

# 12 МЕСЯЦЕВ ЗДОРОВЬЯ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
АПТЕКА  
Основана  
1919

16+

#5 МАЙ  
2024

## ТЕМА НОМЕРА: ДАЧА

### Лекарства для СВО

6

Аптечка

8

Отпускной период:  
подводная часть  
айсберга

14

Оптика

4

Алексей Мамыкин  
Скорая помощь на даче

5

Здоровые суставы

11

Собственное  
производство



#### Нурофаст

Обезболивающее  
и противовоспалительное средство  
Таблетки, покрытые пленочной  
оболочкой, 200 мг, №20



#### Нурофаст Форте

Обезболивающее  
и противовоспалительное средство  
Таблетки, покрытые пленочной  
оболочкой, 400 мг, №20

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КОЛОНКА  
СОТРУДНИКА

Менеджер группы управления справочниками  
Анна Ивановна ГУМЕРОВА

## СНОВА ДАЧА!

Начало мая — это всегда время экстремально важных дел на садовых участках. Пользуясь затыжными выходными, дачники стремятся выполнить большую часть посадочных работ. Однако после длительного зимнего перерыва, когда физическая активность была практически на нуле, с особой осторожностью надо входить в рабочий ритм. В противном случае велик риск не рассчитать свои силы и надолго выйти из строя, подорвав здоровье.

Лучше всего начинать готовиться к дачному сезону заранее, расширяя диапазон физической активности (пешие прогулки в медленном, затем все возрастающем темпе), суставная гимнастика, наклоны и приседания. Так вы подготовите сердечно-сосудистую, суставную и мышечную системы к предстоящим нагрузкам.

Классическая «поза огородника» с согнутой спиной и опущенной практически до земли головой не физиологична и крайне травмоопасна. Даже кратковременная работа в таком положении может привести к появлению люмбагии — острой боли в поясничном отделе — или к обострению варикозной болезни нижних конечностей, тромбофлебиту. Важно помнить и об опасности инсульта, которая возрастает именно после длительного пребывания в этой нефизиологичной позе, когда кровь приливает к голове. Лучше выполнять работу сидя, используя невысокую переносную скамеечку или складной табурет, перемещая его по мере необходимости в процессе посадочных работ. Такая поза обеспечивает равномерное распределение нагрузки на позвоночник.

Будьте здоровы и берегите себя! Пусть дача приносит только удовольствие!

«Государственная аптека»  
в социальных сетях

VKontakte



Telegram



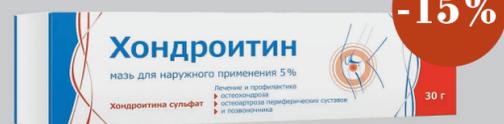
Одноклассники

## ТОВАР МЕСЯЦА



## Диклофенак-АКОС

Обезболивающее и противовоспалительное средство  
Гель для наружного применения, 5%, 100 г



## Хондроитин

Средство для профилактики и лечения заболеваний суставов  
Мазь для наружного применения, 5%, 30 г

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВОСТИ  
МЕДИЦИНЫИрина Текслер  
возглавила  
попечительский  
совет Челябинской  
областной детской  
больницы

Попечительский совет создан в Челябинской областной детской больнице. В него вошли представители пациентских организаций, предприниматели, политики, врачи и общественные деятели — всего 12 человек.

«Мы и ранее вели активную совместную работу с общественными организациями, политиками, меценатами. Теперь эта работа будет регулярной. Также хочу отметить, что совет планирует активно взаимодействовать с общественностью для привлечения внимания к проблемам детского здравоохранения и повышения общественного доверия к медицине», — пояснила главный врач клиники Галина Киреева.

На первой встрече попечительского совета его участникам рассказали о текущих проектах больницы и планах на ближайшие годы. •

Мастер-класс по  
мужскому здоровью

С мастер-классом, посвященным мужскому здоровью, в ЧОКБ приехал главный уролог ФМБА РФ Павел Кызласов.

Московский профессор

выполнит две операции, связанные с реабилитацией мужчин после онкологического лечения. Сегодня проблема последствий лечения рака простаты — наиболее распространенная среди мужчин разного возраста. Это операции из разряда гиперстерильной медицины, то есть требуют определенной подготовки пациента в плане мер асептики и антисептики. А также специализированных навыков хирурга. •

ЧОКБ получила новое  
оборудование

Федеральная целевая программа «Борьба с сахарным диабетом» предназначена для переоснащения всей эндокринологической службы и создания на территории страны специализированных региональных центров. На Южном Урале такой центр открыт на базе ЧОКБ. За счет средств этой программы за последние полгода был оснащен кабинет диабетической ретинопатии, а в учебный класс Школы пациента приобрели компьютер и интерактивную доску.

В рамках программы клиника ранее уже получила: последнюю линейку ультразвукового аппарата экспертного класса для офтальмологических нужд, оптический когерентный периметр экспертного класса для измерения поля зрения, электроретинограф для исследования электрической активности сетчатки, кератотопограф, два лазерных аппарата. •

НОВОСТИ  
ФАРМРЫНКА«Нанолек» планирует  
значительное  
расширение  
портфеля  
лекарственных  
препаратов

В планах компании разработка и выпуск вакцин от вируса папилломы человека, пневмококка, ветряной оспы и опоясывающего лишая. В создание новых мощностей под выпуск биотехнологических субстанций и препаратов на производственной площадке «Нанолек» в Кировской области будет инвестировано 5 млрд рублей. Кроме того, в планах компании — развитие портфеля оригинальных лекарственных препаратов для лечения онкологических и орфанных заболеваний. •

Правительство  
расширило перечень  
ЖНВЛП

Перечень ЖНВЛП пополнился новыми наименованиями, в него включены средства для лечения вирусных и бактериальных инфекций, препараты для пациентов с рассеянным склерозом.

