

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ /16+

№ 5 (1315), 2022 / 1 – 21 МАРТА

8 советов
для укрепления
нервов

с. 3

Как работает
прививка-
спрей

с. 6

+ ЛУЧШИЕ
РЕЦЕПТЫ
И НЕОБЫЧНЫЕ
СОЧЕТАНИЯ

ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА

Едим блины

без вреда для здоровья

Фото Legion-Media



Подпишитесь на «АиФ. Здоровье»



любым
из трёх
способов:

СПОСОБ 1

1. Отправьте СМС на номер 3116.
2. Следуйте инструкции по СМС.
3. Ждите звонка от сотрудника редакции для уточнения адреса доставки.

AIF/пробел/ 61
Подписка на 1 месяц
AIF/пробел/ 63
Подписка на 3 месяца
AIF/пробел/ 66
Подписка на 6 месяцев

Стоимость
подписки:
1 месяц –
100 руб.

СПОСОБ 2

1. Отсканируйте QR-код.
2. Перейдите по ссылке на subscr.aif.ru
3. Выберите «АиФ. Здоровье» из списка изданий.
4. Оплатите подписку любым удобным способом.



СКАНИРУЙТЕ

СПОСОБ 3

Оформите подписку в ближайшем почтовом отделении.

Акционерное общество «Аргументы и факты». 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42. ОГРН 1027700459379.

ИЗОБРЕТЕНИЕ

ОЧКИ ВЕРНУТ НЮХ

В Самаре создали устройство, которое возвращает переболевшим ковидом способность чувствовать запахи.

Выглядит это так: человек надевает VR-очки и погружается в виртуальную реальность. Ему кажется, будто он гуляет среди деревьев в дендрарии. Подходя к цветущим растениям, он может нюхать их, а аппарат в этот момент подаёт ему соответствующий аромат — лаванды, сирени, эвкалипта и пр.

«Главная его особенность в том, что за счёт сочетания обонятельной стимуляции и виртуального сценария происходит воздействие на несколько рецепторов одновременно, — объясняет преимущество технологии представитель разработавшего комплекса Института инновационного развития СамГМУ Артём Морев.



ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

АНТИКОРОНАВИРУСНОЕ КОЗЬЕ МОЛОКО МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ**В СКОРОМ ВРЕМЕНИ**

— Как пояснили замдиректора по клинической работе Московского научно-исследовательского института эпидемиологии и микробиологии имени Г. Н. Габричевского Роспотребнадзора Татьяна Руженцова и ведущий научный сотрудник лаборатории иммунобиологических препаратов института Александр Волков, молоко вакцинированных от COVID-19 коз и коров, содержащее антитела к вирусу, может стать эффективным средством борьбы с ним.

ПАНДЕМИЯ

КОГДА МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ?

В ВОЗ не исключают, что о завершении пандемии могут объявить в конце года.

Представитель Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в РФ Мелита Вуйнович рассказала о возможных сроках

окончания пандемии коронавируса. По её словам, пандемия может закончиться в конце этого года. Специалист пояснила, что завершение пандемии означает, что больше не будет больших всплесков случаев заражений. При этом не факт, что сам вирус полностью уйдёт.



ФОТОФАКТ

Инновационный способ доставки образцов биоматериалов для медицинских анализов заработал в Швейцарии. В Лугано их доставляют квадрокоптеры: там открыли первую в мире автоматизированную взлётно-посадочную платформу для аппаратов, которые перевозят материалы между больницами и лабораториями.

И если раньше оператор-человек должен был проверять заряд батареи, прикреплять контейнер и поднимать летающего курьера, то теперь всё это будет делать автоматика, что позволит сэкономить время и человеческие ресурсы.



Фото Matternet



Фото Кирилл Кухмарь/ТАСС

Собака Моника — первая в мире, которой поставили протезы на все четыре лапы. Умирающую бездомную собаку с отрубленными лапами зоозащитники нашли в декабре 2020 года в станции Пластуновская Краснодарского края и перевезли в Новосибирск. Бионические титановые протезы Монике нравятся: она резво бегает на них, научилась прыгать, не испытывает дискомфорта.

КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ?

