

МИСТЕР БЛИСТЕР



№12 • декабрь 2017

Мерила лояльности клиентов



**Любава Грешнова:
«В доме порядок –
и в душе тоже»**

ФАРМБИЗНЕС

Медицинская реформа
на старте

МИР МЕДИЦИНЫ

Держись,
не падай!

ПРОФИЛАКТИКА

Моя любимая
теща

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек

№12 (168) 2017

Издается с 2001 года

Журнал зарегистрирован Государственным комитетом информационной политики, телевидения и радиовещания Украины Свидетельство КВ № 13576 – 2550 ПР от 26 декабря 2007 года

Соучредители

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»
ЧП «Максима Хелс Рисёчь»

Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

Адрес редакции:

Украина, 03151, Киев, а/я 22,
тел./факс: (044) 593-38-85
info@misterblister.com.ua
www.misterblister.kiev.ua

Редакционная коллегия

Главный редактор Людмила Гурин
Литературный редактор Инна Мудла
Руководитель рекламного проекта Илона Устименко
Консультант по маркетингу Ольга Онисько
Медицинский редактор Ирина Сапа, канд. мед. наук
Корректор Светлана Грицай
Дизайн и верстка Людмила Маслова
Фото stock.xchng

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов несет ответственность рекламодатель.

Печать: типография ЧП «Перша Друкарня»
Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

Сдано в печать 17.11.2017

Подписано в печать 22.11.2017

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2017

**РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ
БЕСПЛАТНО
в аптеках
и фармацевтических фирмах
Украины**

Чтобы подписаться на журнал «Мистер Блистер», необходимо позвонить в редакцию по телефону 593-38-85 или отправить по электронному адресу podpiska@misterblister.com.ua следующую информацию:

- полное название аптеки,
- почтовый индекс,
- полный адрес,
- контактный телефон.

ФАРМБИЗНЕС

новости	2
технологии. Новые проекты Института рака	3
актуально. Прививка от гриппа: еще не поздно	7
правила игры. Медицинская реформа на старте	8

ПРАКТИКА

моя аптека. Найважливіший заклад у селі	12
взгляд в историю. Из аптеки в музей	16
nota bene. Мезим® форте 10 000 і 20 000 – класика ферментів	17
проза життя. Візит Срібної Дами	18
искусство продаж. Мерила лояльности клиентов	20

МИР МЕДИЦИНЫ

плюс и минус. Мясо для мудрецов	22
nota bene. ЕСПА-ФОЦИН – препарат першого вибору при циститі	23
неабсолютная истина. Загадки известных растений	24
консилиум. На пороге эпидемии слабоумия	26
правила безопасности. Держись, не падай!	28

ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Моя любимая теща.	30
страна детства. А ты кто такой?	34
радимо прочитати. Книжкове асорті	36

НА ДОСУГЕ

о звездах. Любава Грешнова: «В доме порядок – и в душе тоже».	38
время для себя. С Новым годом, Бриджит Джонс!	42
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	44
легкий взгляд. Боже мой, что же теперь делать?!	48



Реклама лікарського засобу.

Засторога чоловікам

Інтернет-порнографія може бути винна в зростанні кількості молодих чоловіків, які мають проблеми з ерекцією. Для розуміння ситуації важливо усвідомлювати, як працює мозок. При статевому збудженні в ньому вивільняється дофамін. І чим сильніша реакція, тим більше цього нейромедіатора. Щоб упоратися з його кількістю, мозок автоматично прибирає якусь кількість дофамінових рецепторів. Тому перегляд порнороликів більше не збуджує людину, як раніше. Щоб отримати приємні відчуття, потрібно дивитися порно довше. І так кількість рецепторів дофаміну продовжує скорочуватися. У кінцевому підсумку це може зумовити імпотенцію.

Розумні більше мріють

Дослідження вчених з Технологічного інституту Джорджії (США) дає підстави вважати, що мрійливість не обов'язково є поганою рисою. Вони провели МРТ-сканування мозку групи випробовуваних – понад 100 осіб. Під час процедури учасникам експерименту було доручено зосередитися на нерухомій точці протягом п'яти хвилин. Команда вчених використовувала отримані дані, щоб визначити, які частини мозку учасників були в цей час активні і як узгоджувалася між собою їхня робота. Потім учені провели тестування, щоб оцінити творчі, когнітивні та інтелектуальні здібності учасників дослідження. Крім того, всі випробовувані заповнили анкети для оцінки власної мрійливості в повсякденному житті. Дані всіх цих тестів звели в одну таблицю. Виявилось, що в стані спокою ділянки мозку деяких учасників показали більш виражений зв'язок між собою. Було встановлено, що, по-перше, така властивість мозку спостерігалася у мрійників. А по-друге, творчі та інтелектуальні тести показали, що їхній мозок працював краще. Висновок вчених такий: люди, у яких спостерігається високий рівень інтелекту, креативності та продуктивності, більше мріють. Дослідження показало, що мрійливість – добра ознака ефективності мозку.

Без витрат на гомеопатію

Рада європейських академій наук (EASAC) опублікувала документ, згідно з яким національні організації охорони здоров'я не повинні покривати витрати на гомеопатичні засоби. Ця організація порадила країнам – членам Європейського Союзу, серед яких є такі, де гомеопатія дуже популярна, не покривати витрати на гомеопатичні засоби і практики. Будь-які гомеопатичні засоби, що надійшли в продаж, мають супроводжуватися характеристикою речовин, наявних у складі.

Омолодження клітин

Учені з Ексетерського університету (Велика Британія) виявили спосіб омолодження старих клітин. Під час проведеного ними експерименту такі клітини почали знову активно ділитися, а їхні теломери – «ковпачки» на кінцях хромосом, які коротшають у міру старіння – знову подовжилися. Це відкриття ґрунтується на більш ранніх висновках вчених, які показали, що клас білків, названих сплайсінговими факторами, поступово відключається при старінні, через що клітини втрачають можливість ділитися. Внаслідок цього з віком у всіх тканинах організму накопичуються старі клітини, які не діляться, не ростуть і не виконують свої функції. У новому дослідженні вчені застосували хімічну речовину ресвератрол, який міститься в червоному вині, темному шоколаді, червоному винограді та ягодах чорниці. Через кілька годин після впливу ресвератролу старі клітини почали функціонувати, як молоді, та активно ділитися. Дослідники були здивовані ступенем і швидкістю змін. Використання хімічних речовин для вмикання білків, які вимикаються при старінні, може сприяти створенню нових препаратів, які допоможуть літнім людям почуватися краще і не зазнавати деяких негативних вікових впливів.

Amazon іде на ринок ліків

Акції аптечних мереж Walgreens Boots Alliance, CVS Health і Rite Aid впали після того, як з'явилася інформація про намір Amazon.com вийти на ринок інтернет-торгівлі ліками США, повідомляє Reuters. За наявними відомостями, Amazon веде переговори з середніми за розмірами компаніями з управління пільговим забезпеченням ліками (PBM) і запросила радників для оцінки ринку. Ймовірно, Amazon розпочне інтернет-торгівлю препаратами приблизно за два роки, а з часом зробить більш привабливі умови для споживачів.

Новые проекты Института рака

Такой стала тема первой встречи, начавшей серию открытых публичных мероприятий Национального Института рака, которые должны стать хорошей традицией. На них будут собираться врачи, представители общественности и СМИ для обсуждения не только проблем здравоохранения, но и воодушевляющих стартапов, а также успехов в преодолении онкологических недугов. На первой встрече говорили о новом оборудовании института и перспективных проектах.

Уникальный прибор из Японии

Модератором встречи выступила Елена Колесник, директор Национального Института рака. Она сразу представила японских коллег из корпорации Ad Me Tech Co, Ltd., которые привезли в Украину и передали в бесплатное пользование нашим онкохирургам прибор для гипертермической ликвидации локализованных опухолей АМТС300В и все расходные материалы к нему. Этот прибор уникален в своем роде. Идея его создания принадлежит одному из основателей корпорации, в семье которого от раковой опухоли умер ребенок. Малыша не спасли из-за труднодоступности новообразования. Отец мальчика, профессор медицины, начал искать способы решения таких проблем и придумал способ нагрева химиопрепаратов и точечной их доставки к опухоли.

Позднее идея была доведена до совершенства. Современная версия установки АМТС300В позволяет малоинвазивно удалять труднодоступные новообразования размером до 3 см без медикаментов. Принцип ее работы довольно прост: иголку-проводник заводят непосредственно в опухоль, контролируя процесс на экране. Затем через иглу к опухоли подают микронагреватель и задают ему необходимую температуру. Под ее воздействием и разрушается новообразование. Вся манипуляция длится максимум минуту, при этом температура может варьироваться в зависимости от особенностей опухоли, от 50 до 90 °С.

Метод хорошо зарекомендовал себя при лечении хондробластомы, миеломной болезни, при опухолях груди

размером более 1 см, при первичных и метастатических опухолях в легких.

Центр хирургического наставничества

Хирурги Национального Института рака воодушевленно восприняли возможность проводить операции при помощи современного оборудования. Впоследствии они смогут делиться опытом с коллегами в Центре хирургического мастерства, который создается на базе института. Об этом рассказал Александр Стаховский, хирург-онколог, уролог.

– Проект рассчитан как на опытных хирургов, готовых совершенствоваться, так на студентов и интернов, – подчеркнул Александр Эдуардович. – Малоинвазивная хирургия в Украине развивается стремительно, а центров, где можно обучать коллег, практически нет. Поэтому у нас так мало специалистов, использующих лапароскопические технологии.

По словам Стаховского, Институт рака вполне может выступить площадкой для создания подобного центра: здесь сосредоточены значительные учебные мощности, есть операционные, а самое главное – работают высококвалифицированные специалисты с весомым опытом успешных операций. Кстати, готовность преподавать в будущем центре уже высказа-

При ликвидации новообразований в печени с применением АМТС300В выживаемость пациентов составляет до 80%. Сейчас исследуется возможность применения установки при лечении рака простаты.



Александр Стаховский и Елена Колесник – ведущие хирурги Украины. Дело за малым: обновить оборудование, отремонтировать некоторые помещения. И, конечно же, привлечь спонсоров.

Школа сестринского мастерства

О поиске меценатов для поддержки еще одного стартапа Института рака – Первой школы сестринского мастерства – говорил и Евгений Кущевой, врач-гематолог, онколог. Проект подразумевает последипломное повышение квалификации младшего медицинского персонала и обеспечение его соответствия мировым профессиональным стандартам. В частности, речь идет о подготовке квалифицированных медсестер со специализацией в области гематологии и трансплантации костного мозга.

– Наша цель – поднять мастерство медицинских сестер до такого уровня, на котором они будут не просто исполнителями, а активными участниками лечебного процесса, – говорит Евгений Викторович. – Такой персонал способен правильно и оперативно принимать медицинские решения, что позволит врачу сосредоточиться на сложных проблемах.

Анна ДОВГАНЬ ■

До проктолога – у 45 років

Учені з Франції на конференції Європейського об'єднання гастроентерології озвучили результати дослідження ризику колоректального раку. Вони проаналізували дані колоноскопії 6027 пацієнтів і виявили, що кількість випадків неоплазії у чоловіків і жінок віком від 45 до 49 років на 400% більша порівняно з пацієнтами віком від 40 до 44 років і на 8% більше, ніж у людей, які ще старші (від 50 до 54 років). Колоректальний рак – друга за поширеністю причина смерті від онкологічних захворювань в Європі. При цьому є переконливі докази того, що рання діагностика значно знижує смертність від цього захворювання, проте переважна більшість програм скринінгу починаються у віці від 50 до 55 років. Згідно з новими даними вчені дають таку рекомендацію: скринінг необхідно проводити не пізніше 45 років.

Стипендії студентам від D.S.

Уже 10 років поспіль мережа аптек D.S. надає стипендії для талановитих студентів. Цього року за рекомендаціями вчених рад українських вишів їх присуджено трьом дівчатам: студенткам п'ятого курсу фармацевтичного факультету Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького Роксолані Городиській та Олені Грушко і студентці другого курсу бакалаврської програми з культурології Українського католицького університету Катерині Косів. Роксолана та Олена отримали стипендію за високу успішність і призові місця у Всеукраїнській фармацевтичній олімпіаді, а Катерина Косів – за участь у розробці освітнього проекту для старшокласників у Центрі міської історії Львова. «Стипендія від мережі аптек D.S. – це завжди величезна матеріальна підтримка для кожного студента, яка дає можливість реалізувати себе, досягти цілей, добросовісно виконувати свої обов'язки і наблизитися до втілення мрії у життя», – подякувала компанії Роксолана Городиська.



Вітамінна підтримка взимку

Узимку, коли свіжі овочі та фрукти коштують досить дорого, постачати в організм вітаміни проблематично. Однак усім так хочеться бути здоровими, гарними та енергійними, особливо напередодні зимових свят... Щоб допомогти людям, словенська компанія «КРКА» пропонує три засоби лінійки Дуовіт. Тим, хто цінує економічність та універсальність, сподобається Дуовіт №40 та №60 у комбі-упаковках з таблетками двох кольорів (червоні містять вітаміни, сині – мікроелементи). А Дуовіт для жінок та Дуовіт для чоловіків (обидва №30) оцінять люди, для яких важливо, що при створенні цих засобів було враховано потреби у вітамінах та мінералах залежно від статі. Отже, взимку вітамінну підтримку забезпечать засоби популярної серії Дуовіт.



Дуовіт. Реклама лікарського засобу. Дуовіт для жінок, Дуовіт для чоловіків. Не є лікарським засобом.

БХФЗ на форумі CPhI Worldwide

Науково-виробничий центр «Борщагівський хіміко-фармацевтичний завод» (БХФЗ), який входить до двадцятки найбільших фармвиробників України, взяв участь у 28-му фармацевтичному форумі CPhI Worldwide 2017. Подія відбулася 24–26 жовтня у Франкфурті та об'єднала 42 тис. відвідувачів і 2,5 тис. компаній зі 153 країн світу. До найбільшого на планеті фармацевтичного заходу БХФЗ долучився одним із перших в Україні і вже дев'ятий рік поспіль представляє її на глобальній фармацевтичній арені. Провідною темою дискусії на форумі стало збільшення кількості генеричних препаратів на світовому фармринку. CPhI Worldwide 2017 також продемонстрував, що змінюється і ставлення до українських фармвиробників. «Сьогодні нас сприймають як частину Європи і розуміють, що ми можемо забезпечити якісними та ефективними ліками», – підкреслила генеральний директор БХФЗ Людмила Безпалько. Генеричні препарати БХФЗ представлені у майже 20 країнах світу, зокрема Литві, Латвії, Хорватії, Молдові, Боснії та Герцеговині, Сербії, Македонії, В'єтнамі та країнах СНД.



Оптимальне дозування Білобілу Іntenс

Щоб покращити когнітивні функції, периферичний кровообіг і зменшити частоту появи головного болю, запаморочення, шуму у вухах, широко застосовують препарати з гінкго білоба. Рекомендована добова доза екстракту цієї рослини, особливо для літніх пацієнтів, становить 240 мг. Однак більшість засобів гінкго білоба для поліпшення мозкового кровообігу випускаються у капсулах чи таблетках, що містять 40 або 80 мг екстракту. Для досягнення добової дози 240 мг більш зручно є форма випуску по 120 мг. Саме тому кожна капсула лікарського препарату Білобіл Іntenс («КРКА») містить 120 мг стандартизованого екстракту гінкго білоба. Тож прийом лише двох капсул цього препарату на день дає змогу зручно отримати добову дозу у 240 мг екстракту гінкго білоба. Білобіл Іntenс сприяє підвищенню комплаєнсу пацієнтів та результативності терапії.



Реклама лікарського засобу.

Тандем препаратів Траумель С і Цель Т



Показання

- Застосовується у комплексній терапії*
- Травми: спортивні, побутові
- Запальні захворювання:
 - опорно-рухового апарату
 - зубощелепового апарату*, шкіри**
- Остеохондроз*
- Від народження (за призначенням лікаря**)

* Для таблеток ** Для мазі

Чинить дію:

- протизапальну
- анальгетичну
- репаративну

Комплексна дія при запальних
захворюваннях опорно-рухового апарату

Показання

- Застосовується у комплексній терапії***
- Артрози
- Плечолопатковий періартрит
- Тендопатії

*** Для таблеток



Чинить дію:

- хондропротекторну
- регенеруючу
- анальгетичну

Інформація призначена для медичних і фармацевтичних працівників. Повна інформація про лікарські засоби і повний перелік можливих побічних ефектів вказані в інструкціях для медичного застосування препаратів.

Траумель С, таблетки. Р.П. № UA/5934/02/01 від 01.02.2013. Склад: діючі речовини: Achillea millefolium D3, Aconitum napellus D3, Arnica montana D2, Atropa bella-donna D4, Bellis perennis D2, Calendula officinalis D2, Echinacea D2, Echinacea purpurea D2, Hamamelis virginiana D2, Hepar sulfuris D8, Hypericum perforatum D2, Matricaria recutita D3, Mercurius solubilis Hahnemanni D8, Symphytum officinale D8. Побічні ефекти. У дуже рідкісних випадках можуть виникати реакції гіперсалівація, алергічні реакції.

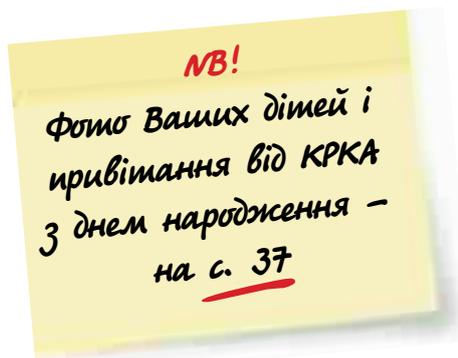
Траумель С, мазь. Р.П. № UA/5934/01/01 від 19.05.2017. Склад: діючі речовини: Achillea millefolium D0, Aconitum napellus D1, Arnica montana D3, Atropa bella-donna D1, Bellis perennis D0, Calendula officinalis D0, Echinacea D0, Echinacea purpurea D0, Hamamelis virginiana D0, Hepar sulfuris D6, Hypericum perforatum D6, Matricaria recutita D0, Mercurius solubilis Hahnemanni D6, Symphytum officinale D4. Побічні реакції. У дуже поодиноких випадках можуть виникати реакції гіперчутливості чи місцеві алергічні реакції.

Цель Т, таблетки. Р.П. № UA/0020/02/01 від 21.02.2017. Склад: діючі речовини: Acidum silicicum D6, Acidum alpha-liponicum D6, Arnica montana D1, Cartilago suis D4, Coenzymum A D6, Embryo suis D4, Funiculus umbilicalis suis D4, Nadidum D6, Natrium diethyloxalacetikum D6, Placenta suis D4, Rhus toxicodendron D2, Solanum dulcamara D2, Sanguinaria canadensis D3, Sulfur D6, Symphytum officinale D8. Побічні реакції. У дуже рідкісних випадках в осіб із гіперчутливістю до рослин родини складноцвітих чи до інших компонентів препарату можуть спостерігатися алергічні реакції, у тому числі шкірні висипання, свербіж, еритема.

Цель Т, мазь. Р.П. № UA/0020/03/01 від 04.10.2017. Склад: діючі речовини: Acidum silicicum D6, Acidum thiocticum D6, Arnica montana D2, Cartilago suis D2, Coenzym A D6, Embryo totalis suis D2, Funiculus umbilicalis suis D2, Nadidum D6, Natrium diethyloxalacetikum D6, Placenta totalis suis D2, Rhus toxicodendron D2, Sanguinaria canadensis D2, Solanum dulcamara D2, Sulfur D6, Symphytum officinale D8. Побічні реакції. У дуже поодиноких випадках можуть спостерігатися реакції гіперчутливості або місцеві алергічні шкірні реакції.

Виробник: «Біологіше Хайльміттель Хель ГмБХ», Німеччина.

Макет затверджено замовником 17.11.2017.



Норму змінено

Американська колегія кардіологів опублікувала нову версію «Настанов щодо запобігання, виявлення, оцінки та лікування підвищеного кров'яного тиску». Цей документ є важливим орієнтиром для кардіологів у багатьох країнах світу. Головною новиною «Настанов-2017» стала зміна порогу нормального артеріального тиску. Таким у документі названо систолічний тиск «менше 120 мм рт. ст.», діастолічний – «менше 80 мм рт. ст.». Загальноприйняті раніше значення нормального тиску – 120/80 – тепер вважаються нижнім порогом підвищеного тиску. Перша ступінь артеріальної гіпертензії в «Настановах-2017» характеризується показниками 130–139/80–89, а друга – вище 140/≥90.

Потенційно токсичний посуд

Учені з Плімутського університету (Велика Британія) провели тест 197 випадково вибраних зразків скляного посуду з візерунками та малюнками і дійшли висновку, що фарба для їх нанесення часто містить потенційно токсичні рівні свинцю і кадмію. За допомогою рентгенофлуоресцентного спектрометра дослідники перевірили бокали, склянки, банки, пивні кухлі, виготовлені як у Китаї, так і в країнах Єврозоюзу. Понад 70% предметів показали позитивний результат на свинець, цей метал був знайдений у всіх фарбах. Такий самий високий результат був отриманий і для кадмію, причому найвищі його концентрації зазвичай зустрічалися в червоній фарбі. У деяких випадках вміст важких металів перевищував допустимі норми в тисячу разів.

Стрес прирівняли до фаст-фуду

Виявляється, стрес так само небезпечний для нормальної кишкової мікрофлори, як і фаст-фуд. Біологи Університету Бригама Янга (США) в експерименті на мишах перевірили, як склад мікроорганізмів у їхніх кишечниках змінюється після стресу і нездорової жирної їжі. Половину тварин на 16 тижнів посадили на дієту з високим вмістом жирів, а іншу половину залишили на звичайному раціоні. Потім всіх мишей піддали стресу протягом 18 днів. Учені екстрагували мікробну ДНК з фекалій усіх піддослідних тварин, зокрема і контрольної групи, щоб перевірити, як змінилася мікрофлора кишечника, а також вимірювали рівень тривоги. В результаті було встановлено, що миші-самці на дієті з високим вмістом жирів реагували на стрес зниженням активності та проявляли більший рівень тривоги, ніж самки. Але найголовніше, що у самок з нормальним раціоном стрес спричинив такі самі зміни мікрофлори кишечника, як і у тварин на дієті, що імітувала харчування фаст-фудом. Хоча експеримент проводився тільки на тваринах, учені вважають, що його результати можуть дещо розповісти і про людей. Жінки мають вищі показники депресії і занепокоєння, пов'язані зі стресом. Можливо, психологічна реакція на стрес зумовлена зміною мікрофлори кишечника, і це може бути причиною тривожності.

