



МИФЫ ОБ ИНСУЛИНЕ:  
НАРКОТИК ИЛИ  
СПАСЕНИЕ?

16

## The Father of the Paralympic Games



“ If I ever did one good thing in my career, it was to introduce sport into the rehabilitation of disabled people ”

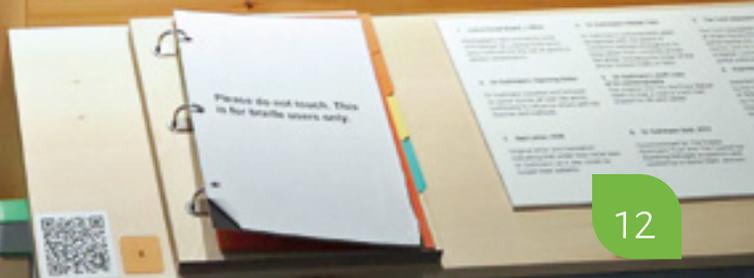
Professor Sir Ludwig Guttmann

### Professor Sir Ludwig Guttmann

The founding father of the Paralympics was Professor Sir Ludwig Guttmann, a surgeon who specialised in spinal injuries. Highly respected by medical colleagues, and knighted in 1966, he was known to his patients as 'Poppa'. He first came to Britain in 1939 as a Jewish refugee from Nazi Germany. In 1943 he was asked to run a new treatment centre here at Stoke Mandeville for service personnel injured in the Second World War.

Guttmann transformed the treatment of people with spinal injuries, refusing to accept patients as 'incurable'.

He introduced physiotherapy and sports like archery and wheelchair tennis to the patients' recovery programme to improve their physical and mental wellbeing. After the war, the sports evolved from small competitions to the Stoke Mandeville Games, the International Stoke Mandeville Games and ultimately the Paralympic Games.



12

# РЕВАКЦИНАЦИЯ

## Кто подлежит ревакцинации в первую очередь?

Ревакцинации против КВИ подлежат все лица, включая иностранных граждан, проживающих на территории Казахстана 3 и более месяцев, получившие полный завершённый курс первичной вакцинации против КВИ.

## Сколько доз вакцин нужно получить для ревакцинации?

Ревакцинация проводится одной дозой вакцины

## Какая вакцина применяется для ревакцинации?

Для ревакцинации применяются типы вакцин (инактивированная, векторная, м-РНК вакцины), которые не применялись при первичном курсе вакцинации. То есть если при первичном курсе вы получили инактивированную вакцину, то вам рекомендовано ревакцинироваться векторной или м-РНК вакциной. Допускается проведение ревакцинации против КВИ вакциной, использованной для первичного курса вакцинации против КВИ.

## Можно ли ревакцинироваться той же вакциной, которую получили при первичном курсе вакцинации?

Да, это возможно.

## Когда нужно проходить ревакцинацию?

Ревакцинация против КВИ проводится однократно с интервалом 6 месяцев после завершения курса первичной вакцинации против КВИ.

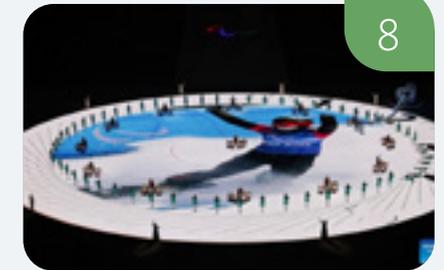
 **STOP COVID.KZ**  
Ситуационный центр по оперативному реагированию



**СИ ЦЗИНЬПИН: НАРОД ПРЕВЫШЕ ВСЕГО, ЖИЗНЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО**



**ВАН И: НЕОБХОДИМО УСИЛИТЬ ПОДДЕРЖКУ ДЛЯ РАЗВИВАЮЩИХСЯ СТРАН**



**BEIJING 2022: БОЛЬШЕ ЧЕМ УСПЕХ**

10

**ТКМ: ЯНЬЦИН – МЕСТО СИЛЫ**

12

**ПУТЕШЕСТВИЕ ИЗ СТОК-МАНДЕВИЛЯ**

15

**ОТ ВСЕГО СЕРДЦА: ВОЛОНТЕРЫ В БОРЬБЕ С COVID-19**

16

**МИФЫ ОБ ИНСУЛИНЕ: НАРКОТИК ИЛИ СПАСЕНИЕ?**

20

**ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА: КТО ВЛАДЕЕТ ИНФОРМАЦИЕЙ, ТОТ ВЛАДЕЕТ МИРОМ**

22

**«ОБРУЧ» НАПРЯЖЕНИЯ: МИГРЕНЬ**

24

**НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ПРОТИВ ГРИППА И COVID-19**

26

**АУЫЛ ТҮРҒЫНДАРЫ БЕЙІНДІ МАМАНДАРДАН ҚАШЫҚТЫҚТАН КЕҢЕС АЛА АЛАДЫ**

28

**СЕЛЬЧАНЕ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ДИСТАНЦИОННО**

30

**ОЛИМПИАДА ПРОШЛА. ПОСЛЕВКУСИЕ ОСТАЛОСЬ...**

34

**ДАЙДЖЕСТ**

**№3 (29) МАРТ 2022**

**Собственник:**

Товарищество с ограниченной ответственностью «Группа компаний «Бизнес Медиа»

**Председатель редакционного совета, CEO:**

КОРЖУМБАЕВ Серик

**Главный редактор:**

СЛИВИНСКАЯ Анастасия

**Заместитель главного редактора:**

ДОНСКИХ Алевтина

**Член редакционного совета:**

ТЮЛЕНЕВА Марина

**Коммерческий директор:**

РОМАЙКИНА Алена

**Дизайн, верстка:**

ПОДКИДЫШЕВ Вадим, ПОПОВ Алексей

**Контакты редакции:**

050000, г. Алматы, ул. Гоголя, 86, БЦ «Каз Жол», офис 609, тел.: +7 (727) 250 1803, 250 7163, e-mail: info@dknews.kz

**Отдел рекламы:**

тел.: +7 (727) 250 1803, commercial@dknews.kz

**Периодичность:** 1 раз в месяц

**Тираж:** 5 тысяч экземпляров

Отпечатано в типографии Print House Gerona:

г. Алматы, ул. Сатпаева, 30а/3, офис 124  
тел.: +7 (727) 250 47 40, 398 94 59

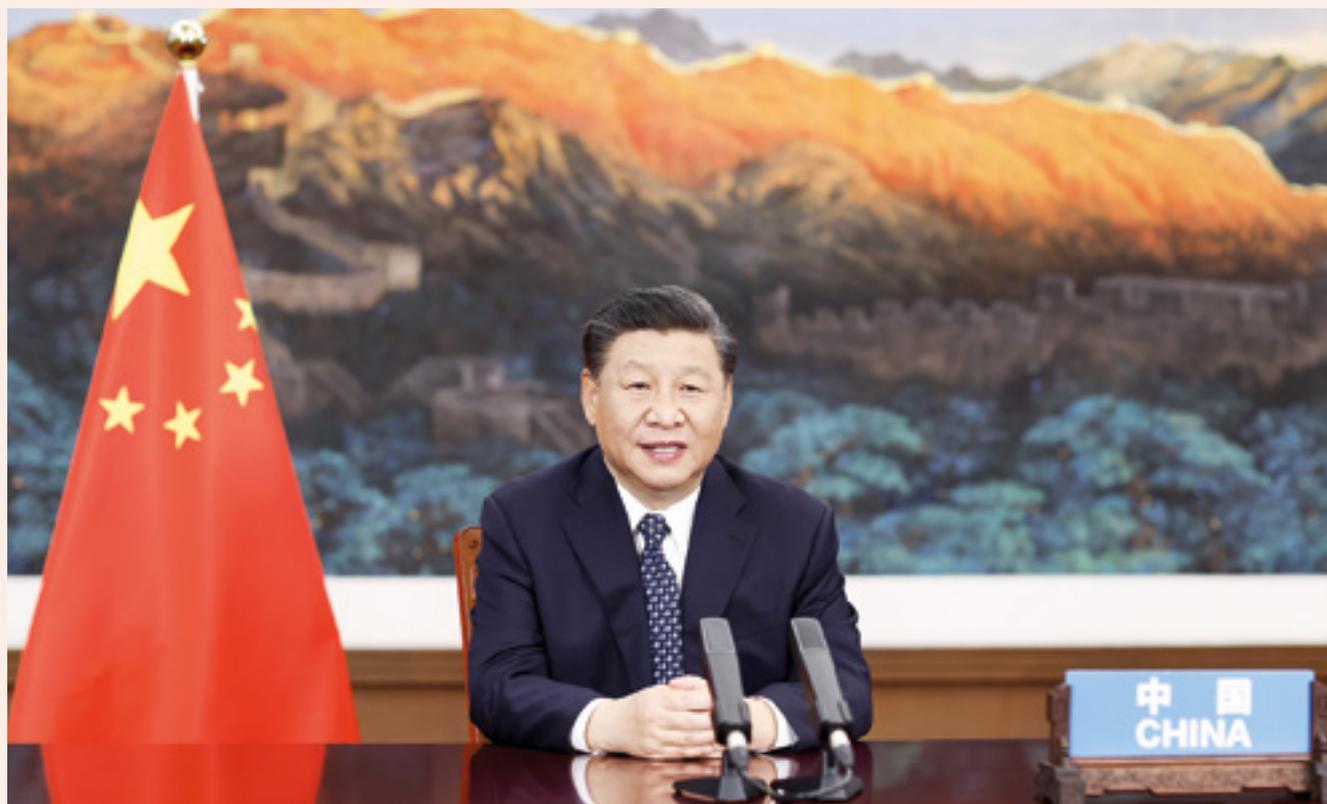
**В журнале использованы фото:**

Китайское информационное агентство «Синьхуа», В. Казенаса, rexels.com, из личных архивов редакции журнала, из открытых источников, с сайта Министерства культуры и спорта

При перепечатке текстов и фотографий ссылка на журнал «Шелковый путь. Здоровье» обязательна

СВИДЕТЕЛЬСТВО о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания выдано Комитетом информации Министерства информации и общественного развития Республики Казахстан № КЗ19VPY00023646. Дата выдачи 02.06.2020. Город Нур-Султан

# Си Цзиньпин: Народ превыше всего, жизнь превыше всего



## ПК ПОЛИТБЮРО ЦК КПК ПРОВЕЛ ЗАСЕДАНИЕ, ПОСВЯЩЕННОЕ АНАЛИЗУ СИТУАЦИИ С ЭПИДЕМИЕЙ COVID-19 И ПЛАНИРОВАНИЮ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОНТРОЛЮ ЭПИДЕМИИ.

17 марта Постоянный комитет Политбюро ЦК КПК провел заседание, посвященное анализу ситуации с эпидемией COVID-19 и планированию выполнения со всей строгостью работы по профилактике и контролю эпидемии. На заседании председательствовал и выступил с важной речью генеральный секретарь ЦК КПК Си Цзиньпин.

Си Цзиньпин отметил, что с начала запуска постоянно действующего механизма профилактики и контроля эпидемии, придерживаясь курса «предотвращения завоза инфекции извне и ее повторного распространения внутри страны» и непрерывно повышая уровень работы по профилактике и контролю посредством целенаправленных и дифференци-

рованных противоэпидемических мер со степенью серьезности эпидемической ситуации в отдельных районах, нам удалось эффективно подавить случаи кластерного заражения коронавирусом в отдельных районах и в максимальной степени обеспечить безопасность жизни и здоровье народа. Китай лидирует во всем мире в области экономического развития и достигнутых результатов в работе по профилактике и контролю эпидемии, что в полной мере продемонстрировало крепкую мощь и сильный потенциал нашей страны в сфере профилактики и контроля эпидемии и полностью показало явное преимущество руководства КПК и социалистического строя с китайской спецификой.



Медицинский работник берет образец мазка у жителя для анализа на нуклеиновую кислоту в общине города Цзилинь, провинция Цзилинь на северо-востоке Китая, 12 марта 2022 г.

Си Цзиньпин подчеркнул, что упорство – это и есть победа. Все районы, ведомства и стороны должны глубоко осознать сложность, трудность и повторяемость профилактики и контроля эпидемии внутри страны и за рубежом, активно мобилизоваться, добиться идейного единства, укреплять уверенность и прилагать неустанные усилия для того, чтобы тщательнее и основательнее выполнять работу по профилактике и контролю эпидемии. Необходимо неуклонно придерживаться принципа «народ превыше всего, жизнь превыше всего», продолжать принимать научно обоснованные и целенаправленные противоэпидемические меры, придерживаться «динамичного подхода нулевой терпимости» к COVID-19, а также в кратчайшие сроки сдерживать тенденцию распространения эпидемии. Необходимо повышать уровень научной обоснованности и целенаправленности противоэпидемических мер, постоянно оптимизировать меры по профилактике и контролю эпидемии, интенсифицировать освоение ключевых технологий в отношении вакцины, быстрых реагентов для тестирования и разработки лекарственных препаратов, чтобы работа по профилактике и контролю эпидемии была более целенаправленной. Необходимо сохранять стратегическую решимость, придерживаться принципа поступательного движения вперед при сохранении стабильности, координировать работу по профилактике и контролю эпидемии и социально-экономическому развитию, предпринимать более эффективные противоэпидемические меры, стремиться наименьшей ценой добиться максимального успеха в борьбе с эпидемией, а также в максимальной степени снизить влияние эпидемии на социально-экономическое развитие.