СУСТАВЫ НУЖДАЮТСЯ В ДИЕТЕ

Известно, что усиление болей в суставах часто провоцируется физическими нагрузками. Но мало кто связывает боли в коленях с нерациональным питанием (употребление острых, копчёных, жареных продуктов). Попытка самостоятельно принимать обезболивающие средства во многих случаях не приносит полного облегчения. Дело в том, что в старшем возрасте частой причиной болей являются остеоартроз и подагрический артрит — обменно-дистрофические нарушения, сопровождающиеся отложением солей кальция и мочевой кислоты в ткани суставов. Соли образуют остеофиты — острые иглы, вызывающие боль и воспаление. Одним из источников избыточного кальция в области суставов являются жирные молочные продукты

(творог, сыр, сметана, сливочное масло и др.), которые иногда употребляют пациенты с остеоартрозом. Источником мочевой кислоты служат жирное красное мясо, мясные и рыбные консервы, помидоры, щавель и др.

Другой проблемой, связанной с употреблением концентрированных молочных продуктов, жирного мяса, является жир, способствующий повышению уровня холестерина в крови, прогрессированию атеросклероза, ухудшению течения болезни сердца и сосудов (ИБС, гипертония). **Нарушение питания в течение многих лет приводит к отложению солей, но больные не связывают боли в суставах с диетой. Кроме отдельных случаев избыточного употребления селедки, большого количества курицы, копчений, томатов, когда на следующий день боли в суставах резко усиливаются. В этих случаях приём обезболивающих средств не**

даёт должного эффекта. Необходимо помнить, что боли в суставах являются проявлением нарушенных обменных процессов, которые нужно длительно и планомерно восстанавливать. Для того, чтобы их восстановить, не обойтись без соблюдения диеты. В первую очередь можно рекомендовать исключить из рациона концентрированные молочные продукты (жирный творог, сыр, сметана, сливочное масло, сливки), сахар и сладости. Ограничить употребление красного мяса, мучных продуктов. Предпочтительно употребление овощей, морской рыбы, растительного масла, яблок, цитрусовых, круп. Очень помогают разгрузочные дни.

Соблюдение диеты может помочь нормализовать обмен веществ, снизить уровень холестерина в крови, повысить эффективность применения не только обезболивающих средств, но и препаратов для лечения болезней сердца и сосудов.

«ЦИТРАЛГИН», «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» ПОМОЩЬ СУСТАВАМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.

Спрашивайте в аптеках.
8 (800) 700-88-88,
8 (800) 250-24-26,
8 (800) 200-90-01,
8 (800) 777-03-03,
8 (800) 600-22-09
 (звонок бесплатный),
+7 (937) 009-30-03
 и интернет-аптеках
 Справки по применению:
8 800 201-81-91
 (звонок бесплатный).
www.Inpharma2000.ru



от 130 руб.

РЕКЛАМА. 18+. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Пришла весна – жди неадекватного поведения окружающих. Ведь именно сейчас любое неосторожное слово может вызвать бурную реакцию со стороны людей с уязвимой психикой. Что это: миф или правда?



Наш эксперт – врач-психиатр, психотерапевт Центра «Здоровое и спортивное питание» Исследовательского центра питания и биотехнологии Максим Спасский.

ВЕСЕННЕЕ обострение – не миф, но преувеличение. Далеко не любые расстройства психики активнее проявляются в это время. Тем не менее есть три заболевания, для которых именно весна является триггером.

1 Приступообразная форма шизофрении (остальные формы никак не связаны с сезонностью). В этом случае болезнь протекает волнообразно, в виде приступов и ремиссий. Очень часто приступ приходится именно на начало весны. В это время психиатрические стационары уже заранее ждут наплыва пациентов. Среди проявлений этой формы шизофрении: психозы, галлюцинации, бредовые переживания. Во время приступа больные могут быть опасны

Сходим весной с ума?

Как влияет на психику смена сезонов

для окружающих. Но затем спонтанно (даже без лечения) наступает ремиссия, то есть период затишья до следующего обострения. Шизофрения – болезнь генетическая, но стартовать может и в зрелые годы.

2 Биполярное аффективное расстройство (БАР), при котором периоды маниакального состояния (нестественной активности, бодрости и чрезмерного необоснованного оптимизма) чередуются с периодами самой чёрной депрессии. Раньше это расстройство называли маниакально-депрессивным психозом. Именно на весну у пациентов с БАР чаще всего приходится период мании. В это время они переживают невероятный подъём: могут спать по 4 часа и при этом делать сотню дел одновременно (правда, редко доводят их до конца), бурно влюбляются, берут кредиты, дарят дорогие подарки первому встречному и творят другие вещи, о которых потом горько сожалеют.