В обновленный перечень добавлены три комбинированных препарата, которые применяются для лечения больных с различными вирусными и бактериальными инфекциями и инфекционно-воспалительными заболеваниями. •

Кроме того, в перечень ЖНВЛП включены два новых лекарства — «Ивлизи»® и «Тенексия»® компании BIOCAD, необходимые пациентам с рассеянным склерозом. Также эти медикаменты пополнили перечень препаратов для лечения пациентов со сложными и редкими заболеваниями в рамках программы 14 высокозатратных нозологий. •

Уникальный  
русский  
антибактериальный  
препарат  
«Фтортиазинон»  
выйдет в оборот  
в июне

Минздрав России зарегистрировал инновационный препарат для лечения осложненных хронических инфекций «Фтортиазинон». Препарат полностью разработан и произведен НИЦ эпидемиологии и микробиологии имени Гамалеи Минздрава России.

«Первая серия должна выйти в гражданский оборот в июне. Это небольшая партия — около 5 тысяч таблеток, что составляет около 400 курсов», — сказал Александр Гинцбург. Препарат в таблетках. Принимать его нужно дважды в день, один курс лечения при легком течении болезни длится 7 дней, при тяжелом — 14 дней, пояснил Гинцбург.

У «Фтортиазинона» среди всех антибиотиков в мире нет аналогов по механизму действия. Он может внести большой вклад в борьбу с последствиями приема антибиотиков. •



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» №5 (129), май 2024

Подписано в печать: 27.04.2024 Дата выхода: 01.05.2024

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, Екатерина Детинина

Иллюстрации: Анастасия Мокрова

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 №1148.

Тираж 10 000 экз.



МНЕНИЕ  
ЭКСПЕРТА

# ЛОТОС

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

## Скорая помощь на даче

Традиционно в майские праздники южноуральцы открывают дачный сезон. Это прекрасное время, когда можно и отдохнуть, и поработать на свежем воздухе. Но даже там нас окружают опасности, игнорирование которых может стоить жизни. Инструкции дает заведующий отделением скорой медицинской помощи, врач скорой медицинской помощи МЦ «ЛОТОС»

**Алексей Мамыкин**

Какие экстренные ситуации могут произойти на даче и во время загородного отдыха?

**Клещи.** Первая опасность, которая может поджидать южноуральцев за городом, — это клещи. Эти членистоногие начинают свою активность уже в начале мая, с первыми теплыми деньками. Укус клеща — ситуация, когда необходима помощь медиков. Во-первых, нужно правильно извлечь его из раны, чтобы не раздавить и не повредить. Во-вторых, нужно поместить его в емкость и как можно быстрее провести лабораторное исследование на инфекции. Ни в коем случае нельзя сжигать клеща или выбрасывать его в мусор, так как эти членистоногие переносят множество инфекций. Среди них боррелиоз, сибирский тиф, клещевой энцефалит и другие опасные заболевания. Если вовремя не диагностировать инфекцию и не начать лечение, то укус клеща может привести к тяжелым последствиям — от инвалидности до летального исхода. Чтобы все сделать правильно, медики советуют сразу вызвать скорую помощь.

**Насекомые.** Опасность представляют и укусы других насекомых. Например, осы. Яд осы — это сильный аллерген. Такой укус может привести к отеку Квинке и анафилактическому шоку. Эти состояния — критические. Они могут грозить летальным исходом. В случае если произошел укус осы и человек испытывает на него аллергическую реакцию, одного приема антигистаминного средства может оказаться недостаточно. В этой ситуации также важно быстро вызвать скорую, чтобы получить квалифицированную медицинскую помощь.

**Змеи, грызуны и бродячие собаки.** На даче можно встретить не только клещей и других насекомых, но и змей, грызунов и бродячих собак. Их укусы тоже могут представлять смертельную опасность. В этом случае оказать первую помощь могут только медики! И быстрее всех придут врачи скорой помощи.

**Солнечный удар.** Еще одно грозное осложнение, которое весной и летом можно получить на даче или на природе, — солнечный удар. Это особая форма теплового удара, спровоцированная долгим нахождением под прямыми солнечными лучами. Причиной может стать работа в огороде или долгие прогулки под палящим солнцем. Первые симптомы этого грозного состояния — слабость, головная боль и головокружение, резкие скачки артериального давления, нарушение работы сердца, озноб, высокая температура, тошнота и рвота и, как следствие, обезвоживание. Это состояние опасно для людей всех возрастов. Но особенно для маленьких детей и пенсионеров. В этом случае необходимо как можно быстрее перевести человека в прохладное помещение и вызвать скорую помощь. Если вовремя не приступить к лечению солнечного удара, то прогноз может быть неблагоприятным.

**Проблемы с сердцем.** После активного дня работы на даче у пожилых людей могут возникнуть проблемы с сердцем. Иногда симптомы сердечно-сосудистых заболеваний не несут опасности, но в некоторых случаях их игнорирование может стоить жизни. Чтобы исключить острые сердечные заболевания: инфаркт, инсульт, тромбоэмболию и другие, обязательно нужно сделать кардиограмму и пройти осмотр специалиста. Такие услуги может предоставить бригада скорой помощи прямо у вас на даче.