Заседание отметило, что в настоящее время по всей стране наблюдается кластерное заражение корона-

вирусом, характеризующееся множественностью локальных районов, широтой распространения и высокой частотой возникновения вспышек. Необходимо конкретизировать ответственность всех районов за свои территории, а также ответственность ведомств, организаций и физических лиц, исполнить требование «раннего выявления, раннего оповещения, ранней изоляции и раннего лечения», строго и реалистично проводить работу по профилактике и контролю эпидемии, усилить руководство работой по профилактике и контролю эпидемии в районах с серьезной эпидемической ситуацией, в кратчайшее время взять под контроль кластерное заражение в отдельных районах.

Заседание подчеркнуло необходимость поддерживать нормальную, стабильную и упорядоченную производственно-бытовую жизнь населения, эффективным образом обеспечить производство и снабжение предметами первой необходимости, эффективно удовлетворить потребности населения в медицинских услугах. Необходимо ускорить реформирование системы профилактики и контроля заболеваний, расширить охват мониторинга ключевых групп населения, совершенствовать механизм многоканального мониторинга и раннего предупреждения, всесторонне повысить потенциал в мониторинге, предупреждении и экстренном реагировании на эпидемию. Необходимо конкретизировать ответственность пропускных пунктов за профилактику и контроль эпидемии, усилить противоэпидемические силы пропускных пунктов, совершенствовать постоянно действующий механизм профилактики и контроля эпидемии, восполнить недостатки и усилить слабые стороны, упрочить оборону предотвращения завоза инфекции извне. Необходимость на постоянной основе активизировать усилия для профилактики и контроля эпидемии в учебных заведениях и других особо важных местах, конкрети-



Местные жители проходят тест на нуклеиновую кислоту в районе Футянь Шэньчжэня, провинция Гуандун на юге Китая, 17 марта 2022 г.



Волонтеры сопровождают горожан к пункту тестирования на площади Дунмэнь, район Луоху, Шэньчжэнь, 13 марта 2022 г.



Бесплатные тесты на COVID-19 в районе Яохай Хэфэй, провинция Аньхой в Восточном Китае, 17 марта 2022 г.

зирать ответственность субъектов работы по профилактике и контролю эпидемии, предпринимать более действенные и конкретные противоэпидемические меры, разработать предварительный план действий на случай чрезвычайных ситуаций. Необходимо воспитывать и направлять широкие слои кадровых работников и народных масс, чтобы они полностью осознали важность противоэпидемической работы, освоили противоэпидемические знания, соблюдали санитарно-противоэпидемические требования, тем самым могли усиливать меры по самозащите и активно взаимодействовали с партией и правительством в борьбе с эпидемией. Следует активизировать научно-популярные мероприятия по вакцинации, усиливать меры в этой области и продолжать повышать уровень иммунизации населения, тем самым укрепляя «линию обороны» при опоре на народ. Следует налаживать комплексное планирование по информационной публикации и проведению пропагандистской деятельности, чтобы своевременно уведомлять общество об эпидемической обстановке и противоэпидемической работе, а также отвечать на социальные заботы.



Соблюдение противоэпидемических мер остается одним из главных условий борьбы с эпидемией

Заседание потребовало от всех районов и ведомств, а также различных сторон привести мысли и действия в единство с решениями и планами ЦК КПК. Партийные комитеты и правительственные органы обязаны нести равную солидарную ответственность, все стороны должны работать вместе, чтобы каждый нес полную ответственность за порученное ему дело и добросовестно исполнял свой долг, повышал способность по борьбе с эпидемией. Необходимо усиливать организационную работу и руководство, преодолевать парализующие убеждения и усталость от этой борьбы, нельзя надеяться на авось и ослаблять усилия. Необходимо продолжать практическую и тщательную работу по профилактике и контролю эпидемии в духе того, что время никого не ждет. На местах с тяжелой эпидемической ситуацией главные руководители парткомов и правительств, а также руководящие кадры различных уровней должны поставить противоэпидемическую работу на первое место, направляя основные силы в целях одержания окончательной победы в решающей битве. Партийные организации всех уровней, члены партии и кадровые работники должны играть позитивную роль, идти на передовую линию работы по профилактике и контролю эпидемии, идти в массы и помогать им в преодолении всех невзгод и трудностей. Следует усиливать надзор и подотчетность. В отношении нарушивших служебные обязанности лиц, в результате действий которых эпидемия выйдет из-под контроля, должно быть немедленно проведено расследование и определена мера наказания в соответствии с дисциплинарными нормами и правилами. Таких лиц необходимо привлечь к серьезной ответственности.

На заседании также были рассмотрены другие вопросы.

(Источник: «Деловой Казахстан»)

## Ван И: Необходимо усилить поддержку для развивающихся стран

Член Госсовета КНР и министр иностранных дел Ван И недавно заявил, что невозможно быть в полной безопасности, пока в мире существует «разрыв» в области иммунизации, и призвал к более активной поддержке поставок вакцин для развивающихся стран.



Ван И призвал обратить внимание на координацию профилактики и контроля эпидемий и экономического и социального развития

Г-н Ван сделал это заявление во время тематических дебатов на высоком уровне Генеральной Ассамблеи ООН под названием «Придание импульса всеобщей вакцинации».

Подчеркнув ответственность крупных стран, Ван И сообщил, что необходимо усилить поддержку проведения вакцинации против COVID-19 для развивающихся стран, и особенно африканских государств.

Спикер призвал все стороны улучшить меры по профилактике и борьбе с эпидемиями, а также всячески содействовать исследованиям проблеме мутирующих вирусов

и сотрудничеству в области разработки лекарств на основе повышения уровня вакцинации.

По словам г-на Вана, необходимо эффективно помогать развивающимся странам укреплять системы общественного здравоохранения, придерживаться истинной многосторонности и совершенствовать систему управления глобальным здравоохранением, призвав обратить внимание на координацию профилактики и контроля эпидемий и экономического и социального развития.

Необходимо отметить, что на сегодняшний день Китай поставил более 2,1 миллиарда доз вакцин

более чем в 120 стран. Ван И отметил, что каждая вторая вакцина, используемая во всем мире, сделана в Китае.

КНР также первой поддержала освобождение от прав на интеллектуальную собственность в отношении вакцин и первой передала технологию разработки жизненно необходимого препарата развивающимся странам.

По словам министра иностранных дел, Китай готов продолжать работу со всеми сторонами для укрепления сотрудничества в области вакцин и совместного создания сообщества здоровья для всех.

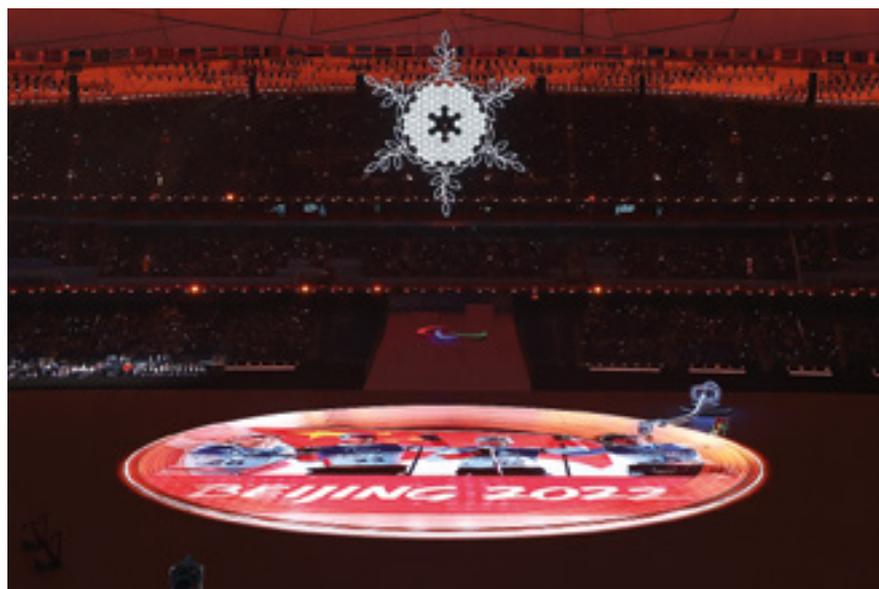
# BEIJING 2022: Больше чем успех

В воскресенье, 13 марта, когда в столице Поднебесной завершились Зимние Паралимпийские игры 2022 года, стало очевидно – Китай в полной мере выполнил свои обязательства перед мировым сообществом и внес значительный вклад в международное олимпийское дело.

## ЧТО СКАЖУТ ЭКСПЕРТЫ?

Эксперты со всего мира выразили свою признательность Китаю за усилия в этом отношении, подчеркнув, что успех зимних Олимпийских и Паралимпийских игр в Пекине стал воплощением духа сообщества с общим будущим для человечества.

Китай приложил все усилия для преодоления последствий пандемии COVID-19, чтобы зимние Игры в Пекине стали по-настоящему запоминающимся международным спортивным мероприятием, что не только соответствует взятым обязательствам Китая перед международным сообществом, но и внесло значительный вклад в развитие глобального олимпийского движения, продвижение культурных обменов между странами и укрепление дружбы между народами всего мира. Об этом, в частности, заявил бывший советник Египта по туризму в Пекине Насер Абдель-Аал. «Успех зимних Олимпийских и Паралимпийских игр 2022 года в Пекине является ярким, вдохновляющим и далеко



Церемония закрытия зимних Паралимпийских игр-2022 на Национальном стадионе в Пекине, 13 марта 2022 г.

идущим международным примером построения сообщества с общим будущим для человечества», – подчеркнул Абдель-Аал.

Мир снова увидел ответственный Китай, сказал Захид Фарук Малик, главный редактор пакистанской ежедневной газеты Metro Watch, добавив, что Китай показал миру «прекрасную картину единства человечества». «Проводя эти два мероприятия, Китай способствовал единению и сотрудничеству, а также продвигал идею гармонии и общего будущего», – заявил спикер, подчеркнув, что Китай смог объединить мир и успешно подчеркнул важность создания сообщества с общим будущим для человечества в области международного спорта.

«Китай завоевал восхищение стран мира, организовав мероприятия на фоне глобальной пандемии с впечатляющими стандартами безопасности, – отмечает Кавинс Адхай, специалист по международным отношениям из

Кении. – Страна продемонстрировала ценности равенства, терпимости и самосовершенствования посредством Олимпийских игр, которые, по его словам, сделали КНР «домом равных возможностей для всех».

Лю Ди, профессор Японского университета Киорин, заметил, что зимние Олимпийские и Паралимпийские игры в Пекине проходили в беспрецедентно сложное время, и спортивное мастерство, продемонстрированное на этих двух соревнованиях, несомненно, продолжит вдохновлять человечество на объединение, сотрудничество и достижение прогресса.

Хуниинг Патама Лисвадтракул, член исполнительного совета Национального олимпийского комитета Таиланда, в свою очередь, отметил, что Китай представил миру упорядоченные, безопасные и великолепные зимние Олимпийские игры, подчеркнув невероятные усилия, предпринятые Китаем для объединения своей традиционной

культуры с олимпийской, а также культурой льда и снега.

## «ЗЕЛЕНые, ИНКЛЮЗИВНЫЕ, ОТКРЫТЫЕ И ЧИСТЫЕ»

Организаторы Олимпиады-2022 в Пекине взяли на себя обязательство провести «зеленые, инклюзивные, открытые и чистые» Игры, и теперь их наследие стало актуальным для различных аспектов социального развития, что в долгосрочной перспективе, бесспорно, окажет влияние на более широкий круг людей.

«Устойчивое развитие – это национальная стратегия Китая, а также один из столпов Олимпийской повестки дня 2020 года. Шесть объектов, первоначально построенных для летних Олимпийских игр 2008 года в Пекине, были повторно использованы в Пекине 2022 года, и есть планы для всех новых объектов для их последующего использования», – сообщил Ли Сен, генеральный директор департамента общего планирования организационного комитета Пекина 2022 (BOCOG).

Во время Паралимпийских игр в Пекине 2022 года в Пекине проводились «Две сессии» Китая, представляющие собой ежегодные собрания Всекитайского собрания народных представителей (ВСНП) и Национального комитета Китайской народной политической консультативной конференции (НПКСК), высшего политического консультативного органа Китая.

Депутаты ВСНП и члены CPPCC болели за спортсменов, следя за спортивными состязаниями, а также сосредоточились на долгосрочном развитии зимних видов спорта в Китае.

Как сообщается, все места проведения зимних Олимпийских и Паралимпийских игр будут доступны для публики после окончания Игр. К примеру, Националь-



Бронзовый призер Паралимпийских игр-2022 в Пекине, казахстанец Александр Герлиц

ный горнолыжный центр будет открыт круглый год. В дополнение к использованию в качестве горнолыжного курорта зимой, он также будет использоваться в летние месяцы для других видов активного отдыха, включая скалолазание и пешие прогулки.

«Объекты являются фундаментальной основой Игр, но, что более важно, нам нужен персонал и технические специалисты для их дальнейшей эксплуатации», – сказал Ван Янься, заместитель директора спортивного департамента BOCOG.

«Когда мы подавали заявку на участие в зимних Олимпийских играх в Пекине, все еще ощущалась нехватка профессионалов в зимних видах спорта, включая технический персонал, производителей льда и лыжных врачей, – сказал г-н Ван. – Однако за последние семь лет мы вырастили достаточный штат людей, способных управлять Играми. Они являются ценным резервом талантов для развития зимних видов спорта в будущем».