У СептаНазалі® немає консервантів

У категорії судинозвужувальних препаратів місцевої дії для лікування нежитю є такі, що привертають увагу завдяки високому профілю безпеки та комбінованій дії. Це, насамперед, СептаНазал® та СептаНазал® для дітей (від 2 до 6 років) від «КРКА». Обидва препарати містять ксилометазолін, який розблоковує закладений ніс, та декспантенол, що сприяє лікуванню слизової оболонки носа (загоює її пошкодження). СептаНазалі® діють уже через 5–10 хвилин після впорскування і потім протягом 8–10 годин. Ще одна додаткова їхня перевага полягає у відсутності консервантів, які можуть пригнічувати мукоциліарний кліренс. Надійний протимікробний захист ксилометазоліну забезпечується виключно інноваційною системою флакона: жоден мікроорганізм не зможе потрапити всередину. Отже, СептаНазал® та СептаНазал® для дітей не просто полегшують дихання, а й прискорюють одужання та сприяють підвищенню безпеки лікування нежитю.



Реклама лікарського засобу.



Ініціатива для боротьби з діабетом

Корпорація «Артеріум» ініціювала Всеукраїнський проект з профілактики діабету «Почни сьогодні». Ідею підтримала мережа медичних лабораторій «Сінево», яка має глобальний досвід у проведенні діагностики захворювань, зокрема діабету. Об'єднатися компанії змусила мета проекту «Почни сьогодні» – звернути увагу населення на фактори ризику діабету та мотивувати пройти online навчання й діагностику на ранній стадії, щоб запобігти розвитку хвороби та виникненню ускладнень. Основою проекту є сайт DoltNow.com.ua, де людина поринає в життєві ситуації та робить вибір. Зважаючи на поведінку користувача, визначається ризик розвитку переддіабету та, якщо є небезпека, одразу пропонується записатися online на аналіз у найближчий лабораторний центр. «Українці часто нехтують своїм здоров'ям, поки хвороба не розвинеться, – зауважила Оксана Стефанова, керівник служби зв'язків з громадськістю «Артеріум». – Однак, виявивши проблему вчасно, можна уникнути розвитку діабету та вести повноцінне життя».

Прививка от гриппа: еще не поздно

Еще в марте ВОЗ разослала информацию о штаммах вирусов гриппа, которые могут вызвать эпидемии в Северном полушарии планеты в 2017–2018 годах, в более чем 80 стран. Соответственно, фармацевтические компании вовремя запустили разработку и выпуск ежегодно обновляемых сезонных вакцин на их основе. Чтобы снизить риск заболеть гриппом, проводить иммунизацию этими препаратами оптимально в начале осени. Однако в Украине вакцины от гриппа появились только после 25 октября. Не поздно ли делать прививку сейчас?

Позиция общественности

По данным ВОЗ, в нынешнем сезоне грипп будут вызывать преимущественно три штамма вирусов: A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2), B/Brisbane/60/2008 и новый для нас, а потому наиболее опасный в плане масштабной эпидемии A/Michigan/45/2015 (H1N1). Вакцинация – однозначно лучшая защита от гриппа, но привиться вовремя было невозможно. Дело в том, что на формирование иммунной защиты организму требуется не менее двух недель после инъекции. Однако вакцин в стране не было, что вызвало недовольство среди врачей и просвещенных пациентов. Так, участники общественной организации «Родители за вакцинацию» обращались с письменными запросами в Минздрав, Гослекслужбу и к премьер-министру Украины с требованиями ускорить выведение противогриппозных вакцин на наш фармацевтический рынок.

– Мой сын как ребенок с пороком сердца в первую очередь нуждается в прививке от гриппа, – сказал по поводу сложившейся ситуации Тимофей Бадиков, председатель правления общественной организации «Родители за вакцинацию».

По словам Бадикова, ее участники были готовы добиваться защиты своего права на здоровье даже путем проведения митинга под стенами Гослекслужбы, от которой они ждали подписания экспертного заключения, необходимого для начала реализации уже поставленных в Украину вакцин.

– В стране ничего не изменится, если мы не будем об этом говорить, –

подчеркнул Федор Лапий, доцент кафедры детских инфекционных болезней и детской иммунологии НМАПО имени П.Л. Шупика, член правления ОО «Родители за вакцинацию». – Мы хотим, чтобы в Украине, как в Европе, начинали вакцинацию для защиты от гриппа в сентябре-октябре.

Аргументы «за»

Вскоре после выступлений общественности с опозданием почти на два месяца противогриппозные вакцины в Украине появились, причем не только в прививочных кабинетах и частных клиниках, но и в аптеках (производства Франции, Китая и Республики Кореи). Однако не все в нашей стране столь сознательны, как члены ОО «Родители за вакцинацию», – люди не спешат прививаться. Кроме того, многие думают, что делать это в декабре нет смысла – эпидемия уже начинается... Такая точка зрения ошибочна. Здесь действует известный принцип: лучше поздно, чем никогда. Дело в том, что сезон гриппа может продлиться до весны включительно, и защита еще понадобится. Кроме того, разные штаммы, включенные в состав вакцины, могут циркулировать не одновременно, а, так сказать, по очереди. Это

При вакцинации человек получает не вирусы гриппа, а их очищенные инактивированные фрагменты (гемагглютинины). Эти частицы вызывают в организме иммунный ответ – синтез антител, которые уберегут от болезни, но не способны вызвать грипп.



означает, что человек может переболеть гриппом один раз, а во второй раз вакцина его уберезет. Смысл вакцинации в том, что она спасает от тяжелых осложнений и смерти. Хорошим аргументом в ее пользу будет и подсчет расходов: вакцинация стоит 150–200 грн., а лечение гриппа и его осложнений – гораздо больше.

Кому обязательно

Врачи рекомендуют обязательно делать прививки от гриппа детям старше шести месяцев, особенно часто болеющим, беременным женщинам (со второго триместра), роженицам, а также людям старше 65 лет и страдающим хроническими заболеваниями – сердечно-сосудистыми, неврологическими, онкологическими и др.

– От осложнений гриппа ежегодно умирают десятки, сотни тысяч, но мы знаем единичные случаи, потому что не каждый исследуется. Риск инфаркта миокарда, инсульта многократно возрастает в первые дни заболевания. Люди умирают от этого, но никто не исследует причину, которой нередко становится грипп, – объяснил Федор Лапий.

Анна ПЕТРЕНКО

Медицинская реформа на старте

19 октября 2017 года Верховная Рада Украины приняла во втором чтении закон №6327 «О государственных финансовых гарантиях предоставления медицинских услуг и лекарственных средств» и тем самым положила начало старту медицинской реформы в Украине. Казалось бы, страстям вокруг этого документа пора улесться, а экспертам и сотрудникам отрасли здравоохранения задуматься о том, как работать в новых условиях. Однако критики реформы не умолкают и, видимо, не теряют надежды ее отменить, постоянно пророча всей отечественной медицине мучительную смерть и выдавая другие не менее ужасные прогнозы.

За что проголосовали депутаты?

Первое, что приходит на ум при попытке проанализировать публикации украинских СМИ, касающиеся медицинской реформы, – ни журналисты, ни эксперты так и не удосужились прочесть финальный текст закона, принятого парламентом. Поскольку между двумя чтениями этот документ претерпел существенные изменения, ряд его положений, которые почему-то до сих пор активно обсуждаются (например, платные роды или сооплата услуг), стали неактуальными. Поэтому для начала стоит разобраться, за что именно проголосовали депутаты.

Согласно закону №6327, в Украине вводится программа медицинских гарантий. Она определяет объем медицинских услуг, лекарственных средств и изделий медицинского назначения, полную оплату которых осуществляет государство. Программа действует для всех граждан Украины, иностранцев и лиц без гражданства, постоянно проживающих на территории страны (т.е. они платят в Украине налоги), а также для людей, получивших официальный статус беженцев.

В тексте закона прописано, что государственные гарантии распространяются на экстренную, первичную, вторичную (специализированную), третичную (высокоспециализированную) и паллиативную медицинскую помощь, а также медицинскую помощь детям до 16 лет. Эти

гарантии охватывают медуслуги и лекарственные средства, необходимые для профилактики, диагностики, лечения и реабилитации при болезнях, травмах, отравлениях и патологических состояниях, а также помощь при беременности и родах. Кроме того, за счет госбюджета осуществляется финансирование программ общественного здоровья, ме-

ры борьбы с эпидемиями и проведение различных экспертиз.

Ключевые поправки

Перед принятием законопроекта депутаты рассмотрели более 800 поправок к изначальному тексту документа, предложенного Кабмином. Главным изменением, пожалуй, стала отмена так называемой сооплаты.



Предварительно Минздрав предлагал разделить всю медицинскую помощь на три пакета: зеленый (100% оплачиваемый государством), красный (полностью платный для пациентов) и синий, предполагающий совместную оплату услуг, где 80% от суммы тарифа платит государство, а 20% – пациент. В финальном тексте документа остались только «зеленые» и «красные» услуги. Эта поправка позволила соблюсти гарантированное Конституцией Украины право на бесплатную медицинскую помощь и расширить перечень бесплатных услуг. Однако в условиях ограниченного финансирования она, скорее всего, напротив, приведет к сокращению объема оплачиваемой государством медицинской помощи.

Еще один принципиальный момент, который исчез из финального документа, – признание международных руководств по лечению и диагностике заболеваний. По задумке Минздрава, они должны были обеспечить украинцам доступ к лечению, основанному на принципах доказательной медицины, и дать возможность закупать более современные лекарства. Очевидно, что эта идея была утопией. Дело в том, что международные про-

токолы не только не адаптированы к нашим реалиям, но и даже не переведены на украинский язык. Как бы в них стали разбираться отечественные врачи (а уж тем более пациенты, от которых потребуется дать согласие на лечение), далеко не все из которых владеют английским, совершенно непонятно. Кроме того, многие украинские лекарства оказались бы невосстребованными, а закупка импортных оригинальных препаратов могла бы обернуться непомерными затратами.

Минздраву придется идти традиционным путем, т.е. переводить, адаптировать и имплементировать протокол за протоколом. Конечно, этот процесс растянется на годы, а украинцам тем временем придется смириться с устаревшими схемами терапии, неэффективными лекарствами и доверяться врачам, которые зачастую подменяют принципы доказательной медицины собственным мнением и опытом.

Финансовые потоки

Открытым остается один, но зато ключевой вопрос: где брать деньги на реализацию этого грандиозного плана? Авторы медреформы взяли за образец британскую систему, предполагающую, что медицина – это прямое право граждан. Они решили не вводить никакие дополнительные страховые взносы, а использовать общие налоги. В законе сказано, что объем бюджетных средств для реализации программы медицинских гарантий ежегодно определяется «Законом о государственном бюджете» как доля валового внутреннего продукта и составляет не меньше 5% ВВП (для сравнения: в США – 17% от ВВП). Очевидно, что при нынешнем уровне развития экономики такой суммы на покрытие всех медицинских расходов не хватит. Поэтому объем и перечень бесплатных услуг будет ежегодно устанавливаться Кабмином.

Пока представители Министерства здравоохранения обещают, что полностью бесплатно можно будет получить первичную, экстренную и паллиативную медицинскую помощь, тогда как в остальных сегментах государство будет оплачивать только отдельные услуги. На что хватает денег, то и будет лечить, а все, что окажется вне списка, ежегодно утверждаемого Кабмином, полностью ляжет на плечи пациентов. Впрочем, стоимость услуг и лекарств, не включенных в програм-

В законе №6327 заложен практически весь спектр медицинских услуг, которые могут понадобиться человеку, за исключением уж совсем необязательных, например, пластической хирургии в косметических целях.

му медицинских гарантий, также может покрываться за счет местных бюджетов, медицинского страхования, средств юридических и физических лиц и других источников, не заперенных законодательством.

Именно финансовые вопросы лежат в основе конфликта между сторонниками и противниками медреформы. Однако речь идет не столько о тарифах и материальном положении пациентов, сколько о перераспределении финансовых потоков. Авторы реформы небезосновательно полагают, что сегодня средства, выделяемые на медицину, тратятся нерационально – не на лечение конкретного человека, а на содержание инфраструктуры учреждений здравоохранения. Из-за этого в Украине сохраняется наибольшее количество койко-мест на душу населения среди развитых стран, что никак не влияет на качество лечения, ведь по показателям смертности мы занимаем одну из худших позиций.

По мнению авторов реформы, чтобы исправить эту ситуацию, нужно кардинально изменить всю систему финансирования, внедрив принцип «деньги идут за пациентом», т.е. перечислять средства только тем медучреждениям, которые реально лечат. Для этого планируется провести централизацию медицинского бюджета и передать полномочия по его распределению специально созданной Национальной службе здоровья Украины (НСЗУ).

Противники медицинской реформы убеждены, что, забрав средства у регионов и передав их единому управляющему органу, Кабинет министров создаст новые коррупционные механизмы. Авторы реформы, напротив, утверждают, что новая схема сведет риски злоупотребления и воровства к минимуму. Она станет открытой и прозрачной, а элемент ручного управления финансовыми потоками будет полностью устранен.

Шаг за шагом

На реализацию медицинской реформы в законе заложено три года. С





1 января 2018 года она коснется только первичного звена: семейных врачей, участковых терапевтов и педиатров. Консультации этих специалистов, а также базовый перечень назначаемых ими анализов (6–7 позиций) будут для украинцев бесплатными. При этом каждый пациент сможет самостоятельно выбрать врача и заключить с ним договор на обслуживание. В свою очередь, врач должен подписать соглашение с НСЗУ и ежегодно будет получать за каждого пациента определенную сумму (предварительно в 2018 году она будет составлять 370 грн.). Конечно, не все эти деньги пойдут врачу. Часть из них будет потрачена на содержание лечебного заведения или аренду, а также на оплату расходных материалов и услуг младшего медицинского персонала. Если врач наберет 2 тыс. пациентов (максимальное число, разрешенное законом), он, по расчетам Минздрава, сможет зарабатывать порядка 120–150 тыс. грн. в год. Такие перспективы должны подстегнуть специалистов оказывать качественные услуги. Ведь если пациенты останутся недовольны, то просто уйдут, и врач ничего не заработает.

В течение 2018 года остальные звенья системы здравоохранения будут работать в обычном режиме, однако экспертам предстоит серьезно потрудиться. За это время планируется реализовать ряд отдельных пилотных проектов, которые помогут отладить механизмы работы вторичного и третичного звеньев в новых реалиях, оценить объемы предоставляемых ими услуг, унифицировать их и рас-

считать тарифы. Для этого в Украине за основу взята самая современная австралийская модель, которая включает в себя все виды диагнозов и лечения. Самым сложным будет определить адекватную стоимость медицинских услуг. С одной стороны, она должна обеспечить их доступность, а с другой – не дать врачам повода снова уйти в тень. Согласно закону, первые шаги, которые необходимо сделать для расчета тарифов, будут предприняты только в 2018 году, поэтому расценки на медицинские услуги, которые сегодня тиражируют противники реформы в СМИ, не имеют ничего общего с реальностью.

В 2019 году по новым правилам заработает вторичное звено, а в 2020 году будет запущена реимбурсация стоимости лекарственных средств, предусмотренных программой медицинских гарантий, а сама программа распространится на все виды медицинской помощи. Соответственно, с 1 января 2020 года прекратится прямое финансирование всех государственных и коммунальных учреждений здравоохранения (кроме тех, которые будут прописаны в отдельном перечне Кабмина) за счет госбюджета. Это может привести к закрытию больниц и поликлиник, особенно в селах. Впрочем, если вспомнить о чрезмерно раздутом фонде «койко-мест», некоторое сокращение числа лечебных учреждений может даже оздоровить систему здравоохранения. Главное, чтобы оно не приобрело критических масштабов. Авторы реформы утверждают, что этого не случится, поскольку в нашей стране совсем не-

много малонаселенных регионов, в которых число пациентов окажется недостаточным для содержания первичного и вторичного звена медицинской помощи. Кроме того, согласно закону №6327, теперь оказывать медицинские услуги за счет бюджетных средств также смогут негосударственные учреждения здравоохранения и физические лица-предприниматели, получившие соответствующую лицензию.

Слабое звено

Самым слабым звеном медицинской реформы является сложность ее реализации. Один из самых проблематичных участков – внедрение электронной системы eHealth, которая должна содержать всю информацию о врачах, пациентах и предоставленных услугах. Согласно закону, начиная с 1 августа 2018 года деньги врачам и лечебным учреждениям должны начисляться именно на основании данных, внесенных в эту систему, однако ее тестирование пока откладывается.

Перестройка системы здравоохранения потребует четкой координации между властной вертикалью, профильным министерством, местными властями и, конечно же, главными врачами и медицинским персоналом. Реформа предусматривает реорганизацию лечебных учреждений, находящихся сегодня на балансах городов, районов или областей, которую просто невозможно будет провести без участия местных советов. Однако пока местные власти не очень понимают, что именно изменится для них после запуска реформы. Им понадобятся четкие инструкции, поэтому Минздраву придется еще активнее проводить разъяснительную работу в регионах.

Нельзя исключить и того, что реформа натолкнется на открытый саботаж. Ее авторы надеются на поддержку снизу, которую окажут врачи, получившие возможность зарабатывать деньги. Но в то же время реформа оставит за бортом немало медиков, которые весьма неплохо чувствовали себя при старом порядке вещей. Ожидать, что они сдадутся без боя, будет по крайней мере наивно. На руку им играют и политики, занимающиеся популизмом, поэтому дискуссии вокруг медицинской реформы будут продолжаться.

Ольга ОНИСЬКО ■

Найважливіший заклад у селі

Інколи здається, що аптека у селі – заклад не менш важливий, аніж сільрада. Так, тут не лише необхідні ліки придбати можна, а й пораду першостольника отримати, дізнатися найголовніші новини та навіть переповісти проблеми місцевому депутату, а то й вирішити їх. А коли немає в селі аптеки, то й місцева влада нічим не зарадить, хворобу вилікувати не допоможе. Щоб на Васильківщині мешканці сіл не шукали необхідні препарати у райцентрі чи навіть у столиці, молоде подружжя – Тетяна та Максим Басилкевичі – розпочали відкривати аптеки. Наразі їх чотири.

– Тетяно, Максиме, як виникла ідея створити сімейний аптечний бізнес?

Т.Б.: Коли ми побралися, то оселилися у Саливінках, що на Васильківщині. Звідти родом Максим. З часом з'ясувалося, що у селі – жодної аптеки. По ліки для бабусі доводилося їздити до сусіднього селища, де не завжди було те, що необхідне у даний момент. Маю сказа-

ти, що навіть нам, молодим та енергійним, та дорога не завжди легкою була. Годі вже казати про пенсіонерів! Не всім діти можуть допомогти з постійним постачанням ліків. Транспорт, аби дістатися до найближчої аптеки, теж немає... Саме тоді ми й вирішили спробувати організувати невеличкий сімейний бізнес та відкрити аптеку.

– Справа відразу пішла як годиться?

Т.Б.: Насправді стартували ми в досить непростий час. Аптека №1 була відкрита 15 березня 2014 року у Саливінках. Ви ж пам'ятаєте, що тоді відбувалося? В лютому президент втік з України, країна не встигла оголоситися від пережитого горя під час Майдану, її потрясла підла анексія Криму, а потім і війна на Донбасі... І економічна, і політична ситуація була незрозуміла. Однак ми не стали вагатися. І ризик виправдався: мешканці Саливінок були безмежно вдячні. Щодня чули лише слова подяки. Досить швидко про нас вже говорили в районі. А мешканці сусідніх Гребінок попросили відкрити аптеку і у них. У цьому селищі є лікарня, вона обслуговує людей з навколишніх сіл. А от аптеки, яка б забезпечувала необхідним, – не було. Ми дослухалися до прохань і зважилися на відкриття цілодобового аптечного пункту №1. Запрацював він 6 лютого 2015 року. А через чотири місяці, 17 червня, ми відкрили аптечний пункт №2 у приміщенні Лосятинської лікарні. Це, до речі, відомий не лише у нашій державі, а й далеко за її межами Центр неврології і реабілітації. Сюди приїжджають лікуватися з Білорусі, Казахстану, Вірменії, Грузії тощо. Уявіть собі, це фактично санаторій з водогрязелікарнею, центром альтернативної медицини, реабілітаційними палатами для неврологічних хворих. Унікальний комплекс, а аптеки – немає. Місцеві за 20 кілометрів по ліки їздили.

– Тобто за рік ви задовольнили потреби мешканців одразу кількох сіл Ва-



Максим та Тетяна Басилкевичі

сильківщини та гостей району, які проходили тут реабілітацію...

М.Б.: Ми теж думали, що на тому й спинимося. Та до нас, мов до народних депутатів, надходили запити від людей – без аптеки у селі важко. Тому в листопаді створили ще одну в Дослідницькому. Це аптека №2 фізичної особи-підприємця Басилкевич. У цьому селі протягом двох років аптека стояла зачинена, а приміщення тривалий час неможливо було взяти в оренду. Але спільними зусиллями – нашими, місцевої громади та за сприяння сільського голови Дослідницького втілилася у реальність давня мрія усіх, хто там живе. Тепер у селі діє повноцінна аптека з усіма необхідними ліками, ще й за помірними цінами.

– А чи великий трафік у ваших аптеках та пунктах щодня?

М.Б.: У середньому в кожному по 100 осіб приходять по ліки. Це великі села, тому в аптеках завжди велелюдно. Однак при цьому великих черг фактично не буває. У кожній нашій аптеці залежно від специфіки розміщення і графіку роботи працюють по три особи: завідувачка та фармацевти. І вони досить швидко обслуговують усіх клієнтів.

– Торговельні зали сільських аптек витримують таке навантаження?