**Кишечные инфекции.** Еще одна опасность, которая может поджидать на природе, — это кишечные инфекции. Их симптомы могут быть разнообразными — от рвоты и поноса до высокой температуры и обезвоживания. В арсенале бригад скорой помощи есть капельницы, которые помогают восстановить водно-солевой баланс и быстро устранить отравляющие вещества из организма. Это особенно важно в случаях, когда у пациента затруднено поддержание необходимого уровня гидратации в результате продолжительной рвоты или диареи.

**Травмы и переломы.** В случае травмы или подозрения на перелом необходимо срочно обратиться за медицинской помощью. Помощь экстренных служб в таких ситуациях — ключ к правильному и оперативному лечению. Медики окажут необходимую помощь, оценят тяжесть повреждений, остановят кровотечение и обезболят. Имея опыт и специализированное оборудование, они смогут обеспечить транспортировку пострадавшего в медицинское учреждение, где будут предприняты дальнейшие меры лечения и реабилитации.

В этих и других ситуациях, которые могут угрожать жизни, важно вовремя получить помощь врачей. В медицинском центре «ЛОТОС» бригады скорой медицинской помощи работают круглосуточно. В отличие от обычных машин скорые МЦ «ЛОТОС» обладают рядом преимуществ:

- короткое время ожидания;
- присутствие специалистов до момента стабилизации состояния пациента;
- индивидуальный подход;
- возможность сдачи анализов на дому в момент вызова;

- быстрое определение острых возбудителей и инфекций;
- наличие препаратов для капельниц и инъекций на дому;
- современное оборудование, на котором можно провести исследование прямо на дому — УЗИ, ЭКГ;
- выезд во все районы Челябинска и загородные поселки, в том числе возможна междугородная перевозка пациентов;
- обслуживание при отсутствии медицинского полиса или при наличии полиса ДМС.



**ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ЛОТОС» МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ +7 (351) 220-00-03 ИЛИ НА САЙТЕ WWW.LOTOS74.RU. И ПОМНИТЕ: В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ КАЖДАЯ СЕКУНДА МОЖЕТ СТОИТЬ ЖИЗНИ.**

ЗДОРОВЫЕ  
СУСТАВЫ

Средства, способствующие восстановлению подвижности суставов, для внутреннего применения



**Артоверон 5 в 1**  
Капсулы, №60, 120



**Артоверон Адванс**  
Капсулы, №120



**Артнео**  
Капсулы, №30



**GLS Глюкозамин и хондроитин**  
Капсулы, №120



**GLS Коллаген для суставов**  
Капсулы, №120



**Optimum system Коллаген 100% «Пюр Клубника»**  
Напиток растворимый, порошок, 200 г

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

## АПТЕЧКА

## Обезболивающие средства для внутреннего применения



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



**Дексонал**  
Таблетки, покрытые пленочной оболочкой,  
25 мг, №10



**Дексалгин**  
Гранулы для приготовления раствора для приема  
внутри, 25 мг, пакетики, 2,5 г, №10



**Спазмалин**  
Таблетки, 500 мг + 5 мг + 0,1 мг, №20



**Триолгин**  
Таблетки, №20



**Мигралгин Грин**  
Таблетки с ароматом мяты и мелиссы,  
240 мг + 30 мг + 180 мг, №20

## Средства при аллергии для внутреннего применения



**Делорсин**  
Таблетки, 5 мг, №10, 30



**Лоратадин-ЭКОлаб**  
Сироп, 1 мг/мл,  
100 мл



**Феницитол**  
Капли для приема  
внутри, 1 мг/мл,  
20 мл

## Средства для наружного применения при аллергии и зуде кожи



**Феницитол**  
Гель для наружного применения, 0,1%, 30 г



**Псило-бальзам**  
Гель для наружного применения, 1%, 20 г



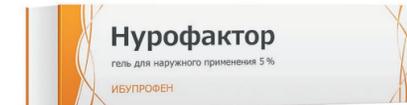
**ФениСмарт**  
Гель для наружного применения, 0,1%, 30 г/50 г

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

## Обезболивающие средства для наружного применения



**Кетопрофен-АКОС**  
Гель для наружного применения, 5%, 50 г / 100 г



**Нурофактор**  
Гель для наружного применения, 5%, 50 г



**Келанотек**  
Гель для наружного применения, 2,5%, 50 г



**Випразан**  
Гель хитозановый с ядом гадюки, 50 г



**Менокаин**  
Гель с охлаждающим и отвлекающим эффектом,  
50 мл



**Вольтарен**  
Пластырь трансдермальный, 15 мг/сут, 30 мг/сут, №2



**Быструмгель**  
Гель для наружного применения,  
2,5%, 30 г / 50 г / 100 г



**Вольтарен Эмульгель**  
Гель для наружного применения, 1%, 50 г / 100 г

## Средство для профилактики и лечения заболеваний суставов



**Арттрафик**  
Мазь для наружного применения, 5%, 30 г

## Ранозаживляющие средства



**Д-пантенол**  
Крем для наружного применения, 5%, 30 г / 50 г



**Пантенол Фармстандарт**  
Пена для наружного применения, 5%, 58 г



**Бацидерм**  
Мазь / порошок для наружного применения,  
250 МЕ/г + 5000 МЕ/г, 20 г / 10 г

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

Все предложения действительны с 1 по 31 мая 2024 года при наличии товара в аптеке. Изображение товара может незначительно отличаться от представленного в аптеке. Товар сертифицирован. Скидки по данной акции не суммируются с другими акциями и предложениями, бонусная карта на данное предложение не действует