На данный момент Китай выполнил свою цель по привлечению

300 миллионов человек к зимним видам спорта с опережением графика. «Это выдающееся достижение является началом новой эры для мирового зимнего спорта. Это поднимет глобальное участие на новый уровень, принося пользу китайскому народу, а также любителям зимних видов спорта по всему миру», – убежден Томас Бах, президент Международного олимпийского комитета.

«Мы провели замечательные Игры и вдохновили молодежь на участие в зимних видах спорта. На следующем этапе необходимо принять последующие меры для закрепления этого достижения и дальнейшего расширения образования в области зимних видов спорта», – сказал Ян Ян, член CPPCC и председатель Комиссии спортсменов ОИ-2022, добавив, что теплые улыбки волонтеров во время проведения соревнований еще раз заставили людей со всего мира почувствовать гостеприимство китайского народа. И теперь этот волонтерский дух должен быть передан как олимпийское наследие, чтобы принести большую пользу нашему обществу.

# ТКМ: Яньцин – МЕСТО СИЛЫ

**В дни завершения зимних Олимпийских и Паралимпийских игр 2022 года в Пекине спортсмены, тренеры и представители официальных делегаций не уставали выражать особую признательность медицинскому персоналу клиники в олимпийской и паралимпийской деревне Яньцин за оказанную им помощь.**

«Доктору Ли и доктору Лю: после иглоукалывания я всегда чувствовал себя прекрасно. Я чувствовал, как энергия течет по всему моему телу, ощущал прилив энергии и жизненных сил, спокойствие и расслабленность одновременно! Большое спасибо за этот замечательный опыт и фантастическое лечение», – написал один из спортсменов в письме доктору традиционной китайской медицины (ТКМ) Ли Шумину и его коллеге.

Среди пациентов доктора Ли в олимпийской деревне был глава одной из национальных олимпийских делегаций, который страдал от сильных болей в пояснице и ногах. После первого курса терапии иглоукалыванием его боль сразу же уменьшилась и почти совсем исчезла после трех сеансов лечения.

В следующий раз, когда он посетил врача, он привел в клинику и двух своих коллег по делегации. Он рас-

сказал, что они также страдали от различных болей и приняли решение лечиться методами акупунктуры.

Управление клиникой осуществляла больница Сюанью при Столичном медицинском университете, в которой работали 193 сотрудника из Пекинской больницы традиционной китайской медицины, пекинской больницы Аньчжэнь, Пекинской больницы акушерства и гинекологии, стоматологической больницы Пекинского университета, Китайского исследовательского центра реабилитации и Пекинский центр скорой медицинской помощи.

В дополнение к письмам и запискам, слова благодарности и признательности докторам оставляли также на наклейках и упаковочных коробках. Медицинский персонал даже прозвал груды коробок с благодарственными письмами «олимпийской башней дружбы».

Во время Весеннего фестиваля один из официальных представителей Международного олимпийского комитета (МОК) также обратился в клинику с острой болью в пояснице. Бригада физиотерапевтов немедленно взялась за дело, проведя лечебный массаж в сочетании с терапией микроволнами. После нескольких таких оздоровительных процедур болезненные симптомы пациента значительно уменьшились и самочувствие вернулось к норме.

«Это место – настоящая радость. Слишком прекрасное и слишком невероятное, чтобы можно было так просто забыть его. Спасибо, Пекин!» – написал официальный представитель МОК.

Персонал аптеки также внес значительный вклад в бесперебойную работу клиники, выполняя такие задачи, как печать этикеток мест хранения на китайском и английском языках, предоставление руководств с названиями лекарств, лекарственными формами, спецификациями и индивидуальными минимальными дозами, а также оптимизация процедур сбора лекарств, назначенных врачами.

Команда также разработала наклейки с инструкциями для маркировки пакетов с лекарствами, чтобы пациентам было намного проще понять, как принимать лекарство и на что следует обращать внимание.

Фармацевт МОК Марк Стюарт был впечатлен управлением препаратами в аптеке. Он написал: «Удивительной команде аптек в Пекине в 2022 году. Спасибо за вашу замечательную работу по обеспечению безопасности и здоровья спортсменов всего мира».

Наряду с медицинским обслуживанием клиника также играла немаловажную роль и в повседневной жизни олимпийской деревни. К примеру, стойка для медсестер стала информационным центром, так как посетители часто приходили с вопросами, например, такими как: где можно сдать анализ на нуклеиновые кислоты; где находится оргкомитет; или как взять такси.

На столе готовили бинты, грелки, дезинфицирующие спиртовые салфетки и другие подручные средства для посетителей, которые в ответ присылали небольшие подарки, чаще всего олимпийские значки, или говорили «Хунянь да цзи», что по-китайски означает «Удачи в Год Тигра», чтобы выразить таким образом свою признательность.

Во время зимних ОИ-2022 олимпийская и паралимпийская деревня Яньцин приняла более 1200 спортсменов и официальных лиц из почти 90 стран и регионов. В дни проведения зимних Паралимпийских игр здесь встретили более 500 спортсменов из 46 стран, которые разыграли 78 комплектов медалей.



Заснеженная олимпийская и паралимпийская деревня Яньцин, Пекин, 14 февраля 2022 г.

# ПАРАЛИМПИАДА: Путешествие из Сток-Мандевилля

В небольшой британской деревне под названием Сток-Мандевиль, признанной родиной современных Паралимпийских игр, более 70 лет назад шестнадцать мужественных атлетов с параличом нижних конечностей натягивали тетиву своих луков, сидя на инвалидных колясках...



Соревнования по стрельбе из лука в Сток-Мандевиле, Великобритания, 1948 г.

«Мы в большом долгу перед этим человеком за то, что он сделал это, действительно постепенно изменив устоявшееся отношение, – говорит Вики Хоуп-Уокер, генеральный директор британского Национального фонда паралимпийского наследия, рассказывая об отце-основателе Паралимпийских игр Людвиге Гуттмане. – Мы все еще находимся в пути, многое еще предстоит изменить, но он положил начало, сделав первый шаг, и мы, люди всего мира, должны быть очень благодарны ему за это».

Когда пациенты с параличом

нижних конечностей более семи десятков лет назад впервые приняли участие в состязаниях по стрельбе из лука на инвалидных колясках в Сток-Мандевиле в Англии, они просто боролись за лучшую и более долгую жизнь.

Профессор Гуттман, британский нейрохирург немецкого происхождения, твердо верил, что спортивные состязания могут не только улучшить их физическую форму, но и «самое важное – способствовать социальной реинтеграции людей с ограниченными возможностями в общество».

Сейчас трудно представить, каким несчастьем оборачивалось получение инвалидности в 1940-х годах, ведь ожидаемая продолжительность жизни для такого человека составляла не более двух лет. Стоит ли говорить о поджидавших их бытовых трудностях, ведь и по сей день люди, ограниченные в передвижении, часто сталкиваются с повседневными проблемами.

Да, британское правительство, со своей стороны, всячески содействовало созданию Гуттманом Отделения травм позвоночника в больнице Сток-Мандевилля в 1943

ОДНАКО, К СЧАСТЬЮ, У ЛЮДВИГА ГУТТМАНА БЫЛИ СВОИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ, И ПРОФЕССОР НАСТАИВАЛ НА ЛЕЧЕНИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ПО СВОЕМУ МЕТОДУ, ВКЛЮЧАЮЩЕМУ, В ТОМ ЧИСЛЕ, И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ. ТАК, ПАЦИЕНТЫ, НАХОДЯЩИЕСЯ В ПАЛАТЕ ПОД ЕГО ОПЕКОЙ, НАЧАЛИ ИГРАТЬ В ШАРЫ НА ИНВАЛИДНЫХ КОЛЯСКАХ, ПРИМЕНЯЯ МЕТЛА В КАЧЕСТВЕ ПОДРУЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СНАРЯДОВ, А ЗАТЕМ ПРИШЛО ВРЕМЯ И СОСТЯЗАНИЙ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА, СОСТОЯВШИХСЯ В ДЕНЬ ТОРЖЕСТВЕННОЙ ЦЕРЕМОНИИ ОТКРЫТИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 1948 ГОДА В ЛОНДОНЕ

году, но, откровенно говоря, они просто надеялись, что солдаты и гражданские лица, получившие ранения во время Второй мировой войны, смогут более-менее комфортно дожить отпущенные им дни.

Однако, к счастью, у Людвиг Гуттмана были свои представления о продолжительности жизни, и профессор настаивал на лечении и реабилитации по своему методу, включающему, в том числе, и занятия спортом. Так, пациенты, находящиеся в палате под его опекой, начали играть в шары на инвалидных колясках, применяя метла в качестве подручных спортивных снарядов, а затем пришло время и состязаний по стрельбе из лука, состоявшихся в день торжественной церемонии открытия Олимпийских игр 1948 года в Лондоне.

С тех пор Игры в Сток-Мандевиле устраивались ежегодно с проведением большого количества различных мероприятий и значительно возросшим числом участников, а прибытие сюда команды из Нидерландов вывело соревнования на международный уровень.

И вот, двенадцать лет спустя Игры из Мандевилля впервые переместились за границу и были проведены сразу после окончания летних Олимпийских игр. Таким образом, те соревнования 1960 го-

да в Риме были признаны как давние старт мировому паралимпийскому движению. Тогда в них приняли участие 400 спортсменов, представляющих 8 видов спорта и разыгравших между собой 57 комплектов наград.

По прошествии еще шестнадцати лет, в Швеции, пройдет и первая зимняя Олимпиада для спортсменов с ограниченными возможностями. А в 80-е годы прошлого столетия уже будет официально утвержден термин «Паралимпиада», а также создан, в 1988 году, и Международный паралимпийский комитет.

«Для меня Игры – это решимость, вдохновение, мужество и

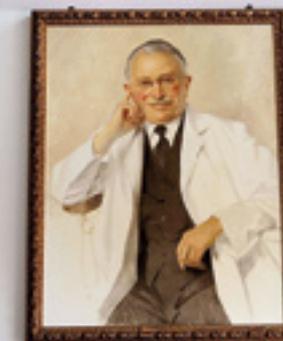
добродетель», – отметила Вики Хоуп-Уокер, беседуя с журналистами у входа в Национальный центр паралимпийского наследия, где выставлена небольшая коллекция, рассказывающая людям о рождении и движении Паралимпийских игр.

Она убеждена, что видение Гуттманом Паралимпийских игр оказывает более глубокое влияние на общество: «Каковы бы ни были ваши способности, а не только связанные с инвалидностью, независимо от вашего цвета кожи, независимо от вашей расы, независимо от ваших способностей, мы все имеем право и равны в жизни. Мы все равноправные члены общества».

В марте 2022 года, после проведения Паралимпийских игр-2008, Пекин вновь стал центральной ареной паралимпийского движения, с невероятным успехом и особой теплотой приняв особенных, но таких невероятно мужественных атлетов со всего мира.

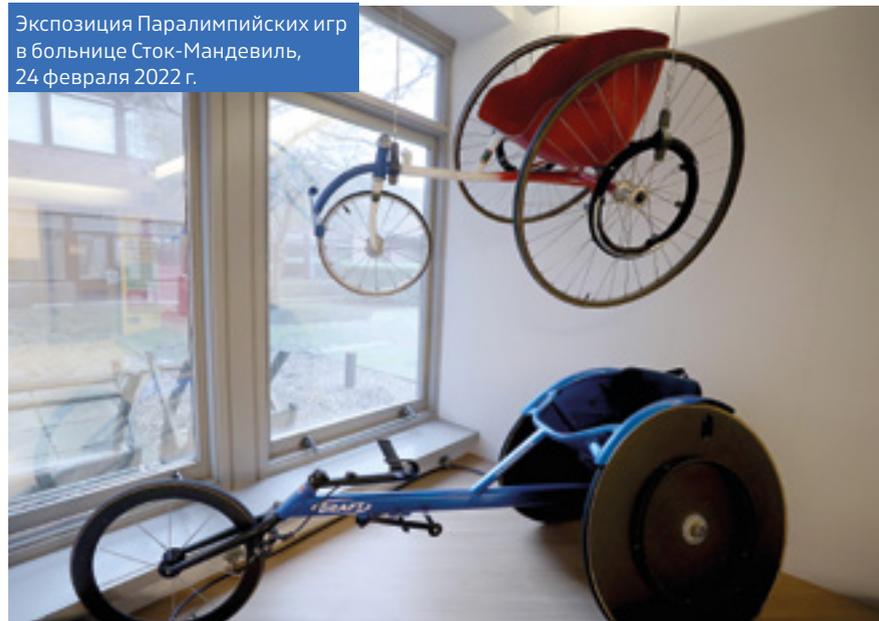
«Это, безусловно, часть цели Игр – просто сделать это и заставить людей переосмыслить свои взгляды на жизнь. Я думаю, что, когда Игры продолжаются, сменя-

*'If I ever did one good thing in my medical career, it was to introduce sport into the rehabilitation of disabled people'*



Портрет доктора Людвиг Гуттмана на стадионе Сток-Мандевиль, Великобритания. 24 февраля 2022 г.

Экспозиция Паралимпийских игр в больнице Сток-Мандевиль, 24 февраля 2022 г.



Поднебесная с необыкновенным теплом приняла участников зимней Паралимпиады-2022 в Пекине



ясь одни на другие, Олимпиада на Паралимпиаду, как это происходит в наши дни, меняется и что-то в сознании, – делится генеральный директор британского Национального фонда паралимпийского наследия. – Конечно, все еще требуются немалые инвестиции и усилия правительств, чтобы продолжать эту работу и чтобы в который раз убедиться, что настрой и ранее сложившееся отношение вполне способны измениться».

