

 РЕЖИМ

## Поспать не вредно

Финские ученые выяснили, что женщины, которые спят по 7,6 часа в сутки, и мужчины, спящие по 7,8 часа в сутки, имеют наименьшие шансы оказаться «на больничном». Результаты исследования опубликованы в журнале Sleep.

В семилетнем исследовании были использованы данные 3760 человек, собранные с помощью учреждений соцстрахования. Как показали результаты исследования, с учетом поправки на возраст, женщины, страдающие бессонницей, избыточной дневной сонливостью, испытывающие чувство усталости или вынужденные принимать снотворные, при продолжительности ночного сна в 7,6 часа ощущают значительное улучшение самочувствия. Для мужчин этот «идеальный» показатель составил 7,8 часа.

И, хотя на состояние здоровья также влияют другие проблемы со здоровьем, решение проблем со сном способно сократить продолжительность «больничного» на 28 процентов. При этом ученые отмечают, что 7,6 и 7,8 часа – лишь среднестатистические цифры, и многие исследования показывают, что по крайней мере половина здоровых взрослых людей в западных странах спит меньше этого времени. Кроме того, сон необходимо учитывать не только по количеству, но и по качеству.

 ЦЕНООБРАЗОВАНИЕ

## ФАС займется лекарствами

Федеральная антимонопольная служба выяснит оптовые и розничные цены на лекарства в разных странах. Это даст возможность грамотно устанавливать цены в России.

Недавно ФАС проанализировала ценообразование на фармрынке и подтвердила то, о чем давно говорили эксперты: в России большинство препаратов стоят гораздо дороже, чем те же самые лекарства за рубежом. Теперь организация хочет создать инструмент, чтобы оперативно сравнивать цены и на основе этих данных решать вопросы о включении лекарственных препаратов в программы возмещения.

В ФАС надеются потратить на эту работу не более пяти лет. Ее планируется провести в два этапа. Сначала необходимо описать рынки и понять, как в разных странах регулируются цены на лекарства. После этого уже можно будет сравнивать данные и делать какие-то выводы. Кстати, систему планируют сделать открытой – доступ к ней будет у неограниченного круга лиц.

Предполагается, что все сведения о ценах на лекарства предоставят госорганы других государств. Страны БРИКС уже проявили интерес к работе над созданием такой информационной платформы.

 ЗОЛОТОЙ ВОЗРАСТ | Пение под баян благотворно влияет на здоровье

# Главное, ребята, сердцем не стареть



МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА

Музыкальная терапия для пациентов геронтологического отделения по улице Калинина стала одной из любимых лечебно-профилактических процедур.

Каждый четверг фойе геронтологического отделения поликлиники № 2 медико-санитарной части превращается в вокальную площадку. Под баян пожилые люди исполняют песни, ставшие поистине народными – «Ой, калина», «Лучше нету того цветку», «Одинокая гармонь», «Старый клён».

– Всё поем: «Главное, ребята, сердцем не стареть», «Малиновку», «Надежду», «Катюшу», – рассказывает баянист Владимир Петин – учитель музыки с большим стажем, который с удовольствием сопровождает пациентов геронтологии. – Обязательно исполняем гимн Магнитки. И любые песни по заявкам: вот сейчас одна бабуля запела «У церкви стояла карета» – пожалуйста, подыграл. Они и

стихи читают, и танцуют, как только начинаю играть вальс.

В хоре меняются состав и солисты: одни пациенты завершают курс, другие поступают на лечение. Но интерес к музыкальным занятиям остаётся неизменно высоким. К одиннадцати утра пациенты собираются возле баяниста, разбирают распечатки текстов песен – они специально сделаны крупным шрифтом, и начинается концерт. Поют так, что заслушаешься! И все как один хвалят терапию под баян: «Вот уж действительно – «песня строить и жить помогает».