Проблемы с психикой весной – от резкого увеличения светового дня. Плюс сезонный дефицит витаминов и последствия перенесённых ОРВИ.

В Бельгии разработали уникальные очки, которые помогают решить проблему недостатка солнечного света и избавляют от депрессии. Очки излучают белый цвет, насыщенный синим.

3 Сезонное аффективное расстройство (САР) второго типа. Говоря проще, это депрессия, которая в 90% случаев возникает по осени, когда снижается

КСТАТИ

Все эти болезни – достаточно редкие. В сумме ими страдают не более 1,5–2% населения. Тем не менее по весне психика уязвима и у граждан без явных психопатологий. У здоровых людей это проявляется в виде астении (слабости, вялости), апатии, бессонницы, раздражительности, конфликтности.

Как уберечь свою психику



Наш эксперт – врач-психиатр, психотерапевт высшей квалификационной категории Центра патологии речи и реабилитации, автор методики практического нейростакинга Александр Кудряшов.

У здоровых людей весной также может быть нестабильное эмоциональное состояние. Проблемы могут появиться в конце зимы, но уже к середине весны, когда организм адаптируется к изменениям светового дня, они пройдут и без лечения. Но психике не помешает поддержка.

Чтобы сохранить психическое здоровье в этот период, будет полезно:

Принимать витамины. Желательно предварительно сдать анализы (например, на витамин D, витамины группы B). Но можно и просто так по весне пропить курс препарата, содержащего магний и витамин B6. Оба эти компонента необходимы головному мозгу и психике для устойчивости.

Правильно питаться, пить не менее 1,5–2 л воды в сутки. Полезны продукты, богатые триптофаном (предшественником серотонина – медиатора радости). Это фрукты, рыба, орехи, яйца, крупы, индейка, молоко.

Отказаться от курения, избыточного потребления алкоголя и сладкого. Всё это работает как антидепрессант очень короткого действия с огромным перечнем побочных эффектов. Когда эффект проходит, становится только хуже.

Попробовать растительные адаптогены (женьшень, элеутерококк, родиола розовая, лимонник, аралия и другие). Хотя их эффективность не доказана в исследованиях, в китайской медицине они используются издревле. Сейчас заканчивается работа над БАДами на основе

кетонных тел, которые улучшают энергообмен в организме. Они также помогут поддержать психику.

Увеличить физическую активность (она повышает уровень серотонина и дофамина). Движение (обычная ходьба, бег трусцой, велосипед, ролики, самокат) – лучшее средство повысить адаптивную способность психики и увеличить стрессоустойчивость. Не зря ходьбу называют одним из видов двигательной медитации. Ко многим великим людям озарения приходили не когда они сидели за столом, а во время передвижения. Ведь при ходьбе увеличивается выработка мотонейронов, которые посылают импульсы в головной мозг и стимулируют его перезагрузку.

Начать закаливаться. Это тоже помогает тренировать адаптацию организма к разным изменениям. Делать это нужно постепенно. Начинать лучше с контрастного душа.

Спать не менее 8 часов. Для этого важно соблюдать режим и гигиену сна. Не поможет – поговорить с врачом о возможности назначения снотворных.

Избегать стрессов и перегрузок. Если чувствуете, что накопилась раздражительность, астения, возьмите отпуск. Или попробуйте психотерапию, аутотренинг, релаксацию, дыхательную гимнастику (диафрагмальное или квадратное глубокое дыхание). Отлично работает и йога.

длительность светового дня, но некоторых людей она настигает именно весной. Впрочем, триггером депрессии бывают и другие причины, в том числе эндогенные (связанные с заболеваниями и дефицитными состояниями).

Почему же именно весна действует на психику угнетающе? Ведь день растёт, «звенят ручьи, спят лучи», и настроение должно улучшаться. Учёные предполагают, что всё дело именно в резком увеличении светового дня. Когда его длина стабильна (зимой и летом), то и психика чаще всего стабильна. Но за первую половину весны день увеличивает-ся по сравнению с зимой на целых 2 часа. Это приводит к изменению циркадных ритмов (сна и бодрствования), что, в свою очередь, влияет на биохимию головного мозга. Кстати, также имеет значение и инсоляция (количество солнца). Если весна – ранняя, расстройства могут начаться раньше, если поздняя – позже.

Впрочем, не стоит все проблемы списывать на солнце. У весенней астении и повышенной раздражительности могут быть и другие причины. Например, гиповитаминоз (за зиму запас витаминов в организме истощается) или перенесённые инфекции (тот же ковид, например).