...Людвиг Гуттман не дожидаясь всего восемь лет до осуществления главной мечты своей жизни – создания Паралимпиады, – скончавшись в марте 1980 года. Но сегодня дело его живет, а число спортивных дисциплин, в которых участвуют атлеты-паралимпийцы, продолжает увеличиваться. Так, соревнования, взявшие старт в небольшой британской общине Сток Мандевиль, по сей день воплощают идеи гуманизма и равноправия по всему миру. Пусть и под другим названием...

Британский Национальный центр наследия Игр для инвалидов в Сток-Мандевиле

## ОТ ВСЕГО СЕРДЦА: Волонтеры в борьбе с COVID-19

Молодая девушка-медик Чжао Цюяо проводила на работе более 10 часов в день, находясь на полигоне для тестирования нуклеиновых кислот с того самого дня, как последняя волна COVID-19 обрушилась на провинцию Шаньдун в Восточном Китае в начале марта...



Медицинский работник показывает наклейки жителям, завершившим новый этап тестирования на COVID-19 в районе Лаошань Циндао, провинция Шаньдун в Восточном Китае, 17 марта 2022 г.

«Самое напряженное время – это то, когда проводилось массовое тестирование. В сообществе, состоящем из 2700 жителей, мне приходится поднимать и опускать руки десятки тысяч раз в день, контролируя многократно повторяющиеся процедуры отбора проб», – делится Чжао, волонтер и медсестра из местной больницы в городе Цзяочжоу провинции Шаньдун.

Несмотря на тяжелую работу, Чжао говорит, что она несет ответственность за то, чтобы сделать что-то полезное для своего родного города в этот критический момент. 26-летняя девушка-доброволец всегда приходила за один или два часа до начала работы, подсчитывала и проверяла подготовленные медицинские материалы, предназначенные для борьбы с пандемией и, что наиболее важно, проверя-

ла электронные устройства, чтобы предотвратить любые проблемы с тестами на COVID-19.

В общей сложности 2300 добровольцев, включая Чжао, из различных медицинских учреждений, присоединились к борьбе с коронавирусом в Цзяочжоу, сформировав 1237 команд, чтобы гарантировать, что тестирование на нуклеиновые кислоты на местах проходит без малейших накладок.

По заявлению представителей Национальной комиссии здравоохранения, в середине нынешнего месяца провинция Шаньдун сообщила о более шестидесяти случаях передачи COVID-19 на местном уровне.

Надо отметить, что динамичный подход с нулевым уровнем COVID получил широкую поддержку людей из всех слоев общества – от ме-

дицинского персонала на передовой и местных жителей до студентов колледжей и общественных волонтеров.

Так, с момента новой вспышки инфекции коронавируса 60-летняя жительница Луань Лин из города Лайси провинции Шаньдун работает на кухне. Вместе с другими волонтерами она каждый день готовит большое количество булочек и хлеба для медицинского персонала.

«Меня очень утешало, что наши друзья могут получать теплую еду, когда они сражаются на передовой», – сказал Луань.

Этим же заняты и Чжэн Кайвэнь и Цуй Луцзюнь в городе Лайян. Они объезжают различные контрольно-пропускные пункты с 19.00 до 23.00 вечера, чтобы принести горячую еду дежурным полицейским.

«Это трудное время, и мы тоже хотим оказать посильную помощь. При поддержке и участии наших семей мы приготовили в общей сложности 5000 пельменей. Увы, у полицейских почти нет времени поесть», – говорят волонтеры.

Однако стражи порядка, безусловно тронуты такой теплой поддержкой. «Поскольку нам приходится носить защитные костюмы, не совсем удобно общаться с людьми, которые пришли сюда, чтобы поприветствовать нас или принести еду и напитки. Но мы действительно благодарны им за их необыкновенную доброту», – поведал Чжан Чжидун, сотрудник местного полицейского управления.

# Мифы об инсулине: наркотик или спасение?

Несмотря на прогресс в области медицины, сахарный диабет остается одной из самых серьезных проблем человечества. В 2019 году диабет стал непосредственной причиной 1,5 миллиона случаев смерти, без учета летальных случаев, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими заболеваниями почек и туберкулезом, вызванных повышенным по сравнению с оптимальным уровнем глюкозы в крови [1]. И хотя современные методы лечения позволяют увеличивать продолжительность жизни людей, живущих с этим диагнозом, количество пациентов из года в год неуклонно растет.

Сегодня на повестке не только медицинские проблемы, связанные с сахарным диабетом, но и социальные вопросы, такие как низкая информированность населения об этой болезни, что приводит к распространению мифов, стигм и предрассудков о терапии заболевания.

Чтобы узнать, как дела обстоят в реальности и с какими проблемами и страхами сталкиваются пациенты, мы обратились к **Руслану ЗАКИЕВУ, президенту Диабетической Ассоциации Республики Казахстан.**

– Руслан, расскажите, с какими сложностями сталкиваются пациенты с сахарным диабетом первого и второго типа чаще всего?

– Пациенты с сахарным диабетом сталкиваются с большим количеством сложностей, которые затрагивают различные сферы жизни. Чаще всего эти сложности возникают после установления диагноза и касаются амбулаторно-лекарственного обеспечения. На сегодняшний день у пациентов в Казахстане нет проблем с обеспечением таблетированными сахаропонижающими средствами, но при этом сохраняется проблема отсутствия медицинских



расходных материалов, таких как тест-полосы для определения уровня глюкозы в крови, тест-полосы для определения уровня кетона в моче, расходные материалы для инсулиновых помп и т.д., с поставкой которых на протяжении нескольких лет возникают трудности.

Помимо этого, возникают трудности с установлением социального статуса инвалида. В основном это касается молодых людей, которым зачастую отказывают в установлении этого статуса при достижении 18 лет, и приходится доказывать, что они действительно

нуждаются в установлении этого социального статуса. Хотя сам диагноз «сахарный диабет» не является поводом для установления социального статуса инвалида, согласно действующему законодательству, этот статус устанавливается в зависимости от степени недееспособности, если пациент не имеет возможности работать или самостоятельно себя обслуживать.

У детей до 16 лет наличие диагноза уже является причиной установления социального статуса инвалида, после 16 лет на установление статуса влияет наличие осложнений, после 18 лет основной фактор, влияющий на присвоение этого статуса, – это осложнения, ограничивающие дееспособность пациента.

– Как меняется жизнь человека после постановки диагноза «сахарный диабет»?

– Установление диагноза – это всегда большой стресс для пациента, и большинство из них делят жизнь на «до» и «после». Это связано в том числе и с тем, что наше общество плохо осведомлено о заболевании и его специфике. Если мы говорим о детях с первым типом сахарного диабета, зачастую заболевание проявляется



Применение инсулина позволяет пациенту жить дольше, а отказ от терапии всегда приводит к трагичному результату

в раннем детстве, и родителям сложно сохранять позитивный настрой. Я сам являюсь отцом двоих детей, живущих с диабетом, и могу сказать, что для меня момент постановки диагноза был переломным.

Процесс принятия диагноза всегда трудный, как для пациента, так и для его окружения. Родители всегда переживают боль детей острее, потому что многие из них винят себя за то, что не смогли уберечь ребенка. Я, как руководитель Ассоциации, часто вижу слезы матерей, отчаяние отцов, которые приходят ко мне с надеждой, что я порекомендую какого-то чудо-лекаря, который сможет излечить их ребенка.

К сожалению, сахарный диабет первого типа – это неизлечимое заболевание, но при соблюдении четкого контроля за гликемией и регулярной инсулиновой терапии люди с таким диагнозом могут жить полноценной жизнью, практически ни в чем себя не ограничивая. Да, с большой осторожностью следует заниматься экстремальными видами спорта, такими как альпинизм,

дайвинг, парашютный спорт, но в остальном жизнь людей с диабетом первого типа может быть такой же яркой, насыщенной и полной, как у любого другого человека.

У сахарного диабета второго типа есть своя специфика, и пациентам с этим типом диабета обязательно вести здоровый образ жизни. Но адекватное медикаментозное лечение, физическая активность и правильное питание позволяют им вести жизнь, фактически ничем не отличающуюся от жизни обычного человека.

– Все ли пациенты готовы менять свой образ жизни с учетом диагноза и выполнять рекомендации врачей, в частности начинать инсулинотерапию, когда это становится необходимым?

– Конечно, есть люди, которые не готовы принять свой диагноз, ищут альтернативы в других методах лечения. Если мы говорим о первом типе диабета, то в большинстве случаев это заканчивается трагедиями.

Сегодня доступно большое количество литературы и информационных материалов, которые могут помочь человеку с сахарным диабетом объяснить, что инъекции внешнего инсулина – это необходимость, продиктованная жизнью, без которых невозможно не только вести привычный образ жизни, но и в целом невозможно жить. Это простая мысль, которую я стараюсь донести до пациентов, которые приходят в нашу Ассоциацию.

Основной страх, который бывает у пациентов, когда встает вопрос о необходимости инсулинотерапии, вызван незнанием. Многие люди не понимают, что такое инсулин, какую функцию он выполняет в организме и почему врачи рекомендуют им использовать этот препарат. Большинство



Инъекции внешнего инсулина – это необходимость, продиктованная жизнью, без которых невозможно не только вести привычный образ жизни, но и в целом невозможно жить



Современные человеческие инсулины производят без участия животных компонентов

боятся, что их «подсадят» на инсулин, воспринимают его как вещество, вызывающее зависимость. Но именно применение инсулина позволяет пациенту жить дольше, а отказ от терапии всегда приводит к трагичному результату.

Существует много мифов, связанных с инсулином, в которые верят многие. Например, среди религиозных людей много тех, кто убежден, что им предлагают в качестве терапии свиной инсулин. В таких случаях мы рассказываем о современных человеческих инсулинах, которые произведены без участия животных компонентов.

Некоторые пациенты отказываются от терапии из-за страха иголок и уколов. В этих случаях мотивирующим фактором для начала терапии у взрослых пациентов становятся дети, которые самостоятельно измеряют уровень гликемии и ставят себе инъекции и своим примером помогают взрослым пациентам справиться с этим страхом.

У некоторых пациентов иногда возникают переживания по поводу набора лишнего веса в связи с началом инсулинотерапии, но я объясняю таким пациентам, что

нет ничего страшного в переходе на терапию с инсулиновыми инъекциями, так как это, наоборот, улучшит состояние организма и гликемический контроль, что в свою очередь вызовет изменения внешнего вида в лучшую сторону и приведет к нормализации веса в случае, если человек будет соблюдать все рекомендации.

**– Ведется ли информационная работа с населением, в частности с пациентами с сахарным диабе-**



В основе успешной компенсации данного заболевания лежит постоянный и непрерывный контроль гликемии

**том, и на каком уровне проводится эта работа?**

– Декларативно такая работа ведется со стороны государства, но по факту ее не всегда достаточно. Возьмем в пример школы диабета. В английском языке есть такой термин «must have», который отлично подходит в данном случае – такие школы просто обязаны быть в любой медицинской организации, которая занимается вопросами сахарного диабета. Международная практика подкреплена многочисленными исследованиями, которые показывают, что 60% успеха при лечении пациента с сахарным диабетом обеспечивает обучение такого пациента и его следование рекомендациям врача.

У нас в Казахстане есть школы здоровья, при которых обязательно функционируют школы диабета, но эти школы зачастую ограничиваются тем, что пациенту выдается памятка с рекомендациями по питанию. Те, кто понимает, что диабет может привести к серьезным осложнениям, обращаются за информацией к нам либо самостоятельно ищут ее в интернете.



Бесконтрольное употребление сахара является одной из причин развития сахарного диабета

В настоящее время в нашей Диабетической Ассоциации мы готовим большой проект – «Онлайн-школа диабета», который будет доступен гражданам Казахстана, и, я надеюсь, поможет решить проблему информационного вакуума в отношении обучения жизни с диабетом.

Недостаточно просто информировать людей, важно привить им навыки жизни с диагнозом, что и делает школа диабета. В основе успешной компенсации заболевания лежит постоянный и непрерывный контроль гликемии, лекарственная терапия, в том числе инсулинами, физические нагрузки и правильное питание. В нашей школе диабета мы планируем учить тому, как ежедневно выстраивать свою жизнь, чтобы достичь успешной компенсации.

Мы избегаем советов, связанных с дозировками инсулина, такие вопросы находятся в компетенции врача, а течение заболевания в каждом случае индивидуально. Но мы даем общие рекомендации о том, как правильно

просчитать количество еды, как считать с упаковки той или иной продукции, какое количество углеводов содержится, и как правильно рассчитывать и применять коэффициенты КБЖУ. Мы учим бытовым вещам, которые не касаются непосредственно лечения, объясняем, что необходим контроль всех элементов, содержащихся в пище, то есть калории, белки, жиры, углеводы, говорим о важности поддержания физической активности и т.д.

В работе над этим проектом принимает участие медицинский совет, в который входят врачи, в том числе разработчики методических пособий по сахарному диабету и подготовке инструкторов школ диабета. Вместе с ними мы разрабатываем программу нашей школы, опираясь на мнение специалистов, врачей-эндокринологов.

Пациентам с сахарным диабетом рекомендовано тщательно следить за продуктами, употребляемыми в пищу, избегая большого количества углеводов



Также мы находимся в постоянном контакте с руководством Министерства здравоохранения. Но этот проект не является государственным, с Министерством мы только координируем свою деятельность, говорим о том, что мы делаем, в каком направлении движемся. Также в работе над онлайн-школой диабета нам помогают партнерские компании, которые заинтересованы в улучшении уровня качества лечения людей с диабетом.

