

Фармацевтика

Аптеки ждут проверки

В России могут закрыть «неправильные» аптеки. Глава Росздравнадзора Михаил Мурашко сообщил, что аптечные лицензии будут аннулированы из-за неправильного хранения лекарств.

– В России появится инспекционный визит в аптеки – это новая форма работы в виде короткой проверки, которая позволяет посмотреть условия хранения товара, – рассказал Михаил Мурашко. – Такая система сейчас разрабатывается. Если инспектор выявит проблемы, то аптеке вынесут предостережение и обяжут её уничтожить препараты, хранившиеся с нарушениями. При выявлении системного несоблюдения рекомендаций по хранению мы проведём внеплановую проверку, и тогда уже пойдёт разговор о лишении учреждения лицензии.

Кроме того, руководитель Росздравнадзора снова подчеркнул, что с первого января все лекарства получают обязательную маркировку. Теперь поставщики и продавцы будут привязаны к конкретным адресам. Это позволит изъять из продажи контрафактные, поддельные и некачественные препараты.

Это интересно

О чём говорит сильная потливость

Потовые железы охлаждают тело в жаркую погоду, поэтому, несмотря на неприятный запах, пот необходим и абсолютно естественен. Однако чрезмерное потоотделение, известное как гипергидроз, даже при умеренной температуре воздуха может быть симптомом серьёзных проблем со здоровьем.

Медики различают общий гипергидроз, который проявляется на поверхности всего тела, и локальный, когда часто потеют отдельные участки тела, например ладони, ступни или подмышки.

Общий гипергидроз может быть признаком диабета, лимфатических опухолей, повышенной функции щитовидной железы (гипертиреоз), стенокардии. Его также может вызвать длительный приём алкоголя, антибиотиков (из-за изменений микрофлоры кишечника), а также антидепрессантов. Кроме того, общий гипергидроз часто возникает на фоне менопаузы и избыточного веса.

Локальный гипергидроз – частый спутник стресса и обусловлен наследственностью. Обычно он проявляется в подростковом возрасте. Кстати, причиной мокрых ног может быть и плоскостопие. Локальный гипергидроз обычно не опасен для здоровья, но доставляет психологический дискомфорт.

Рацион

Всё хорошо в меру

Эксперты назвали полезные продукты, которыми лучше не злоупотреблять.

Странники здорового образа жизни, отказываясь от сладостей, привыкли заменять их на, казалось бы, совсем безобидные продукты. Однако даже на некоторые из них не стоит налегать по объективным причинам.

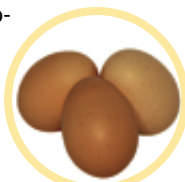
Лимон. Этот цитрусовый – один из рекордсменов по количеству витаминов и микроэлементов. Но вместе с тем его кислота наносит непоправимый вред желудочно-кишечному тракту и раздражает слизистую. Кроме того, лимон негативно влияет на костную ткань женского организма, поскольку содержит немало агрессивных компонентов.

Морковь. Корнеплод содержит множество полезных веществ, в частности бета-каротин, отвечающий за здоровье кожи и глаз. Но его регулярное присутствие в рационе может спровоцировать каротинемия – чрезмерную пигментацию. В этом случае кожный покров становится жёлтым или ярко-оранжевым, особенно на коленях, ладонях и локтях.

Тунец. На первый взгляд, эта рыба – кладёшь магния, железа и цинка. Но в то же время тунец опасен своим высоким содержанием ртути. Ртутное отравление приводит к слабости мышц и резкому ухудшению зрения.

Обезжиренные молочные продукты. Люди, следящие за фигурой, нередко выбирают в супермаркете низкокалорийные творог или кефир. Из-за отсутствия жиров вкус этих продуктов оставляет желать лучшего, поэтому производители не скупятся на вкусовые добавки и другие «вредности».

Яйца. Не жалуй вредные бутерброды с колбасой, многие люди на завтрак предпочитают омлет или яичницу. Но следует помнить, что всё хорошо в меру – особенно для людей в возрасте. Да, в яйцах много белка и витаминов, но помимо этого яичный желток богат холестерином, который может привести к атеросклерозу сосудов.



Знай и умей!

Как пережить жару

Летний зной – это не меньшее испытание для организма, чем зимняя стужа

Лето – это здорово! Солнце и тепло, ласковая вода так и манят к себе. Летом можно купаться, бегать босиком по траве и получать ещё множество удовольствий. Однако здесь есть небольшое уточнение: все эти вещи доступны на природе. А вот в городе зной воспринимается совершенно по-другому. Как пережить жару, оставаясь работоспособным и здоровым человеком?

Высокие температуры – экстремальная нагрузка для организма. Даже здоровый человек потеет, ощущает упадок сил, неспособность заниматься делами, замедление мыслительных процессов. Но есть люди, для которых вопрос о том, как пережить жару без вреда для здоровья, становится реальной проблемой в летние месяцы.

Для кого опасен зной?

- Для гипертоников. Люди с повышенным давлением находятся в группе риска, особенно много и активно двигаясь на открытом солнце.
- Для тех, у кого есть проблемы с сердцем. Испытывая перегрузку, больное сердце может подвести, поэтому заботиться о нём в зной следует особенно тщательно.
- Для пожилых людей.
- Для тех, у кого имеется лишний вес.
- Для беременных женщин.