М.Б.: Так, ми все продумали, намагалися якнайзручніше все розташувати, щоби ні першостольникам, ні відвідувачам не було затісно. У фармацевтів корисний простір обладнано за

Колектив аптеки ФОП «Басилкевич Т.І.» у Гребінках



принципом «усе необхідне – під рукою». Завдяки цьому вони менше стомлюються, а сервіс стає швидшим та приємнішим. Касова зона розміщена таким чином, що люди в черзі не заважають одне одному. Задля комфорту літньої пори зали обладнано кондиціонерами. Разом з тим ці прилади забезпечують належний температурний режим при зберіганні лікарських засобів, що є обов'язковим у нашій справі.

– Чи впроваджуєте ви програми лояльності, чи застосовуєте системи знижок?

Т.Б.: Без них ніяк, а надто в селах... Зараз спостерігається сумна тенден-

ція, що молодь переїздить до міст і містечок, адже там більше можливостей знайти гарну роботу з гідною оплатою праці. А в селах залишаються переважно пенсіонери, багато мешканців з невисокими статками... Але ж їм також потрібне належне забезпечення ліками, тому у всіх наших аптеках з першого дня діють дисконтні програми як для постійних клієнтів, так і адресні – для пенсіонерів, учасників АТО, інвалідів... Часто наші захисники зверталися до нас з конкретними запитамі, і ми надавали безкоштовно аптечки не лише тоді, коли їх призивали до зони АТО, а й коли вони потребували лікування після демобілізації. Наша мережа також бере участь



В аптеці №1 у Саливінках зберігають прапор захисників країни



У сільських аптеках завжди є відвідувачі



Завідувачка аптечного пункту №2 Людмила Копанова



в урядовій програмі «Доступні ліки». У співпраці з місцевими лікарями ми забезпечуємо людей з серцево-судинними захворюваннями, гіпертонічною хворобою, діабетом та бронхіальною астмою ліками зі значною знижкою чи навіть безкоштовно, а держава потім нам частину коштів компенсує. Крім того, ми підключені до програми «Орандж кард», яка дає змогу хворим на астму отримувати ліки зі знижкою 50–60%. Намагаємося хоч таким чином робити ліки для жителів сіл та селищ більш доступними, адже незалежно від місця проживання усі мають право на отримання якісних медикаментів.

– Чи затребувана у селах зараз послуга «ліки на замовлення»?

Т.Б.: Так, звичайно. На сучасному фармринку стільки виробників та найменувань ліків, що весь перелік товарів тримати в аптеці просто неможливо, тому послуга користується неабияким попитом. Та, власне, була затребувана завжди. Ще коли ми лише працювали над відкриттям аптек на Васильківщині, вже регулярно робили доставку ліків тим, хто цього потребував. Можливо, в містах, де скупченість аптек велика і людина завжди може знайти необхідні ліки, така послуга не дуже популярна. А в селах навпаки! Нам постачальники ліків роблять доставку щодня, крім

неділі, тому ця послуга доступна в повному обсязі. Люди охоче залишають нам замовлення, адже на ранок наступного дня потрібні ліки їм привезуть.

– Хто у вашому сімейно-бізнесовому тандемі – генератор ідей?

Т.Б.: Складно сказати, адже кожен з нас вкладає якусь частину своєї праці задля досягнення успіху спільної справи. Але генеруванням саме бізнес-ідей займається, безумовно, чоловік. У нього нових ідей, як покращити і удосконалити нашу справу, – безліч, за що я йому дуже вдячна.

– Чула про ваші цікаві соціальні ініціативи. Розкажіть, будь ласка, про них детальніше.

Т.Б.: Ми запропонували медсестрам дитячих садочків та шкіл скласти переліки необхідних їм медикаментів. Збираємо на основі цього аптечки і передаємо їх у дитячі заклади безкоштовно. Зазвичай це прості антисептики, загоювальні, перев'язувальні матеріали, сорбенти тощо. Нам приємно допомогти діткам. Та й дорослих увагою не оминаємо: постійно підтримуємо наших воїнів та добровольців АТО, через волонтерів передаємо допомогу в місця проведення військових операцій. Натомість на знак вдячності нам передавали прапори України з теплими словами на нашу

адресу. Зараз вони зберігаються в аптеках як символ того, що на сході України, незважаючи ні на що, нас захищають мужні, сміливі і незламні воїни нашої країни... Забувати про них ми ні в якому разі не маємо права!

– Тетяно, Максиме, скажіть, будь ласка, чи складно молодим у бізнесі нині?

М.Б.: Тут не у віці справа. Зараз складно взагалі малому бізнесу витримати всі навантаження та постійні зміни у законодавстві. А найголовніше – це конкуренція, особливо з боку великих мереж, які часто буквально витісняють маленькі поодинокі аптеки і за рахунок цього потім самі виживають. Не важливо, скільки тобі років. Коли ти займаєшся улюбленою справою, від якої отримуєш задоволення, з легкістю долаєш всі труднощі, які виникають на шляху.

– Опишіть особливості підбору аптечних кадрів у селі. Чи охоче йде працювати місцева молодь?

Т.Б.: У нас у штаті – переважно дівчата з місцевих. Їм це зручно, адже не потрібно витратитися на транспорт, щоб їздити кудись на роботу. Маємо сказати, що молодих спеціалістів приймаємо за умови наявності відповідної освіти одразу після отримання диплому. Беремо без досвіду і вчимо усього з нуля. Так вони отримують необхідні навички. От тільки шкода, що дехто потім може вирушити шукати кращої долі у великому місті. Однак є надія, що незабаром ситуація зміниться з точністю до навпаки: талановита молодь повернеться в село піднімати власний бізнес, зокрема і аптечний.

– Як ви вважаєте, є майбутнє у сільській аптеці?

Т.Б.: Так, звичайно! Тут великі перспективи для розвитку. Та на одному ентузіазмі молодих бізнесменів далеко не заїдеш. Потрібно, щоби і держава стимулювала розвиток аптечної справи у селі: заохочувала випускників фармацевтичних вишів усіляко, надавала дотації, підтримувала на рівні законів тощо. Тоді до нас повернеться молодь, село розквітне. Адже хто, як не ми – жителі сіл і селищ, маємо дбати про розвиток і процвітання нашої місцевості?!

Ганна ДОВГАНЬ ■



Колектив аптеки ФОР «Басилкевич Т.І.» у Дослідницькому



СептаНазал®: контрольні запитання

У аптеці багато засобів місцевої дії для лікування нежитю, і зараз, у сезон застуд, вони користуються особливо великим попитом. Щодня вам ставлять про них запитання, причому часто-густо досить складні та несподівані. Щоб підтримувати свій професійний рівень та давати людям правильні відповіді, пропонуємо вам час від часу перевіряти та освіжати свої знання. Цього разу нагадаємо про особливості СептаНазалу® від «КРКА».

– Хіба потрібно лікувати нежить? Він і так мине за тиждень! То який сенс викидати гроші на вітер?

Якщо нежить не лікувати, він може дати ускладнення – аж до менінгіту. Просте ж лікування за допомогою судинозвужувального спрею приблизно на третину скорочує час хвороби, а головне – значно покращує самопочуття людини. То хіба варто на цьому економити? До речі, у нас є СептаНазал®, що має помірну ціну.

– Чому лікар написав у моїй медичній карті «риносинусит»? У мене не просто нежить, а щось серйозне?

Мабуть, лікар узяв до уваги, що у вас є відчуття набряку і закладення носа, біль у зоні вилиць. Так може проявлятися і звичайний нежить, і той, що поширюється не тільки на носову порожнину, а й на приносіві пазухи. Тож лікарі ставлять діагноз «риносинусит», проявляючи підвищену пильність. А от лікування в обох випадках дуже схоже. Передусім треба зняти набряк верхніх дихальних шляхів, поновити відтік слизу та дренаж пазух. Для цього лікар цілком обґрунтовано порадив вам ксилометазолін. Цей препарат є в нашій аптеці. Ось, може запропонувати СептаНазал® зі Словенії.

– Що таке «назальні деконгестанти»?

Це великий клас препаратів місцевої дії для лікування нежитю. Їхня назва походить від

латинського слова *decongestion*, що означає «усунення застою». Потрапляючи у носову порожнину, назальні деконгестанти звужують судини слизової оболонки, тому зменшується її набряк і більше повітря проходить через ніс. Людина при цьому відчуває, що дихати стало набагато легше, ніс більше не закладений. Зараз на фармринку представлені переважно препарати швидкої та тривалої дії. Це, наприклад, СептаНазал®, що містить ксилометазолін. Він вже через 5–10 хвилин після впорскування дає ефект, який зберігається потім упродовж 8–10 годин. На відміну від звичайних деконгестантів, СептаНазал® містить також декспантенол – вітамін групи В, що сприяє загоєнню дрібних пошкоджень слизової оболонки. Тому СептаНазал® ще й лікує ніс – його почервоніння та подразнення минають.

– Чи правда, що місцеві препарати від нежитю спричиняють

звикання та погано впливають на слизову оболонку?

Така хибна думка ґрунтується, мабуть, на досвіді неправильного застосування застарілих препаратів. Насправді, якщо дотримуватися інструкції та правильно вибирати лікарську форму, все буде гаразд. Ось, наприклад, СептаНазал® можна використовувати не більше трьох разів на день і не довше семи днів поспіль. Що важливо, цей препарат випускається у вигляді спрею і не містить таких консервантів, як бензалконію хлорид, який додають у препарати в формі крапель для збереження активної речовини. Саме ці консерванти можуть пригнічувати функцію самоочищення слизової оболонки. Конструкція флакона СептаНазалу® така, що всередину нічого не потрапить, засіб рівномірно розподіляється у носі та точно дозується. Раджу вам придбати цей якісний препарат.

– Мій трирічний син алергік, а тут ще й застуду підхопив від бабусі. Їй добре допоміг СептаНазал®. Чи можна ним лікувати нежить у малого?

Для лікування малюків заборонено застосовувати ті самі препарати, що й для підлітків та дорослих, особливо коли є алергія. Безпечнішим буде вибір ліків, створених спеціально для маленьких пацієнтів. Візьміть СептаНазал® для дітей – він такий самий за властивостями, як і СептаНазал®, але має відповідні до віку менші дозування активних речовин.



Из аптеки в музей

Упаковка лекарств – это результат труда фармацевтов, маркетологов, дизайнеров и даже инженеров. Она обеспечивает сохранность и безопасность препаратов, содержит полезную информацию и даже снабжается датчиками, контролирующими условия хранения или напоминающими пациенту о необходимости принять лекарство. Однако, приобретая современные черты, упаковка теряет художественную ценность. Вряд ли специалисты, работающие над ней сегодня, могут рассчитывать на то, что их творения когда-нибудь окажутся в лучших музеях мира по примеру средневековых аптечных сосудов альбарелли.

Путешествие альбарелло

Альбарелло (во множественном числе – альбарелли) – это аптечный сосуд цилиндрической формы 10–40 см в высоту, применявшийся для хранения порошков, паст, сухих смесей, трав, масел и мазей. Как правило, он не имел крышки, а закрывался куском пергамента, ткани или кожи, который закрепляли на горловине бечевкой.

Историкам не удалось достигнуть единодушия в вопросе происхождения названия альбарелло. По одной из версий, оно связано с персидским словом «ал барани», что означает «вместилище». Другая гипотеза поясняет его латинским словом «альбарис», т.е. «белесый» или «беловатый», что может быть определено технологией глазурования глиняных сосудов.

Прообразом альбарелли считаются сосуды из стволов бамбука, которые традиционно использовали в Древнем Китае для хранения лекарств. С торговыми караванами эти емкости попали на Ближний Восток, где персидские мастера научились копировать их из керамики, а в конце XIV века



идея была заимствована итальянцами у арабских купцов. Именно в Италии, которая в те времена входила в эпоху Ренессанса, альбарелли превратились в настоящие произведения искусства.

Повседневная красота и символ богатства

Альбарелли выполнялись в технике майолики. Глиняные изделия покрывали смесью окисей свинца и олова, которые после обжига превращались в белую глазурь. По ней остывшее изделие расписывали и отправляли в печь повторно, после чего поверхность приобретала нарядный блеск, а глазурь сплавлялась с краской.

Благодаря изысканной росписи эта техника позволила превратить самые что ни на есть утилитарные предметы (фляги, тарелки, тазы, рукомойники, аптечные и бакалейные сосуды) в настоящие предметы искусства. Состоятельные люди охотно раскупали майолику, чтобы сделать свой быт красивее и богаче.

Для владельцев аптек существовала еще одна причина не скупиться: альбарелли служили не только функциональным и декоративным целям, но и представляли статус аптекаря. К ним относились бережно, лучшие экземпляры становились фамильными реликвиями и передавались в аптечных династиях из поколения в поколение.

От рассвета до заката

Первые итальянские образцы альбарелли были изготовлены в керамических мастерских Флоренции в кон-

В XX веке изысканные альбарелли продолжают свою жизнь в качестве коллекционных предметов и музейных экспонатов.

це XIV века. Затем производство наладили и в других регионах: Деруте, Фаенце, Венеции, Палермо. Итальянские альбарелли продавались по всей Европе, и вскоре их стали копировать. В конце XV века они появились во Франции и в Нидерландах, в середине XVI века – в Германии, еще полтора столетия спустя – в Англии.

В оформлении первых альбарелли использовались синяя и зеленая краски, получаемые из кобальта и меди, а также охра. В росписи преобладали геометрические и растительные орнаменты. Со временем альбарелли стали многоцветными. На них появились изображения животных и людей, композиции из мифологии и Библии. На сделанных на заказ сосудах можно было увидеть геральдические щиты владельцев аптек или названия лекарств, например «мирт», «паста из ревеня». Впрочем, чаще на сосудах просто оставляли белую плашку, чтобы аптекари могли сами подписывать содержимое каждого альбарелло.

В XVII веке производство альбарелли стало массовым, а следовательно, их дизайн упростился. Красота не выдержала конкуренции с практичностью, а еще через некоторое время керамические сосуды и вовсе исчезли из аптек, уступив место дешевым стеклянным емкостям.

Ольга ОНИСЬКО ■

Мезим® форте 10 000 і 20 000 – класика ферментів

Коли ми маємо на увазі щось високоякісне та добре перевірене часом, кажемо: «Класика!» Саме так можна охарактеризувати засоби торговельної марки Мезим® форте компанії Berlin-Chemie Menarini. Серед них легко вибрати саме той, який задовольнить потреби кожного відвідувача аптеки. Особливо це актуально зараз, напередодні тривалих зимових свят.

Простий секрет успіху

Секрет довготривалої популярності бренду Мезим® форте простий: збалансований ферментний склад, відсутність зайвого та безрецептурний статус. Усі засоби лінійки містять натуральний високоочищений панкреатин із підшлункової залози свиней. Ця речовина краще сприймається людським організмом порівняно з панкреатином великої рогатої худоби, який небажано застосовувати ще й з огляду на ризик зараження пріонною інфекцією (спричиняє смертельно небезпечну губчасту енцефалопатію, або хворобу Крейцфельда – Якоба). Препарати Мезим® форте діють фізіологічно, оскільки свинячий панкреатин у їхньому складі за властивостями схожий на сік підшлункової залози людини. Тож ці засоби підходять більшості – і тим, хто має букет хвороб, і здоровим, які періодично почувуються зле через переїдання, вживання жирних, смажених, незвичних страв і алкоголю.

Перевагою бренду Мезим® форте є відсутність у його складі жовчних кислот, які можуть нашкодити при схильності до діареї через дискінезію жовчовивідних шляхів, або навіть спровокувати рух конкрементів при жовчнокам'яній хворобі та гострий холецистит. Не містить Мезим® форте і пепсину, який небажаний при підвищеній

кислотності шлунка, гастриті та виразковій хворобі. Інакше кажучи, препарат не впливає на перистальтику кишечника, функції шлунка, печінки тощо – він робить лише свою справу: сприяє засвоєнню компонентів їжі. Амілаза в його складі розщеплює крохмаль і пектини, трипсин і хімотрипсин покращують засвоєння білків, а ліпаза бере участь у гідролізі жирів у дванадцятипалій кишці. Проходячи весь шлунково-кишковий тракт і нормалізуючи процеси травлення за рахунок цих ферментів, сам Мезим® форте не всмоктується.

Зручний вибір дозування

Під час святкових застіль багато хто відчуває важкість та біль у животі, метеоризм, нудоту, послаблення випорожнень. Найчастіше це ознаки того, що підшлункова залоза не встигає виробляти травні ферменти в достатній кількості – їжі надто багато, вона «важка» та дуже різноманітна.

Гірше, якщо до цих симптомів приєднується сильний біль у верхній частині живота, що турбує кілька місяців. Це дає підстави запідозрити наявність хронічного панкреатиту, що задовго до гострої фази проявляється саме вираженим болем, бо клітини

підшлункової поступово втрачають здатність виробляти панкреатичні ферменти.

У обох випадках є сенс застосовувати Мезим® форте 10 000 або Мезим® форте 20 000. І не треба хвилюватися, що дози ферментів будуть завеликими. Насправді 10 000 одиниць ліпази – це менш ніж десята частина від тієї кількості цього ферменту, яку організм упродовж дня має виробити та використати.

Вибір дозування має залежати від дефіциту панкреатичних ферментів. Коли він помірний, перед застіллям, де будуть жирні, важкі та незвичні страви, є сенс прийняти 1–2 таблетки Мезиму® форте 10 000. При панкреатиті можна застосовувати і по чотири таблетки цього засобу перед кожним прийомом їжі, хоча зручніше буде перейти на застосування Мезиму® форте 20 000.

Переваги таблеток

Мезим® форте 10 000 та Мезим® форте 20 000 випускаються у таблетках, що мають надійну оболонку, яка захищає ферменти від руйнування в кислому середовищі шлунка. Саме ця лікарська форма панкреатину краще знімає біль у животі при вираженій нестачі травних ферментів та хронічному панкреатиті. Річ у тім, що після прийому ферменти з таблеток вивільнюються в тонкій кишці, запускаючи механізм, який забезпечує спокій та відпочинок підшлунковій залозі: зменшуються секреція її власних ферментів та тиск усередині протоків багатотраждально органу. Завдяки цьому біль досить швидко вщухає, знижується ризик загострень та навіть гальмується прогресування хронічного панкреатиту.

Ганна ПЕТРЕНКО ■



Візит Срібної Дами

Моя мама – гуру аналізу і синтезу – увесь час намагається з нічого зробити щось. Або з мухи слона. Або зі звичайного нежитю вселенський потоп. Так мало статися і під час чергового візиту до нас. Та ми дали належну відсіч стихії. Здається, навіть приборкали її.

Рятівниця всесвіту

– Здоровенькі були! – мама рیشуче порушила наш суботній сон о восьмій ранку. – Що, знову хворіти надумали?

Спросоння я не одразу допетрала, про що вона. Та мама виставляла на стіл у кухні торбинки з пиріжками, баночки з вареннями, соліннями, компотами і примовляла щось про імунітет, природні засоби лікування і пригадала нашу позавчорашню телефонну розмову. Тоді я мимохіть бовкнула, що менший син почав шморгати носом. Теж мені біда... Минеться.

– Ага! Вас отак лишиш без догляду, то усі зляжете. Що мені потім робити? – мало не в розпачі заламувала руки мама.

– Через нежить не зляжемо, – спробувала було я щось заперечити, та мама швидко перехопила ініціативу.

– Авжеж! Бо я приїхала і не допущу епідемії в окремо взятій квартирі.

Мама розпакувала другу свою сумку і дістала звідти п'ятилітровий пластиковий бутль.

– Ось. Це вода з джерела, що в сусідньому селі біля церкви. Кажуть, у ній багато срібла. А срібло усі мікроби вбиває, я знаю. Ото питимете і не хворітимете.

У мене розболілася голова від цього шаленого наступу.

– Налий-но мені, будь ласка, – подала я мамі склянку.

– Ще не час її пити! – гримнула вона і розгорнула невеличкий пакуночок.

Дістала звідти монетку та кавову ложечку й повкидала у бутль.

– Бачиш, заради вашого здоров'я усе срібло з хати винесли. Посилимо дію води. Нехай настоїться, тоді вона ще й травлення покращуватиме та рани гоїтиме.

– Мамо, які рани, ну що ти вигадуєш?
– Не мели дурниці! Питимете воду – та й годі! – мама була невблаганна.

Вода жива і мертва

Від скандалу нас врятували діти: вони прокинулися від досить гучної розмови і розкуйовджені виповзли на кухню. Антон, старший син, обмежився лише тінейджерським «привіт, ба», взяв пиріжок і всівся на підвіконня з планшетом. А Андрійко вже бабусю потішив: і обійняв, і на коліна видерся, і про усіх бабусиних котів-собак-курей порозпитував. Ну, і чхнув наостанок.

– От бачиш, а ти казала, що я дарма приїхала! – мама, здається, аж зраділа. – Зараз, маленький, я тебе швиденько вилікую! Ось тут малинка домашня, тут калинка... І водички пог'єш... Як рукою все зніме!

– О, ти нам води привезла? – пожавився Антон. – Живої чи мертвої?

Я не встигла спинити сина поглядом, як бабуся вже почала переповідати онуку історії про цілющий метал та таїнство хрещення у срібній купелі.

– Ба, це все казочки для маленьких. Андрію можеш таке розказати. Нам хімічка розповідала, що срібло – важкий метал, і його насичені розчини не корисні людині. Якщо срібла накопичиться багато в організмі, то й померти можна...

Андрій поставив склянку з водою на стіл. Бабуся сплотніла. Я почала кашляти.

– Доброго всім ранку! У нас що, конкурс на краще суботне жакіття? – розбуджений нашими хімічними оповідками на кухню вийшов Олег, мій чоловік.

– Та бабуся нам мертву воду привезла. Гарантовано від нежитю, каже, позбавляє. Крута річ, тату, рекомендую! – Антон і далі сипав чорним гумором.

– З чого ти взяв, що вода, збагачена сріблом, мертва? Ти бува нічого не наплутав?

– Ну, хімічка казала... – почав здавати позиції перед випускником хімічного факультету син.