Зубные флоссы, они же нити, — явление в стоматологии давнее, однако при этом они не так распространены и разрекламированы. Хотя стоматологи отмечают, что без них современная гигиена уже немыслима. А некоторые и вовсе считают, что зубные нити серьёзно недооценены.

«Парадокс в том, что нить является таким же обязательным элементом ухода за полостью рта, как зубная щётка и паста, однако из-за отсутствия достаточной рекламной поддержки она не получила соответствующего распространения», — говорит врач-стоматолог-ортопед, хирург-имплантолог Юлиана Романова.

Зачем появились

Стоит понимать, что есть опция, доступная только флоссу. «Он может обработать контактные поверхности зубов, куда не проникает ни одна ворсинка даже самой крутой зубной щётки. Для этих целей потребуются вариант с восковой пропиткой», — говорит Юлиана Романова.

Зубные нити волокнистые, за счёт чего получается быстро снимать отложения с эмали, что останавливает размножение бактерий и предотвращает разрушение тканей. Используют флосс в промежутках между зубами — сначала обрабатывают ряд с одной стороны, затем с другой.

Виды нитей

Специалисты отмечают, что из числа основных характеристик нитей выделяются вошёные и невошёные. Под первыми понимают нити, покрытые воском. Нити второго типа легче проскальзывают, в том числе и в промежутки между плотно стоящими или скученными зубами. Первые считаются нетравматичными, не приводят к появлению дискомфорта ощущений и качественнее очищают контактные поверхности зубов.

«Всё это благодаря восковой пропитке и способности распушаться при очистке межзубного промежутка, извлекая из него все пищевые остатки. Невошёные флоссы, например, лишены подобных преимуществ и чаще применяются стоматологами для проверки качества пломб и коронок, так как легко проникают в любые поднутрения и рвутся при контакте с нависающими краями и дефектами, влияющими на качество конструкций», — рассказывает Юлиана Романова.

Все нити различают по сечению:



Круглые — прекрасно очищают межзубные промежутки в подавляющем большинстве случаев.



Плоские — такие выбирают при наличии скученности зубов.



Ленточные (или суперфлоссы) — используют исключительно брекетоносцы и те, кто только начинает своё знакомство с этим средством гигиены.

ют исключительно брекетоносцы и те, кто только начинает своё знакомство с этим средством гигиены.



Нить помощи

Что важно знать о флоссах и как их правильно использовать



Когда появились



Зубные нити известны человечеству достаточно давно. Слово «floss», пришедшее из английского, так и переводится — «зубная нить».

1819 г. Шёлковые

Заговорили активно о таком средстве гигиены после её описания в «Практическом руководстве по уходу за зубами» — эту книгу написал американский дантист Леви Спир Пармли ещё в 1819 г. Он предлагал использовать нить, **изготовленную из шёлка**, для извлечения остатков еды из промежутков между зубами.



1940-е Нейлоновые

Однако во времена Второй мировой войны были прекращены поставки шёлка из Японии, и нити стали нейлоновые. Из плюсов замены — они тоньше, дешевле и прочнее. Такой материал пользовался огромным спросом.



2022 г.



Сегодня зубные нити представляют собой небольшие контейнеры со спрятанным внутри флоссом.

Длина нити **25–50 м** (по усмотрению производителя).

Каждый раз надо использовать новый кусок ленты — в идеале достаточно оторвать **35–40 см**.

Чем пропитывают нити

При выборе нити можно увидеть, что она имеет пропитку. Их может быть несколько — антисептическая, минерализирующая, вкусовая. Выделяют такие варианты:



Ментоловые — такие предназначены для освежения дыхания, могут быть не только освежающими, но и фруктовыми.



Фторсодержащие — такие должны укреплять эмаль за счёт выделяемых ионов фтора, однако их концентрация слишком низкая для достижения существенного эффекта.



Хлоргексидиновые, ксилотетразолиновые и триклозановые — содержат одноимённый антисептик в качестве пропитки, применяют у пациентов, страдающих воспалительными заболеваниями дёсен и слизистой оболочки полости.

Почему важно использовать ежедневно?

Только благодаря нити у человека есть шанс самостоятельно и своевременно узнать о скрытой кариозной полости, которую, помимо прочего, можно выявить исключительно на рентгене, или уже на стадии глубокого поражения дентина и нерва внутри зуба, или в условиях стоматологического кабинета. Более того, только это средство гигиены предназначено для очистки контактных поверхностей зубов от налёта, который часто является причиной кровоточивости дёсен, запаха изо рта и воспалительных поражений слизистой оболочки, подчёркивает стоматолог.