Все предложения действительны с 1 по 31 мая 2024 года при наличии товара в аптеке. Изображение товара может незначительно отличаться от представленного в аптеке. Товар сертифицирован. Скидки по данной акции не суммируются с другими акциями и предложениями, бонусная карта на данное предложение не действует



# ОТПУСКНОЙ ПЕРИОД: ПОДВОДНАЯ ЧАСТЬ АЙСБЕРГА

**В отпускной период большая часть населения страны направляется в «теплые края» погреться на солнце, поплавать в теплых водных источниках. При этом они зачастую попадают в другие климатические условия.**

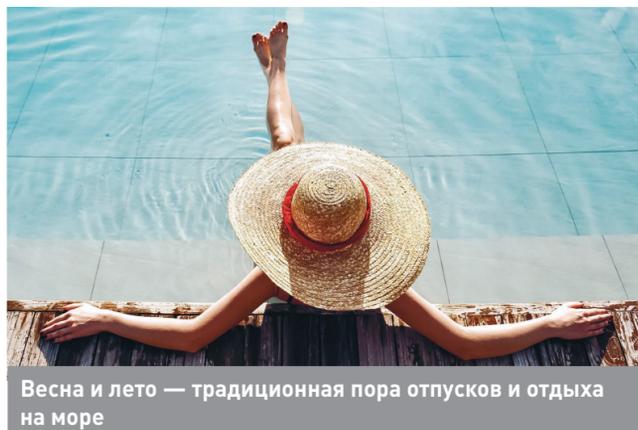
Видя только преимущества такого отдыха, они забывают о том, что смена климата — всегда стресс для организма и удар по иммунной системе. У здоровых взрослых людей акклиматизация занимает от двух дней до двух недель в зависимости от индивидуальных особенностей.

Нередко у туриста, прибывшего на морской курорт, ухудшается самочувствие: пропадает аппетит, болит и кружится голова, возникают проблемы с кишечником, мучает бессонница, что является следствием изменения водно-солевого обмена. Из-за жары и влажности изменяется состояние кожи и слизистых, что сопровождается кожным зудом, раздражением глаз, чиханием. У большинства снижается иммунитет, что приводит к возникновению вирусных инфекций и аллергических реакций. При смене климата расширяются кровеносные сосуды, скачет давление, изменяется пульс, поэтому лицам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями (гипертонической болезнью, ишемической болезнью сердца), такие путешествия не просто нежелательны, но и противопоказаны.

«При стрессе обостряются в первую очередь воспаления, такие как хроническая обструктивная болезнь легких, и другие недомогания с простудными симптомами. Ну и, конечно, не надо ехать, если есть острая проблема. Например, два-три месяца назад человек перенес инсульт или инфаркт», — объясняет доцент кафедры терапии Института профессионального образования Московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова кандидат медицинских наук Наталья Семеновна.

Способность адаптироваться к смене климата зависит от множества факторов: общего состояния здоровья, возраста, физических параметров.

Например, худые легче переносят жару: у них площадь поверхности кожи относительно веса тела больше, чем у тучных, и это обеспечивает лучшее потоотделение, а значит, и защиту от перегрева. Сложнее переносят акклиматизацию пожилые люди. С возрастом замедляются внутренние реакции и меняется метаболизм, скорость, с которой клетки превращают пищу в энергию. Кроме того,



Весна и лето — традиционная пора отпусков и отдыха на море

многие из пожилых людей системно принимают некоторые лекарства, оказывающие воздействие на те части мозга, которые отвечают за регулирование температуры.

Чтобы облегчить процесс акклиматизации, за две недели до путешествия важно пропить курс витаминов, систематически заниматься физической культурой, придерживаться принципов рационального питания. Если необходимы какие-либо прививки, их сделать стоит не позднее чем за месяц до отъезда.

На месте отдыха не надо сразу давать организму повышенную нагрузку — много плавать, загорать. Важно соблюдать водно-солевой режим и плавность перехода к нагрузкам. В первые дни желательно посещать пляж только утром и вечером, воздержаться от экскурсий.

Особое внимание следует уделить вопросам питания. Желательно перенести основной прием пищи на более прохладное время суток — утро и вечер, днем ограничиться легкими перекусами. В жару следует избегать жирных, острых блюд, кофе, спиртного, что усиливает выработку тепла организмом и забирает воду, вызывая обезвоживание. В рационе приоритет следует отдавать овощам, фруктам, белковым продуктам, летним холодным супам. Важно каждые 20–30 минут пить воду, но не холодную, которая долго всасывается, тем самым плохо утоляя жажду, а теплую.

На отдыхе частой причиной «простудных заболеваний» является неправильное использование кондиционера (включение его на полную мощность).

Не менее важным фактором для лиц, находящихся на воздухе, является профилактика солнечных ожогов,

теплого и солнечного удара. С проблемой получения солнечных ожогов сталкивались многие любители погреться на солнышке. Солнечные ожоги представляют собой повреждения внешнего слоя кожи, вызванные избыточным воздействием на него ультрафиолетовых лучей. Ожоги могут быть различной степени тяжести, от легкого покраснения до образования пузырей с жидкостью внутри, и могут возникнуть уже через несколько минут нахождения на солнце.