– Здається мені, ти таки прогуляєш уроки... Значить, слухай мене, юний досліднику, і запам'ятовуй: токсичні явища спостерігаються тоді, коли до організму потрапить принаймні 2 грами солей срібла. При 10 грамах може бути й летальний результат. Але такого стану за доброї волі досягти неможливо. Ви ж не наминатимете срібло ложками. А лишень питимете воду, де концентрація цього металу геть незначна. Колись у нашому університеті на кафедрі вірусології проводились дослідження з вивчення фізіологічної дії срібла. Тоді було доведено, що дози срібла в 50 та 200 мікрограмів на літр води позитивно відображалися на щурах, що її пили. Тваринки гарно набирали вагу та розвивалися швидше, ніж у контрольній групі.

– А нежитю у них не було? – поцікавилася обережно мама: шурів вона панічно боялася, але заради збагачення знань про срібло готова була до нових подробиць про піддослідних тваринок свого зятя.

– Ну... за такими параметрами дослідження не велися на той час. Але, гадаю, не було.

– От бачиш, я ж казала, що воно працює! – зраділа мама і дістала ще якусь пляшечку зі своєї, здавалося, бездонної торби. – Тримай! Швидко капай носа сину! І собі для профілактики!

– Мамо, що це? – в один голос з чоловіком вигукнула я.

– О, ось де мертва вода! – знову увімкнув свої чорні жарти Антон.

– Ніяка це не вода і геть не мертва, – насупилася бабуся. – Це препарат на



основі срібла, його в нашій районній аптеці роблять за спеціальним рецептом. Я тобі малій застуди лікувала досить результативно, до речі.

– Так, колоїдне срібло – дуже потужна річ! – Олег підніс вказівного пальця догори. Жест цей ми добре знали: він мав налаштувати нас на коротку, але змістовну лекцію. – У нього широкий спектр антимікробної дії. Поза тим ще й пригнічує зростання або спричиняє загибель золотавого стафілококу та решти подібних патогенів. Колоїдне срібло здатне знищувати віруси грипу та інші респіраторні віруси.

Головне – вчасно почати

– Усім негайно капати носи! – мало не репетувала наша бабуся. – Треба якнайшвидше почати лікування, бо препарат має невеликий термін придатності. Коли цей закінчуватиметься – я вам нового привезу.

– Мамо, я вас називатиму Срібною Дамою, бо ви так поклоняєтесь цьому металу, що здатні на край світу по краплі йти. Але то даремно, – повернув собі право голосу Олег. – По-перше, такі

краплі і тут продаються, не варто аж у ваш район їхати. А по-друге, в аптеці можна придбати сучасніші засоби на основі колоїдного срібла, які мають набагато більший термін придатності. До речі, традиційні розчини колоїдного срібла довго не зберігаються тому, що мають білкові складники, які швидко руйнуються. У сучасному засобі їх нема, а саме срібло представлене у вигляді мікроскопічних наночасточок. І кожна з них усією поверхнею здатна накрити бактерію чи вірус, нейтралізуючи їх.

– Знову якась хімія? – недовіриливо перепитала мама.

– Ну чому, абсолютно натуральні складники, – продовжував мій чоловік. – Окрім колоїдного наносрібла цей засіб містить екстракт ісландського моху, який так само бореться з вірусами, декспантенол і вітаміни Е та А – вони сприяють швидшому загоєнню подразненої слизової носа.

– Вітаміни – це добре, – зраділа бабуся. – А що воно таке? Якась секретна новинка з твоеї лабораторії?

– Мамо, чому ви містику у всьому шукаєте? Це не новинка, і геть не се-

кретна. Уже більше року продається у всіх аптеках України. Дефлю Сільвер спрей називається. Ми, до речі, застуду у дітей лише ним і лікуємо. Добре допомагає, якщо розпочати застосовувати Дефлю Сільвер за перших симптомів.

– Тату, а від цього спрею у нас точно срібло не накопичується? – чи жартома, чи то вже всерйоз перепитав Антон.

– І коли ти вже хімію вчитимеш? – похитав головою тато. – Ось дивися, в інструкції написано, що концентрація срібла в Дефлю Сільвер 45–55 мкг/мл. Уважається, що добова потреба людини в цьому природному мікроелементі становить приблизно 50–80 мкг. Тобто 1 мл Дефлю Сільвер покриває лише добову потребу в сріблі. Аби отримати токсичну дозу, то треба виприскати понад літр!

– Літр ніхто ж не випорскає! – аж у долоні сплеснула наша бабуся. І... чхнула.

– Правда! – вигукнули ми всі разом, а Олег подав мамі флакончик зі словами:

– По два впорскування у кожен носовий хід, мамо! І не хворійте! ■

Пропонуємо анкету не вирізати, а зробити ксерокопію – це дасть змогу вашим колегам також взяти участь в акції



Акція¹ від ТМ «Дефлю»

Дайте правильні відповіді² на запитання та гарантовано отримайте приз³ – Дефлю Сільвер⁴ спрей для горла або Дефлю Сільвер спрей для носа

1. Який компонент **Дефлю Сільвер** має потужну противірусну дію?

2. Комплексну дію **Дефлю Сільвер** при нежиттю забезпечує комбінація:

- колоїдне срібло, ісландський мох і Д-пантенол
- колоїдне срібло та ксилометазолін
- колоїдне срібло та оксиметазолін

3. **Дефлю Сільвер** при нежиттю, який супроводжує ГРВІ, діє на:

- вірус
- симптоми
- вірус та симптоми

4. Комплексну дію **Дефлю Сільвер** для горла забезпечують:

- колоїдне срібло
- лізоцим
- ісландський мох
- ефірні олії
- антибіотик

5. Який із двох засобів ви би хотіли отримати у разі правильної відповіді?

- Дефлю Сільвер** спрей для носа
- Дефлю Сільвер** спрей для горла



Мерила лояльности клиентов

Программа поощрения лояльности – лучший способ установить с клиентами длительные доверительные отношения, наградить их за верность вашей аптеке, помочь им почувствовать себя по-настоящему ценными. Такая программа хороша всем, кроме одного: бонусы и скидки, которые вы предоставляете клиентам, имеют свою цену и без тщательного расчета могут обернуться серьезными убытками.

Можно подсчитать

Несмотря на то, что программа лояльности оперирует такими абстрактными понятиями, как любовь, удовлетворенность, верность и признательность клиентов, многие ее параметры можно измерить.

- **Дополнительный доход.** В идеале постоянные клиенты сами оплачивают все расходы, связанные с программой лояльности, поскольку совершают покупки чаще и покупают больше. Согласно исследованию агентства Assenture Interactive, в среднем они приносят на 12–18% больше дохода, чем остальные. Чтобы оценить, соблюдается ли это соотношение в вашей аптеке, нужно сформировать две выборки. В одну из них войдут только владельцы дисконтных карт, а в другую – посетители, не участвующие в программе лояльности. Далее необходимо подсчитать общие продажи в обеих группах и вычесть из них себестоимость продуктов (включая процент, заложенный в наценку на покрытие оперативных расходов). Кроме того, от суммы, потраченной постоянными клиентами, необходимо отнять стоимость вознаграждения, предоставляемого им по условиям программы лояльности, после чего можно сравнивать «чистый доход» в двух выборках.

- **Рентабельность инвестиций.** Оценивая программу лояльности, многие компании упускают из виду измерение ROI (от англ. return on investment). Этот финансовый коэффициент демонстрирует уровень доходности или, напротив, убыточности программы лояльности, учитывая сумму вложенных в нее средств. Чтобы его подсчитать, необходимо разде-

лить сумму «чистого дохода», который приносят вам ее участники, на общую сумму затрат (реклама, выпуск анкет и пластиковых карт, ведение базы данных и пр.) и умножить результат на 100%. Если программа лояльности окупается (при ROI больше 100%), вы двигаетесь в правильном направлении и можете сосредоточиться на совершенствовании деталей.

- **Коэффициент удержания покупателей.** Это показатель того, как долго клиенты остаются с вашей компанией. В общем случае он равняется разнице между числом новых участников программы лояльности и количеством «потерявшихся» (т.е. не сделавших ни одной покупки) за доста-

точно длительный период. Если программа лояльности успешна, этот коэффициент с течением времени будет увеличиваться. А это необычайно важно, ведь его прирост всего лишь на 5% способен увеличить прибыль компании как минимум на четверть.

- **Удовлетворенность клиентов.** О том, довольны ли ваши покупатели, можно судить по тому, насколько охотно они будут рекомендовать вас друзьям, родным и коллегам. Для этого нужно попросить клиентов самостоятельно оценить вероятность того, что они посоветуют кому-то вашу аптеку, по шкале от 1 до 10. Полученные результаты делят на три категории: промоутеры (9–10 баллов), пассив-



ные покупатели (7–8 баллов) и недоброжелатели (0–6 баллов), а затем вычисляют разницу между количеством людей, оказавшихся в первой и третьей группе. Такое исследование проводят регулярно.

Дифференцируйте условия

Если после подсчета основных показателей оказалось, что программа лояльности не прибавляет ценности вашему бизнесу, необходимо полностью пересмотреть стратегию действий. И прежде всего, стоит дифференцировать свое предложение. Дело в том, что правила и условия большинства аптечных программ лояльности похожи между собой, как близнецы-братья. И если ваше предложение ничем не выделяется среди конкурирующих, то усилия, которые вы прилагаете к поощрению и привлечению клиентов, скорее всего, окажутся напрасными.

Проведите небольшое исследование, изучив программы аптек, расположенных по соседству. Отстраиваясь от конкурентов, сформулируйте уникальное предложение, основанное на предпочтениях клиентов или на специализации вашей аптеки, а затем сосредоточьте свои маркетинговые усилия на том, чтобы донести его до клиентов.

Если ваша программа лояльности не имеет цифровых приложений,



многие клиенты будут пользоваться ею неохотно или же вовсе отдадут предпочтение предложениям конкурентов. Обязательным минимумом можно считать электронную регистрацию участников программы (далеко не всем клиентам аптеки удобно заполнять бумажные анкеты), обеспечение их доступа к личной информации – о заработанных баллах, накопленных бонусах, скидках. Кроме того, желательно предоставить клиентам возможность удаленно просматривать историю своих покупок, формировать предварительный заказ, задавать вопросы.

Ищите потерянных клиентов

Согласно данным компании COLLOQUY Loyalty Census, которая занимается изучением программ поощрения лояльности, их популярность неуклонно увеличивается. Об этом свидетельствует постоянный прирост их членов, который, например, в США составляет 10–15% в год. В 2015 году среднее американское домохозяйство участвовало в среднем в 29 программах лояльности в розничных, финансовых, туристических и других секторах экономики. Но в то же время оно активно пользовалось преимуществами только 12 из 29 программ.

Такая тенденция характерна не только для Соединенных Штатов. В любой программе поощрения лояльности есть определенное количество неактивных участников. Если их больше 20–30%, стоит задуматься о том, как вернуть потерявшихся клиентов. Отыщите в вашей базе данных покупателей, которые не заходили в аптеку долгое время, и постарайтесь повторно привлечь их, предложив купон или ваучер, специальную скидку, подарок в честь дня рождения и пр.

Существуют способы стимулировать не слишком активных клиентов постоянно. Например, программа лояльности может включать в себя несколько уровней, которые зависят от активности покупателя и определяют размер его скидки. Чтобы сохранить свой уровень, клиент должен совершать покупки в аптеке с определенной регулярностью (например, раз в несколько месяцев). Иначе он опускается на уровень ниже, или же накопленные им бонусы сгорают. Такая модель программы лояльности позволяет отсекал «балласт», состоящий из

Согласно исследованию Oracle Hospitality, 71% потребителей решают присоединиться к программе лояльности ради финансовой выгоды при каждой покупке, а 63% – для получения подарков. Это две самые привлекательные награды для потребителей.

неактивных клиентов, и адресовать предложения о продажах самым перспективным покупателям.

Устраняйте ошибки

Существует несколько основных причин, по которым люди отказываются от участия в вашей программе лояльности. Главная из них – слишком сложный процесс регистрации, который способен отпугнуть до 70% клиентов. Если человеку приходится тратить много усилий для заполнения бумажной или электронной анкеты, ваш роман, скорее всего, окончится, так и не начавшись.

На первом этапе лучше всего отказаться от обширной анкеты, сократив ее до 4–5 ключевых пунктов, которые вам действительно необходимо знать для того, чтобы вознаградить клиента. Дополнительные же сведения можно собрать потом, предложив клиенту бонус за заполнение расширенной анкеты.

Еще одним препятствием могут стать слишком сложные условия программы поощрения лояльности. «Каждые 17 грн. равны 1 бонусу, а 45 бонусов можно обменять на 1 ваучер в следующем апреле», – такие условия обычно не привлекают, а расстраивают покупателей.

Наконец, клиенты могут покинуть вашу программу просто от скуки. Независимо от того, насколько привлекательны ваши предложения, спустя какое-то время покупатели теряют к ним интерес. Старайтесь время от времени наполнять вашу программу лояльности захватывающими эмоциями, например, проводите лотереи, устраивайте розыгрыши призов, стимулируйте клиентов накапливать бонусы для получения бесплатных товаров. Следите, чтобы покупатели всегда были в курсе таких событий и могли отслеживать свой прогресс, это поможет им всегда оставаться мотивированными и продолжать совершать покупки в вашей аптеке.

Ольга ОНИСЬКО ■

Мясо для мудрецов

Если раньше горох, фасоль, чечевицу и нут иронически называли «мясом для бедных», то сегодня благодаря последним исследованиям ученых их считают «мясом для мудрецов». Зернобобовые входят в лечебный рацион при ожирении, а богатая ими средиземноморская диета занесена ЮНЕСКО в список объектов мирового наследия. Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН объявила 2016 год годом зернобобовых. Это повлекло за собой публикацию целого ряда интересных работ, в которых ученые представили результаты исследований плюсов и минусов таких культур для здоровья.

Польза

- **Ощущение сытости.** В научном журнале *American Journal of Clinical Nutrition* проанализированы результаты нескольких клинических испытаний с участием 940 мужчин и женщин. Все они съедали в день одну порцию зернобобовых, не шли на большие жертвы в плане отказа от других продуктов, но сбросили вес. При этом средняя потеря составила 340 г в неделю. Исследователи полагают, что главная заслуга зернобобовых заключается в их способности утолять голод. При невысокой калорийности (260–360 ккал на 100 г сухих зерен) и низком гликемическом индексе эти культуры богаты сложными углеводами и клетчаткой, благодаря чему они медленно перевариваются и дают ощущение сытости.

- **Питательная ценность.** Зернобобовые богаты витаминами группы В, микроэлементами (особенно железом, магнием, цинком, калием и кальцием), а также белками, которые по составу аминокислот близки к белкам животного происхождения. Эти культуры дают организму белки без насыщенных жиров, что способствует снижению уровня «плохого» холестерина и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

- **Действие клетчатки.** В зернобобовых много растительной клетчатки, которая благотворно влияет на пищеварение и обмен веществ. Ее волокна увеличивают объем и транзит кишечного содержимого, связывают токсины и холестерин в кишечнике, а затем выводят их из организма.



Золотая середина

Перед употреблением зернобобовые культуры следует обязательно замачивать в воде на 4–8 часов, после чего воду сливать. Эта нехитрая процедура не только сокращает время их приготовления, но и выводит из зерен антинутриенты, активирует ферменты и облегчает усвоение питательных веществ. Кроме того, чтобы диета с содержанием зернобобовых была по-настоящему полезной для здоровья, ее следует обязательно дополнять овощами и ненасыщенными жирами. Для лучшего усваивания железа, содержащегося в этих культурах, их рекомендуется комбинировать с источниками витамина С, например с цитрусовыми. Наконец, чтобы обеспечить организм более качественным белком, т.е. всеми незаменимыми аминокислотами, зернобобовые нужно сочетать с продуктами животного происхождения, злаками и орехами.

Вред

- **Опасные антинутриенты.** Зернобобовые культуры содержат некоторые вредные вещества, называемые антинутриентами, например фитат, танин и фенол. Особенную опасность представляет фитиновая кислота, которая нарушает всасывание фосфора, содержащегося в других продуктах, и имеет свойство связывать и выводить из организма такие важные минералы, как кальций, магний и железо. Для ее деактивации необходим фермент фитаза, который вырабатывается в кишечнике человека, однако при нарушениях кишечной микрофлоры его количество может быть недостаточным. Фитаза содержится и в самих зернобобовых, но для ее активации необходимы определенные условия, например вымачивание таких продуктов до приготовления или их ферментация.

- **Нагрузка на кишечник.** Некоторые углеводы, обнаруженные в зернобобовых, могут вызывать метеоризм: повышенное газообразование и вздутие живота. Из-за способности раздражать слизистую и создавать на нее повышенную механическую нагрузку эти культуры рекомендуется употреблять не чаще одного раза в неделю людям, страдающим заболеваниями ЖКТ. В некоторых случаях зернобобовые способны ухудшить состояние больных подагрой, ревматизмом и артритом.

- **Не на скорую руку.** К недостаткам зернобобовых культур можно отнести внушительные затраты времени на их приготовление по сравнению с овощами и крупами. ■

ЕСПА-ФОЦИН – препарат першого вибору при циститі

Цистит, або запалення слизової оболонки сечового міхура, належить до поширених захворювань у жінок репродуктивного віку. За статистикою ВООЗ, кожна четверта жінка хоча б раз у житті відчувала його симптоми – нестерпні різі та печіння, часте сечовипускання, біль унизу живота. Цей стан настільки погіршує самопочуття, що жінка прагне якомога швидше його позбутися назавжди. І завдяки сучасним лікарським засобам це можливо!

Збудники та наслідки

Цистит, як правило, спричиняється бактеріальною мікрофлорою. Головним його збудником є кишкова паличка – *E. coli*. Тому закономірно, що основою лікування є антибактеріальні препарати. І тут постає питання їх раціонального та обґрунтованого вибору. В аптеках України чимало антибіотиків широкого спектра дії, проте більшість збудників циститу втратили до них чутливість, тобто стали резистентними. Це обов'язково слід враховувати при виборі конкретного засобу лікування. Помилка може дорого коштувати: препарат або взагалі не допоможе жінці позбутися циститу, або це захворювання буде давати часті рецидиви.

Головний орієнтир для фахівців

Ідеальне лікування бактеріальної інфекції передбачає попереднє визначення чутливості збудників до антибіотиків у конкретної пацієнтки. Однак коли йдеться про цистит, на такі лабораторні дослідження зазвичай бракує часу: допомога потрібна негайно. Тож фахівці орієнтуються на узагальнені наукові дані, насамперед, на дані резистентності до антибіотиків головного збудника циститу – кишкової палички *E. coli*. Якщо цей показник для того чи іншого антибіотика сягає 10–20%, то застосовувати препарат для лікування цього захворювання не рекомендується¹.

Нераціональний і безконтрольний прийом антибіотиків призвів до значного зростання стійкості *E. coli* до ампіциліну – в 65% випадків,

ко-тримоксазолу – в 38%, фторхінолонів (ципрофлоксацин, норфлоксацин) – в 22%, нітрофуранів – у 11% випадків.

Щодо фосфоміцину лікарі фіксують найнижчий показник резистентності – лише 3%².

Десятки міжнародних багатоцентрових досліджень, наприклад ЕСО-SENS, показали, що фосфоміцин проявляє найвищу активність проти збудників циститу. Чутливість до фосфоміцину залишається на рівні 97% у мешканців як країн Європи, так і України^{1,2}. Фосфоміцин долає навіть ті бактерії, що набули бета-лактамази, – ферменти, які захищають ці мікроби від інших антибіотиків.

Ще одним підтвердженням високої ефективності фосфоміцину є той факт, що він входить до рекомендацій Європейської Асоціації урологів (EAU) та Американської асоціації інфекціоністів (IDSA) як препарат першого вибору при гострому неускладненому циститі. З урахуванням цих рекомендацій фосфоміцин був внесений також до протоколів МОЗ України для лікування циститу у жінок. Не можна не відзначити також високий профіль безпеки фосфоміцину, тож він рекомендований для лікування

безсимптомної бактеріурії навіть у вагітних³⁻⁶.

Компанія esparma GmbH (Aristo group, Німеччина), відома високою якістю препаратів, виводить на ринок України свою новинку – ЕСПА-ФОЦИН (фосфоміцин).

Вагомі переваги

Порівняно з іншими антибіотиками переваги ЕСПА-ФОЦИНУ досить вагомі. Так, при циститі препарат діє відразу кількома механізмами: бактерицидним, який сприяє знищенню бактерій, та антиадгезивним, що не дозволяє збудникам прикріплюватися до клітин слизової оболонки сечового міхура. Така подвійна активність запобігає переходу гострого циститу в хронічний.

До переваг препарату ЕСПА-ФОЦИН також слід віднести швидкість та зручність лікування ним. При гострому циститі його достатньо прийняти лише один раз, просто розчинивши вміст пакетика в половині склянки води. Після одноразового прийому у сечі на тривалий термін створюється висока концентрація фосфоміцину, достатня для позбавлення від інфекції. І, нарешті, ще один, але без перебільшення вирішальний за сучасних економічних умов «плюс» ЕСПА-ФОЦИНУ: поміркована вартість при високій німецькій якості.

Отже, при гострому циститі ЕСПА-ФОЦИН – це препарат першого вибору з доведеною дією, високою безпекою і дуже зручним застосуванням.

З препаратом ЕСПА-ФОЦИН перемогти цистит буде легко, зручно та недорого!

Ганна ПЕТРЕНКО ■



Загадки ИЗВЕСТНЫХ РАСТЕНИЙ

Современная наука достигла небывалых высот, но белых пятен еще хватает. Причем касается это зачастую того, что находится буквально под ногами, а изучается столетиями. В ботанике, биологии и медицине накоплена масса знаний о растениях, но ряд своих секретов они все еще надежно хранят от человечества.

Житель северных широт

В тундре, где мало солнечного света и тепла, много лишайников. В каждом из этих удивительных созданий природы мирно уживаются два и более организмов. Так, в цетрарии исландской (другое название – исландский мох) слились воедино гриб и зеленая водоросль. Их взаимоотношения чрезвычайно сложны. Водоросль в процессе фотосинтеза образует органические вещества, гриб питается ими и снабжает свою «вторую половину» водой с растворенными в ней минеральными солями, которые сам поглощает из внешней среды. Это известно в общих чертах, по изучению на изолированных клетках гриба и водоросли. Однако такие данные не могут абсолютно достоверно отражать процессы, происходящие в целом слоевище лишайника в живой природе. Воспроизвести же их искусственно крайне сложно и долго: цетрария и другие ее сородичи очень чувствительны к внешним условиям и в лабораториях попросту гибнут, а растут они всего по 2–3 мм в год.