Как пользоваться?

● Так же как и пасту, флосс рекомендуют применять **1–2 раза в день**.



● Обладатели **брекет-систем** могут использовать приспособление чаще остальных, например во время и после приёма пищи, даже если нет ощущения, что между зубами что-то застряло, предупреждает стоматолог Романова.

Упаковка компактна, легко помещается даже в кармане, а значит, флосс удобно применять в любых условиях и возить с собой.

● «Единственный нюанс — в отличие от привычных пасты и зубной щётки, к которым нас приучают с момента появления первого зуба (в норме), зубную нить рекомендуют использовать с 11 лет, когда мелкая моторика позволяет успешно вводить его в межзубные промежутки и очищать их», — советует Юлиана Романова. Также лучше начать приобщение к зубной нити с **суперфлоссов с пластиковой ручкой** — они позволяют быстрее привыкнуть к данному средству гигиены.



Если нить застряла?



Это обычно означает, что она зацепилась за нависающий край пломбы, дефективной коронки или кариозной полости. В таких случаях флосс обычно рвётся, так что его извлечение не является проблемой в отличие от причины «заклинивания», которая становится весомым поводом для похода к стоматологу. Более того, если попытка извлечь нить заканчивается «отклеиванием» пломбы или коронки, то это говорит о их несостоятельности и необходимости замены.

Массажёр-вредитель

Чем опасны приспособления для расслабления мышц

Компактные массажёры и специальные кресла, вибрирующие подушки, ортопедические матрасы. Стоит ли этим пользоваться?



Наш эксперт — врач-остеопат **Владимир Животов:** — Сидячий образ жизни уже давно вошёл в привычку для большинства современных людей, а за

последние два года многие из нас стали двигаться ещё меньше. Переход на удалённый режим предполагает ещё и многочасовую работу за компьютером, ноутбуком или с телефоном в руках в статичных позах. Неудивительно, что стали набирать популярность всевозможные девайсы, позволяющие «снять напряжение» с затёкших мышц шеи и спины, не выходя из дома.

От матраса тошнит?

Массажные девайсы только начинают массово распространяться, и отдалённые последствия их постоянного использования станут заметны лишь спустя какое-то время.

С помощью таких приборов мы пытаемся воздействовать на систему

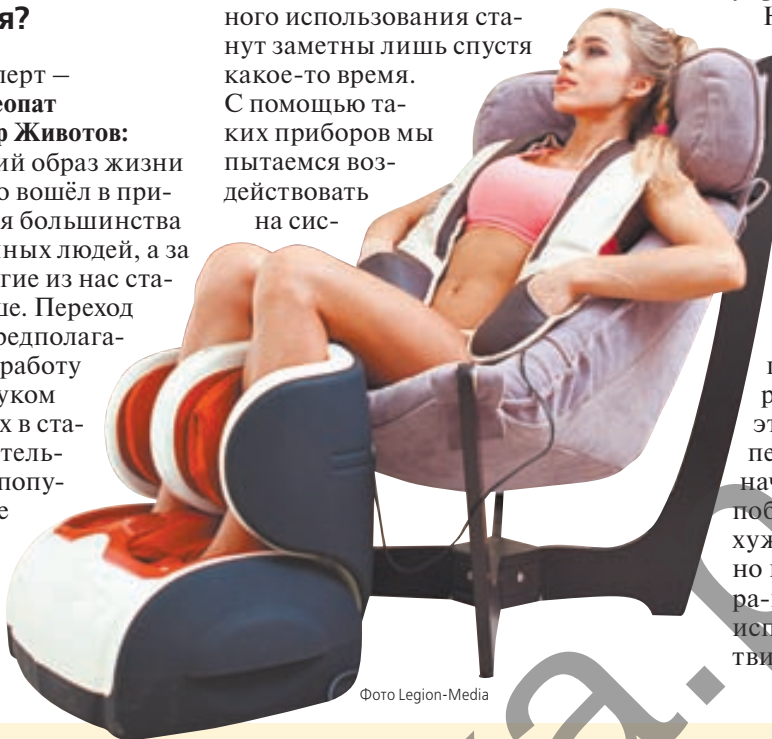


Фото Legion-Media

тему (то есть на наше тело, наш организм) тем, что от неё очень далеко по механическим свойствам — по ритму, по свойствам сжатия, растяжения, упругости и т. д.