Тем, кто остаётся на лето в городе, приходится несладко. Ощущение постоянной липкости, так как тело интенсивно потеет, необходимость находиться в местах скопления народа, например, в общественном транспорте, душных помещениях, частенько без кондиционера, – всё это вынуждает искать способы безболезненно пережить знойные месяцы.

Человеческий организм чувствует себя комфортно при температуре до 23–25 градусов. Если воздух сухой, то перенести жару легче, но в областях, где высока влажность, дышать становится трудно. Однако существует ряд советов, выработанных опытным путём, которые дадут ответ на вопрос о том, как пережить жару в городе.

Что нужно делать в знойные дни?

Пейте много, пейте правильно! С потом из организма выходит не только вода, но и большое количество микроэлементов. Поэтому стоит разнообразить свой питьевой рацион овощными и фруктовыми соками, травяными чаями. Воду употреблять нужно обязательно, часто и понемногу, можно подкислить её соком лимона. Важно помнить, что ледяная жидкость вынуждает организм тратить больше драгоценной энергии, чтобы нагреть содержимое желудка. В аномальную жару пейте чуть подсоленную воду. Именно соль удержит в клетках драгоценную влагу.

Уменьшите размер и жирность пищи. Чтобы помочь организму сохранить энергию, стоит обратить внимание на холодные супы, овощные салаты, фрукты. Чем больше масла в пище, тем тяжелее пищеварительной системе, а значит, и вам. Выходит, любимое многими мороженое тоже не помогает охладиться? Да, сладости увеличивают жажду. Увеличивают вязкость крови. Мороженое провоцирует жажду.



Из архива «ММ», Андрей Серебряков

Спасайтесь от солнца! Сгореть в зной легче лёгкого. Не забывайте о головных уборах и специальных кремах. Июльскому солнцу в полдень понадобится полчаса, чтобы опалить кожу открытых плеч, спины или шеи.

Правильно одевайтесь! Избегайте синтетики. Не позволяя коже дышать, она заставляет человека обильно потеть, тем самым растрчивая и влагу, и энергию. И в квартире, и на работе, и в общественном транспорте, особенно при отсутствии кондиционера, перенести зной и духоту легче в хлопковой и льняной одежде.

Старайтесь находиться в квартире или другом прохладном помещении с 11 утра до 15–16 дня. Это поможет избежать солнечного удара.

Работа и дом

Тяжёлым испытанием является необходимость работать в самые знойные месяцы. Как пережить жару? Имейте при себе бутылку с водой; время от времени выходите в туалет, для того чтобы ополоснуть в раковине если не лицо, то хотя бы руки – это снизит температуру тела.

Как пережить жару на работе – вопрос серьёзный. А как спастись от неё в квартире? Если у вас нет кондиционера, можно облегчить своё положение. Во-первых, старайтесь открывать окна и балконы ночью, когда спадает жара. Утром в квартире нужно задёрнуть шторы, закрыть большую часть проёмов, чтобы жаркий воздух не проникал внутрь. Во-вторых, купите вентилятор. Этот простой и сравнительно недорогой прибор облегчит вам знойные дни и поможет спастись от нагретого воздуха. В-третьих, принимайте контрастный душ, который активизирует работу кровеносной системы и помогает перенести летние месяцы в мегаполисе.

Первая помощь

Тепловой удар – это резкое увеличение вязкости крови, перегрев организма из-за отсутствия воды. Идёт расширение кожных сосудов, покрасне-

ние кожи, появляется головная боль. Первая помощь заключается в том, что человека нужно перенести в более прохладное помещение. Обеспечить покой. Чем больше нагрузка на мышцы, тем больше снова вырабатывается тепла. Чтобы поддержать деятельность сердца, можно дать выпить чай-кофе. Лучше не горячий, а тёплый. Приподнять человеку ноги. И лучше всего вызвать скорую – ситуация с вязкой кровью довольно опасна. Можно потерять сознание, может остановиться сердце, если человек пожилой, могут не выдержать сосуды, ведь, перекачивая вязкую кровь, сердце автоматически поднимает давление. Осложнения могут возникнуть в любой момент. И лучше, чтобы рядом были не родственники, а специалисты.

В зоне риска – дети, люди с избыточной массой тела, сердечники, спортсмены, люди, которые занимаются тяжёлым физическим трудом и которые в жару едят много мяса или злоупотребляют алкоголем. Полные люди хуже переносят жару, потому что тепло выделяется, а жировая ткань, которая фактически является диэлектриком, не даёт ему уйти в окружающую среду. Таким людям надо употреблять больше жидкости. Очень важно контролировать количество мочи. Не должно быть за сутки меньше литра. Жидкость попадает в организм, «автоматически» испаряется через лёгкие, через кожу, а почки работают «по остаточному принципу». Если воды в организме мало, почкам она не достаётся, им не хватает воды на выведение мочевой кислоты. Идёт перегрев организма и поднимается температура тела. Летом надо употреблять как минимум пять процентов жидкости от массы тела в день. А при температуре выше 30°C – ещё больше.

Жара – серьёзное испытание для организма, спастись от которого не так-то просто. Однако осторожное и разумное поведение, воздержание в пище, рациональный питьевой режим помогут перенести зной и в офисе, и в транспорте, и в душной городской квартире.