Зато доподлинно известно, что народы Севера издавна с помощью цетрарии исландской спасались от голо-



Препараты от кашля нужно принимать минимум 10 дней. Такой курс необходим, чтобы вывести патологическую мокроту и предотвратить осложнения, особенно при лечении бронхита.

да и болезней. Высушенным и измельченным растением они заменяли хлеб, а отваренными в воде слоевищами, из которых получался своеобразный кисель, лечили кашель.

Как оказалось, исландский мох, названный так в Европе в честь одноименного острова, откуда впервые был завезен, содержит до 80% крахмалистых и вязущих веществ (полисахаридов), а также белки и жиры. Цетрария легко усваивается организмом, усиливает иммунитет, борется с воспалительными процессами, а главное – мягко обволакивает дыхательные пути, способствуя уменьшению кашля. В составе растения есть также ряд ценных органических кислот, например усниновая, которая обладает свойствами природного антибиотика.

Пришелец с юга

В южных регионах, где даже зимой относительно тепло и солнечно, есть другое удивительное растение – плющ обыкновенный. В отличие от исландского мха, о биологических особенностях плюща известно значительно больше. Для роста этой неприхотливой вечнозеленой лианы нужна тоже своего рода «вторая половина» – надежная механическая опора. Поэтому плющ чаще всего растет вокруг ствола деревьев, поднимаясь вверх.

Загадка плюща заключается в том, что это растение имеет плохую репутацию. Считается, что у него «негатив-

ная энергетика», поэтому его, дескать, нельзя выращивать как комнатное растение. Бытует даже предубеждение, что плющ способен «выжить» из дома мужа! Откуда же взялось это суеверие? Наверное, дело в том, что древнегреческая богиня Гера, жена Зевса, покровительница семьи и брака, плющ не любила. Когда она пыталась уничтожить младенца Диониса (бога виноделия), внебрачного сына Зевса, то нимфы спрятали колыбель за ветвями плюща и спасли его. Поэтому Гера приказала уничтожить это вьющееся растение вокруг своих храмов.

А правда в том, что плющ, как и исландский мох, обладает целебным действием. Его листья содержат сапонины, гликозид гедерин, фитонциды, поэтому отваром из этого растения еще в античные времена успешно лечили кашель.

Применение в медицине

Уникальные лечебные свойства цетрарии исландской и плюща обыкновенного сейчас широко используются в медицине, созданы препараты на основе экстрактов этих растений. Так, сироп с исландским мхом можно давать для борьбы с сухим изнурительным кашлем даже малышам от года. А при влажном кашле у детей старше двух лет им стоит давать сироп на основе плюща: его активные вещества способствуют разжижению густой мокроты и облегчают ее откашливание. Оба препарата отлично подходят и взрослым, если, конечно, объема флакона будет достаточно на курс лечения – он должен быть не менее 150 мл. Главное – принимать сироп при первых проявлениях кашля: экстракт исландского мха успокоит сухой, а экстракт плюща поможет при влажном.

Нина ЛОГВИНЧУК ■

КОЛИ
ПОЧИНАЄТЬСЯ
КАШЕЛЬ -
МАМА ПЕРШОЮ
ПРИХОДИТЬ НА
ДОПОМОГУ



Гербіон®



ЕФЕКТИВНІСТЬ ІЗ ПЕРШИХ ДНІВ КАШЛЮ

- Гербіон ісландський мох заспокоює сухий подразливий кашель
- Гербіон плюц розріджує мокротиння та сприяє відкашлюванню

Інформація про лікарський засіб. Призначена для професійного використання медичними та фармацевтичними працівниками.
Гербіон сироп плюц. Склад: 1 мл сиропу містить 7 мг сухої екстракту листя плюц. Лікарська форма. Сироп. Фармакотерапевтична група. Засоби, що застосовуються при кашлі та застудних захворюваннях. Відхаркувальний засіб. Код АТС R05C A16. Показання для застосування. Гострі запальні захворювання дихальних шляхів, симптоматичне лікування хронічних запальних захворювань бронхів. Протипоказання. Підвищена чутливість до активної речовини або до будь-якого іншого компонента препарату. Побічні ефекти. Дуже рідко - нудота, алергічна реакція. Гербіон сироп ісландського моху. Склад: 1 мл сиропу містить 6 мг густого екстракту ісландського моху. Лікарська форма. Сироп. Фармакотерапевтична група. Засоби, які пригнічують кашльовий рефлекс, окрім комбінацій з відхаркувальними засобами. Код АТС R05D. Показання для застосування. Сухий подразливий кашель та захриптість, сухість слизових оболонок; сильне навантаження на голосові зв'язки. Протипоказання. Підвищена чутливість до діючої речовини або будь-яких допоміжних речовин. Побічні ефекти. У подібних випадках можуть виникнути алергічні реакції.

www.herbion.ua

KRKA

Наші високі технології та
знання для створення
ефективних та безпечних
препаратів найвищої якості.

На пороге эпидемии слабоумия

Деменцией (старческим или приобретенным слабоумием) называется синдром, при котором когнитивная функция человека деградирует в большей мере, чем это положено при нормальном старении. Речь идет об ухудшении памяти, мышления, понимания, речи, способности рассуждать и ориентироваться в пространстве и времени. Деменция часто сопровождается, а иногда и предворяется ухудшением контроля над своими эмоциями, а также нарушением социального поведения и мотивации.

Масштабы проблемы

Существует много видов деменции. Наиболее распространенной из них является болезнь Альцгеймера, на нее приходится 60–70% всех случаев. Среди других форм выделяют сосудистую деменцию, деменцию с тельцами Леви (аномальные включения белка, образующегося внутри нервных клеток) и лобно-височную (дегенерация лобной доли мозга). Впрочем, между разными формами часто нет четких границ, они имеют смешанные этиологию и механизмы развития.

Основной фактор риска деменции – возраст. Чаще всего она развивается у людей старше 65 лет. Снижение когнитивных функций может наблюдаться и в более молодом возрасте. Раннюю деменцию, как правило, связывают с генными мутациями, черепно-мозговыми травмами, а также длительной алкогольной интоксикацией.

Если в 2006 году в мире насчитывалось 24 млн людей с деменцией, то к 2017-му, по оценкам ВОЗ, их стало почти 47 млн, причем примерно 60% пациентов из этого числа приходится на страны с низким и средним уровнем дохода. В 2015 году общие глобальные общественные расходы на поддержание страдающих деменцией достигли 818 млрд долларов, что составляет 1,1% всемирного валового внутреннего продукта.

Из-за увеличения средней продолжительности жизни количество новых случаев заболевания постоянно растет. По прогнозам общее число людей с деменцией достигнет 75 млн к 2030 году и почти утроится к 2050-му.

В значительной мере такой рост будет происходить за счет небогатых стран, однако «эпидемия» не обойдет и развитые государства. Так, британские эксперты подсчитали, что у 27% мальчиков и 37% девочек, рожденных в этой стране в 2015 году, когда-нибудь разовьется деменция.

Единственное, что может их спасти – появление лекарств, позволяющих приостановить или хотя бы замедлить развитие болезни. Сегодня эффективных методов лечения деменции или изменения хода ее развития не существует. Есть несколько перспективных разработок, которые находятся на разных стадиях клинических испытаний, но работа идет медленно.

Ранняя диагностика

Ключом к борьбе с деменцией является ранняя диагностика. Ее выраженные симптомы, например нарушения памяти и ориентации, проявляются лишь спустя 10–15 лет с момента начала болезни, когда примерно пятая часть ключевых центров памяти головного мозга, как правило, уже мертва и восстановить ее не могут никакие лекарства.

В этом плане огромный интерес представляет разработка ученых из Университета Макгилла (Канада), которые создали компьютерный алгоритм, способный прогнозировать развитие болезни Альцгеймера на два года раньше и лучше, чем это делают сегодня врачи. Обычно специалисты ориентируются на амилоид – белок, скопления которого можно увидеть

при сканировании мозга. Однако само по себе его наличие не всегда приводит к деменции, что затрудняет диагностику. Ученые из Университета Макгилла пропустили через созданный ими специальный компьютерный алгоритм архивные результаты сканирования мозга 270 человек, у которых были обнаружены скопления белка и



умеренные когнитивные нарушения, но болезнь Альцгеймера еще не проявилась. У 43 из них она развилась в течение ближайших двух лет, и компьютеру удалось определить, с кем именно это произошло, в 84% случаев.

О надвигающейся деменции могут свидетельствовать и косвенные признаки, например, изменение чувства юмора. Ученые из Университетского колледжа Лондона в течение двух лет наблюдали за 48 пациентами с лобно-височной деменцией и опрашивали их семьи. Большинство родственников описали примерно одинаковую картину трансформации чувства юмора у своих близких, которым позднее был поставлен неутешительный диагноз. В среднем за 13 лет до появления типичных симптомов заболевания их начали веселить ситуации, вовсе не казавшиеся смешными. Так, смех могли вызвать известия об авариях и катастрофах, а также сообщения о неудачах и несчастных случа-

Для помощи близким

В рамках «Глобального плана действий сектора здравоохранения по реагированию на деменцию на 2017–2025 гг.», одобренного Всемирной ассамблеей здравоохранения, ВОЗ разработала программу «iSupport», с помощью которой люди, которые ухаживают за родственниками, страдающими деменцией, могут получать информацию и овладевать специальными навыками. Первая проверка эффективности этой программы и удобства ее использования сегодня проводится в Индии.

ях в жизни знакомых. Будущих жертв деменции стали забавлять фарсовые и вульгарные комедии, наполненные скабрёзными шутками.

Определить первые признаки деменции можно и по-другому. Американские ученые из Северо-западного университета Фейнбергской медицинской школы (США) установили, что способность людей распознавать знаменитостей напрямую связана с состоянием мозга. Во время эксперимента добровольцам показывали фотографии всемирно известных людей, просили назвать их и вспомнить, чем они прославились. Пациенты из контрольной группы выполнили задание с легкостью, тогда как люди с нарушениями когнитивной функции не справлялись с ним. По мнению исследователей, такой простой тест поможет выявлять раннюю деменцию, в возрасте от 40 до 65 лет.

Факторы риска

Ученые подсчитали, что развитие деменции на 65% обусловлено причинами, находящимися вне зоны нашего контроля, и на 35% связано с вещами, на которые мы способны повлиять. В докладе, представленном на конференции Ассоциации Альцгеймера в Лондоне летом 2017 года (в его подготовке участвовали 24 международных эксперта), были перечислены основные изменяемые факторы риска развития деменции: возрастная потеря слуха, незаконченное среднее образование, курение, депрессия, физическая бездеятельность, социальная изоляция, высокое кровяное давление, ожирение, диабет второго типа.

Исследователи также отметили, что неправильное питание и чрезмерное употребление алкоголя также играют большую роль в развитии деменции, однако они не располагали достаточным количеством статистической информации, чтобы оценить эти факторы и включить их в исследование. Но даже неполные данные убедительно свидетельствуют, что изменение обра-

за жизни и своевременная терапия хронических заболеваний могут предотвратить или хотя бы отсрочить каждый третий случай деменции.

Альтернативная помощь

В условиях отсутствия эффективных лекарств ученые и врачи рассматривают альтернативные способы помощи пациентам с деменцией. В первую очередь, речь идет о выявлении и лечении сопутствующих заболеваний и приеме поддерживающих препаратов, которые благотворно влияют на мозговое кровообращение и регулируют некоторые биохимические процессы в головном мозге.

При деменции также важно осуществлять коррекцию поведенческих и психологических симптомов. Для этого может использоваться реминисцентная терапия, в ходе которой пожилые люди рассуждают о прошлом, восстанавливают в памяти события и переосмысливают их. Это поддерживает их мыслительную активность и улучшает настроение. Пациентам, страдающим деменцией, полезны арома- и музыкотерапия, поскольку запахи и звуки вызывают определенные ассоциации и будят воспоминания. Им показана умеренная физическая активность, например, ежедневные прогулки на свежем воздухе, а также выполнение обучающих заданий: решение кроссвордов, арифметических примеров, чтение и пересказ текстов и пр. И хотя активный умственный труд не способен защитить человека от нейродегенеративных патологий в конце жизни, он может замедлить их наступление на 32%. На состоянии мозга положительно сказывается и использование компьютеров. Пожилые люди, работающие с вычислительной техникой, реже страдают от деменции. У тех, кто мало читает, пишет, получает и обрабатывает недостаточно информации, старческое слабоумие развивается быстрее.

Ольга ОНИСЬКО ■



Держись, не падай!

По данным Всемирной организации здравоохранения, падения являются второй причиной смерти в результате несчастных случаев в мире, уступая место только дорожно-транспортным происшествиям. Падения чреваты серьезными повреждениями: ушибами, переломами, разрывами связок, сотрясением мозга. Они часто приводят к временной нетрудоспособности, а в тяжелых случаях – к инвалидности, иногда же влекут за собой и летальный исход. Полностью исключить риск упасть невозможно. Однако можно подстелить соломку, т.е. постараться свести к минимуму шансы не удержаться на ногах и получить серьезную травму.

И стар, и млад

По статистике ВОЗ, в 2016 году в мире было зарегистрировано 646 тыс. случаев смерти в результате падений, причем более 80% из них пришлось на страны с низким и средним уровнем дохода. Еще 37,3 млн человек после падений остались живы, но получили травмы разной степени тяжести и вынуждены были обратиться за медицинской помощью. Несмертельные падения часто имеют достаточно тяжелые последствия. В мировом мас-

штабе они являются причиной утраты более чем 17 млн лет жизни в результате преждевременной смерти и инвалидности.

Чаще всего от падений страдают пожилые люди, что связано с физическими, сенсорными и когнитивными изменениями, сопровождающими процесс старения. По статистике ежегодно неудачно падает около 30% людей старше 65 лет, а после 75 лет этот процент еще выше. Именно на пожилых людей приходится наибольшее коли-

чество смертельных исходов, кроме того, 20–30% упавших получают серьезные повреждения, которые уменьшают их подвижность и самостоятельность, например переломы шейки бедра или сотрясения мозга. После таких травм пожилые люди часто нуждаются в длительном уходе.

Еще одной группой риска считаются дети. Чаще всего к падениям приводит их собственная неосторожность и чрезмерная любознательность. Большую роль играет ненадлежащий надзор со стороны взрослых, а также такие неблагоприятные обстоятельства, как нищета, стесненные жилищные условия. Для детей падения редко заканчиваются летальным исходом. Так, в Китае на каждую такую трагедию приходится четыре случая, вызывающие стойкую инвалидность детей, 37 случаев, при которых требуется госпитализация, и 690 падений, влекущих за собой обращение за медицинской помощью.

Травмы, полученные в результате падений, распространены среди подростков и молодых людей до 29 лет. Здесь главную роль играет так называемое рискованное поведение, которое нередко усугубляется употреблением алкоголя и наркотиков.

Вне зависимости от возраста риск упасть значительно повышают перенесенный инсульт и связанные с ним нарушения походки, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, низкий уровень сахара в крови, анемия, гипотония и потеря зрения. Головокружение, снижение мышечного тонуса и



слабость, которые также могут привести к падениям, бывают связаны с приемом некоторых лекарств. Кроме того, по статистике чаще травмируются люди, имеющие низкий уровень физической активности, ведущие малоподвижный образ жизни и не занимающиеся спортом.

Опасная работа

Во всех возрастных группах риску падения подвергаются представители обоих полов. Однако здесь есть свои особенности. Так, мужчины чаще погибают от травм, полученных при падениях, а женщины значительно дольше и чаще страдают от их последствий.

Высокие шансы мужчин погибнуть при падениях во многом обусловлены тем, что представители сильного пола часто заняты на опасных или высотных работах. Подвесные люльки, строительные леса, стропила, приставные лестницы и стремянки – при использовании всех этих приспособлений часто происходят несчастные случаи. В Международной классификации болезней для них даже выделен отдельный пункт, который называется «падения с высоты». Кроме того, потенциальную опасность представляет собой любая движущаяся поверхность, а также рабочие задачи, предполагающие использование жидкостей или смазок.

Впрочем, риску падений подвергаются не только представители рабочих профессий, но и белые воротнички. Разлитая на полу вода, свежewe-мытый пол без специальных предупреждающих знаков, скользкие ков-

рики, неровные поверхности, плохое освещение, небрежно расставленные контейнеры и коробки – всех этих факторов риска вполне достаточно для того, чтобы, согласно данным Центра по контролю и предотвращению заболеваний США, падения оставались самым распространенным несчастным случаем, приводящим к потере трудоспособности офисных клерков.

Подстелить соломку

Говоря о профилактике падений, эксперты ВОЗ всегда подчеркивают, что она должна быть комплексной. В первую очередь каждому человеку стоит задуматься о своем здоровье и поддерживать хорошую физическую форму. Особенно полезными будут регулярные прогулки, а также упражнения, помогающие выработать динамическое равновесие и укрепить мышцы (например, занятия гимнастикой Тай-Чи, скандинавской ходьбой или йогой).

Чтобы предотвратить падения или по крайней мере облегчить их последствия, важно своевременно выявлять и лечить хронические заболевания. Даже в целом здоровые люди должны заниматься профилактикой остеопороза, принимая витамин D и кальций, регулярно контролировать уровень сахара в крови и артериального давления, проходить медосмотры и посещать окулиста, чтобы вовремя скорректировать нарушения зрения.

Конечно, заботиться о профилактике падений должны как сами пациенты, так и врачи. Помочь здесь могут



и фармацевты. Сотрудникам аптек следует обязательно информировать своих клиентов о возможных побочных эффектах лекарственных препаратов и стараться предупреждать усугубляющую их полипрагмазию (одновременный прием трех и более препаратов), особенно среди пожилых людей.

Следующим шагом на пути профилактики падений является создание безопасной окружающей среды. Здесь снова-таки каждый должен начать с себя. Если с вами живут дети или пожилые родственники, возможно, стоит дополнительно обезопасить мебель (например, установить защиту на двухъярусную кровать), оснастить ванную комнату поручнями и нескользящими ковриками, сгладить пороги и убрать с пола предметы, о которые легко споткнуться (провода, пуфики и пр.), установить оконные решетки или специальные замки на окна.

Безопасная среда должна окружать людей не только дома, но и на улице. Оборудование детских площадок, использование защитных ограждений и поручней, своевременная расчистка тротуаров от льда и снега, использование нескользящих покрытий на лестницах и пешеходных дорожках – все это входит в компетенцию местных властей. И хотя подобные вещи, на первый взгляд, требуют немалых затрат, в конечном счете они могут обернуться экономией. Так, опыт Канады свидетельствует, что внедрение мер, которые предотвращают 20% падений детей в возрасте до 10 лет, ежегодно позволяет экономить более 120 млн долларов.

Лина СПИР ■

Как выстоять в гололед?

Риск падений значительно повышается с наступлением холодов, когда на улице выпадает снег или образуется гололед. В этих условиях сохранять равновесие помогут навыки безопасной ходьбы.

- На скользких поверхностях шаг должен быть мелким и частым. Ногу необходимо ставить плашмя на всю ступню, а не перекачивать с пятки на носок.
- Идти лучше шаркающей походкой, стараясь как можно меньше отрывать ноги от поверхности.
- Колени следует держать чуть согнутыми, а руки вынуть из карманов и расставить пошире, балансируя ими для поддержки равновесия.
- Спускаясь и поднимаясь по лестницам, нужно обязательно держаться за поручни, ставить обе ноги на одну ступеньку и только затем шагать на следующую.
- Лучше выбирать обувь на плоской рифленой подошве. Сделать ее менее скользкой можно с помощью специальных приспособлений – ледоходов.
- Не стоит отказываться от головных уборов. Плотная шапка и объемный капюшон способны значительно смягчить удар при падении.

Моя любимая теща

Каждая вторая молодая семья в Украине переезжает под одну крышу с родителями. Общее пространство, в котором живут две семьи, – зона риска для возникновения любовных отношений между отцом и женой его сына или же матерью и мужем ее дочери. Такое случается не столь редко, как можно подумать.

Все по Фрейду

Попытки как-то предупредить влечение свекра к невестке, тещи – к зятю и наоборот предпринимаются давно и на всех уровнях. Православная церковь за такую любовь наказывала пятью годами покаяния-епитимьи. Жители южных широт предпочитали наказаниям профилактику инцестов и придумывали разные нелепые обычаи – лишь бы только теща и зять, свекр и невестка реже пересекались друг с другом. Зигмунд Фрейд, кстати, специально изучал их и описал в своей работе «Тотем и табу». На Соломоновых островах, например, мужчине со дня свадьбы не полагалось видеть свою тещу, а столкнувшись случайно, оба обязаны были прикинуться незнакомыми.

Силу притяжения перекрестных родственников в народе объясняли сходством в чертах матери-дочери или отца-сына и схожими вкусами, мол, если нравится дочь, будет симпатична и теща, а если сын выбрал в жены именно эту девушку, значит, есть в ней какая-то изюминка, которую оценит и отец.

Сегодня список мотивов, которые могут вдохновить таких родственников на близкие отношения, заметно расширился. Пример из жизни. Двадцатичетырехлетний Артем пришел на прием к сексологу-психотерапевту Денису Токарю с жалобой на потерю влечения к жене. Оказалось, вот уже год Артем спит со своей тещей – ухоженной и привлекательной вдовой. Аргументы в пользу тайного романа молодой человек привел примерно следующие: теща – копия жены, только более опытная, умная и раскованная. А еще она чем-то напоминала ему его мать, которая ушла от них с

отцом к другому мужчине, когда сыну исполнилось 12 лет.

– Психологически отсутствующая мать у зятя – пожалуй, самая распространенная причина подобных связей, – комментирует Денис Токарь. – Представьте, мама никогда не была с сыном близка, нежна и откровенна. И вдруг появляется заботливая и душевная теща, которая вдобавок еще и хороша собой. Чем может заплатить ей зять за поддержку и доброту? Только собой! А если первый сексуальный контакт у него был со зрелой партнершей – тогда парень практически обречен.