Риск получения солнечных ожогов наиболее высок у детей, людей с белой или светлой кожей, волосами и глазами, а также у тех, у кого рыжие волосы и есть веснушки, хотя людям со смуглой кожей также важно принимать дополнительные меры предосторожности.

Наиболее высок шанс получить солнечный ожог в летний период с 10 до 16 часов, в период пиковой интенсивности УФ-лучей. Кроме того, в некоторых регионах интенсивность ультрафиолетовых лучей особенно высока, например рядом с экватором или на высокогорье. Находясь в таких условиях, важно обеспечить своей коже максимальную безопасность.

Самый эффективный способ обезопасить себя от получения солнечного ожога — избегать солнца в период пиковой интенсивности УФ-лучей. Постарайтесь находиться в тени и используйте солнцезащитные зонты или навесы, чтобы снизить воздействие солнца. Принять солнечную ванну можно ранним утром или ближе к вечеру.

Для профилактики солнечных ожогов важно использовать санскрины (средства для кожи, препятствующие получению ожогов) и регулярно обновлять их слой — не реже чем каждые два — четыре часа, даже если вы не заходите в воду. Наносить средства защиты необходимо соответственно инструкции по их применению. При подборе санскрина постарайтесь выбрать вариант, сочетающий и физические, и химические фильтры, что поможет эффективнее защитить кожу.

Сохранять увлажненность кожи и устойчивость ее к воздействию солнца помогает употребление большого количества жидкости, при этом во время жары лучше употреблять горячие напитки, так как это стимулирует деятельность потовых желез.

Отдавайте предпочтение одежде из легких светлых натуральных тканей, которая закрывает большую часть тела и при этом не стягивает кожу. Широкополые шляпы и солнцезащитные очки также помогут защитить лицо и глаза от вредного воздействия УФ-лучей.

Следует помнить, что входящее в солнечный свет инфракрасное излучение нагревает не только кожу, но и внутренние органы, что в конечном итоге приводит к нарушению механизма терморегуляции и развитию теплового удара.

Наиболее подвержены солнечному и тепловому удару люди с несформировавшейся или нарушенной терморе-

гуляцией: дети, пожилые люди, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, щитовидной железы, страдающие ожирением, употребляющие алкоголь на солнце, принимающие мочегонные препараты.

При тепловом ударе повышается температура тела, возникает состояние общей слабости, появляется головокружение и сильная головная боль, в глазах темнеет. Могут появиться рвота и понос, не исключены кровотечения из носа и расстройства зрения. Кожа лица обычно багрово-красного, а иногда и бледного цвета, дыхание и сердечный ритм нарушаются, пульс частый и слабый.

Для профилактики этого состояния также важно избегать пребывания на летнем солнцепеке в часы наиболее высокой солнечной активности — с 10 до 16 часов, интенсивные занятия спортом и физкультурой перенесите на утренние или вечерние часы.

В жаркую погоду увеличьте дневную норму потребления жидкости, пейте воду небольшими порциями, но через короткие промежутки времени. Лицам с гипертонией или патологией почек водный режим следует обсудить с врачом! Желательно чаще умывать лицо, руки и шею прохладной водой, принимать душ.

Ограничьте, а еще лучше — откажитесь от курения, употребления крепкого черного чая, кофе и спиртных напитков.

По возвращении из отпуска важен принцип плавного возврата к привычному образу жизни, потому что реакклиматизация — не менее сильный стресс для организма, чем акклиматизация.

«Не надо на следующий день бежать кататься с горки. Лучше вообще оставить пару дней отпуска, чтобы прийти в себя, не ходить на работу, не выглядывать на улицу, — советует доктор Семеновна. — Тогда не так резко упадет иммунитет и реакклиматизация пройдет легче».

Помните: идеальный вариант с точки зрения акклиматизации — поездка продолжительностью не менее двух недель, чтобы у организма было время на адаптацию.

● **Ольга Викторовна Яворская, заместитель главного врача Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики**



Семейный отдых

ПОЛЕЗНО



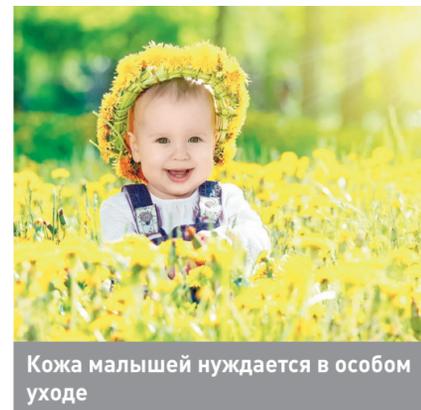
**Omniplast**  
Пластырь на текстильной основе, 1,25 см x 5 м / 2,5 см x 5 м, телесного цвета  
Плотно прилегает к коже, не позволяет ей двигаться, помогая скорейшему заживлению поврежденного участка

-10%



**Branolind N**  
Повязка стерильная с перуанским бальзамом, 7,5x10 см, в ассортименте  
Средство для ухода за ранами, такими как ссадины, ожоги, поверхностные повреждения кожи, плохо заживающие раны

