

Законодательство

Лекарства — под контроль

«Единая Россия» планирует внести в Госдуму законопроекты по расширению государственного контроля за оборотом лекарств. Об этом первый замруководителя партии Андрей Исаев рассказал газете «Известия».

Первым законопроектом предлагается внести поправки в закон об антимонопольной деятельности. Это позволит Федеральной антимонопольной службе получить полномочия по контролю ценообразования всех лекарств, а не только входящих в перечень жизненно необходимых и важнейших.

Ещё одна поправка будет регламентировать общие принципы регулирования деятельности аптечных сетей, а также меры, которые смогут влиять на ценообразование препаратов. Депутат указал, что занявшись такими поправками заставила сложившаяся ситуация с коронавирусом, когда фиксировались неконтролируемые скачки цен на лекарства и средства защиты.

Так, уже 7 февраля стало известно, что в 68 субъектах страны из 85 было зафиксировано многократное подорожание медицинских масок. В ряде регионов рост цен составил 500–800 процентов. Незадолго до этого, 5 февраля, президент России Владимир Путин пригрозил компаниям, которые пытаются нажиться на распространении смертельного китайского коронавируса, лишением лицензии. О повышении цен в аптеках ряда российских регионов доложила Путину вице-премьер Татьяна Голикова.

Исследование

Антистресс моей мечты

Тулский государственный университет создал и запатентовал методику диагностики и лечения стресса. Это дает возможность на ранних стадиях выявлять риск патологий нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Тестирование проводится с помощью аппарата с расширенным набором функций. Среди показателей, которые прибор может оценивать, — давление, частота сердечных сокращений, объём циркулирующей крови, доставка и потребление кислорода, температура, активность центральной и вегетативной нервной системы.

— Мы разработали способ оценки стрессоустойчивости организма — вывели показатели, которые хорошо подчёркивают любые сдвиги в способности организма справляться с психическими нагрузками, — комментирует ассистент кафедры анестезиологии и реаниматологии Тульского государственного университета, врач-физиотерапевт Алексей Токарев. — А также разработали способ лечения стресса, который включает, в том числе, транскраниальную электростимуляцию — воздействие токов определенной частоты на черепно-мозговую коробку — и одновременное применение медикаментов.

Согласно официальным данным, примерно две трети людей, которые обращаются с различными заболеваниями к врачам, имеют высокий или средний уровень психоэмоционального стресса. Стресс — признанный фактор риска многих недугов, включая сердечную, дыхательную недостаточности, гипертонию, железодефицитную анемию, болезни щитовидной железы. Новая методика по отклонениям нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем всего за 20 минут показывает риск развития различных отклонений.

Режим

Питание и биоритмы

24-часовой циркадный ритм регулирует работу всех основных систем организма, начиная с режима сна и заканчивая работой иммунных клеток. Поэтому важно не только что человек ест, но и когда.

К примеру, ночью вырабатывается меньше слюны, желудок продуцирует меньше пищеварительного сока, а перистальтика кишечника снижена. Одновременно повышается чувствительность к инсулину, чтобы весь сахар из крови эффективно использовался в качестве топлива.

Однако использование электрического освещения вмешивается в ритмы. Чем больше человек ест после 18.00, тем хуже состояние сердца, выше давление и индекс массы тела. Другие исследования доказали, что люди, которые едят поздно, имеют больший риск ожирения и диабета второго типа. Человек должен есть в рамках восьмичасового окна днём. Это позволяет сдерживать уровень сахара в крови. По этой же причине люди, ужинающие за час до отхода ко сну, хуже регулируют сахар в крови. А лица, потребляющие ливиную долю калорий до 15.00, могут сбросить примерно на 25 процентов больше веса, чем те, чья основная калорийная нагрузка приходится на вечер.

Известно, что до одной десятой всех клеток, выстилающих кишечник, каждый день повреждается в результате нормального процесса пищеварения. И если последний прием пищи происходит не очень поздно, это даёт кишечнику больше времени на восстановление. Важна и регулярность приёма пищи. Если человек ест в неожиданное для себя время, «местные часы» в кишечнике не будут синхронизироваться с общими. Это затормозит обмен веществ. Поэтому не рекомендуется завтракать в выходные дни позже, чем в рабочие.

Дата

Под символом золотой ленты

Горожан приглашают сдать кровь на типирование и стать потенциальными донорами костного мозга



© Евгений Рухманёв

Есть даты, которые страшно даже произносить: сразу становится не по себе. Одна из таких — Международный день борьбы с раком у детей — отмечается завтра почти в ста странах мира. Конечно, это не праздник. Но и не повод для траура, потому что сегодня есть технологии и методы лечения, позволяющие избавить малышей и подростков от страшной напасти и жить полноценной жизнью. Однако без помощи общества им со своей бедой не справиться.

Сталкиваясь с мольбами о помощи родителей, чьи дети болеют, большинство людей приговаривают: «Не дай бог никому такое!» Сочувствуют, помогают — кто добрым словом, кто средствами. Но вряд ли могут в полной мере осознать, насколько тяжело родным больного ребёнка.

К сожалению, проблема с годами не теряет актуальности. По медицинской статистике ежегодно в мире примерно у трёхсот тысяч детей в возрасте до девятнадцати лет диагностируется рак, половина из них умирает. Как и у взрослых, большую роль для эффективности лечения играет ранняя диагностика. Рак — болезнь, которую запускать нельзя. На первой и второй стадиях исход наверняка будет благоприятным. Но десятая часть случаев определяется лишь на

третьей стадии, восемь процентов — на четвёртой, когда уже, как ни беись, практически не помочь.