Но организм человека очень тонко настроен, поэтому нуждается в бережном обращении.

Одна пациентка рассказала мне историю. У её супруга сильно болела спина, и он купил дорогой ортопедический матрас с функцией массажа в нескольких режимах. Разумеется, всё многочисленное семейство пришло протестировать новинку — а вдруг и им такое надо. Каждый полежал 5–10 минут на чудо-матрасе. У всех тестируемых после этой процедуры в той или иной степени заболела голова, а некоторых начало тошнить. Но это очень лёгкие побочные эффекты. Было бы гораздо хуже, если бы пара начала регулярно получать массаж спины от мастера-матраса. Я крайне не рекомендую использовать механические воздействия как метод лечения.



ФОТОФАКТ

Студент Королевского колледжа искусств придумал одежду для работы на удалёнке. В неё вшиты надувные подушечки, которые располагаются на спине, бёдрах и под коленями. Благодаря им сидеть удобнее. «Для продуктивной работы вы должны достичь физического комфорта, но не чувствовать себя слишком комфортно, потому что тогда вы можете слишком расслабиться», — объясняет автор.



Утром релакс, вечером — грыжа

В отдельных случаях люди, которые получают такое массажное воздействие от чудо-предметов, изначально имеют проблемы. И их тело из последних сил удерживает равновесие — практически на грани своих компенсаторных механизмов. Порой как раз интенсивное механическое воздействие может оказаться той самой последней каплей, которая сорвёт адаптацию и приведёт к появлению серьёзных проблем. Например, такие приспособления могут способствовать образованию межпозвоноковых грыж.

Человека должен лечить человек. Ничто не может сравниться с человеческой рукой по той пользе, которую она может принести организму. Рука врача работает по принципу обратной связи — мы контролируем силу воздействия, контролируем ответ тканей и в зависимости от этого ответа меняем силу, интенсивность, длительность воздействия. В течение сеанса очень разнится сила, с которой оказывается давление на кости черепа, — от очень лёгкой до весьма интенсивной.

КАК ОТЛИЧИТЬ ПОСТКОВИД ОТ АВИТАМИНОЗА?



▲ Отвечает врач-иммунолог **Анна Шуляева:**

— Постковид включает в себя широкий спектр расстройств здоровья после перенесённого COVID-19. Причём такое состояние характерно не только для тех, кто перенёс инфекцию в тяжёлой форме (в этом случае постковид встречается чаще), но и тех, кто даже и не понял, что переболел.

При этом ближе к весне его можно перепутать с дефицитом витаминов,

который обычно тоже сопровождается целым рядом негативных проявлений.

Так, например, на фоне нехватки тех или иных витаминов начинают слоиться ногти, может постоянно хотеться спать, волосы теряют блеск и живую силу, кожа тускнеет. Для гиповитаминоза характерны повышенная утомляемость, раздражительность, ухудшение аппетита, проблемы со зрением, кровоточивость дёсен. Отличить одно состояние от другого на глаз практически невозможно. Единственное, если был подтверждённый ПЦР-реакцией ковид, то можно с большой долей вероятности заподозрить в своём состоянии проявления постковидного синдрома. Также ярким сигналом может быть

выпадение волос после инфекции — у многих отмечается этот симптом, и при этом он не зависит от времени года.

Гиповитаминоз, как правило, имеет чёткую временную закономерность и характерен для периода март — май. Надо сдать анализы, в том числе и на витамины, чтобы точно понять, с чем приходится иметь дело.



НАЧАЛО МАРТА — КАК НАЧАЛО НОВОЙ ЖИЗНИ: ЦВЕТЫ, УЛЫБКИ, ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ. ОДНАКО РАННЯЯ ВЕСНА — ЭТО И ОСЛАБЛЕННЫЙ ПОСЛЕ ЗИМЫ ОРГАНИЗМ, А ЗНАЧИТ, И РОСТ КОЛИЧЕСТВА ЗАБОЛЕВШИХ ГРИППОМ И ОРВИ.

Неправы те, кто считает, что для борьбы с респираторными вирусами достаточно потеплее укутаться, принять любое из жаропонижающих лекарств и, свернувшись калачиком у экрана телевизора, попить горячий чай с мёдом, лимоном и имбирём.

