятиях, у нашей школы много друзей, в том числе именитых спортсменов, которые проводят с ребятами мастер-классы и встречи.

Обычно детей в легкую атлетику принимают с девяти лет, мы приглашаем малышей с трех лет. Для каждого возраста у нас разработана своя программа.

### 3–5 лет

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными.

#### Основные цели занятий:

- формирование таких качеств, как ловкость, быстрота, сила,
- формирование навыков координации и ориентации в пространстве.

### 5–7 лет

Большое значение уделяется развитию невербальной (двигательной) памяти. На занятиях применяются разные формы игровой деятельности с включением беговых и прыжковых упражнений.

#### Основные цели занятий:

- совершенствование гибкости, выносливости и скоростной силы,
- развитие координационных способностей и навыков ориентации в пространстве.

### 7–9 лет

В период обучения в начальной школе двигательная активность учеников резко уменьшается. В этот период важно обеспечить детям достаточный объем суточной двигательной деятельности.

#### Основные цели занятий:

- укрепление здоровья, улучшение осанки,
- овладение основами разнообразных жизненно важных движений,
- развитие координационных и скоростных способностей.



Воспитанники школы CHAMPIKIDS

### 9–11 лет

У детей формируются способности к тому или иному виду спорта. Ребенок начинает осознавать, нравится ему занятие или нет. В этом возрасте происходит плавный переход с игрового акцента на тренировки.

#### Основные цели занятий:

- развитие сильных сторон юного атлета,
- развитие слабых сторон для гармоничного развития всего организма,
- формирование спортивной цели, мечты и определение стратегии ее достижения.

— Знаю, что у вас дети занимаются детским фитнесом и развивающей гимнастикой. Расскажите, что это.

— Детский фитнес — это система спортивно-оздоровительных занятий, которая разрабатывается с учетом возрастных особенностей и физической подготовки ребят и включает элементы аэробики и степ-аэробики, гимнастики и силового тренинга, йоги и восточных единоборств, танцевальные движения и так далее. Детский фитнес принципиально отличается от привычных занятий в спортивных секциях, школьных уроков физкультуры, от фитнеса для взрослых.

Комплекс упражнений помогает поддерживать тело в тонусе, правильно развиваться и хорошо себя чувствовать. Ребятам не приходится выполнять задания тренера через «не могу, не хочу, не буду», а значит, нет сопротивления, негативных эмоций, нежелания продолжать тренировки.

Развивающая гимнастика — это система упражнений, направленная на укрепление физических

ПОЛЕЗНО



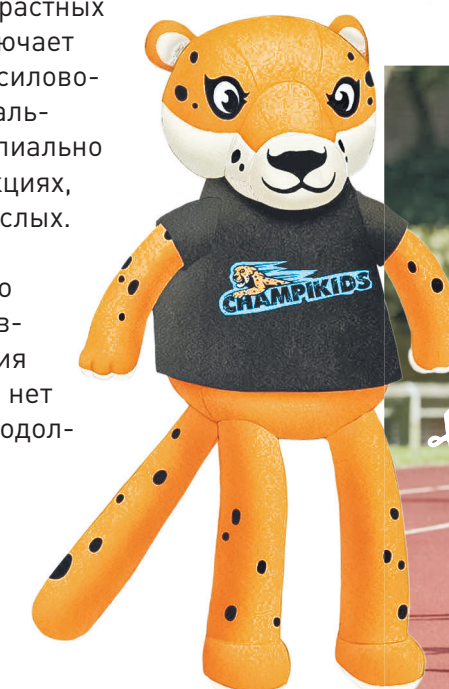
Dr. Korner

Мини-хлебцы рисовые «Сочное яблоко» / «Спелый банан», 30 г

сил организма ребенка: гармоничное развитие силы, выносливости, ловкости, координации, укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной систем. Основные цели: укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.

— Чем вы особенно гордитесь на вашем новом поприще?

— Я очень горжусь каждым нашим воспитанником. Наши ученики становятся победителями и призерами всероссийских и международных детских стартов. Я горжусь нашим тренерским составом. За время существования школы у нас уже появилось три филиала. И конечно, я горжусь нашими родителями. Они всегда наши союзники, и вместе мы шаг за шагом познаем безумно красивый мир спорта!



ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ  
ДЛЯ БУДУЩЕГО  
ЧЕМПИОНА

**БЕСПЛАТНО**

Скидка 10%\*

\* Распространяется на месячный абонемент.

ВЫРЕЖИ КУПОН  
И ПРЕДЪЯВИ  
ЕГО ТРЕНЕРУ

Предварительная запись  
и информация о расписании  
занятий школы CHAMPIKIDS:  
+ 7 (919) 334 38 40





# ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

энергичных  
амбициозных  
ответственных  
коммуникабельных

+7 (962) 488 52 52

В КОМПАНИЮ С ВЕКОВОЙ ИСТОРИЕЙ



**ВСЕГДА РЯДОМ, КОГДА ВЫ БОЛЕЕТЕ,  
СЕТЬ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА»**



**ОПЛАЧИВАЙТЕ БОНУСАМИ  
ДО 20%**

*По карте постоянного покупателя*