МОЕ СОЛНЫШКО



Кожа малышек нуждается в особом уходе



**Бальзам после укусов насекомых**  
2,8 г  
Разработан специально для детей. Бальзам в удобной форме карандаша эффективно ухаживает за кожей малыша после укусов комаров, слепней, мух и других насекомых

-15%



**Крем от комаров защитный детский**  
50 мл  
Разработан специально для детей. Эффективно защищает от комаров, слепней и других летающих насекомых (москитов, мокрецов, мошек, а также мух и ос). Безопасен для ребенка состав подходит для малышей от 1 года. Обладает мягким приятным запахом, не впитывается в кожу

-15%



**Спрей от комаров**  
100 мл  
Эффективно защищает от укусов комаров и других летающих насекомых (москитов, мокрецов, мошек). Безопасный состав разработан специально для малышей с 3 месяцев, но подходит и взрослым. Разрешено использовать женщинам в период беременности. Не оставляет следов на одежде, обладает приятным запахом, не впитывается в кожу

-15%



**Крем детский солнцезащитный**  
SPF-30, 55 мл  
Высокая степень защиты. Специально разработан для надежной защиты детской кожи от солнца, в том числе от солнечных ожогов. Содержит безопасные для кожи малыша фильтры, которые в комбинации с витамином Е и экстрактом календулы обеспечивают длительную защиту, в том числе во время купания

-15%



**Крем детский солнцезащитный**  
SPF-50, 55 мл  
Высокая степень защиты. Специально разработан для надежной защиты детской кожи от солнца, в том числе от солнечных ожогов. Содержит безопасные для кожи малыша фильтры, которые в комбинации с витамином Е и экстрактом календулы обеспечивают длительную защиту, в том числе во время купания

-15%

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

ЭКСКЛЮЗИВ

СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО

Несмотря на развитие современной фармацевтической промышленности, до сих пор сохраняется потребность в лекарственных препаратах с учетом индивидуальных особенностей организма человека.

Аптечное производство:

- индивидуальное изготовление лекарственных форм,
- изготовление лекарственных форм с учетом возраста больного,
- изготовление сложных многокомпонентных лекарственных форм,
- изготовление лекарственных форм для новорожденных и детей первого года жизни.

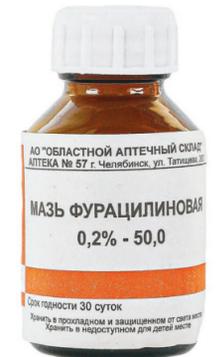
Сеть «Государственная аптека» изготавливает по индивидуальным рецептам:

- растворы для внутреннего и наружного применения,
- микстуры,
- порошки, в том числе для новорожденных детей,
- присыпки,
- мази и кремы,
- капли в нос,
- глазные капли.

Изготовленные лекарственные препараты соответствуют требованиям общих фармакопейных статей, федеральных законов и приказов Министерства здравоохранения Российской Федерации о правилах изготовления и контроля качества лекарственных средств в аптеках. Производят их специалисты с фармацевтическим образованием.



Раствор фурацилина



Мазь фурацилиновая 0,2%



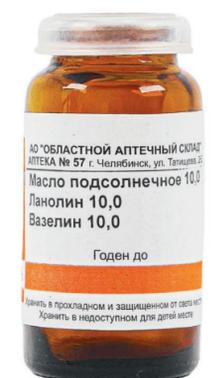
Раствор йодопирона 1%



Раствор перекиси водорода 3%



Раствор хлоргексидина 0,05%



Крем ланолиновый

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

Все предложения действительны с 1 по 31 мая 2024 года при наличии товара в аптеке. Изображение товара может незначительно отличаться от представленного в аптеке. Товар сертифицирован. Скидки по данной акции не суммируются с другими акциями и предложениями, бонусная карта на данное предложение не действует

МИРНАЯ МИССИЯ

# МЕДИКАМЕНТЫ ДЛЯ НОВЫХ ТЕРРИТОРИЙ

Жители Челябинской области по инициативе «Областного аптечного склада» собрали медикаменты для госпиталей новых территорий на несколько миллионов рублей. Представитель Челябинской епархии протоиерей Игорь Шестаков передал их получателям.

Это не первая поездка священника в зону СВО. За две недели вместе с представителями Союза ветеранов спецназа ГРУ Игорь Шестаков побывал в Луганске, Донецке, Мариуполе, Мелитополе, Геническе, Скадовске и Севастополе. С гуманитарной миссией группа посетила и наиболее пострадавшую от боев Авдеевку. В расположение российских войск отец Игорь привез ковчег с частицей мощей апостола Андрея Первозванного. Помолиться и попросить Божьей помощи у святого смогли несколько сотен российских солдат и офицеров.

Во время командировки секретарь Челябинской епархии постарался как можно больше внимания уделить раненым защитникам Отечества. Кроме бесед на духовные темы батюшка передал госпиталям в городах Ясиноватая (ДНР) и Каланчак (Херсонская область) лекарства и средства реабилитации на несколько миллионов рублей. Такую помощь в рамках благотворительной акции «Поддержка бойца» собрали покупатели «Государственных аптек» Челябинской области (предприятие «Областной аптечный склад»).

**ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА 1919**

**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ**

**ПОДДЕРЖКИ БОЙЦА**

**Что необходимо:**

противовирусные, от кашля, от головной боли, обезболы, от температуры, витамины, нефопам, гемостатики, губки от ожогов, мази для суставов, лейкопластырь, бинты, ИПП, шприцы, системы, спиртовые салфетки, жгуты, антидиарейные и слабительные средства

Челябинское региональное отделение МОУ «Союз ветеранов спецназа ГРУ» имени Героя Д. А. Шестакова



Передача собранных лекарственных средств жителям новых территорий



Помощь для СВО передал протоиерей Игорь Шестаков

ОРТОПЕДИЯ



**COMFORMA**

Линейка силиконовых изделий для стопы в ассортименте. Уменьшают чувство дискомфорта и усталости при ходьбе, повышают комфортность обуви, снимают ударную нагрузку.



**Аппликатор акупунктурный FOSTA**

Коврик + валик, арт. F-0107. Снимает болевой синдром, облегчает головную боль, а также боль в спине и бедрах, повышает жизненный тонус.



**B.Well**

Корсет ортопедический полужесткий, арт. W-152. Уменьшает острый и хронический болевой синдром при радикулите, остеохондрозе, межпозвоночных грыжах, при смещениях позвонков. Используется для профилактики травм и обострения заболеваний при нагрузках.



**B.Well**

Корсет ортопедический мягкий, арт. W-141. Уменьшает болевой синдром в поясничном отделе позвоночника, рекомендуется для профилактики травм и обострения заболеваний при нагрузках.



**B.Well**

Бандаж на голеностопный сустав регулируемый, арт. W-347. Удерживает сустав в правильном положении, предупреждает повторные травмы, в том числе микротравмы, уменьшает отек, боль.



**УНГА-РУС**

Повязка трубчатая компрессионная «Голеностоп», арт. С331. Снимает отеки и болевые ощущения в голеностопе при растяжении, артрите и артрозе. Используется для профилактики травм при занятиях спортом и в быту.



**Тривес**

Бандаж на голеностопный сустав с пластинами, арт. Т.46.28. Для профилактики травм и заболеваний голеностопного сустава при длительных физических нагрузках. Система шнуровки адаптирует бандаж по ноге и позволяет его носить как с обувью, так и без, усилен 4 моделируемыми анатомическими пластинами (шинами) для боковой стабилизации сустава.



**Бандажи на лучезапястный сустав**

В ассортименте. Используется при сильных ушибах запястья, частичных разрывах связок, легких формах вывихов и подвывихов, артрозах и артритах.



**B.Well**

Усиленный бандаж на коленный сустав, арт. W-332. Для профилактики травм при нагрузках, профилактики развития и обострения заболеваний, уменьшения боли, отечности при травмах, растяжениях связок, ушибах.

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

Все предложения действительны с 1 по 31 мая 2024 года при наличии товара в аптеке. Изображение товара может незначительно отличаться от представленного в аптеке. Товар сертифицирован. Скидки по данной акции не суммируются с другими акциями и предложениями, бонусная карта на данное предложение не действует.

# ДЕТИ. ЛЕТО. ОЧКИ

Большинство современных родителей уже знают, что солнцезащитные очки нужны не только взрослым, но и детям.

Детские глаза восприимчивее к УФ-лучам и яркому солнечному свету, так как хрусталик формируется к 10–12 годам. То есть до этого момента он не может выполнять свою защитную функцию в полной мере, поэтому большая часть УФ-излучения беспрепятственно попадает на сетчатку. Как мы защищаем чувствительную кожу ребенка кремом с высоким UV-фактором, так же важно защищать и глаза ребенка от ультрафиолета.

Конечно, самый большой выбор солнцезащитных очков есть у взрослых людей и маленьких детей с хорошим зрением, в этом случае подойдут качественные очки с маркировкой UV-400 и категорией затемнения 2.

А что, если у ребенка близорукость (миопия)? Исследования показали, что для замедления развития миопии крайне важно поощрять детей больше времени проводить на воздухе, ведь чем больше времени ребенок проводит на воздухе, тем меньше занимается мелкой, напряженной зрительной работой в помещении, вызывающей развитие миопии.

В таких случаях чаще всего рекомендуют окрашенные линзы для очков с рецептом. Родители совместно с ребенком могут выбрать цвет и степень затемнения. Это отличное решение для четкого зрения и защиты глаз.

А в этом году появилось новое решение от Essilor® для ребят с прогрессирующей близорукостью — окрашенные линзы для контроля миопии Stellest®. Эти линзы обладают всеми преимуществами линз Essilor® Stellest® плюс защита от УФ-излучения, яркого солнца и комфорт зрения на открытом воздухе:

- Коррекция и контроль миопии даже на ярком солнце. Вам больше не придется жертвовать эффективностью в контроле миопии и заменять Stellest на обычные солнцезащитные детские очки, ведь линзы Stellest необходимо носить не менее 12 часов в день ежедневно.
- Защита от УФ-излучения и яркого солнца. Комфорт при ношении очков на улице.
- Шесть стильных расцветок для детей — можно подобрать подходящие линзы к любой оправе.
- Покрытие Crizal® Sun XProtect способствует защите солнцезащитных линз от царапин, пятен, бликов и УФ-излучения.