Вирусы — «звери» опасные, и такими простенькими средствами с ними не справиться. Ломота в мышцах и боль в горле, озноб, высокая температура, головная боль, кашель, насморк — всё это признаки именно вирусных недугов — ОРВИ и гриппа, которые, если игнорировать или лечить неграмотно, могут обернуться чрезвычайно серьёзными осложнениями для сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

АНВИМАКС® ПРОТИВ ГРИППА И ОРВИ

Для комплексного лечения гриппа и ОРВИ, для снятия симптомов этих недугов и борьбы с причиной возникновения заболевания — вирусом гриппа типа А — разработан препарат **АнвиМакс®**.

АнвиМакс® оказывает противовирусное, ангиопротекторное, интерферогенное, жаропонижающее и обезболивающее действие, помогая организму бороться с возможными осложнениями (геморрагическими процессами). **АнвиМакс®** — это сразу 6 активных компонентов:

- **Парацетамол** — привычное жаропонижающее и обезболивающее средство. Его доза в препарате — 360 мг — помогает снижать температуру и выраженность болевых синдромов с меньшим риском токсического влияния на печень, а это более безопасное снятие симптомов ОРВИ.

- **Римантадин** — противовирусный компонент. Он наделяет препарат противовирусным, интерферогенным и антитоксическим действием.
- **Лоратадин** — антигистаминный компонент, который необходим для борьбы с отёком тканей, связанным с действием гистамина.
- **Рутозид** — защита стенок сосудов. Поддерживать их в период пандемии чрезвычайно важно. Рутозид совместно с глюконатом кальция и аскорбиновой кислотой оказывает ангиопротекторное действие, борется с развитием повышенной проницаемости сосудов и ломкости капилляров.
- **Глюконат кальция** также оказывает антиаллергическое действие.



РУ: ЛП-НЧ(000151)-(ПГ-РУ) от 03.03.2021; ЛП-001965 от 09.01.2013; ЛП-001747 от 02.07.2012

- **Аскорбиновая кислота** — витамин С. Её в препарате содержится повышенная дозировка (300 мг) — для регуляции окислительно-восстановительных процессов и поддержки иммунной системы.

АнвиМакс® выпускается в форме порошков с различными вкусами, капсул и шипучих таблеток. Принимать лекарство рекомендуется в течение 3–5 дней (но не более 5 дней) до исчезновения симптомов. Отпускается в аптеках без рецепта. Рекомендован с 18 лет.

КСТАТИ

По итогам 2021 года бренд «АнвиМакс» стал победителем IV ежегодной фармацевтической премии и получил награду Smartpharma® Awards 2021 в номинации «Выбор фармацевта: Комплексное лечение гриппа и ОРВИ с широким спектром терапевтических эффектов».

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

Как работает спрей от ковида

Наш корреспондент побывала на исследованиях назальной вакцины

Начались испытания назальной вакцины от ковида от НИИ им. Гамалеи — её не колют, а впрыскивают в нос.

Мы побеседовали с врачами Сеченовского университета — одной из 4 баз, где ведут исследования. Рассказывает клинический фармаколог, главный специалист по клиническим исследованиям Сеченовского университета Дарья Кургузова.



Что получают участники: вакцину или плацебо, не знает пока никто.

Всего в первой фазе клинических исследований назальной вакцины примут участие 400 человек.

Как проводят испытание? — Оно проходит в виде рандомизированного двойного слепого

плацебо-контролируемого исследования. Расскажем, в чём суть. В ходе эксперимента группу участников делят на 4 равные части. Одни получают только плацебо, вторые — оба компонента вакцины, третьи — вакцину в качестве первого компонента и «пустышку» в другой раз, четвертые — то же самое, но наоборот.

Кого взяли в участники?

— Участвовать в эксперименте могут люди старше 18 лет, не болевшие ковидом и непривитые, а также переболевшие или вакцинированные, но давно. Своеобразным «проходным баллом» является результат анализа крови на иммуноглобулины G (они должны быть не выше 100 BAU, единиц, связывающих антитела, на 1 мл). Те, у кого титр защитных антител выше, к участию не допускаются. Только такой отбор гарантирует чистоту эксперимента.

Хронические заболевания помешают участию в испытаниях, только если они в стадии обострения. Тем не менее окончательное решение принимается только после прохождения

Препарат размораживают и шприцем без иглы вводят в нос.