**– Есть ли у вас в Ассоциации примеры пациентов, которые живут с сахарным диабетом и ведут полноценную жизнь?**

– Я могу привести очень много примеров, как детей, так и взрослых, для которых диагноз не является ограничивающим фактором. Большое количество людей с диабетом как в нашей стране, так и за рубежом достигают высот в спорте, творчестве, искусстве и любых других сферах деятельности. У нас в Казахстане очень много видных театральных деятелей, которые живут с сахарным диабетом.

Не нужно заикливаться на диагнозе. Приведу в пример позицию моих детей: они считают, что диабет – это всего лишь диабет. Я не вижу в них больных детей. Да, у них есть сложный диагноз, который в случае несоблюдения рекомендаций может привести к осложнениям, но при выполнении всех рекомендаций, адекватной терапии, тщательном контроле гликемии и правильном питании мои дети смогут прожить хорошую, насыщенную, яркую, ничем не ограниченную жизнь.

**Адаптировано из:**  
Диабет. 13 апреля 2021 г. // Всемирная организация здравоохранения (Официальный сайт). URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/diabetes> (дата обращения 21.09.2021)

# ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА: Кто владеет информацией, тот владеет миром

Эпоха пандемии заставила ускориться развитие медицины, и весь мир столкнулся с тем, что ее информационные объемы стали расти день ото дня. Практически каждый из нас на своем опыте узнал о ПЦР, вакцинации, антителах. В повседневных разговорах появились и закрепились такие темы, как локдаун, социальное дистанцирование, оксигенаторы, карантин...

Эксперты Ассоциации семейных врачей Казахстана (АСВК) первыми в стране стали обучать врачей преподавателей и резидентов технологии ДМ еще в 2001 г.



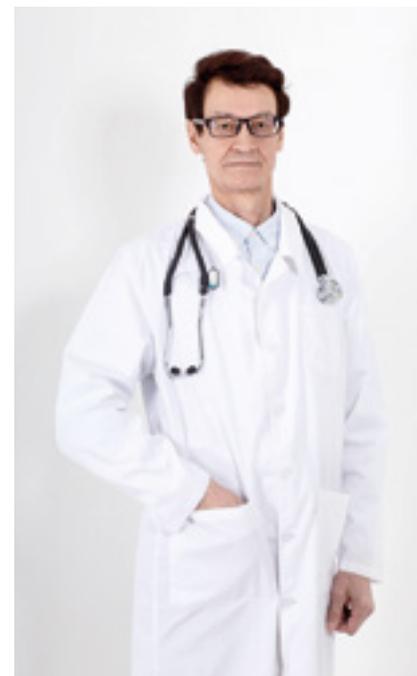
И, как это часто происходит, появилось множество рекомендаций, чью достоверность, в силу специфики интернет-коммуникаций, сложно или вовсе невозможно проверить. Как найти действительно надежную информацию? Кому верить? Все больше людей задаются данными вопросами, так как речь идет о самом важном – здоровье.

Что же насчет медицинских ра-

ботников? Заложниками этих же информационных потоков стали и они. Множество непроверенных советов, рекомендаций и наставлений медработники читают и выслушивают каждый день. И отсюда следует другой вопрос – насколько врачи готовы объяснять людям постоянно возникающие противоречия и столкновения мнений?

Именно поэтому и возникла доказательная медицина (ДМ) как

основа для поиска и использования проверенных данных. ДМ учит врачей не верить мнению одного человека, даже если он уважаемый профессор, лауреат Нобелевской премии или имеет другие достижения. Один в поле не воин, и в медицинской сфере одиночный субъективный опыт, не подтвержденный практически, может иметь огромные последствия.



Среди обилия данных врачи должны иметь навыки поиска, выбора и критической оценки информации для принятия рациональных и научно обоснованных клинических решений

В любой науке, в любом искусстве лучший учитель – опыт. И опыт одного врача крайне субъективен – он ограничен рамками своей клиники, своих наблюдений и даже своих знаний. А вот силу опыта сотен врачей, которые лечили тысячи пациентов с одинаковым заболеванием, отрицать нельзя. Их практические наблюдения, обработанные математически, имеют гораздо больше полезных возможностей для дальнейшего анализа и использования.

Это и есть доказательная медицина, где любое лекарство, вакцина, метод диагностики и вмешательство обязательно должны пройти проверку на достоверность.

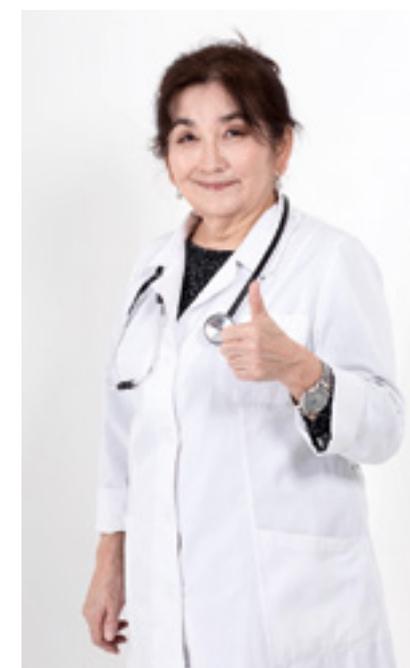
**Эксперты Ассоциации семейных врачей Казахстана (АСВК)** первыми в стране стали обучать врачей преподавателей и резидентов технологии ДМ еще в

В ЛЮБОЙ НАУКЕ, В ЛЮБОМ ИСКУССТВЕ ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ – ОПЫТ. И ОПЫТ ОДНОГО ВРАЧА КРАЙНЕ СУБЪЕКТИВЕН – ОН ОГРАНИЧЕН РАМКАМИ СВОЕЙ КЛИНИКИ, СВОИХ НАБЛЮДЕНИЙ И ДАЖЕ СВОИХ ЗНАНИЙ. А ВОТ СИЛУ ОПЫТА СОТЕН ВРАЧЕЙ, КОТОРЫЕ ЛЕЧИЛИ ТЫСЯЧИ ПАЦИЕНТОВ С ОДИНАКОВЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ, ОТРИЦАТЬ НЕЛЬЗЯ. ИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ, ОБРАБОТАННЫЕ МАТЕМАТИЧЕСКИ, ИМЕЮТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО АНАЛИЗА И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

2001 г. На данный момент гранты стратегического партнера АСВК, компании Тенгизшевройл, позволяют внедрять принципы ДМ в Атырауской и Мангистауской областях, а также по всему Казахстану. Использование принципов ДМ повышает базу профессиональной подготовки медицинских работников, а также качество и уровень оказания первичной медико-санитарной помощи.

Сегодня среди обилия данных врачи должны иметь навыки поиска, выбора и критической оценки информации для принятия рациональных и научно обоснованных клинических решений. Неумение проводить всесторонний анализ исследований и публикаций в разы повышает вероятность случаев ненадлежащего оказания медицинской помощи – ведь каждый конкретный случай требует своего подхода. Все, что делают врачи или медсестры, необходимо проверять на эффективность и безопасность. Действовать по наитию, по указанию авторитетов или начальников – анахронизм, от которого необходимо отказаться.

Отсутствие навыков критической оценки информации и слабый научный подход в решении проблем пациентов стали проблемой, требующей особого внимания в нашей стране. Мировая медицина каждый день пополняется новыми данными, теориями и схемами лечения, и именно поэтому крайне важно использовать не только актуальную, но и проверенную информацию. Врач должен лечить пациентов, опираясь на научные факты, обязательно получившие доказательства. И в наше непростое время лишь подобный подход может принести плоды в виде выздоровления и поддержки здоровья.



Врач должен лечить пациентов, опираясь на научные факты, получившие доказательства – лишь этот подход может принести плоды в виде выздоровления и поддержки здоровья

# «Обруч» напряжения, или Как отличить мигрень от обычной головной боли

Головная боль считается одной из самых мучительных. Она серьезно сказывается на качестве жизни и понижает работоспособность. Если недомогание случается несколько раз в месяц, то обязательно нужно обратиться к врачу. При периодической головной боли доктора нередко ставят диагноз «мигрень». Как отличить мигрень от обычной головной боли и справиться с недомоганием, рассказал Элер Абдуллаев, врач-невролог Городской поликлиники №27 города Алматы.

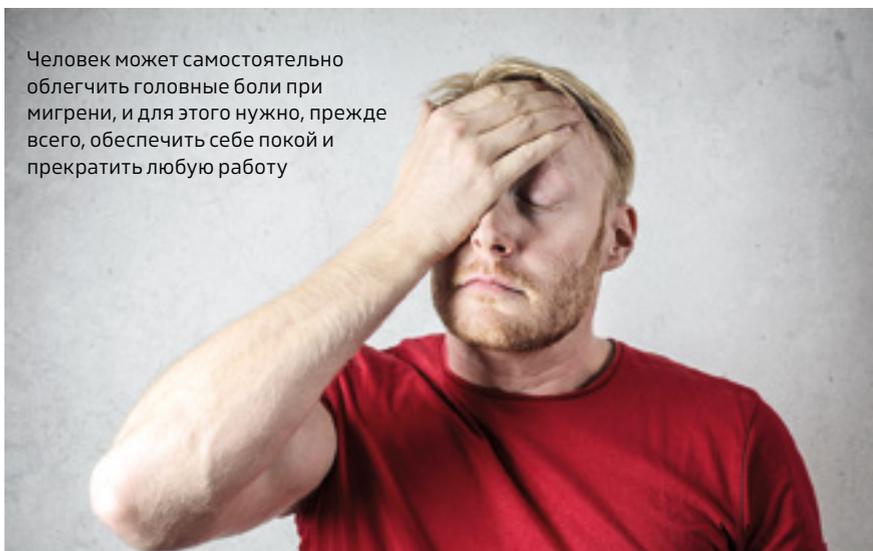
Айдана МАМАЕВА

Мигрень отличает пульсирующая боль, а при головной боли она, наоборот, не пульсирующая.

По словам врача-невролога, наиболее часто первый приступ мигрени развивается в возрасте до 20 лет, пик интенсивности и частоты приступов мигрени приходится на возраст от 20 до 40 лет. Развитие первых приступов мигрени после 40 лет однозначно должно насторожить врача, это повод для углубленной диагностики и поиска конкурентных заболеваний.

«При головной боли боль чаще всего ощущается со всех сторон, давит, как обруч, но не пульсирует. При мигрени голова обычно болит с одной стороны, боль пульсирующая, есть тошнота или рвота, появляется боязнь света и шума», – отметил эксперт.

Мигрень и эпилепсия по своему патогенезу развития имеют некоторые общие черты, по разным статистическим данным мигрень весьма часто выявляется у пациентов с эпилепсией, некоторые формы эпилепсии могут имитировать симптомы, характерные для мигрени. В наиболее сложных случаях в качестве дополнительной инструментальной диагностики следует применять магнитно-резонансную томографию (МРТ) в специальном режиме для поиска эпилептогенных зон, а также суточное видеозаписанное электроэнцефалографическое мониторирование.



Человек может самостоятельно облегчить головные боли при мигрени, и для этого нужно, прежде всего, обеспечить себе покой и прекратить любую работу

Какие факторы провоцируют появление мигрени

Развитие мигрени могут спровоцировать такие факторы, как алкоголь, стресс, гормональные изменения, неправильный режим и рацион питания, отметил Элер Абдуллаев.

Мигрень – заболевание, характеризующееся эпизодическими приступообразными головными болями значительной интенсивности, которые обычно сопровождаются тошнотой или повышенной чувствительностью к свету и звукам. По словам эксперта, мигрени бывают трех видов: мигрень с аурой, мигрень без ауры и аура мигрени без головной боли.

«Причина мигрени кроется в головном мозге. Боль при мигрени связана с нарушениями в структурах, которые отвечают за проведе-

ние боли и других ощущений. Существует наследственная предрасположенность к развитию мигрени: то есть человек может унаследовать ее от кого-то из родителей», – пояснил врач.

Невролог добавил, что причиной приступа мигрени могут быть сенсорные раздражители, нарушение режима сна, слишком высокая активность, гормональные изменения, стресс, алкоголь, нарушенный режим и рацион питания.

Опасные последствия мигрени Элер Абдуллаев предупредил, что мигрень может привести к развитию таких опасных заболеваний, как инсульт, инфаркт, отек головного мозга.

Он пояснил, что во время приступа мигрени наиболее тяжелым состоянием в плане осложнений является мигренозный статус. Из-за

постоянной рвоты пациент начинает страдать обезвоживанием, что может привести к развитию тяжелой патологии, а именно к отеку головного мозга, судорогам, инфаркту миокарда, инсульту.

«В патогенезе развития мигренозного приступа активно участвует вегетативная нервная система. Работа желудочно-кишечного тракта в свою очередь напрямую зависит от активности вегетативной нервной системы. В момент приступа мигрени излишнее возбуждение вегетативной нервной системы приводит к различным нарушениям работы желудочно-кишечного тракта, кроме того, активация затрагивает и стволовые структуры головного мозга, где находится рвотный центр», – добавил невролог.

Врач отметил, что рвота, как правило, развивается на пике приступа мигрени, в момент наивысшего возбуждения вегетативной нервной системы, именно поэтому после рвоты пациент отмечает некоторое облегчение, возбуждение вегетативной нервной системы идет на спад, расслабление мускулатуры желудка после опорожнения содержимого также приводит к ослаблению влияния на вегетативные рецепторы.