– Выросла в семье, где все певуны. И сама всю жизнь пою. Очень нравятся музыкальные занятия в геронтологии, на которых звучат песни, которые знаю с малых лет. Будто вернули в детство, подарили вторую молодость, за что большое спасибо.

– говорит ветеран здравоохранения Римма Зуева, поправляя на голове цветочный веночек: этот красивый атрибут для вхождения в образ тоже предлагается всем желающим. – Хочется сказать в адрес руководства геронтологического отделения и

медико-санитарной части самые тёплые слова за доброе отношение к пенсионерам. Здорово, что лечение сочетается с музыкой, интересными встречами, беседами, праздниками – всё это нам полезно.

– Хочу поблагодарить коллектив геронтологического отделения, – говорит Анастасия Лахмостова, тридцать пять лет проработавшая в городском ателье. – Третий раз прохожу курс лечения. Очень довольна. И пою с удовольствием. Баян – инструмент нашего поколения.

Элегантные, аккуратно и со вкусом одетые женщины – пациентки отделения всем своим видом доказывают: «мои года – мое богатство».

Алла Середина родилась в год Великой Победы, но в это трудно поверить: настолько она молода, энергична, позитивна. Не удивительно, когда идёт с внуками, её принимают за маму. Много лет Алла Григорьевна проработала инженером по труду и заработной плате кислородного цеха ОАО «ММК». Получила направление в геронтологический центр, пройдя диспансеризацию в поликлинике и лечение в стационаре. О том, как хорошо в геронтологическом отделении, давно слышана от подруг.

– Сюда приходишь с большим удовольствием, – делится впечатлениями Алла Григорьевна. – Тебя встречают улыбки и приветствие персонала: «Доброе утро! Проходите, пожалуйста!» Это так приятно и хочется в ответ всем улыбаться. Здесь очень внимательный, доброжелательный персонал. Чтобы назначить лечение, врач Юлия Пошлякова дотошно расспросила: как себя чувствую, что беспокоит. Всё хорошо оборудовано: удобные комнаты, где можно отдохнуть,

есть даже библиотека – можно взять книгу почитать. А по четвергам пою вместе со всеми. После музыкальных занятий летаешь, как на крыльях! А, вообще, хочу сказать всем: надо больше улыбаться, быть друг к другу доброжелательными, говорить комплименты, радоваться солнышку и каждому дню – спокойствию, миру. Такой настрой помогает сохранять молодость души.

Пациенты геронтологического отделения признаются: комплексная программа оздоровления с приятным общением и пением даёт необыкновенный заряд бодрости. В центре наряду с медицинскими процедурами применяют лечебную физкультуру, проходят сеансы релаксации у психолога, чаепития. Пожилым людям нравится и школа духовного здоровья – к большому церковным праздникам организованы массовые мероприятия с приглашением представителя храма Вознесения Господня.

– Многие пациенты раньше ходили в хор, участвовали в самодеятельности, пели в кругу друзей или просто для души, поэтому с радостью исполняют песни под баян, – рассказывает заместитель главного врача медсанчасти по медико-социальной помощи, руководитель геронтологического отделения Галина Владимировна. – Пение не только влияет на эмоциональный подъём, избавляет от стрессов и поддерживает хорошее настроение, но и благотворно воздействует на физическое состояние, улучшая самочувствие. Когда человек поёт, интенсивно работает диафрагма, кровь обогащается кислородом, лучше функционируют все органы – идёт общее оздоровление организма, очень полезное в пожилом возрасте.

В том, что музыка и пение – путь к оздоровлению, многие пациенты геронтологического отделения уже убедились на собственном опыте: болезни отступают, настроение улучшается, а сил и энергии прибавляется. «Когда-то у нас были очень звонкие и сильные голоса, – улыбаются участники большого хора, – а сейчас мы поём душой!»