Врачи отмечают, что сложность ещё и в том, что форм онкологии около двухсот, начаться болезнь может в любом органе. Но детей чаще всего поражает лейкемия, или рак крови.

В России ежегодно обнаруживаются 12–15 случаев онкологических заболеваний несовершеннолетних на каждые сто тысяч человек. Современные методы лечения позволяют спасти около 70 процентов больных детей. Многие могли бы выжить. Их не удаётся спасти из-за нехватки денег, донорской крови и квалифицированной медицинской помощи, особенно на периферии. Именно для того, чтобы в очередной раз привлечь внимание людей к этим проблемам, оказать посильную помощь, и учреждён этот день, символом которого считается золотая лента.

Во многих городах России в этот день благотворительные фонды и волонтеры проводят для больных деток акции и праздники. И Магнитогорск не остаётся в стороне, тем более что у нас активно работает благотворительный фонд помощи детям с онкологическими и другими тяжёлыми заболеваниями «Отзовись».

— Сорок лет назад в онкогематологическом отделении Челябинской областной больницы лечились всего шестеро детей со всего региона, — рассказала активистка фонда «Отзовись» Наталья Калинина. — Теперь это 110

человек ежегодно. Как рассказывает детский онколог отделения онкологии и гематологии Челябинской областной детской клинической больницы Сергей Коваленко, сейчас продолжают лечение двенадцать детей, первично выявлено заболевание два года назад у шестнадцати, у одного рецидив, а в стабильной ремиссии находится восемьдесят один ребёнок. На сегодня у 70 процентов детей, находящихся на лечении в области, обнаружена лейкемия. Кто-то из этих малышей после курса химиотерапии и гормонов навсегда избавится от страшного заболевания. А кому-то сможет помочь только трансплантация костного мозга. И этот шанс на выздоровление можем дать им мы с вами. В Магнитогорске немало людей, которые готовы помочь не только близким, но и абсолютно незнакомым людям, например, собирая деньги на операцию или сдавая кровь. Но случается так, что одной крови недостаточно, да и деньги решают далеко не всё. Нужен генетический двойник.

Пересадка костного мозга, или кроветворных клеток, от здорового человека к его генетическому близнецу совершенно безопасна и напоминает обычное переливание крови

Есть даже исследования подтверждающие, что сам донор, прошедший процедуру, имеет впоследствии меньше шансов заболеть онкологией.

Сейчас в поисках генетического близнеца находится семилетняя жительница Челябинской области Лера Мишина. И не только она. Генетический двойник может жить и рядом, и на другом конце света. Поэтому создаётся банк потенциальных доноров костного мозга России и всего мира. И чем больше там будет людей, тем больше у нуждающихся шансов. Пока регистр доноров малочисленный, а шанс найти близнеца по крови приблизительно один из десяти тысяч. В предыдущие акции, которые прошли в Магнитогорске, регистр пополнился несколькими сотнями горожан. И сейчас у тех, кто по возрасту и здоровью может стать чьим-то шансом на спасение, снова есть такая возможность: фонд «Отзовись» присоединяется к всероссийскому движению «Всемирный день борьбы против рака» и объявляет акцию по сдаче крови на типирование.

С 15 по 29 февраля в любом отделении клиники «Инвитро» можно бесплатно сдать всего четыре миллилитра венозной крови. Результаты анализа занесут в Национальный регистр потенциальных доноров костного мозга. Данные будут храниться в реестре. И, возможно, однажды они совпадут с данными малыша или взрослого человека, вашего генетического близнеца, нуждающегося в пересадке костного мозга. Тогда с вами свяжутся сотрудники регистра и пригласят стать реальным донором. Напомним, что стать донором костного мозга можно в возрасте от 18 до 45 лет. Кроме того, есть немало ограничений по здоровью. Все подробности можно узнать в группе ВКонтакте «Регистр против рака. Магнитогорск».

Ольга Балабанова

Рекомендации

Сохранить здоровье при сидячей работе

Заслуженный врач России, мануальный терапевт Андрей Кабычкин раскрыл способ сохранить здоровье при сидячей офисной работе. Он рассказал об этом в эфире радио Sputnik.

По словам медика, чтобы избежать сколиоза, офисным работникам стоит соблюдать так называемое «правило 90». Это значит, что при сидении между корпусом и передней поверхностью бедра должен быть прямой угол. Под таким же углом надо согнуть колени. Стопа при этом должна стоять ровно относительно пола.

Кабычкин подчеркнул, что не стоит сидеть в позе «нога на ногу», так как



это не только вредно для позвоночника и суставов, но и может привести к развитию варикозной болезни из-за сдавливания вен и замедления тока крови.

Врач предупредил, что варикозное расширение вен может поспособствовать появлению тромбов.

Мануальный терапевт посоветовал всем, кто работает в офисе, хотя бы ненадолго вставать с рабочего места «раз в час или два», чтобы избежать проблем с позвоночником и перенапряжением мышц.

Ранее доктор медицинских наук, профессор Рина Заславская рекомендовала прерываться после каждых 30 минут работы у компьютера и делать разминку. По её словам, это поможет избежать проблем с осанкой, зрением и венами. Также она советовала делать зарядку по утрам, растирать махровым полотенцем после душа и ходить на массаж спины.