Влияет ли COVID-19 на развитие мигрени

Люди стали чаще обращаться с обострениями различных болей после перенесенного COVID-19, в том числе и с участвующими сильными головными болями. Однако нельзя однозначно сказать, что КВИ спровоцировала мигрень, подчеркнул Элер Абдуллаев.

По его словам, мигрень не представляет прямой угрозы для жизни, но является одной из самых частых причин оказания неотложной помощи на дому и в больнице. Из-за сильной, продолжительной головной боли и сопутствующих ей

тошноты, рвоты мигрень нарушает повседневную жизнь, является причиной временной нетрудоспособности или значительного ограничения профессиональной деятельности.

Как отметил эксперт, ожидание очередного приступа сильной боли вызывает тревогу, депрессию, снижает качество жизни.

«В последнее время часто обращаются пациенты с обострениями различных болей после перенесенного COVID-19, в том числе и с участвующими сильными головными болями. Нельзя однозначно сказать, что КВИ спровоцировала мигрень», – добавил врач.

Невролог объяснил, что в большинстве случаев это объясняется тем, что когда человек заболевает КВИ, особенно средней или тяжелой степени, он долгое время находится на изоляции, лежит в неудобной позе, находится на ИВЛ, в связи с чем может происходить кислородное голодание мозга, а это в дальнейшем провоцирует сильные головные боли.

«Если человека беспокоят частые головные боли, то ему нужно обязательно обратиться к врачу. Врач, выслушав жалобы, собрав анамнез, результаты лабораторных исследований, диагностических обследований, МРТ, только после этого ставит диагноз», – поделился Элер Абдуллаев.

Как предупредить мигрень

Чтобы предупредить следующий приступ мигрени, врач-невролог посоветовал вовремя лечить хронические заболевания, особенно остеохондроз шейного отдела позвоночника и другие патологии, которые способствуют ухудшению кровотока в головном мозге.

По словам доктора, мигрень можно предотвратить, если придерживаться нескольких рекомендаций. В первую очередь необходимо нормализовать сон: для нормаль-

ного функционирования организма требуется не менее восьми часов ночного сна каждые сутки, а также минимизировать употребление продуктов, способных вызвать приступ, в особенности шоколада, специй, алкогольных напитков.

«Важно исключить курение, придерживаться сбалансированного питания с обязательным завтраком и промежутками между приемами пищи не более пяти часов, соблюдать питьевой режим и употреблять не менее двух литров чистой воды в сутки, в жару это количество может достигать трех литров», – добавил врач.

Эксперт советует страдающим приступами мигрени наладить режим труда и отдыха, не допускать умственного и физического переутомления, максимально снизить уровень стресса, сделать привычкой легкие или умеренные физические нагрузки: плавание, ходьба, езда на велосипеде, йога.

«Кроме этого, пациентам рекомендуется своевременно выявлять и лечить хронические заболевания, в особенности остеохондроз шейного отдела позвоночника, атеросклероз и другие патологии, которые способствуют ухудшению кровотока в головном мозге», – объяснил невролог.

По словам врача, человек может самостоятельно облегчить головные боли при мигрени. Для этого нужно обеспечить себе покой и прекратить любую работу, особенно физическую, поест и выпить что-нибудь сладкое, если состояние позволяет, принять теплый душ или ванну при неярком освещении, уединиться в темной, хорошо проветренной комнате. Кроме этого, можно аккуратно помассировать виски, лоб, шею плечи, положить на голову холодный компресс и лечь, принять лекарство от мигрени, которые выписал врач после консультации.

# Народная медицина против гриппа и COVID-19, или Работают ли «бабушкины» методы?

С древних времен люди ищут способы быстрого излечения от болезней. При первых симптомах недомогания человек обращается к врачу за рецептом и схемой лечения, а иногда прибегает к проверенным «бабушкиным» методам: пьет молоко с медом, натирается барсучьим жиром, ест чеснок. И если в первом случае больной находится под наблюдением специалиста, то во втором – он просто занимается самолечением на свой страх и риск. Но, может, народная медицина все-таки не бессильна и проверенные столетиями способы лечения действительно ведут к выздоровлению? Врач ЗОЖ Городской поликлиники №4 Улбосын Амиркенова рассказала, как справляются народные методы лечения с гриппом и COVID-19 и как они влияют на организм человека.

Айдана МАМАЕВА

## ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО С МЕДОМ

Употребление молока с медом не поможет вылечить кашель, кроме того, мед, нагреваясь выше 40 градусов, теряет свои полезные свойства, предупредила врач Улбосын Амиркенова. Это превращает молоко с медом в заведомо неработающую схему.

Барсучий жир

Реальных результатов клинических испытаний, доказывающих эффективность жира в борьбе с инфекционными заболеваниями, в том числе и с COVID-19, нет.

«Барсучий жир не оказывает никакого противовирусного и противобактериального действия. Это средство не убирает причину заболеваний. Его, возможно, применяют как дополнительное средство к основной терапии», – отметила врач.

Что касается наружного применения, то втирать барсучий жир можно только на стадии выздоровления, добавила врач. Растирание области груди и спины облегчает отхождение мокроты и улучшает кровоток. По словам эксперта, прежде чем приступать к такой процедуре, нужно обязательно



Травяной чай с имбирем обладает противовоспалительным, антиоксидантным и антисептическим эффектом

проконсультироваться с врачом. Также барсучий жир нельзя применять при высокой температуре, это только усилит воспаление и инфекционный процесс.



Барсучий жир при простуде применяется как дополнительное средство к основной терапии

## ЧАЙ С КРАПИВОЙ И ИМБИРЕМ

Как пояснила врач Улбосын Амиркенова, имбирь имеет противовоспалительный, антиоксидантный и антисептический эффект. Он также содержит витамины Е, С, фолиевую кислоту, железо, калий, которые полезны для сердечной мышцы.

«Зимой все чаще чувствуется вялость и появляется сонливость. Если каждый день вы с трудом просыпаетесь, то первым делом нужно убедиться, достаточно ли вы спите. Если нет, то нужно изменить режим дня», – добавила эксперт.

По словам медика, крапива – это



Кумыс обеспечивает организм витамином С и низкомолекулярными белками

природный концентрат витаминов А, В, Е, С, К и макро- и микроэлементов, таких как железо, магний, медь, кальций. Благодаря этим веществам крапива повышает сопротивляемость организма и укрепляет иммунитет, способствует обмену веществ и выведению шлаков и токсинов. Поэтому чай с имбирем и крапивой вполне можно применять не только для профилактики усталости, но и простудных заболеваний.

«По моему мнению, такой напиток может стать хорошей альтернативой кофе, который в свою очередь обезвоживает организм. Однако перед применением растительных средств стоит проконсультироваться с врачом», – добавила Улбосын Амиркенова.

## ЧАГА

Чага – это гриб-паразит, он растет на березовых стволах, разрушает их и портит качество древесины. В народной медицине он используется как противоопухоле-

вое и противовоспалительное средство, пояснила Улбосын Амиркенова.

«Российские ученые также выяснили, что чага подавляет частицы COVID-19 в пробирке, но пока неизвестно, какие из компонентов обладают противовирусным эффектом», – добавила эксперт.

По словам врача, гриб и препараты на его основе нельзя применять при наличии хронического колита, аллергии, а также при подозрении на дизентерию. Кроме того, прием чаги запрещен с антибиотиками, пенициллином и препаратами глюкозы.

## ЧЕСНОК

Чеснок – достаточно агрессивный продукт, подчеркнула врач. В большом количестве он противопоказан людям с обострением язвенной болезни желудка, панкреатита, желчнокаменной болезни, поскольку стимулирует выделение желудочного сока и желчи, что может усугубить симптоматику заболеваний.

По словам эксперта, чеснок также токсичен, при передозировке он может вызвать усиленное сердцебиение, головную боль, особенно у детей. Норма, рекомендованная Всемирной организацией здравоохранения, составляет от двух до пяти граммов в сутки, примерно один зубчик. Такого количества достаточно для укрепления организма, улучшения циркуляции крови, снижения давления и повышения общего тонуса.

«В сезон заболеваемости, в целях профилактики, эту норму можно увеличить, но нужно учитывать возраст и состояние здоровья человека. Взрослые и дети старше 12 лет могут позволить себе три-четыре зубчика чеснока в день. Дозировка для детей старше трех лет составляет не более одного зубчика два-три раза в неделю», – подчеркнула Улбосын Амиркенова.



Одного зубчика чеснока в день вполне достаточно для укрепления и повышения общего тонуса организма

## САУМАЛ

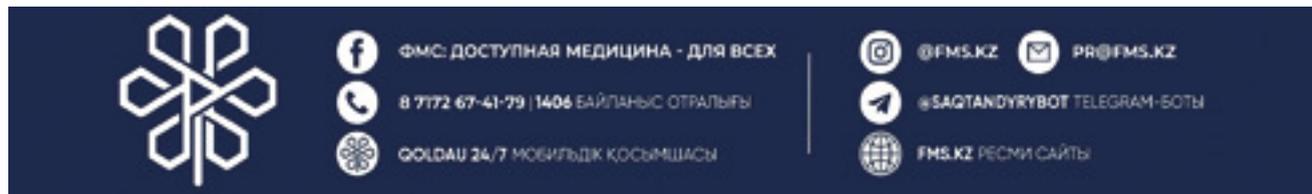
Саумал – это кобылье молоко, полученное сразу после дойки. А кумыс – это кисломолочный продукт, который получается с помощью ферментативного брожения.

«В саумале есть все жизненно важные для человека аминокислоты, жиры, ферменты и микроэлементы. Но свежий саумал не рекомендуется употреблять в случае индивидуальной непереносимости», – отметила медик.

Как подчеркнула врач, кумыс противопоказано употреблять людям, у которых повышена секреторная функция желудочно-кишечного тракта – кислотность.

«Известно, что кумыс хорошо утоляет голод и жажду, также он нормализует секреторную деятельность органов пищеварения и полезен при язве желудка двенадцатиперстной кишки, также при дизентерии и брюшном тифе. Кумыс повышает иммунитет и защитные функции организма. Кроме того, такой напиток обеспечивает организм витамином С и низкомолекулярными белками», – добавила Улбосын Амиркенова.

Употребление кумыса благотворно влияет на кровь, он обладает бактерицидными свойствами и способствует выделению антибиотических веществ, которые предупреждают туберкулез, а также сердечно-сосудистые заболевания.



## АУЫЛ ТҰРҒЫНДАРЫ БЕЙІНДІ МАМАНДАРДАН ҚАШЫҚТЫҚТАН КЕҢЕС АЛА АЛАДЫ

**Қашықтықтан көрсетілетін қызметтердің арқасында медициналық көмектің ауыл тұрғындары үшін қолжетімділігі арта түсуде. Бейінді профильді дәрігерлердің, оның ішінде қазақстандық және шетелдік ғылыми орталықтардың мамандарының консультациясы пациенттің өз тұрғылықты орнынан кетуін қажет етпей-ақ, дәл сол жерде онлайн режимінде жүзеге асырылуы мүмкін. Бұл мүмкіндік туралы толығырақ айтып береміз.**

**Медициналық қызметтер қай кезде қашықтықтан көрсетіледі?**

Көпшілігі медициналық көмекті қашықтан алу мүмкіндігіне тап болған шығар, атап айтатын болсақ, учаскелік дәрігердің қабылдауына жазылу уақытында. Бұл қызмет әсіресе науқасты корона-вирустан емдеу кезеңінде өзекті болып табылады. Науқастың жағдайын және ұсыныстардың орындалуын бақылау мақсатында дәрігер келесі кездесуді аудио немесе видео байланыс арқылы өткізе алады, ал пациентке емханаға барудың қажеті жоқ. Сондай-ақ, ауыл тұрғындарының әрдайым аудандық немесе облыстық орталыққа кеңес алу үшін баруға мүмкіндіктері болмайтындықтан, қашықтықтан көрсетілетін қызметтер олар үшін медициналық көмек алу мүмкіндігін жеңілдетеді.

Қашықтықтан көрсетілетін медициналық қызметтер тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлемі шеңберінде және міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру жүйесінде көрсетіледі. Аталған медициналық көмекті алу үшін емдеуші дәрігердің жолдамасы қажет.

Қашықтықтан көрсетілетін медициналық қызметтер медициналық көмектің мынадай түрлері бойынша жүзеге асырылады: дәрігерге дейінгі медициналық көмек; алғашқы медициналық-санитариялық көмек; мамандандырылған медициналық көмек; медициналық оңалту; паллиативтік медициналық көмек.

Қашықтықтан медициналық қызметтер келесі се-

бептер бойынша көрсетіледі:

1) консультациялық көмек көрсету, оның ішінде ғылыми-зерттеу институттары, ғылыми орталықтар, университеттік ауруханалар мамандарының, сондай-ақ шетелдік клиникалардың;

2) пациентті көзбе-көз консультацияға жіберудің орындылығын айқындау;

3) жоғары деңгейдегі мамандардың ауылдық денсаулық сақтау емханасының мамандарына практикалық көмек көрсетуі;

4) диагностикалау мен емдеудің тиімділігін бағалау, пациенттің денсаулық жағдайын медициналық бақылау;

5) диагнозды нақтылау, пациентті одан әрі жүргізу тактикасын түзету және айқындау және диагностикалық рәсімдерді, емдеу тактикасын тағайындау;

6) пациентті тасымалдау мүмкіндігін, оның ішінде медициналық авиация құралдарын пайдаланудың орындылығын айқындау;

7) консилиумдарды қашықтықтан ұйымдастыру;

8) медициналық оңалту қызметтерін көрсету.