Природу притяжения между тещей и зятем Фрейд объяснял по-своему: «Поскольку у многих женщин супружеские отношения заканчиваются рано, а духовная жизнь монотонна, все свое внимание они переключают на детей, отождествляют себя с ними, живут их жизнью. Это вживание заходит у матери порой так далеко, что она влюбляется в мужа дочери, и это может стать причиной невротического заболевания. С другой стороны, зять, не сумев воплотить свои чувства к родной матери и сестрам, в лице тещи получает шанс наверстать упущенное». Сюжеты романов между тещами и зятьями, об-



суждаемые на женских форумах, вполне вписываются в фрейдовскую концепцию и похожи между собой: мать рождает дочь чуть ли не в 16 лет, соответственно, к моменту, когда девочка превращается в девушку, еще молода и хороша собой. Личная жизнь к 38 годам у нее не складывается, зато дочь в 22 выходит замуж за хорошего парня под 30 и переезжает с мужем к маме. Со временем супруг к юной жене охладевает, а мама в присутствии зятя начинает потуплять взор и романтически улыбаться. Дочь ни о чем не догадывается, пока бабушку с папой случайно не выдает малолетний ребенок, либо жена, по классике жанра, возвращается с работы раньше времени.

Психолог Ольга Плетка убеждена: в большинстве случаев женщиной, рискующей переспать с зятем, движут конкуренция, стремление доказать себе и другим «я еще ого-го!» и (или) подсознательная зависть к дочери, особенно если собственная личная жизнь не сложилась. Некоторые тещи пытаются оправдать свой поступок вторичной выгодой для девушки, мол, зять не заводит любовницу на стороне, набирается у меня ума и любовного опыта.

– Как бы ни выгораживала себя мать, инцест с зятем – это предательство себя, дочери, самоуважения, партнера, – резюмирует Ольга Плетка. –



А для дочери – двойное предательство двух близких людей, пережить которое безумно сложно.

Но иногда перекрестные связи бывают и со счастливым концом – как в фильме «Моя любимая теща» с Катрин Денев, когда под занавес зять таки женится на ее героине, дочь влюбляется в другого мужчину, и у всех появляются дети. А то, как все началось, под шутки и вино обсуждается на семейных праздниках.

Большая провокация

Если еще лет десять назад неприятели инцесты, как правило, инициировало старшее поколение, то сегодня их провоцируют молодые партнеры – ради экстрима, компенсации детских травм и незавершенных отношений. Это наблюдение психотерапевта Николая Олейникова.

– Сужу по своей практике – истории непрямого инцеста теперь случаются чаще, чем 20 лет назад, – отмечает он. – Тому, на мой взгляд, есть две причины: мода на браки с большой разницей в возрасте и растущая толерантность общества – причем в разных странах – к связям на грани.

Усугубляют ситуацию кризис среднего возраста, когда «седина в бороде», или пожизненный статус мужа-подкаблучника: мечтая вырваться из объятий жены-манипуляторши, свекр может положить глаз на невестку просто из чувства протеста.

– Думаю, из внимательного отца в соперника сына превращает и незавершенная между ними в прошлом конкуренция, – рассуждает семейный психотерапевт Виктор Гречановский. – В детстве мальчик и папа неосознанно соревнуются за любовь и внимание мамы и жены. Задача отца – дать понять ребенку, что это его женщина, пройдет время, и сын встретит свою. Но не все жены поддерживают такую установку, и не все отцы могут похвастаться эмоциональной близостью с сыновьями. Ситуация соперничества за любовь женщины может остаться неразрешенной. Мальчик вырастает, отец пытается самоутвердиться за его счет, в итоге каждая женщина, появляющаяся на горизонте, становится общей целью и добычей.

Ну вот чего уж точно не стоит делать – так это априори считать бедной овечкой молодую жену. Невестки могут вполне осознанно провоцировать своих хорошо сохранившихся свекров

«Всякий нормальный здоровый мужчина обязан желать всякую нормальную здоровую женщину», – считал американский писатель Сол Беллоу. Даже если она его невестка.

утренними дефиле из душа в легком халатике на голое тело.

– Зачастую свекров пытаются соблазнить девушки, выросшие в семьях без отца, – уточняет Ольга Плетка. – Они тоже в детстве должны были получить опыт конкуренции с мамой за внимание мужчины, но поскольку конкурировать было не за кого, непроработанная ситуация переезжает в дом свекра, где невестка начинает соревноваться за любовь взрослого мужчины с его женой.

А если это высокие отношения?

Своими историями в сети крайне редко делятся мужчины. Антон на форуме world of women – исключение. Вместе с женой, сыном и невесткой Оксаной пару лет назад они отправились отдыхать на Сицилию. Невестка нравилась ему всегда, но он крепко держал себя в руках. Однажды жена и сын остались в отеле, а Антон и Оксана – поклонники активного отдыха – отправились в горы, там, прямо, как в кино, их застало ненастье, пришлось заночевать в маленькой деревушке, в которой гуляли свадьбу. Всю ночь Антон и Оксана танцевали, веселились и, отпустив тормоза, занимались любовью. Когда вернулись, какое-то время делали вид, что ничего не случилось, но, в конце концов, поняли, что не могут жить друг без друга. «У моего сына все еще впереди, – писал на форуме Антон. – А моя жизнь на две трети прожита. Сейчас я люблю и хочу реализовать свою любовь. Это моя жизнь, и никто не помешает мне прожить ее так, как я хочу». Антон и Оксана поженились, и, если верить автору истории, не жалеют ни о чем.

– Если пара осознала, что друг без друга никак, важно быть честными и искренними со своими близкими, – рекомендует Ольга Плетка. – Бороться за свое счастье, но не с родными, а с обществом, стереотипами. Да, мы так решили, для нас это лучший вариант. Следующий шаг – сказать «спасибо» своей дочери или сыну, ведь благодаря им мать или отец встретили свою любовь, попросить у них прощения и благословить на новые отношения.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Святкування Нового року без наслідків

Коли ми відзначаємо Новий рік? Це запитання тільки здається дивним, адже часто йдеться не про конкретну дату в календарі, а про цілий період святкувань, починаючи від 19 грудня, дня Святого Миколая, до Старого Нового року 13 січня. Дехто не може зупинитися й надалі... «Зимові свята» – це час, коли за традиціями люди надто багато їдять і без міри п'ють спиртне, нехтуючи інколи не лише здоровим глуздом, а й власним здоров'ям.

Результат відомий

Десь із середини грудня в супермаркетах великих міст розпочинається шалений шопінг – люди змітають з полиць делікатеси, солодощі та різноманітні напої, щоб «посидіти» у тісному колі колег та друзів, накрити гарний стіл для своїх дітей у школі або дитсадку та зрештою запастися усім потрібним, щоб приготувати шикарне застілля вдома (і не одне!). Навіть ті, хто зазвичай дотримується дієти або економить гроші на «шкідливий їжі», у період під умовною назвою «Новий рік», що триває близько місяця, дозволяють собі не зважати на подібні обмеження. Зимові свята – це у нас традиційно свята живота!

Результати таких надмірностей щороку відомі заздалегідь: у аптеках у разі збільшується кількість людей зі скаргами на розлади травлення. Один доїв олів'є, який забули вчасно поставити до холодильника, другий запивав горілку сухим вином, третій скуштував тістечка, на коробці яких було «оновлено» дату виробництва... Власне, таких клієнтів аптеки можна розподілити за категоріями. Питання у тому, що

їм рекомендувати, щоб напевно допомогти?

Умовна класифікація

Ось лише кілька прикладів скарг завзятих прихильників святкування на повну:

- «Мене нудить, а вчора ввечері після чергового коктейлю на корпоративі була блювота». Однозначно: причина погіршення самопочуття – алкоголь.

- «Дайте щось! Не знаю, чим отруївся, – на столі було всього так багато!» Ймовірно, якась страва виявилася несвіжою.

- «У сина-підлітка розлад кишечника та якась висипка на шкірі. З його однокласниками все гаразд, хоча їли вони на святі одне й те саме. Я й гадки не маю, від чого це з ним». Мабуть, у хлопця харчова алергія на певні продукти.

- «Маю букет хвороб, постійно сиджу на дієті. Вчора заради свята махнув на неї рукою, а тепер мені зле». Потрібно негайно привести з організму все те, що спричинило погіршення самопочуття.

- «У дитини блювота і пронос. Що з сорбентів можна з трьох років?» Скоріш за все, малюк скуштував щось неприпустиме йому за віком або й за якістю.

То що радити – ліки від похмілля, діареї, кишкової інфекції, алергії, сорбенти та інші? Запропонуйте всім цим людям замість кількох засобів лише один – Фільтрум® ЕКО.

Дорослим і дітям

Фільтрум® ЕКО містить натуральний ентеросорбент рослинного по-

ходження – гідролізний лігнін (отримують з деревини). Ця речовина має широкий спектр сорбційної активності, тому Фільтрум® ЕКО сприяє зв'язуванню та виведенню з організму патогенних бактерій та небезпечних продуктів їхньої життєдіяльності, алкоголю, алергенів, різноманітних токсинів, солей важких металів, а також надлишку деяких продуктів обміну речовин, наприклад білірубину, холестерину, сечовини, що можуть зумовити ознаки отруєння. Отже, у всіх наведених вище випадках Фільтрум® ЕКО допоможе відсвяткувати Новий рік без негативних наслідків для здоров'я.

Цей ентеросорбент має сприятливий профіль безпеки, тому його можна приймати не тільки дорослим, а й малюкам з трьох років (дітям молодше цього віку і вагітним жінкам – за рекомендацією лікаря). Фільтрум® ЕКО не травмує слизову оболонку кишечника і має репаративні та антиоксидантні властивості^{1,2}, тому за потреби його дозволяється застосовувати тривалий час – 21 день. Випускається він у зручній формі – це таблетки з нейтральним смаком і запахом, а не порошок чи гель, які потрібно перед прийомом розмішувати з водою.

Бажано постійно мати Фільтрум® ЕКО у кожній домашній аптечці. Адже не встигнемо ми оговтатися після Нового року, як настане час готуватися до інших свят і застіл. Паска цього року 8 квітня, а там і до травневих пікніків уже рукою подати. Тож беремо до уваги: незалежно від причин харчового отруєння дітям і дорослим у пригоді завжди стане Фільтрум® ЕКО.



А ты кто такой?

Появился второй малыш. Папа-мама, бабушки-дедушки в восторге, ребенок растет. Но вдруг выясняется, что не все считают прибавление в семье хорошей новостью. Старший надулся и принимает младшего в штыки. Как правильно вырвать из такой сложной ситуации?

«Пупсик – это зло»

Моя дочь всегда хотела оставаться единственным ребенком. В отличие от большинства детей, которые просят у родителей приобрести им братика или сестричку, перспектива расширения семьи ее никогда не прельщала. Когда она узнала, что вскоре ей придется овладеть навыками смены подгузников и увеселения младенца, реакция была из серии: «Ну, все. Моей прежней счастливой жизни настал конец!» Дочка сразу просчитала все возможные убытки: раздел детской комнаты, перераспределение семейного бюджета в пользу «малявки», посягательства на ее свободное время и главное – лишение титула единственного обожаемого ребенка.

Обидно и досадно наблюдать за тем, как одно горячо любимое дитя фонтанирует антипатией в адрес второго, не менее любимого. Тем более когда одному из них 10 лет, а второму несколько месяцев. Прекрасный принц-сын совершенно незаслуженно прозван «моллюском», «мелким-глу-

пым-слюнявым» и прочими обидными прозвищами. Кто бы мог подумать, что нашу дочь – красавицу, спортсменку, отличницу – будут мучить приступы ревности к маленькому агукающему свертку. Но особенно дочь ревнует брата к папе: после сеанса отцовской любви к сыну – покачивания на руках, подбрасывания к потолку, поцелуев и прочих нежностей – ему приходится проделывать то же самое с десятилетней дочкой. Сначала меня смешили фразы из серии: «Пупсик – это зло», но после рассказов приятельницы о том, как ее старшая дочь обожает младшую сестру, я волей-неволей задумалась. Или приятельница сильно преувеличивает, или с моей дочкой что-то не так? Точнее, мы, взрослые, делаем что-то не правильно? На всякий случай я решила узнать, что на этот счет думают специалисты.

Марина Гуменюк, медицинский психолог, преподаватель кафедры общей и медицинской психологии и педагогики Национального медицинского университета им. А.А. Бого-

мольца, утешила меня с первой фразы. Оказывается, мечтают о братьях и сестрах, как правило, дети, обделенные вниманием родителей. Им нужен товарищ для совместных игр, общения, объединения против взрослых. Если мать и отец не скупятся на любовь и участие, ребенок не пристаёт к ним с соответствующими просьбами. А вообще реакции дочери весьма типичны. В большом толковом психологическом словаре у этого явления даже свое название есть – конкуренция сиблингов с расшифровкой: «популярный термин для обозначения часто агрессивных, с многочисленными спорами взаимодействий между родными братьями или сестрами». Один из них пришел в семью раньше и какое-то время был хозяином положения, но потом появился второй. Теперь первый ребенок должен защищать свои позиции, а второй – завоевывать место под солнцем. Кстати, и дальше по жизни первенец будет идти как защитник принципов, традиций, а второй унаследует стиль поведения бунтаря, завоевателя. По мнению Альфреда Адлера, основоположника индивидуальной психологии, двое детей всю жизнь будут заняты гонкой на опережение, цель которой – заполучить максимальную дозу любви, внимания и одобрения родителей. Интересно, что по статистике старшие дети, как правило, достигают в жизни больших успехов, они чаще занимают руководящие посты, а младшие изначально настроены на конкуренцию, и это им в жизни мешает.

– С появлением второго ребенка заботы по уходу за младенцем первенец расценивает как проявление любви к нему, а себя чувствует обделенным родительской опекой, – говорит Марина Гуменюк. – И если родители



не поведут себя мудро, вражда между детьми может остаться на всю жизнь. Часто младший ребенок становится любимчиком. Ему многое прощают, стараются лучше одевать, покупают больше игрушек и сладостей. А старшему достаются незаслуженные упрёки. Он часто слышит: «Не обижай Надю, она же маленькая». В итоге что ему хочется сделать больше всего? – Правильно, обидеть Надю. Первенец занимает мстительную позицию: в открытую или исподтишка портит жизнь любимчику. И регулярно стоит за это в углу. У него могут развиваться черты ущербной личности, если наказания будут повторяться часто, а у младшего ребенка – сформироваться высокомерие и эгоизм. Чтобы разорвать этот замкнутый круг, взрослым нужно взять старшего в союзники. Подыграть ему, поднять его значимость: младший еще плохо соображает, а ты – умище! – давай его научим. Стоит чаще советоваться с ним, как лучше занять сестру или брата. Лед тронется, когда первый ребенок почувствует свою важность в воспитании второго.

Вообще, по мнению Марины Гуменюк, самая острая конкурентная борьба разыгрывается между детьми с разницей в 4–6 лет, особенно если дети однополые. Причем между братьями соперничество развито сильнее, чем среди сестер. Когда разница меньше, как правило, у родителей одинаковые подходы к воспитанию обоих отпрысков. Проще всего складываются отношения у детей, если интервал между их рождением выше семи лет. В этом случае для младшего ребенка старший всегда будет оставаться недостижимым идеалом и объектом горячей любви.

Как подлить масла в огонь

Часто родители сознательно или бессознательно поощряют конкуренцию сиблингов, одаривая повышенным вниманием и любовью одного из детей. Соперничество особенно процветает на почве сравнений старшего и младшего. Для этого есть несколько наиболее конфликтных поводов:

Не стоит уравнивать детей, одновременно наказывать или поощрять старшего и младшего. В зависимости от возраста, к каждому нужен свой индивидуальный подход.



- **Физическая привлекательность.** «У Даши фигура свекрови – приземистая, коренастая, а Светочка в мой род пошла: стройная, длинноногая». Ощущение собственной привлекательности имеет решающее значение для детской самооценки. Даша тут же решит, что она некрасивая и возненавидит Светочку.

- **Умственные способности.** «Сережа в три года уже читал, а Витя в первом классе еле-еле буквы складывает». Вне сомнений, Витя не останется равнодушным к подобной оценке своего интеллекта и вряд ли когда-нибудь будет искренним другом Сережи.

- **Особенности темперамента.** «Аленка – молодец, на лету схватывает, а до тебя, Павлик, так медленно все доходит». А если Аленка к тому же шустрая и ловкая, а Павлик неповоротливый и медлительный, то при соответствующих сравнениях комплекс неполноценности ему обеспечен.

- **Степень таланта.** Например, один из детей играет на скрипке или танцует. Юное дарование родители всегда отмечают повышенным вниманием. Они постоянно озабочены его здоровьем и аппетитом, которые могут повлиять на выступления. В это время второй ребенок, не блестящий талантами, ощущает себя заброшенным. В нем зреет обида на родителей, на брата или сестру и на себя самого.

Другие поводы для конфронтации

Отдельная ситуация, когда в семье растут дети от разных браков. Для не-

родного родителя главное, по мнению Марины Гуменюк, не пытаться стать родным и не стараться полюбить приемного ребенка как своего собственного. Все равно ничего не получится. Особенно это касается женщин. Наилучший вариант – стать приемным сыну или дочери добрым другом. К слову, отчимам это удастся лучше, чем мачехам.

Будет ошибкой запрещать детям испытывать негативные эмоции в отношении друг друга. Например, нельзя упрекать: «Что значит, «терпеть ее не могу»?!» Родные сестры должны любить друг друга». Не следует насильно заставлять детей чем-то делиться друг с другом или уговаривать отказываться от своих притязаний в пользу брата или сестры.

И еще важно знать, что ссоры родителей между собой – шаблон для конфликтов между их детьми. Присмотревшись к детским междоусобицам, отец и мать могут, как в зеркале, увидеть в них свое поведение.

...Понадобился почти год для того, чтобы моя дочь наконец-то взглянула на брата с искренней, а не натянутой улыбкой. Недавно она призналась: «С ним уже становится интересней. Наверное, я его полюблю. Но позже». Из уст дочери – это почти признание в любви. В общем, теперерь есть надежда, что сиблинги перестанут конкурировать (по крайней мере один из них), и если не полюбят друг друга пламенно и горячо, то хотя бы подружатся.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Книжкове асорті

Щоденні турботи, побутові проблеми, навчання, робота часом змушують нас дедалі менше часу проводити з сім'єю. А варто все ж зупинитися, пригадати про родину й хоч кілька митей присвятити людям, які були, є і будуть найдорожчими в житті.

Виходьте із зони комфорту!



Саме на це вас надихне книга української письменниці Ірени Карпи. Мабуть, усі бачили батьків, які не відпускають дітей ні на крок, змушують сидіти тихо в куточку й не шукати пригод на свою голову. У книзі «Подорожі з дітьми, або Як не стати куркою»* (видавництво «Книжковий клуб сімейного дозвілля», 2014) автор упевнено доводить: най-

краще, що можна зробити для малечі, це приборати подальший шлях. Просто, з гумором і відверто Ірена Карпа розповідає про мандрівки до Індії, Балкан, Піренеїв, длічесь досвідом та «лайфхаками» для мам. Їжа, приготувана на вулиці, вода з-під крану, розбиті пляшки в магазинах... З пані Карпою та її дочками траплялося все, що, здавалося б, можливе. І все ж вона не втрачає жаги пригод і продовжує насолоджуватись життям разом із родиною.

* Тим, у кого поки немає дітей, можна просто пореготати, дізнатись більше про далекі країни та отримати безліч корисних порад туристам.

Дорослі дитячі проблеми



Жили собі Дельфіна і Зірка – незвичайні дівчатка. Звучить, неначе початок дитячої книги, чи не так? Справді, «Розмальована мама» Жаклін Вілсон (видавництво «Навчальна книга – Богдан», 2017) була визнана найкращою дитячою книгою 2000 року. Однак читати її варто зовсім не дітям*.

Старша Зірка змушена піклуватися не лише про себе й сестру, а й про їхню матір Маргариту, в якій в голові лише гульки, випивка й таємничий Міккі. Дівчата знають, де краще купити поїсти, як поводитися у школі, як заспокоїти п'яну чи засмучену маму... Незважаючи ні на що, в серцях Зірки й Доллі живе палка любов до Маргарити, яку вони намагаються вберегти від будь-якого болю. Щемлива, відверта розповідь про незвичайну, зламану, але сильну родину зворушує до сліз й нагадує, що часом так потрібно підійти до мами, обійняти її міцно-міцно й тихо сказати: «Я тебе люблю».

* Дорослим та підліткам, які бояться дорослішати.

Життя звичайних людей



Є родини, які на перший погляд здаються абсолютно нормальними. От як сім'я Вітшенків, які жили у гарному будинку, мали чотирьох дітей і собаку, дружили з сусідами і влаштовували обіди для знедолених. Проте чим далі заглиблюєшся у книгу Енн Тайлер «Блакитне мереживо долі» (видавництво «Наш формат», 2016), тим краще розумієш, скільки маленьких особистих трагедій, переживань та історій криється за спокійним життям звичайної американської родини. Розповідь, яка спершу тягнеться неймовірно довго, нудно, враз підхоплює – і розумієш, що половина сторінок прочитані і герої стали немов рідні. Усіх любиш, і на усіх за щось злишає. Кожному співчуваєш і кожного картаєш за необдумане слово чи вчинок. Немов підглядаючи у віконце, спостерігаєш за життям батьків, дітей і онуків, розуміючи, наскільки схожою на реальні переплетіння ниток життя є ця проста й водночас заплутана історія.

* Книгу краще читати ввечері, загорнувшись у теплу ковдру.

Доки ти любиш людину...



Доти вона залишається з тобою. Просту істину намагається донести до читачів Анджела Нанетті у своїй невеликій книжці «Мій дідусь був черешнею» («Видавництво Старого Лева», 2015). Невеличкий сповнений ніжності та тепла твір захоплює з першої сторінки, приємно дивуючи легкою, гарною мовою та влучним описом простих на перших погляд життєвих ситуацій.

Маленький Антоніо має мирне, розмірене, але напрочуд цікаве життя. У нього є дідусь й бабуся, люблячі батьки, улюблена гуска Альфонсина і вірна подруга дитинства – вишня Феліче. Проте спокій все швидше тікає, коли помирає бабуся. Хлопчик розгублений, наляканий, змушений зарано дізнатися про смерть, родинні чвари, проблеми у стосунках дітей та батьків. Дитяча логіка не раз підкаже йому справжню суть речей, а наївність змушить читачів стримувати сльози та згадувати свою сім'ю, дитинство та тих людей, які завжди будуть поруч.