В ответ на заботу медперсонала хочется всем улыбаться

 ПРИВИВКИ | Даже лёгкие формы вирусной болезни выбивают человека из обычной жизни

Каждый год с сентября по март все болеют: у одного насморк, у второго кашель, у третьего – муть, жуть и температура. Все заражают друг друга, и цепочка обмена вирусами не размыкается до весны. Иммунологи разьясняют, как придумывают новые вакцины от гриппа и надо ли их делать.

Александр ЮДИН, врач аллерголог-иммунолог, кандидат медицинских наук

До сих пор медицинское сообщество не сумело справиться с ежегодной эпидемией гриппа. Чаще всего осложнения, в том числе фатальные, встречаются среди людей с ослабленным здоровьем, страдающих хроническими заболеваниями (в первую очередь бронхолегочными), пожилых людей



## Приёмы против гриппа

и медицинских работников, среди контактирующих с больными и путешественниками. Часто даже лёгкие формы течения гриппа приводят к тому, что человек выпадает из обычной рабочей и социальной жизни.

Конечно, имеет смысл проводить профилактические мероприятия: проветривать помещение, обеззараживать воздух с помощью специальных приборов, часто мыть руки, носить маску. Но активной профилактикой можно считать только иммунизацию. Эффективность вакцинации от гриппа имеет высокий уровень доказательности. Работает она следующим образом: сама по себе инфекция обусловлена вирусом гриппа А и В. На-

чинается эпидемия в Северном полушарии в октябре, её пик приходится на зимние месяцы, январь-февраль, а заканчивается в апреле. Дело осложняется тем, что вирус, во-первых, достаточно быстро распространяется в умеренном климате пресловутым воздушно-капельным путем, а во-вторых, обладает способностью к мутагенезу. Пока в центральной России бушует очередная эпидемия, в новом очаге (как правило, в Юго-Восточной Азии) формируется следующий тип, который спокойно мигрирует среди популяции людей.

Именно потому, что вирус мутирует и не сразу превращается в эпидемию, прививку от гриппа следует проводить каждый год. У Всемирной организации здравоохранения по всему миру расположены

120 научных центров, которые изучают специфику новых типов и прогнозируют, что будет представлять особенную опасность в следующем сезоне. Это научный, хотя и подверженный ошибкам прогноз. Данные используются для производства вакцины, актуальной для профилактики инфекции в нынешний сезон.

Вакцинироваться можно всегда, но иммунный ответ, который способен защитить организм, развивается в течение нескольких недель, поэтому нужно готовиться заранее. Лучше этим заняться в сентябре-октябре. Только имейте в виду, что любая прививка вызывает напряжение иммунной системы, связанное с генерацией иммунного ответа, поэтому эффект от вакцинации снижается, если организм ослаблен острым заболеванием.

 ИССЛЕДОВАНИЕ

## Ходить к врачам лучше по утрам

Случаи неоправданного назначения антибиотиков пациентам с острой респираторной вирусной инфекцией чаще всего происходят во второй половине дня, выяснили исследователи из Brigham and Women's Hospital (Бостон, США).

Исследователи объединили информацию из электронных баз данных 23 различных клиник, оказывающих первичную медицинскую помощь, за период в 17 месяцев. Анализ свыше 21 тысячи обращений по поводу ОРВИ показал, что во временном отрезке с восьми утра до полудня количество пациентов, которым были назначены антибиотики, примерно на пять процентов меньше, чем во временном отрезке с часу дня до пяти часов вечера. При этом анализ ситуации по отдельным врачам также продемонстрировал тенденцию к росту случаев неоправданного назначения антибиотиков к концу рабочего дня.

Авторы объясняют выявленный феномен накапливающейся усталостью врачей – в течение дня им приходится принимать много решений по поводу лечения пациентов и ближе к вечеру кумулятивный эффект нервного напряжения выражается в ошибочном выборе методов терапии. В качестве решения проблемы авторы работы предлагают врачам чаще делать короткие перерывы в приеме пациентов и, может быть, даже устраивать небольшие перекусы.

 В России большинство лекарств стоят гораздо дороже, чем за рубежом