Қашықтан қызмет көрсету үйде, медициналық ұйымнан тыс жерде, сондай-ақ амбулаториялық, стационарлық, стационарды алмастыратын жағдайларда, санаториялық-курорттық ұйымдарда көрсетілуі мүмкін.

**Қызметтер қандай нысанда көрсетіледі?**

Қашықтан қызмет осы түрлерде көрсетуге болады: шұғыл түрде – науқастың өміріне айқын

қауіп төндірмейтін кенеттен жедел аурулар мен жағдайлар, созылмалы аурулардың өршуі кезінде. Мұндай жағдайларда қызметтер консультациялық медициналық ұйымға (оның жұмыс кестесіне байланысты) өтініш түскен сәттен бастап 3 сағаттан 24 сағатқа дейінгі мерзімде ұсынылуы тиіс.

жоспарлы түрде – емделушінің өміріне қауіп төндірмейтін, белгілі бір уақытқа кешіктіру науқастың жағдайының нашарлауына әкеп соқпайтын аурулар мен жағдайлар үшін, сондай-ақ профилактикалық іс-шаралар кезінде.

Қызметті кейінге қалдырылған консультациялар режимінде көрсету кезінде маман пациенттің медициналық құжаттарын және оның денсаулық жағдайы туралы ақпаратты қашықтықтан зерттейді. Содан кейін емдеуші дәрігермен және науқаспен тікелей байланыссыз медициналық қорытынды дайындайды.

Нақты уақыт режимінде қызмет көрсету кезінде пациент дербес немесе оны медицина қызметкері қашықтан форматында медициналық көмек көрсетуге немесе консультацияға жазуды жүзеге асырады. Консультацияның ұзақтығы кеңес беретін медициналық ұйымның жұмыс кестесіне байланысты.

Нақты уақыт режимінде қызмет көрсету мерзімі басталған кезде медицина қызметкері пациентпен аудио-визуалды байланыс форматындағы байланыс құралының көмегімен байланысады.

### ҚАШЫҚТЫҚ ДЕҢГЕЙІНДЕГІ КОНСИЛИУМ

Науқас орналасқан елді мекенде суретті бағалай алатын қажетті сарапшылар болмаған жағдайда консилиумдарды ұйымдастыру кезінде қызмет көрсетудің қашықтықтан нысанын қолдану ерекше маңызды.

Консилиум нақты уақыт режимінде жүргізілген кезде диагностикалық зерттеу жүргізетін емдеуші дәрігер немесе медицина қызметкері және пациент ақпараттық-коммуникациялық технологиялар арқылы консилиум қатысушыларымен тікелей өзара іс-қимыл жасайды.

Консилиум кейінге қалдырылған режимінде жүргізілген кезде консультанттар немесе бейінді мамандар пациенттің электрондық медициналық құжаттамасын және оның денсаулық жағдайы туралы ақпаратты қашықтықтан зерделейді. Олар байланыс технологиялары арқылы бір-бірімен пікірталас

өткізеді және диагностикалық зерттеу жүргізетін пациентпен және медицина қызметкерімен байланыспай-ақ медициналық қорытынды дайындайды.

### НАУҚАСТЫ ҚАШЫҚТЫҚТАН БАҚЫЛАУ

Қашықтықтан көрсетілетін қызметтер арқылы пациенттің денсаулық жағдайын бақылау жүргізілуі мүмкін. Мұндай тәсіл, әсіресе, науқас өзінің дәрігері жоқ ауылдық жерде тұрғанда тиімді болып табылады.

Қашықтықтан бақылауды емдеуші дәрігер тағайындайды және бағдарламаны, қашықтықтан бақылау тәртібін және аурудың диагнозын белгілеуді қамтиды.

Пациенттің денсаулық жағдайын қашықтықтан бақылаудың қатысушылары тікелей пациент және емдеуші дәрігер болып табылады. Науқас өзінің әлауқаты туралы сұрақтарға жауап береді, шағымдарды айтады, дәрігер ауру белгілерінің болуын зерттейді, физиологиялық көрсеткіштерді жинайды.

Қажет болған жағдайда дәрігер пациенттің денсаулық жағдайы көрсеткіштерінің шекті мәннен аса ауытқуы кезінде шұғыл әрекет ете алуы тиіс.

### ҚАШЫҚТЫҚТАН ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУДІҢ НӘТИЖЕЛЕРІ

Қашықтықтан медициналық қызмет көрсететін дәрігерлердің қорытындысы, пациенттің денсаулығы мен диагнозы туралы барлық материалдар пациенттің электрондық денсаулық паспортына енгізіліп, дәрігердің ЭЦҚ-сына қол қойылуы тиіс.

Пациент өзінің денсаулығына қашықтықтан қызмет көрсету қорытындылары бойынша ақпаратқа қол жеткізе алуы тиіс. Ал оның дербес деректері қорғалуы тиіс.

*Егер сізде медициналық қызметтерді қашықтықтан алуға қатысты сұрақтарыңыз болса, онда сіз оларды учаскелік дәрігерге немесе өз емханаңыздағы пациенттерді қолдау қызметіне қоя аласыз. Қажетті ақпаратты ала алмаған жағдайда Әлеуметтік медициналық сақтандыру қорына келесі байланыс арналары арқылы өтініш беруге болады: fms.kz ресми сайты, 1406 байланыс орталығы, Telegram-дағы 24/7 Qoldau және SaqtandyryBot мобильді қосымшасы.*



ФМС: ДОСТУПНАЯ МЕДИЦИНА - ДЛЯ ВСЕХ



8 7172 67-41-79 | 1406 БАЙЛАНЫС ОТРАЛҒЫ



QOLDAU 24/7 MOBILYDİK ҚОСЫМШАСЫ



@FMS.KZ



PR@FMS.KZ



@SAQTANDYRYBOT TELEGRAM-БОТЫ



FMS.KZ РЕСМИ САЙТЫ

## СЕЛЬЧАНАЕ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ДИСТАНЦИОННО

**Благодаря дистанционным услугам медицинская помощь становится доступнее для сельчан. Консультации врачей узких профилей, в том числе специалистов казахстанских и зарубежных научных центров, могут проводить в онлайн-режиме прямо на месте, без необходимости пациента выезжать из своего населенного пункта. Расскажем подробнее об этой возможности.**

Когда медуслуги предоставляются дистанционно?

Скорее всего, многие уже сталкивались с возможностью получения медицинской помощи дистанционно, в частности, при записи к участковому врачу. Особенно актуальна эта услуга в период лечения пациента от коронавируса. Чтобы вести наблюдение за его состоянием и контролировать выполнение рекомендаций, врач может провести очередную прием с помощью аудио- или видеосвязи, а больному не нужно ехать ради этого в поликлинику. Также дистанционные услуги облегчают возможности получения медпомощи сельскому населению, которое не всегда может выехать в районный или областной центр на консультацию.

Дистанционные медицинские услуги оказываются в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи и в системе обязательного социального медицинского страхования. Для их получения необходимо направление лечащего врача.

Осуществляются дистанционные медуслуги по следующим видам медицинской помощи: доврачебная медицинская помощь; первичная медико-санитарная помощь; специализированная медицинская помощь; медицинская реабилитация; паллиативная медицинская помощь.

Дистанционные медицинские услуги предоставляются по следующим поводам:

- 1) оказание консультативной помощи, в том

числе специалистами научно-исследовательских институтов, научных центров, университетских больниц, а также зарубежными клиниками;

- 2) определение целесообразности направлять пациента на очную консультацию;

- 3) оказание практической помощи специалистами более высокого уровня специалистам поликлиник и сельского здравоохранения;

- 4) оценка эффективности диагностики и лечения, медицинское наблюдение за состоянием здоровья пациента;

- 5) уточнение диагноза, корректировка и определения дальнейшей тактики ведения пациента и назначение диагностических процедур, тактики лечения;

- 6) определение возможности транспортировки пациента, в том числе целесообразность использования средств медицинской авиации;

- 7) организация консилиумов в дистанционной форме;

- 8) оказание услуг медицинской реабилитации.

Дистанционные услуги могут оказываться на дому, вне медицинской организации, а также в амбулаторных, стационарных, стационарозамещающих условиях, в санаторно-курортных организациях.

**В какой форме оказываются услуги?**

Дистанционные услуги могут проводиться:

**в неотложной форме** – при внезапных острых заболеваниях и состояниях, обострении хрониче-

ских заболеваний, не представляющих явную угрозу жизни пациента. В таких случаях они должны оказываться в течение периода от 3 до 24 часов с момента поступления запроса в консультирующую медорганизацию (в зависимости от графика ее работы).

**в плановой форме** – при заболеваниях и состояниях, не сопровождающихся угрозой жизни пациента, отсрочка оказания которой на определенное время не повлечет за собой ухудшение состояния пациента, а также при проведении профилактических мероприятий.

При оказании услуги **в режиме отложенных консультаций** специалист дистанционно изучает медицинские документы пациента и информацию о состоянии его здоровья. Затем готовит медицинское заключение без непосредственного общения с лечащим врачом и пациентом.

При услуге **в режиме реального времени** пациент самостоятельно или медицинский работник осуществляет запись на консультацию или оказание медпомощи в дистанционном формате. Длительность консультации зависит от графика работы консультирующей медицинской организации.

При наступлении срока проведения услуги в режиме реального времени медработник связывается с пациентом с помощью средства коммуникации в формате аудио-визуального контакта.

### КОНСИЛИУМ НА ДИСТАНЦИОННОМ УРОВНЕ

Особенно важно применение дистанционной формы оказания услуги при организации консилиумов в случаях, когда в населенном пункте, где находится пациент, нет необходимых экспертов, умеющих оценить картину.

При проведении консилиума в режиме реального времени лечащий врач или медицинский работник, проводящий диагностическое исследование, и пациент непосредственно взаимодействуют с участниками консилиума посредством информационно-коммуникационных технологий.

При проведении консилиума в режиме отложенных консультаций консультанты или профильные специалисты дистанционно изучают электронную медицинскую документацию пациента и информацию о состоянии его здоровья. Проводят обсуждение друг с другом посредством технологий коммуникации и готовят медицин-

ское заключение, при этом не прибегая к общению с пациентом и медработником, проводящим диагностическое исследование.

### ДИСТАНЦИОННОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПАЦИЕНТОМ

Посредством дистанционных услуг может вестись и наблюдение за состоянием здоровья пациента. Такой подход особенно практичен, когда больной проживает в сельской местности, где нет своего врача.

Дистанционное наблюдение назначается лечащим врачом и включает программу, порядок дистанционного наблюдения и установления диагноза заболевания.

Участниками дистанционного наблюдения за состоянием здоровья пациента являются непосредственно пациент и лечащий врач. Пациент отвечает на вопросы о своем самочувствии, озвучивает жалобы, врач изучает наличие симптомов заболеваний, собирает физиологические показания.

При необходимости врач должен иметь возможность экстренно среагировать при критическом отклонении показателей состояния здоровья пациента от предельных значений.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ДИСТАНЦИОННЫХ УСЛУГ

Заключение врачей, предоставляющих дистанционные медицинские услуги, все материалы о состоянии здоровья и диагнозе пациента должны быть внесены в электронный паспорт здоровья пациента и подписаны ЭЦП врача.

Пациент должен иметь доступ к информации по итогам оказания дистанционной услуги и своему здоровью. А его персональные данные должны быть защищены.

*Если у вас есть вопросы касательно получения медицинских услуг в дистанционной форме, то вы можете задать их участковому врачу или Службе поддержки пациентов в своей поликлинике. В случае неполучения нужной информации можно подать обращение в Фонд социального медицинского страхования по следующим каналам связи: официальный сайт [fms.kz](http://fms.kz), контакт-центр 1406, мобильное приложение Qoldau 24/7 и SaqtandyryBot в Telegram.*

# ОЛИМПИАДА ПРОШЛА. ПОСЛЕВКУСИЕ ОСТАЛОСЬ...

Традиционная китайская кухня, одна из самых знаменитых и поражающих воображение своим разнообразием и изысканностью традиционных блюд, стала настоящим откровением для многих иностранных спортсменов, принявших участие в зимних Олимпийских и Паралимпийских играх в Пекине. Борясь с искушением, атлеты из всех сил пытались сохранить хрупкий баланс между поддержанием своей формы и наслаждением местными деликатесами.



Знаменитая утка по-пекински пользовалась особым спросом среди участников и гостей соревнований

Участники Игр-2022 из-за рубежа просто-таки помешались на китайской кухне, включая такие ее знаменитые блюда как жареный рис, курица Кунг Пао, жареная утка по-пекински, острый тофу и лапша Дандан. И ведь это были лишь некоторые из них, а впереди их ждали все новые и новые открытия.

Так, американская сноубордист-

ка Тесса Мод, впервые принявшая участие в Олимпийских играх, перед отъездом из Пекина домой уже в который раз побаловала себя очередным обильным обедом в столовой спортивной деревни.

18-летняя девушка поделилась своим меню на TikTok – жареный рис, курица Кунг Пао, цветная капуста, блинчики с зеленым луком

и сладости, а также жареная утка по-пекински, вкус которой, по ее словам, был «поистине ошеломляющим».

Публикация Тессы стала интернет-сенсацией в Китае после того, как она поделилась влогом, в котором не смогла сдержать слез, когда добродушный китайский волонтер сказал ей: «Добро пожаловать в Ки-

тай» на церемонии открытия. Душевный момент тронул миллионы пользователей сети по всему миру.