Фото автора

ИНТЕРЕСНО

Вакцина хранится в замороженном виде. Перед употреблением размораживается, помещается в шприц, у которого затем снимается игла, и вводится пациенту. Причём выбирается тот носовой ход, через который нос человека дышит лучше.

добровольцем скрининга, который включает в себя сдачу анализов, осмотр и беседу с врачом.

Как делается «прививка в нос»?

— Препарат вводится в два этапа. Первые полчаса после введения доброволец должен провести в стенах медучреждения. Его наблюдают на предмет возможных немедленных побочных эффектов. Но на данный момент ни одного такого случая отмечено не было.

ВАЖНО!

Принять участие в исследованиях может любой гражданин РФ старше 18 лет. За это он получит 17 400 руб. На время, пока длится испытание (3 месяца), все участники получают QR-код. Если через 90 дней выяснится, что им вводили плацебо, его аннулируют. Если была получена вакцина — QR-код будет действовать ещё год.

Что чувствуют после введения назальной вакцины?

— Из того, что было: только краткосрочная заложенность носа (пропадает самостоятельно в течение 12 часов), незначительный дискомфорт или першение в горле. Повышения температуры, ломоты в теле, озноба, головной боли, слабости никто не отмечал. Собственно, ради этого и создавалась назальная вакцина — чтобы уменьшить системное влияние на организм и избежать самого укола.

После введения препарата участникам рекомендуют ограничивать в течение суток физическую нагрузку, не употреблять алкоголь. Врачи остаются на телефонной связи с добровольцами 24/7. Им раздаются специальные дневники, в которых они фиксируют все свои ощущения и указывают, когда те появились, когда прошли и благодаря чему.

Сколько длится исследование?

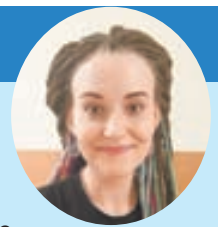
— Заканчивается испытание «расплетением» — этим термином обозначается конец эксперимента. Тайна раскрывается, и все участники наконец узнают, что именно они получили: плацебо или настоящую вакцину. В последний, 90-й, день участники сдают полный спектр лабораторных анализов, врачи сравнивают результаты с теми, что были у них изначально. Также добровольцы сдают кровь на гуморальный и клеточный иммунитет — чтобы оценить уровень иммунной защиты.

Елена НЕЧАЕНКО

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Ирина, 25 лет, студентка Сеченовского университета:

— Об испытании вакцины я узнала в университете. Я — будущий медик, и для меня участие в исследованиях, пожалуй, единственный на данный момент шанс сделать что-то важное и для науки, и для здравоохранения. Вместе со мной пришло много желающих, но многие отсеялись: кто-то не прошёл по здоровью, у кого-то был высокий уровень антител в крови.



КАК «ОМИКРОН» ПРОТЕКАЕТ У ДЕТЕЙ

Какие особенности коронавируса у малышей наблюдаются сегодня?

Иван Знахаров, Тула

— Среди детей новая мутация вызывает большой всплеск заболеваемости. Мутации, приведшие к изменениям шипа коронавируса, привели к тому, что возбудитель сильнее прикрепляется к слизистым верхних дыхательных путей и проникает внутрь клеток. Дети при этом имеют возрастные особенности

строения носоглотки — у них отмечаются более рыхлая слизистая и узкие просветы. На этом фоне респираторные вирусы задерживаются легче. К этому добавляется несовершенство иммунитета, в том числе и местного, особенно это характерно для детей до 5 лет. В Роспотребнадзоре отмечают, что дети переносят болезнь, вызванную «омикроном», как и прочие ОРВИ. Чаше всего у них фиксируют лёгкое течение. Но при этом в сравнении с предыдущими видами вируса у детей и подростков симптомы отличаются более яркой выраженностью.

Выздоровливают дети, как правило, за 7 дней. Но тут стоит понимать, что опасаться следует потенциальных осложнений: гайморита, бронхолита, бронхита, обострения тонзиллита.



ФОТОФАКТ

Кубинско-американский художник Хорхе Родригес-Герада посвятил огромный мурал — настенную роспись — врачам, сражающимся с коронавирусом. Этот рисунок появился на пустыющей парковке около Музея Квинса в Нью-Йорке в разгар пандемии.

Любопытно, что это не абстрактный портрет — художник изобразил конкретного доктора, Идельфонсо Деку, педиатра, погибшего во время борьбы с вирусом в Нью-Йорке. На асфальт портрет нанесён аэрографом и красками для граффити.