## АДРЕСА МАГАЗИНОВ СЕТИ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОПТИКА»

### Челябинск

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

### Магнитогорск

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

### Магнитка <sup>NEW</sup>

ул. Карла Маркса, 10

### Златоуст

ул. Гагарина, 1-я линия, 15  
ул. 40-летия Победы, 17  
ул. Строителей, 9 <sup>NEW</sup>

### Копейск

пр. Победы, 16

### Рощино

ул. Ленина, 5

### 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

### Октябрьское <sup>NEW</sup>

ул. Ленина, 56

### Касли <sup>NEW</sup>

ул. Декабристов, 134

### Озерск <sup>NEW</sup>

ул. Октябрьская, 17

### Снежинск <sup>NEW</sup>

ул. Ленина, 34

### Фершампенуаз <sup>NEW</sup>

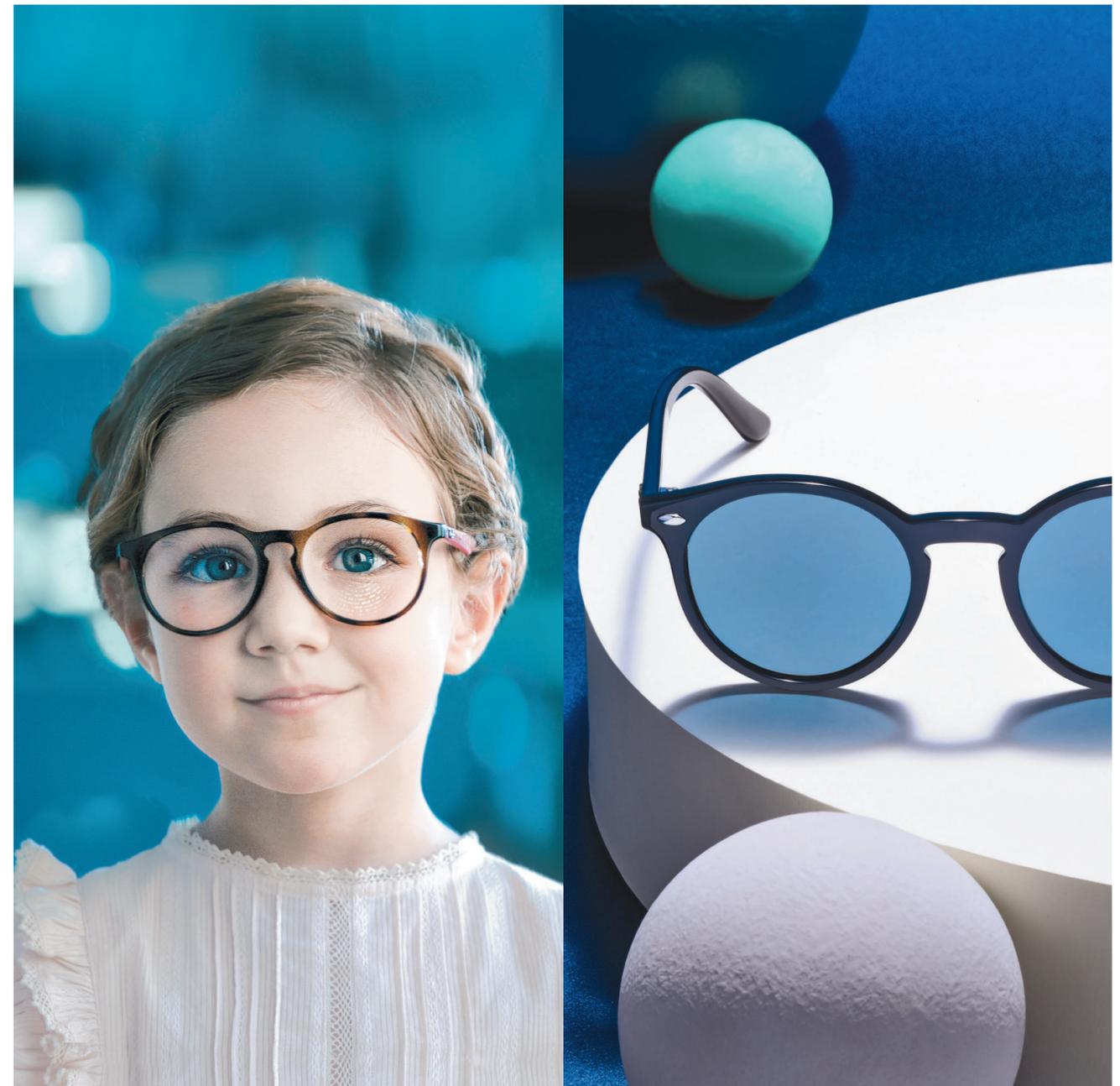
ул. Карла Маркса, 51



ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
АПТЕКА  
Основана в 1919 г.

ПРИГЛАШАЕМ  
НА РАБОТУ В КОМПАНИЮ  
С ВЕКОВОЙ ИСТОРИЕЙ

+7 (962) 488-52-52



Выбирайте линзы Stellest® от Essilor® для замедления прогрессирования миопии и дополните их второй парой солнцезащитных линз.\*

\*Линзы Stellest® от Essilor® замедляют прогрессирование миопии в течение двух лет в среднем на 67% по сравнению с однофокальными линзами при ношении не менее 12 часов в день, ежедневно. Бао Ц. с соавт. Очковые линзы для контроля миопии по сравнению с однофокальными очковыми линзами: рандомизированное клиническое исследование. Джам Офтальмол. 2022;140(5), 472-8.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПОЛУЧЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА



essilor

# КРУГЛОСУТОЧНЫЕ АПТЕКИ

*Всегда рядом,  
чтобы помочь!*



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



## ПОДАРОЧНЫЕ КАРТЫ СЕТИ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА»

*Дари здоровье!*