## И ДВУХ СОТЕН ПЕЛЬМЕНЕЙ МАЛО...

Пекин-2022 оказался совершенно новым и приятным кулинарным открытием для спортсменки. Ежедневный прием пищи вылился для нее в нелегкий выбор, ведь еда, по ее словам, была «по-настоящему восхитительной».

Девушка задокументировала подробности своей жизни в Пекине в своих заметках из олимпийской столовой, которые с восторгом были приняты ее многочисленными подписчиками.

«Я пробовала кисло-сладкую свинину, пельмени из свинины, острый тофу и лапшу Дандан. Пожалуйста, расскажите мне, что еще можно попробовать», — попросила она пользователей TikTok, а подписчикам только этого и надо было – ее тут же поддержали, составив список популярных китайских блюд под ее аккаунтом.

А вот Джулия Марино, соотечественница Мод, также удивила мир после того, как она призналась, что съела около двух сотен пельменей во время зимних Олимпийских игр в Пекине.

Спортсменка, завоевавшая серебряную медаль в женском финале по сноуборду в слупстайле, ни на секунду не усомнилась в высказывании о своей любимой еде – пельменях.

«Я, наверное, съела уже около двухсот пельменей с тех пор, как очутилась здесь. Так много пельменей. Это потрясает, и это единственное, что, как мне кажется, всегда будет кстати», – рассказала она.

Точно так же и сноубордистка Дженис Спитери, единственная олимпийская чемпионка, представившая на Играх Мальту, оказа-



Огненно-ледяная утка, двухцветный хоккей, гранулы из говядины для сноуборда, разноцветное мороженое и другие блюда были впервые представлены в магазине Quanjude Olympic Village

лась еще одной горячей поклонницей китайской кухни.

В Китае ее прозвали «девушкой с красной фасолью» после того, как в прямом эфире по всему миру транслировалась сцена, в которой она вынимала раздавленную, сплюсненную булочку из кармана своего спортивного костюма и с удовольствием откусывала большой кусок с широкой улыбкой на лице во время перерывов в квалификационном заезде в хафпайпе.

«Я начала есть их в первый же день. А потом на завтрак, обед и ужин», – поделилась Спитери в интервью китайским СМИ.

Вот так, на удивление, ее любимой китайской закуской оказались маленькие кунжутные шарики. «Вы знаете маленькие кунжутные шарики... обжаренные во фритюре, скатанные с семенами кунжута и красной фасолью внутри», – сказала она. – Так вот. Я хочу съесть сотню таких».

Во время последнего приема пищи в Олимпийской деревне Спитери не забыла про свои булочки. «Прощайте, замечательные работники, которые каждый день

подавали нам еду», – улыбается она на фотографии с работниками столовой, держа в руках булочку с красной фасолью.

## НА ЛЮБОЙ ВКУС

Помимо китайской кухни, на долю которой приходится треть меню, спортсменам во время проведения Игр предлагалось в общей сложности 678 блюд на разный вкус и потребности в трех зонах соревнований – в Пекине, Яньцине и Чжанцзякоу.

Меню, которое разрабатывалось высококвалифицированными специалистами в течение почти четырех лет, было предназначено для удовлетворения различных диетических потребностей спортсменов, а также с учетом религиозного фактора, пояснил Сун Сюэин, операционный директор зимней олимпийской деревни Яньцин.

Аутентичные китайские блюда варьировались от жареной утки по-пекински, курицы Кунг Пао, Мапо тофу, пельменей до региональных деликатесов, таких как острая сычуаньская лапша дандан, хотчпотч и блюда кантонской кухни



Умный робот за работой в ресторане главного медиа-центра зимних Олимпийских игр в Пекине

3 февраля в Пекине был официально открыт «Фестиваль еды из снега и льда». Популярные рестораны представили публике «Танцующего снеговика» и «Салат из фиолетового картофеля и снежной горы», а также множество других креативных блюд на тему льда и снега



Чар Сиу или китайское барбекю из свинины.

Ютта Леердам, 23-летняя конькобежка из Нидерландов, опубликовала в социальных сетях свою любимую острую приправу. «Это знаменитая острая китайская закуска, которая полезнее, чем гамбургер и картофель фри», – похвалилась Леердам, и многие подписчики были с ней солидарны: «Это выглядит так вкусно!»

По данным оргкомитета, помимо традиционных азиатских блюд, таких как суши, удон и жареное кимчи, в меню были также доступны западные пицца и паста, учитывая разнообразие вкусов участников спортивных состязаний.

Кроме того, в столовой подавались ряд вегетарианских и халяльных блюд, а также кошерная еда для удовлетворения особых диетических потребностей спортсменов разных культур.

Надо отметить, что услуги общественного питания на Играх в Пекине получили высокую оценку членов олимпийской семьи, в том числе президента Международного олимпийского комитета Томаса Баха.

«Если бы я остался в деревне на

три дня, я бы набрал еще 10 фунтов», – сказал он во время посещения Олимпийской деревни в Яньчине 11 февраля.

И ему охотно верится...

### ПОД ПРИСМОТРОМ ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Обеденная среда, с внедренными в нее высокими технологиями, в Главном медиацентре (MMC) также стала настоящим хитом прошедших соревнований. Так, Мистер Микс,



Сотрудники ресторана главного медиа-центра зимних Олимпийских игр в Пекине

робот-бармен в «умной» столовой, стал настоящей «рок-звездой», а его «Техно-шоу» стало вирусным в социальных сетях и СМИ.

Столовая площадью 3700 квадратных метров, способная вместить около 1000 человек, предложила своим гостям более 100 различных блюд.

«У нас в наличии есть более 10 интеллектуальных устройств для общественного питания, в том числе автоматический жареный вок, скай-трек, машина для приготовления бургеров, а также бармен», – рассказал Чжун Чжаньпэн, руководитель проекта MMC Smart Restaurant.

На Играх в Пекине были представлены роботы-повара, автоматически управляющие программой приготовления блюд. «Обладая большой эффективностью, они почти так же хороши, как и настоящие повара-люди, с точки зрения конечного результата. Мы получили массу восторженных отзывов от журналистов», – сказал г-н Чжун.

Блюда доставлялись к столу тех, кто заказывал еду, по управляемой компьютером трассе, романтично называемой «трассой неба». «Меня это действительно впечат-

Традиционная китайская кухня отличается невероятным разнообразием своих блюд



лило. Это было не только весьма оперативно, но и весело. Приятно смотреть, как робот накладывает вам еду и затем доставляет ее по назначению», – поделился один из работников СМИ.

### ПРЕДУПРЕЖДАЯ РИСКИ

Особо надо отметить, что в целях обеспечения пищевой безопасности спортсменов Организационный комитет зимних Олимпийских игр в Пекине установил трехуровневую систему гарантий питания, которая строго контролировала весь процесс от посадки и разведения, производства и обработки, транспортировки и хранения, приготовления и производства до услуг по переработке мусора.

Ю Дебин, директор отдела обслуживания игр Организационного комитета зимних Олимпийских игр в Пекине, сообщил, что большое значение уделялось безопасности поставок продуктов питания. С этой целью был создан специальный Штаб оперативной безопасности для всесторонней координации гарантий обслуживания, таких как организация питания во время соревнований, а также мониторинг унифицированных услуг объектов во время соревнований, чтобы обеспечить надлежащее

питание и безопасность пищевых продуктов.

Для спортсменов здоровое питание имеет гораздо большее значение, чем для обычных людей. Их пища должна быть богата питательными веществами и предотвращать проблемы с допингом. Пищевые стандарты у атлетов на порядок выше общих требований.

Понятно, что у спортсменов с положительными допинг-тестами часто возникает положительный результат именно из-за попадания запрещенных веществ через пищу, таким образом, им необходимо проявлять крайнюю осторож-

ность. Были случаи, когда положительные результаты были вызваны применением лекарств и пищевых добавок с неизвестными ингредиентами. Бывало, что животные ели зараженный корм, что и приводило к положительным допинг-тестам. Для обычных людей это не представляет опасности, но определенные вещества, содержащиеся в продуктах, могут вызвать у спортсменов положительный результат на запрещенные стимуляторы.

Учитывая все возможные факторы, в Китае были применены новые технологии для обеспечения полной безопасности пищевых продуктов на зимних Олимпийских играх в Пекине. Осуществляя микробиологический анализ образцов пищевой продукции, на постоянной основе проводились проверка и тестирование продуктов, а также отслеживание и оценка рисков безопасности употребляемой пищи.

**P.S.** Пекинские Игры завершились. Однако то тут, то там мелькают в социальных сетях счастливые лица спортсменов-олимпийцев, отыскавших-таки в своем родном городе ресторанчики китайской кухни, а значит, теперь нет необходимости расставаться с полюбившимися блюдами Поднебесной...

Китайские рестораны пользуются популярностью во многих городах мира



## Китай добился прогресса в разработке вакцин от омикрон-штамма COVID-19



Китай добился позитивного прогресса в разработке моновалентных и поливалентных вакцин от омикрон-штамма COVID-19. Об этом 19 марта на пресс-конференции рассказал представитель Государственного комитета по делам здравоохранения КНР Чжэн Чжунвэй.

По его словам, доклинические испытания некоторых вакцин уже завершены, и в настоящее время происходит подача регистрацион-

ных документов для проведения клинических испытаний.

«Как показывают исследования, омикрон-штамм не полностью

обходит защиту существующих вакцин», – сказал Чжэн Чжунвэй. Полный курс вакцинации по-прежнему сохраняет эффективность в снижении риска госпитализации, тяжелого течения заболевания и летального исхода от омикрон-штамма, отметил он.

«Что касается бустерной дозы вакцины, то она также способна эффективно снизить риск прорывной инфекции, связанный с омикрон-штаммом», – подчеркнул спикер.

Чжэн Чжунвэй заявил, что в настоящее время проводятся клинические испытания 29 китайских вакцин, 16 из которых находятся в III фазе клинических исследований за рубежом. Семь вакцин были одобрены для выхода на рынок с дополнительными условиями или для экстренного использования, а две вакцины были включены в список вакцин, одобренных Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) для экстренного использования, добавил он.



## «Дельтакрон» пришел?

На сегодняшний день два новых штамма коронавируса «Дельта» и «Омикрон» широко распространились по всему миру, а научные исследователи уже доказали, что появился и так называемый «Дельтакрон», гибридная форма двух вариантов. Таким образом, глобальные усилия по борьбе с пандемией не могут быть ослаблены.

Согласно сообщениям представителей Глобальной инициативы по обмену данными о гриппе (GISAD), имеются «надежные доказательства», свидетельствующие о том, что появилась рекомбинантная форма вариантов Дельта и Омикрон.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) недавно подтвердила на пресс-конференции, что этот рекомбинантный вирус был обнаружен в таких странах, как Франция, Нидерланды и Дания.

В январе профессор биологических наук Леондиос Кострикис из

Кипрского университета объявил, что обнаружил новый штамм коронавируса, сочетающий характеристики штаммов Дельта и Омикрон, и назвал его «Дельтакрон».

После этого заявления страны одна за другой обнаружили рекомбинантный вирус, однако до сих пор ученые не дали ему официального названия.

9 марта д-р Мария Ван Керхове, технический руководитель Программы ВОЗ по чрезвычайным ситуациям в области здравоохранения, заявила на пресс-конференции, что ВОЗ «не на-

блюдала никаких изменений в эпидемиологии в связи с появлением нового штамма, а также никаких изменений в степени тяжести протекающей болезни, но в настоящее время исследования продолжаются».

Она еще раз обратила внимание на то, что «пандемия далека от завершения, и нам нужно сосредоточиться не только на спасении жизней людей и снижении уровня тяжелых заболеваний и смертности, мы также должны сосредоточиться на сокращении распространения инфекции».

## VV116 начал глобальные испытания

Китайский пероральный нуклеозидный препарат от COVID-19, получивший название VV116, начал глобальные испытания у пациентов со средней и тяжелой степенью заболевания, доказав ранее свою безопасность и хорошую переносимость в проведенных тестах.

Согласно исследованию, опубликованному недавно в международном журнале Acta Pharmaceutica Sinica, препарат продемонстрировал «удовлетворительную безопасность и переносимость» в трех испытаниях фазы I, которые проводились среди 86 участников с ноября 2021 г. по январь нынешнего года в Шанхае.

Испытания на людях на ранней стадии также показывают, что таблетки VV116 могут быстро всасываться после перорального приема и приема натошак или после обычного приема пищи. Сообщений о смертельных случаях или серьезных нежелательных побоч-



ных эффектах не поступало.

Разработчиками лекарства являются несколько институтов Китайской академии наук, Шанхайская компания Junshi Biosciences Co., Ltd. и базирующаяся в Сучжоу компания Vigonvita Life Sciences Co., Ltd.

VV116 был впервые одобрен для клинических испытаний в Узбекистане и разрешен к использо-

ванию при лечении пациентов с COVID-19 средней и тяжелой степени заболевания в стране в конце 2021 года.

Основываясь на положительных результатах испытаний 1-й фазы, препарат перешел к глобальным испытаниям фазы 2/3 для дальнейшей оценки его эффективности и безопасности, говорится в исследовании.

A close-up photograph of a white crocus flower in bloom, surrounded by snow and ice. The flower has six petals, with a dark, textured center and bright yellow stamens. The background is a soft-focus field of snow and ice, creating a bright and wintry atmosphere.

**НАУРЫЗ**  
**мейрамы кутты**  
**болсын!**

**С праздником**  
**НАУРЫЗ!**