* Дорослим, які забули, як лазити по деревах.

З Днем Народження!

Серафима Бутко 10 грудня задмухає на торті п'ять свічок

Дівчинка гарно малює, має багато друзів та домашнього улюбленця шиншилу. Серафиму поздоровляє мама Наталя Бутко, яка працює в аптечній мережі «Титан» (Харків).



Єві Крісіній 30 листопада виповнилося чотири роки

Вона росте доброю та чуйною, охоче допомагає мамі Катерині Крісіній, провізору «Аптеки низьких цін» (Запоріжжя).



Владислав Чорний 1 грудня відсвяткував вісім років

Любить вивчати в школі математику, вміє багато чого «будувати» з конструкторів. Також Владислав полюбляє допомагати у вільний час близьким. Іменинника вітає хрещена мама Лілія Петрушина, яка працює в аптеці №24 мережі «Бажаємо здоров'я» (Славути Хмельницької обл.).



Вероніка Дуда відзначає день варення 3 грудня

Їй виповнюється шість років. Вона любить малювати та робити аппликації, які дарує рідним. Мама Вероніки Альона Дуда – фармацевт аптеки №17 ТОВ «Київфарм» (Яготин Київської обл.).



Анні Щербині 2 грудня – сім років

Вона росте активною та допитливою, хоче стати відеоблогером. Вітає її бабуся Галина Щербина, що працює в аптеці ПП «Шевченко» (Красноград Харківської обл.).



У Дар'ї Абрамової день народження 26 грудня

Їй виповниться 10 років. Вона добре навчається, відвідує музичну школу та співає у хорі. Дар'я обожає тварин і прагне стати ветеринаром. Втілення мрії їй зичить бабуся Ніна Абрамова, яка працює в аптеці ПП «Шевченко» (Красноград Харківської обл.).



У Аріні Екштедт день народження 24 листопада

Їй уже шість років. Дівчинка захоплюється співом, навчається майстерності у хорі «Ластівка». Свою юну артистку вітає мама Юлія Екштедт, фармацевт «Аптеки 03» (Київ).



Марія Мазур іменинниця 26 грудня

Їй буде шість років. Маша любить музику і гарно танцює. Поздоровляє її мама Наталя Мазур, що працює в аптечній мережі «22 аптека» (Мерефа Харківської обл.).



Альбіні Сергееві 22 грудня буде сім років

Дівчинка дуже талановита, а найбільше полюбляє професійні балетні танці. Свою дочку вітає мама Інна Сергеева, що працює в аптечній мережі «Гамма 55» (Харків).



Русланові Товстенку 2 листопада виповнилося три роки

Він росте допитливим та розумним, захоплюється іграшковими потягами. Вітає Руслана мама Марина Товстенко, фармацевт аптеки «Медздрав-2» (Дніпро).



Якщо хочете побачити в журналі поздоровлення, фото своєї дитини і розповідь про її успіхи, надсилайте листа завчасно, вказавши ім'я, дату народження іменинника (а також своє ім'я, посаду і місце роботи). Усі діти отримають привітання від Піковіта – у кожному випуску «Містера Блістера» ми опублікуємо їх фотографії.

Адреса редакції: 03151, Київ, а/с 22,
email: info@misterblisters.com.ua



Піковіт
Вітаміни і мінерали
для успіху Вашої дитини

www.krka.ua

* Піковіт® сироп, Піковіт® Форте, Піковіт®. Реклама лікарського засобу.
** Піковіт® Юнік. На правах реклами. Не є лікарським засобом.
ТОВ «КРКА Україна», 01015, м. Київ, пл.с 42, вул. Старонаводницька, 13, оф. 127, тел.: (044) 3542668, факс: (044) 3542667, ел. адреса: Info.ua@krka.biz

KRKA

Найвищі технології та
знання для створення
ефективних та безпечних
препаратів найвищої якості.

Любава Грешнова: «В доме порядок – и в душе тоже»

Популярная актриса Любава Грешнова, полюбившаяся зрителям в роли ведущей первого сезона телешоу «Зважені та щасливі», рассказала нам, почему не снимается в длинных сериалах, с кем мечтает увидеться на зимние каникулы, а также призналась, как изменилась после рождения сына и благодаря чему сбросила 20 килограммов после родов.



- Родилась 5 июля 1988 года в Харькове.
- Отец – врач, мать – учительница. В школьные годы играла в мюзиклах, занималась в театральной студии, была автором и ведущей передачи «Детский кинозал» на местном телевидении.
- В 16 лет уехала из Харькова в Киев. Окончила актерский факультет Киевского национального университета театра, кино и телевидения имени И.К. Карпенко-Карого.
- В 2011 году была телеведущей первого сезона телешоу «Зважені та щасливі».
- В 2012 году перебралась из Киева в Москву.
- Снималась в картинах «Слава», «Красивая жизнь», «Верни мою любовь», «Екатерина», «Трубач», «Уйти, чтобы остаться», «Пока живу, люблю» и др.
- Замужем за актером Михаилом Пшеничным, супруги воспитывают сына. Свекор – Владимир Пшеничный, заслуженный артист Украины.

– Как часто бываете в Киеве?

Раньше для нас с мужем Киев был главным домом, несмотря на то, что работали больше в Москве. Случалось, что за неделю делали по семь перелетов. Потом стало технически сложнее добираться на работу. И мы переехали туда, где заняты больше. В Киеве по работе сейчас бываем нечасто, потому что предложений немного. И это, мягко говоря, больно.

– Почему не приглашают?

К сожалению, пока на большую часть проектов в Украине (не берем качественные полнометражные картины, которых пока очень мало) не отбирают актеров по критериям мастерства. Приглашают тех, кто удобен и, будем откровенны, недорог. И не важно, насколько артист силен в профессии. Конечно, бывают исключения. Есть компании, которые стараются все делать качественно. Но в целом должно еще пройти время, чтобы украинские продюсеры начали снимать хорошее кино. Перестали брать в картины певцов и телеведущих. Сейчас проходит становление рынка, пока стихийное. Много снимается посредственных продуктов. Но кинорынок развивается, и есть надежда, что оформится в достойную структуру. А мы тем временем будем продолжать учиться, совершенствоваться и надеяться, что понадобится стране как хорошие артисты. Но то, что ты дома не нужен, а востребован где-то – принять очень непросто. У меня было несколько достойных картин в Украине. И я всегда говорила и говорю, что в нашем кино готова сниматься буквально бесплатно. Прилечу-примчусь при первой же возможности.

– Расскажите о своей работе в детском украинском мюзикле «Трубач», где, кроме вас, снялись известные актеры Алексей Горбунов, Нонна Гришаева, Владимир Горянский, Олеся Жураховская.

У меня там небольшая роль. Снимали с ограниченным бюджетом, и все актеры, которые там работали, принимали участие в проекте на абсолютном энтузиазме. Не могу назвать это съемками, то была интереснейшая творческая работа компании единомышленников, которые стремились сделать что-то крутое. Абсолютный кайф! Супруги Матешко – одни из лучших украинских режиссеров и сценаристов. Рада, что кино такого уровня становится все больше.

– Прочитала в одном интервью, что вы принципиально не снимаетесь в сериалах.

Речь шла о двадцатисерийках и больше. Когда на протяжении десятка серий героиня не может забеременеть или родить – это не моя история. Такие проекты считаю издевательством над зрителем. Намного интереснее многосерийной затянутой эпопеи сериал на несколько эпизодов форматом 12 или 16 серий. Такие работы порой выигрывают даже у полных метров. И в этих картинах с удовольствием готова сниматься.

– Почти все ваши родственники – медики. Не жалеете о том, что не стали врачом?

Никогда не жалела! Хотя в детстве медицинские инструменты нередко заменяли мне игрушки – я бегала по коридорам больницы, пока ждала бабушку. Для врача нужна усидчивость, а у меня ее нет. Это проблема всех творческих людей. Одно время очень хотела стать журналистом, занималась в кружке нашего дворца пионеров. И бывает, жалею, что не освоила эту профессию. Чувствую, что была бы хорошим интервьюером. Возможно, в будущем вернусь к этому. Нередко представляю, что задаю вопросы любимым артистам. Размышляю, что бы у них спросила, как бы раскрутила на невероятные признания. Я вам прямо по-доброму завидую, что у вас такая профессия. А еще мне кажется, что могла бы стать хорошим психологом. Моя кума, лучшая подруга и по совместительству моя тетя – гениальный психолог. Мы с ней часто разго-

С Мариной Александровой (справа) в сериале «Екатерина. Взлет»



вариваем о ее работе, и чем больше вникаю, тем интересней. Если будет когда-то больше свободного времени, то даже поучилась бы этой профессии.

– У вас выпадают свободные дни, когда не надо куда спешить?

Сейчас нет, потому что моему ребенку восемь месяцев. Я работающая мама, которая пытается посвящать максимальное количество времени сыну. При таком графике не до выходных. Даже если нет съемок, мой будильник «звонит» в пять утра – просыпается ребенок.

– Вы изменились с появлением сына?

Он у меня настолько мудрый и проницательный, что только на меня посмотрит, сразу понимаю, насколько надо быть мамой, которой ему хотелось бы гордиться. Уже и роли выбираю более скрупулезно, разговариваю по-другому и веду себя иначе. Потому что сын все видит, копирует наше поведение. Когда я была беременна, казалось, что с появлением малыша все равно все буду успевать. Но нет. С ребенком мне помогают обе наши мамы. Два святых человека, как я их называю. А вся домашняя работа на мне.

– Учитывая, что вы фанат чистоты, забот по дому – немало.

Да, это у меня клиническое после жизни в общежитии во время учебы. Когда переехала в первую съемную квартиру, сделала там музей – чисто, аккуратно, без единой соринки. Так

хотелось отмыться после общежития. С тех пор и повелось. И вообще считаю, что если у меня в доме порядок, то порядок и внутри, в душе. Могу прийти со съемок в три часа ночи и начать мыть пол. Если где вижу вывернутые наизнанку, разбросанные вещи, чувствую себя некомфортно. Муж шутит, что у меня психическое расстройство. Но я отшучиваюсь, что лучше иметь жену, которая слишком любит чистоту, чем такую, которая вообще не убирает.

– Остается ли у вас время на общение с друзьями? Свою куму, актрису Галину Безрук (сериалы «Останній москаль», «Слуга народа». – Ред.), часто видите?

Вообще практически не встречаемся, что грустно и обидно. Она очень много работает, один из проектов – знаменитый мюзикл «Привидение», который продюсирует Бродвей. При этом она продолжает много сниматься. А так, как поет Галя, считаю, никто не может – у нее уникальный голос. Вот как распиарила подругу (смеется)! Я тоже много снимаюсь – сейчас в работе три больших проекта. Живем мы в разных концах города, обе – мамы маленьких детей. Потому и видимся катастрофически мало. Есть маленькая надежда на зимние каникулы...

– Как вам удается расслабляться в огромном городе?

Честно говоря, пока никак. Иногда помогает медитация, но даже для этого найти время порой непросто. Мое

спасение – тренажерный зал, очень полюбила его после родов, с его помощью сбросила 20 килограммов. После тренировок чувствую себя уставшей, но зарядившейся энергией. Чтобы отдохнуть по-настоящему, надо ехать на море, но с маленьким ребенком – это еще приключение.

Мы с мужем очень любим путешествовать. Самая необычная поездка была в Доминикану. У нас там много друзей, которые постоянно зовут в гости. И в ближайшее время, как только получится, обязательно полетим еще раз. Когда именно – пока не знаю. Оставить ребенка на попечение родных – не вариант. Если расстанусь с ним на день, то соскучиться успеваю до припадка.

– Многие зрители помнят вас как ведущую шоу «Зважені та щасливі». Вспоминаете этот проект?

Ощущения двойные. С одной стороны, очень благодарна каналу. Это

был невероятный старт для девушки, которая только закончила театральный институт. Когда проект запустился, мне было всего 20 лет. Но, возможно, потому, что была такая юная, порой казалось на площадке: ничего страннее в своей жизни не видела. По сравнению с кино телевидение – это суровый мир. Все очень жестко, с тобой никто не считается. Когда меня позвали перед следующим сезоном на кастинг ведущей, усадили в общую очередь с другими претендентами. Так поступили со мной люди, с которыми я работала плечо к плечу целый год. После этого точно можно попасть на прием к психологу. Обида на канал осталась. Хотя сейчас, когда мне уже почти тридцать, на это все смотрю уже с иронией. И потом, если бы не прошла те уроки, вряд ли бы из меня получилась та, кем сейчас являюсь. Навыки, которые приобрела, – ко-

лоссальны. Особенно на прямых эфирах, это бесценно.

– В 16 лет вы уехали из родного Харькова в незнакомый Киев. Мама не боялась отпускать в неизвестность единственную дочку?

Условия, в которых мне приходилось жить в общежитии вуза, человеческими назвать сложно. И сейчас, когда проезжаю мимо, хочется рыдать. Это здание под снос, там уже давно обваливается потолок! На первом курсе у нас зимой не было ни отопления, ни горячей воды, ни света. Только газ! А на улице – многоминусовая температура. Вот так жили и живут будущие народные артисты. Надо быть очень сильным человеком, чтобы там не сломаться. Не знаю, как выжила! Спустила два с половиной года нашла квартиру у знакомых. Где только ни работала, чтобы оплатить аренду жилья, – аниматором, листовки раздавала...

– Актерской профессии чужда стабильность. Сегодня – есть работа, завтра – не всегда. Было время, когда у вас год не было проектов. Как пережили то время?

Это было так странно: съемки в кино, на телевидении, обложки журналов, а потом раз – и в один момент всего не стало. Не было работы никакой. Вообще. Живи, как хочешь. Тот период запомню навсегда. Сначала горевала: «Я такая бедная-несчастная, почему недооценивают?» А потом начали приходить мысли: не приглашают, значит, не настолько хороша. И решила посвятить время вынужденного простоя самосовершенствованию. Сейчас, когда у меня есть ребенок, а времени совсем нет, в любую свободную минуту делаю то же самое: бегу в зал, иду петь на вокал или занятия по сценической речи. Нет денег – всегда можно что-то интересное делать дома. Что угодно, но становится лучше. Чем больше вкладываешь в себя, тем больше вокруг появляется возможностей. У меня так часто случается.

Недавно прочитала в одной книге, что если разговариваешь с ребенком наравне с родным языком еще и на иностранном, он подсознательно воспринимает его тоже как родной. И стала с сыном дома говорить по-английски. А недавно мне предложили роль дочери английского лорда, которая общается в кадре, представьте, на английском!

Наталья ФОМИНА ■



Супруги в ожидании ребенка

ХАРВОНИ / HARVONI®

ледіпасвір 90 мг + софосбувір 400 мг



HARVONI®
ledipasvir/sofosbuvir

**ПЕРШИЙ ПРЕПАРАТ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ГЕПАТИТУ С
(ГЕНОТИП 1) F0-F4 (КОМПЕНСОВАНИЙ) У ДОРОСЛИХ
У ДОЗУВАННІ ОДНА ТАБЛЕТКА ОДИН РАЗ НА ДОБУ¹⁻⁴**

1 ДО 99% ВИЛІКОВУВАННЯ СЕРЕД ПАЦІЄНТІВ З ВІРУСОМ ГЕПАТИТУ С (ГЕНОТИП 1)¹⁻³
Стабільно високі показники виліковування в 94–99% за результатами базових досліджень 3-ї фази^{1,5-7}

2 99% ЗАВЕРШЕНИХ КУРСІВ ЛІКУВАННЯ ТРИВАЛІСТЮ ДО 12 ТИЖНІВ^{1,5-7}
≤1% пацієнтів припинили лікування препаратом ХАРВОНИ через побічні реакції¹

3 ОДНА ТАБЛЕТКА НА ДОБУ^{1,4}
Спосіб застосування для більшості пацієнтів з гепатитом С (генотип 1) – 1 таблетку на добу¹

1. HARVONI® Summary of Product Characteristics, June 2015. 2. Рівень виліковування в 99% спостерігався в дослідженні ION-1 серед пацієнтів з вірусом гепатиту С (генотип 1), які раніше не отримували лікування та застосовували препарат ХАРВОНИ протягом 12 тижнів. У дослідженні ION показники сталої вірусологічної відповіді в 94–99% спостерігали серед пацієнтів з вірусом гепатиту С (генотип 1), які застосовували препарат ХАРВОНИ протягом 8–24 тижнів. 3. EASL Recommendations on treatment of hepatitis C. 2015. Available at <http://www.easl.eu/medias/cpg/HEPC-2015/Full-report.pdf>. Accessed July 2015. EASL (Європейська асоціація з вивчення печінки) визначає виліковування як досягнення сталої вірусологічної відповіді SRV12. 4. При застосуванні препарату ХАРВОНИ пропонується режим, що передбачає прийом 1 таблетки без застосування рибавіріну для більшості пацієнтів з вірусним гепатитом С (генотип 1) за винятком пацієнтів з декомпенсованим цирозом печінки або до чи після трансплантації печінки. 5. Afdhal N. et al. // N. Engl. J. Med. – 2014. – V. 370(20). – P. 1889–1898. 6. Afdhal N. et al. // N. Engl. J. Med. – 2014. – V. 370(16). – P. 1483–1493. 7. Kowdley K.V. et al. // N. Engl. J. Med. – 2014. – V. 370(20). – P. 1879–1888.

ХАРВОНИ. Склад: діючі речовини: ледіпасвір, софосбувір; 1 таблетка, вкрита плівковою оболонкою, містить 90 мг ледіпасвіру та 400 мг софосбувіру; допоміжні речовини. **Фармакотерапевтична група.** Протівірусні засоби прямої дії. Код АТХ: J05A X65. **Фармакологічні властивості.** Ледіпасвір – інгібітор ВГС, мішенню якого є білок NS5A ВГС, необхідний для реплікації РНК та збирання віріону ВГС. Дослідження *in vitro* вибіркової та перехресної резистентності показали, що ледіпасвір діє на NS5A як на об'єкт свого впливу. Софосбувір – пангенотиповий інгібітор РНК-залежної РНК-полімерази NS5B ВГС, необхідної для реплікації вірусу. Софосбувір – це нуклеотидна депо-форма, яка в результаті внутрішньоклітинного метаболізму перетворюється на фармакологічно активний уриднанолеговий трифосфат (GS-461203), що може включатися до РНК ВГС полімеразою NS5B та відігравати роль термінатору синтезу. **Показання.** Лікування хронічного гепатиту С (ХГС) у дорослих пацієнтів. Стосовно генотип-специфічної активності вірусу гепатиту С див. розділи «Особливі заходи безпеки» та «Фармакокінетика». **Противопоказання.** Гіперчутливість до активних компонентів або будь-якої допоміжної речовини. Сумісне застосування із розувастином або препаратами з виробом (*Hypericum perforatum*). **Побічні реакції.** Втомлюваність та головний біль, зниження рівня гемоглобіну до < 10 г/дл та < 8,5 г/дл протягом лікування спостерігалося в 39% та 13% пацієнтів, які приймали ледіпасвір/софосбувір з рибавірином, відповідно. Серцева аритмія – випадки важкої брадикардії та блокади серцевої провідності спостерігалися у разі застосування препарату Харвоні разом з аміодароном та/або іншими препаратами, які знижують частоту серцевих скорочень (див. розділи «Взаємодія з іншими лікарськими засобами та інші види взаємодій» та «Особливі заходи безпеки»). **Умови зберігання.** Зберігати при температурі не вище 30 °С. Зберігати в недоступному для дітей місці. **Термін придатності.** 2 роки. **Категорія відпуску.** За рецептом лікаря. **Виробник.** «Гілеад Сайенсиз Айеленд ЮС»/Gilead Sciences Ireland UC. Р.П. МОЗ України: UA/15873/01/01 від 29.03.2017.

Представник. Представництво «Дельта Медікал Промоушнз АІ» в Україні: 08132, м. Вишневе, вул. Чорновола, 43; тел.: (044) 585-00-41. Повна інформація про застосування препарату та повний перелік побічних реакцій містяться в інструкції для медичного застосування. Інформація про лікарський засіб. Характеристики та лікувальні властивості лікарського засобу. Інформація призначена для розповсюдження на спеціалізованих семінарах, конференціях, симпозіумах з медичної тематики для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників.

Торгова марка GILEAD, логотипи GILEAD і HARVONI є торговими марками корпорації Gilead Sciences, Inc. або пов'язаних з нею компаній. © Gilead Sciences, Inc. Усі права застережені. AO&EM 09/16.

С НОВЫМ ГОДОМ, Бриджит Джонс!

Давать себе обещания на следующий год под новогодний бой курантов (брошу курить, рожу ребенка, куплю абонемент в спортклуб) – старая добрая традиция. Вот только большинство грандиозных планов так и не воплощаются в жизнь, как у киноперсонажа Рене Зельвегер – Бриджит Джонс. Почему так происходит? И как это можно изменить?

Список обещаний

Героиня романа Хелен Филдинг, по которому была снята полюбившаяся многим мелодрама, давала себе обещания «в Новом году я...», чтобы потом скрупулезно фиксировать в дневнике, как именно она эти обещания нарушает. А самое важное у нее, как и следовало предполагать, случилось совершенно независимо от всех этих обещаний: лишние килограммы она не сбросила, употреблять спиртное и курить не перестала, зато мужчина мечты у нее появился откуда, откуда она не ожидала. Бриджит следовала давней традиции, популярной в англосаксонском мире, – она носит название New Year's resolutions («новогодние решения»).

Подобные обещания – только не себе, а богам – давали еще в Вавилоне. А в Англии и Америке эта традиция стала повсеместной в XIX–XX веках, став частью празднования Рождества и Нового года. В начале XX века даже продавались открытки с готовыми списками обещаний. По статистике в новом 2017 году 45% взрослых американцев составили себе такие списки. В десятку самых популярных обещаний входит почти все, что запланировала себе Бриджит Джонс: избавиться от вредных привычек, заняться спортом, похудеть, научиться чему-то новому, проводить больше времени с семьей, заниматься благотворительностью и волонтерством, выбраться из долгов и начать разумно тратить деньги...

Как и в случае нашей героини, большая часть этих обещаний так и остаются лишь декларациями. В 2007 году Ричард Уайзман, профессор психологии Бристольского университета

(Великобритания), провел масштабное исследование, которое выявило, что 88% людей, которые составляют такие списки на Новый год, оказываются не в состоянии все осуществить. Это притом, что в начале своего пути 52% абсолютно уверены в успехе. А согласно американскому опроснику 2014 года (Университет Скрэнтона, Пенсильвания), 24% любителей новогодних обещаний проваливают их из года в год – что не мешает им продолжать. Причем 20-летние добиваются успеха в осуществлении своих решений чаще, чем 50-летние: чем мы старше, тем сложнее заставить мечту сбыться. Но в целом только 8% опрошенных пользуются новогодними обещаниями как руководством к действию, успешно претворяя их в реальность из года в год и составляя списки новых.

Много не мало?

Давайте разберемся, почему 92% терпят фиаско. Итак, читаем: «похудеть», «есть больше овощей и фруктов», «посмотреть все фильмы из топ-100 сайта IMDb.com», «перестать влюбляться в женатых мужчин», «освоить приготовление суши», «выучить итальянский»... Не нужно быть Шерлоком Холмсом, чтобы понять: их просто слишком много. А пределы желаемого очень даже существуют – причем физиологические, с которыми мы ничего не можем поделать. Дело в том, что за целеполагание и силу воли отвечает та же область мозга, что и за концентрацию, сознательное внимание и кратковременную память – префронтальная кора. Нагрузка на нее в повседневной жизни, особенно

в мегаполисе, немалая, поэтому она перенапрягается после одной «прогулки» по центру города вечером в час пик. А вы хотите впихнуть в километровый новогодний перечень стрем-



ление перестать есть по ночам? Выход в том, чтобы составить список новогодних обещаний из одного пункта. Ну, хорошо, из трех, но из разных сфер вашей жизни, чтобы концентрироваться на них не каждый день. И обязательно давайте организму побольше отдыха, здоровой питательной еды и позитивных эмоций – это «топливо», на котором работает исполнение желаний.

Плюс на минус

На самом деле, давая себе новогодние обещания, мы не думаем всерьез, что с 1 января жизнь радикально поменяется. У вас останется та же самая работа и не появится другая семья. Значит, освоивание дизайнерских программ и валяние игрушек из шерсти нужно будет втискивать в расписание между выходом из офиса и готовкой тыквенного пирога.



Обратная связь

Согласно тому же исследованию профессора Уайзмана, мужчины добиваются успеха в осуществлении новогодних обещаний на 22% чаще, если они ставят перед собой конкретные цели (не «похудеть», а «сбрасывать по килограмму в месяц»). А женщины оказываются на 10% успешнее в том случае, если они делятся своими планами с близкими людьми – лично или в соцсетях. Конечно, хорошо, когда вы отчитываетесь в своих желаниях и действиях только перед собой в личном дневнике. Но поддержка и обратная связь – то, что дает нам дополнительный ресурс для позитивных сдвигов.

– Если мы хотим, чтобы в нашей жизни появилось что-то новое, то ради этого придется чем-то пожертвовать, – считает Екатерина Золотарева, психолог, гештальт-терапевт. – У человека не появится дополнительный час в сутках только оттого, что он решил начать бегать по утрам. И если вы хотите похудеть, то нужно найти время на регулярные тренировки и отказаться от сладкого. Ставя перед собой новую цель, нужно сразу же задавать вопрос: а чем я готов пожертвовать ради ее достижения? И если жертвовать ничем не хочется, то, может быть, и эта цель не так важна?

Чтобы превратить новогодние обещания во что-то не столь грандиозное, но более выполнимое, их можно приблизить к реальности, слегка умерив аппетиты.

– Признак плохого менеджмента – неумение сопоставить цели с имеющимися ресурсами, – уверена Ольга Климовская, психолог-консультант. – Даже профессиональные менеджеры не всегда могут рассчитать реальные ресурсы, достижимость целей и так далее, что же говорить об обычных людях? Часто мы переоцениваем свои силы и требуем от себя то, чего сделать не в состоянии.

Например, если вы в новом году твердо решили питаться домашней едой, но раньше всегда плохо готовили, сформулируйте обещание «готовить одно блюдо каждые выходные». Хотите ходить в спортзал три раза в неделю притом, что раньше никогда не увлекались физнагрузками? Начните с ежедневной десятиминутной зарядки. Пусть цели будут небольшими, но реальными.

Необходимые вещи

Перечни самых популярных новогодних обещаний демонстрируют, что люди либо удручающе однообразны в своих желаниях, либо банально списывают их друг у друга, либо копируют из рекламы и глянцевого прессы.

– Часто в списки обещаний попадают интроекты – представления, которые мы заимствуем у других людей, у общественного мнения, – поясняет Катерина Золотарева. – На самом деле то, чего мы якобы хотим, нам не нужно. Подросток может пообещать маме хорошо учиться, хотя в реальности его устраивает быть троечником. Так и женщина, которая якобы хочет похудеть, на самом деле стремится продолжать наслаждаться любимой едой, а лишние килограммы ей не мешают.

Еще раз перечитайте список: вы правда хотите на Гоа или просто обидно, что все ваши коллеги уже там побывали, а сами бы вы не поехали в эту «антисанитарную Индию», даже если бы вам за это приплатили? Может, стоит добавить в список путешествий какой-нибудь немодный Китай или всеми презираемый, зато полностью вас устраивающий Египет?

Но даже если необходимость вашего желания сомнений не вызывает, то подвох все равно не исключен.

– Если человек говорит, что хочет, например, бросить курить, то стоит спросить, чем он заменит курение, которое помогало ему, например, структурировать время, отвлекаться от работы, общаться в неформальной обстановке, – поясняет Ольга Климовская. – На самом деле если мы что-то изменим в своей жизни, то чего-то лишимся – того, что в психологии называется вторичной выгодой.

Все та же Бриджит Джонс никак не могла бросить пить и курить, потому что алкоголь и сигареты помогали ей справляться со стрессом. Если вы твердо вознамерились чего-то себя лишиться, хоть сладкого на ночь, хоть ленты Фейсбука по утрам, – сначала разберитесь, зачем вам это надо, а потом прикиньте, какими действиями можно было бы добиться того же эффекта. Формулируйте ваши обещания как «вместо этого у меня теперь будет вот это».

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Столкнемся с великой несправедливостью. Будут нарушены давно достигнутые обязательства. Словом, лицемерие проявится во всей своей красе.

Политика. Возможны резкие нарушения стабильности, разрушение нынешней политической системы вплоть до внеочередных выборов.

Экономика. Не очень радужные перспективы в финансовой сфере. Средств может не хватать на самое необходимое, вероятно возникновение задолженностей по социальным выплатам.

Международные отношения. Предстоят успешные переговоры, которые помогут в стабилизации ситуации. Разум победит стихию и все обстоятельства, какими бы они печальными ни были, обернутся на пользу.



Овны 21.03–20.04



Работа. Для вас нынешняя работа – просто идеальный вариант, то, о чем вы давно мечтали. Есть хорошие отношения в коллективе, вас ценят и уважают, платят нормальную зарплату и нагружают умеренно.

Деньги. Подумайте о том, как бы сохранить ваши деньги, рассмотрите все способы накопления – от покупки золота и валюты до инвестиций в свое здоровье или в стартапы.

Личная жизнь. Ваши отношения пребывают в гармонии, и телесная, и душевная связь – на таком уровне, что и желать большего не стоит. Остается

только поддерживать это состояние и делиться с любимыми чувствами.

Телец 21.04–20.05



Работа. Когда процессы хорошо налажены, работать приятно – все идет как по накатанной. Проявляйте трудолюбие, находите особое удовольствие в обычных вещах и получайте свои стабильные доходы.

Деньги. Возникает масса соблазнов, и вы будете с радостью тратить свои средства на все, что блестит и манит. Хорошо бы время от времени включать рациональное мышление

или хотя бы брать с собой на шопинг трезвомыслящего друга.

Личная жизнь. Не исключена встреча с интересным человеком, который может вас пленить своей независимостью и непредсказуемостью с легким налетом авантюризма. Доверьтесь интуиции – и будь что будет!

Близнецы 21.05–21.06



Работа. Открываются широкие возможности для собственного развития и больших прибылей. Бизнес налаживается – успех гарантирован. И можно рассчитывать на то, что все это счастье продлится довольно долго.

Деньги. Приходит новое понимание, как получать деньги и новые источники доходов, которые пока напоминают слабые ручейки. Со временем у них есть все шансы стать полноводными денежными потоками.

Личная жизнь. Похоже, что в личной жизни вас не все устраивает из-за игры в одни ворота – кто-то вкладывается, старается, а другой только потребляет. Так что придется или другому постараться, или вообще завершить отношения.

Рак 22.06–22.07



Работа. Вы получите удовольствие от того, чем занимаетесь. Деньги, конечно, – тоже немаловажный фактор, но

сейчас вы считаете делом чести достичь высокого уровня мастерства в своем деле и показать коллегам и конкурентам настоящий класс в работе.

Деньги. Мелкий бизнес может приносить достаточно хорошие прибыли. Если вы пока не занялись выгодным делом, подумайте об этом. Особенно удачным будет все, что связано с компьютерами и международной деятельностью.

Личная жизнь. Вы сейчас приходите к пониманию, что стоит ценить дружбу и любовь. И время от времени награждайте себя и партнера приятными сюрпризами без всякого повода.

Лев 23.07–23.08



Работа. Не сидите тихо дома, а выходите за привычные рамки и расширяйте свою сферу деятельности вплоть до создания международных представительств и транснациональных концернов.

Деньги. В этом месяце бизнес приносит хорошие прибыли и вы сумеете ими достойно распорядиться. Если стоит вопрос, куда потратить лишние средства, то лучше всего позаботиться о хозяйстве – обновите технику, мебель, дизайн.

Личная жизнь. Предстоят серьезные разговоры, которые приведут к изменению вашего семейного статуса. У некоторых пар дело наконец может дойти до юридического оформления отношений.

Дева 24.08–22.09



Работа. Предстоит сделать важный, но непростой выбор. Возможно, вам предложат новое место работы, которое при всех очевидных плюсах в перспективе покажется вам не очень заманчивым.

Деньги. Пока вы не склонны ничего менять, поскольку вас все более чем устраивает – поступление денег налажено достаточно четко, как на конвейере. А поскольку все идет по плану, то и не меняйте ничего.

Личная жизнь. В декабре вам предстоит отпраздновать любовную победу – вы очаруете и завоюете очень значимого для вас человека, добьетесь признания у своих любимых.

Весы 23.09–23.10



Работа. Постоянная должность порадует стабильностью и покровительством вышестоящих. Можете рассчитывать на повышение по службе.

Деньги. Похоже, что ваши кровные придется отстаивать. Получение честно заработанного будет непростым процессом, так что приготовьтесь заявить о своих правах.

Личная жизнь. Все обычное становится для вас пресным и неинтересным, захочется чего-то экстраординарного. Обновите свои знания и навыки, поищите радость в необычных формах проявления чувств.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Есть большая вероятность того, что вам предложат перейти на другую работу или даже переехать – в другой офис, другой город или страну. Перемены неизбежны, и они принесут новые впечатления и широкие возможности.

Деньги. Финансовая ситуация неопределенная, возникнут задержки по выплатам, неразбериха со своими и чужими деньгами. Все достаточно туманно, поэтому не спешите с выводами и контрмерами.

Личная жизнь. Сейчас время делать подарки и заботиться друг о друге. Вкладывайте в ваши чувства время, деньги, внимание. И тогда отношения станут еще более стабильными и спокойными.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Совершенно неожиданно можете подняться по карьерной лестнице. И это событие потянет за собой целую череду удачных обстоятельств – и денег больше появится, и известность придет, и дальнейшие перспективы наметятся.

Деньги. Сейчас вам предложат вроде бы выгодные вложения, но будьте внимательны: есть риск ввязаться в несправедливые проекты, приносящие людям если не вред, то довольно сомнительную пользу.

Личная жизнь. Стабильность ваших отношений удивляет многих, но вы-то знаете, в чем секрет: не эмоции вами правят, а разум, и интересы близких вы ставите на первое место.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Чтобы осваивать новые пространства, начинать долгосрочные проекты и завоевывать новых клиентов, придется немного попотеть над бумагами, вспоминая основы знаний. Зато потом сумеете применить их на практике.

Деньги. Вы покажете себя настоящим мастером, и деньги начнут приходить к вам, как по мановению волшебной палочки. Они будут словно из воздуха возникать в необходимых количествах.

Личная жизнь. Грядет зарождение сильных чувств. Слово удар током – вот она, настоящая любовь! И все вокруг вдруг изменится, расцветет, несмотря на декабрь. Наслаждайтесь сами и позаботьтесь о предмете своей страсти.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Цените и сохраняйте то надежное положение, которое сейчас занимаете. Пусть немного скучно, зато вам и вашим близким спокойно – прекрасное будущее обеспечено.

Деньги. Вы можете прийти к решению, что правильное обращение с деньгами – это тоже навык. И для того, чтобы они были постоянно в достаточных количествах, стоит учиться управлению финансами.

Личная жизнь. Вас несколько беспокоит тот факт, что отношения никак не развиваются, что они зависли. Но посмотрите на это с другой стороны и насладитесь периодом неопределенности.

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Для того чтобы успешно продвигаться дальше, придется поискать новые идеи и смыслы, которые бы помогли совершить прорыв.

Деньги. Время прятать деньги в кубышку и накапливать на какую-то крупную покупку. Это не значит, что нужно жить впроголодь, считая каждую копейку. Просто выделите ту ежемесячную сумму, которую будете откладывать.

Личная жизнь. Вам предоставляется прекрасный шанс окунуться в страсть начала отношений, когда все пылает и ради любимых можно пойти на подвиг, совершить глупость или геройский поступок.

По картам таро составила
Ольга СОЛОМКА, психолог ■

АФФИДАРЗЕЙН, біль!

АФФИДА анти Мігрень пластир

ДІЄВА КОМБІНАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ
ПРИСКОРЮЄ ПРОЩАННЯ
З ГОЛОВНИМ БОЛЕМ



Дія триває понад 8 годин



Можливе також одночасне
використання знеболюючих
засобів у саше та капсулах





В свою бытность бьюти-редактором в рамках проекта «Журналист меняет профессию» мне удалось потрудиться продавцом-консультантом парфюмерии, администратором спа-салона и ресторанной певицей. В планах было еще освоить профессии пробанта экспериментальной косметики и дрессировщицы змей, но журнал закрылся... Однако желание примерять на себя разные образы и роли никуда не делось! Поэтому я написала объявления в группы «Киев_Кастинг» и «Союз-Кино». О! Как упоителен был тот момент, когда трубка хорошо поставленным баритоновым пригласила меня на пробы! От волнения и восторга я едва слышала, что говорит собеседник, разобрав лишь время, адрес и то, что события в картине, которую я осчастливорю своим присутствием, происходят в новогоднюю ночь. То есть она еще не наступила, а чудеса уже начались!

Как произведет впечатление на человека, от которого зависит, насколько искрометной будет моя кинокарьера? «Надеть все лучшее сразу»? Нет, мудрый режиссер сам увидит потенциал. Но ознакомить его со всем спектром своих способностей не помешает! За восемь часов до проб я освежила в памяти монолог Чацкого и «Стрекозу и Муравья», а также научилась садиться на шпагат, брать верхнюю «до» и сексуально потряхивать волосами на манер Моника Белуччи в фильме «Ученик чародея». Это были

восемь часов, которые нормальный человек обычно тратит на сон...

Наутро на моем лице застыла гримаса, назвать которую легкой безмятежной улыбкой мог только человек с миопией в минус 10... Но в моем арсенале еще оставались дыхательные упражнения из ци-гун, призванные вернуть облику свежесть и беззаботность жительницы альпийских предгорий, которая привыкла начинать утро с прогулки по росистому лугу, а не с пробок, стрессов и выхлопных газов...

Короче, в офисе продакшн-студии, занимающейся кастингом, появилась мокрая курица с языком через плечо (то есть я). Отказ я была готова услышать на первой же секунде своего дефиле под прицелом камер. Но, поняв, что меня не прогоняют, я приободрилась и уже открыла рот, чтобы продекламировать басню Крылова. Тут меня перебил возглас режиссера: «То, что нужно!»

Окончательно воспрянув духом, я прошествовала в гримерную – к своим уже коллегам по цеху. «Сейчас вам принесут сценарий», – сказала девушка-ассистент. Я устало прикрыла глаза и улыбнулась своему отражению в зеркале уголками губ – как Клаудия Кардиналле... «Вот», – прозвучало над ухом, рассеяв мои сладкие фантазии. Я устала была на лист бумаги, на котором была написана одна строчка: «Боже мой, что же теперь будет?!» В ответ на мой непонимающий взгляд ассистент пояснила, что это моя роль. Наверное, она услышала печальный

звон – это разбились мои мечты об «Оскаре» и красной дорожке... Боже мой, что же теперь делать?!

Всю неделю до первого съемочного дня я вынашивала планы, как обменять несчастную куцую роль покупательницы в торговом центре, перед которой в новогоднюю ночь закончилось шампанское, на полноценную. Переспать с режиссером? Или уже поздно? Значит, переспать с продюсером?! Или проще убить исполнительницу главной роли?! Так и не придумав ничего, что не шло бы в разрез с уголовным кодексом, я помолилась Лаолану – китайскому божеству, покровителю актеров – и легла спать.

Конечно же, во сне мне должен был бы прийти ответ на вопрос. И, конечно же, мне всю ночь снилось что угодно, только не решение. Оно пришло по дороге на съемки. Журналист я или кто?! Я придумаю для своей героини суперкрутую историю – такую, что режиссеру ничего не останется, как превратить случайную покупательницу в центрального персонажа! Роковая любовь, кровавая тайна, загадочное преследование, неожиданная развязка и финал, который по литражу слез побьет рекорды «Титаника».

Я так увлеклась писаниной, что проехала свою остановку. И опоздала на съемки... Но в фильме я все-таки участвую! Правда, как сценарист, а не как актриса. Это и будет моя главная роль в кино.

Александра МИЛОВАНОВА ■

SCHONEN
SWITZERLAND

MULTIGRIP®



**ВЕЛИКЕ САШЕ
МУЛЬТИГРИП –
швидка* допомога
при застуді та грипі!**



*Можливо на основі спонсорів та фінансування клінічних досліджень.
DUMAKAUA133.0101. Регіональна ліцензійна угода: SCHONEN, MULTIGRIP® – торговельні марки англійської компанії Делма & Мейерів (Польща) АГ (Данцигський р-н, Польща) з siedzibą w PL 85-0318 0911 (01) 44 16 01 2016 р. за №0216/13/2017 АКТИВ (UA) 14959/01/01 16.03.2016 р. Мова українська. Без рецепту. Є протипоказання та побічні ефекти. Зверніть увагу на термін придатності даного лікувального засобу. Перед застосуванням уважно ознайомтеся з інструкцією та протипоказаннями до застосування.

У 2 РАЗИ СИЛЬНІШЕ*



ПРОТИ СИМПТОМІВ ГРИПУ ТА ЗАСТУДИ

ТЕРАФЛЮ ЕКСТРА ЗІ СМАКОМ ЛИМОНА



Потужна сила від 7 симптомів грипу та застуди:



Закладеність
вуса

Закладеність
трицяткових
пазух

Нежить

Чханні

Головний
біль

Температура

Біль
у тілі



Добре відомий бренд

Містить активні інгредієнти, які полегшують симптоми грипу та застуди та добре переносяться¹⁻⁵



Готовий діяти вже через 10 хвилин**



Гарячий напій

Препарат випускається у формі порошку для приготування розчину

Швидко допомагає Вашим клієнтам відчутти себе краще

1 пакет містить парацетамолу 650 мг, феніраніну maleату 20 мг, фенілефрину гідрохлориду 10 мг.

* Мається на увазі, що Терафлю Екстра зі смаком лимона містить у 2 рази більше парацетамолу (650 мг), ніж Терафлю від грипу та застуди зі смаком лимона (325 мг). ** Згідно з Інструкцією для медичного застосування Терафлю Екстра зі смаком лимона. Після прийому внутрішньо парацетамол швидко і майже повністю всмоктується з травного тракту. Максимальна концентрація у плазмі крові досягається через 10-60 хвилин. † При вживанні відповідно до Інструкції.

Посилання: 1. Whittleton A. Clinical Implications of Nonopioid Analgesia for Relief of Mild-to-Moderate Pain in Patients with or at Risk for Cardiovascular Disease. Am J Cardiol 2006;97 (suppl):3E-9E. 2. Eccles R. Efficacy and safety of over-the-counter analgesics in the treatment of common cold and flu. J Clin Pharm Ther 2006;31:309-19. 3. Brunton L, et al., eds. Goodman and Gilman's The Pharmacological Basis of Therapeutics. New York, NY: McGraw-Hill Medical, 2011. 4. MSD Manual. Treatment of pain. Available at: <http://www.msdmanuals.com/en-gb/home/brain-spinal-cord-and-nerve-disorders/pain/treatment-of-pain>. Last accessed: 25 Feb 2016. 5. Braybly A, ed. Martindale: The Complete Drug Reference. London: Pharmaceutical Press, 2014.

Терафлю Екстра зі смаком лимона, порошок для орального розчину. Р. П. МОЗ України № UA/5797/01/01, від 19.08.2016. Імпортер та уповноважена організація в Україні: ТОВ «ГліскоСміт-Клайн Хелсхер Юкрейн Т.О.В.» Україна. Адреса: 02752, м. Київ, проспект Павла Тичини, 1-8. Повідомити про небезпечне явище чи скаргу на якість продукту Ви можете в ТОВ «ГліскоСміт-Клайн Хелсхер Юкрейн Т.О.В.» за тел. (044) 585-51-85 або на e-mail: oia70065@gsk.com. Інформаційний матеріал № CHUKR/CHTRFL/0013/17. Дата розробки: вересень 2017 р.

Інформація для медичних та фармацевтичних працівників, а також для розповсюдження в рамках спеціалізованих заходів з медичної тематики.