



навігатор ФАРМАЦІЇ

СПЕЦВИПУСК

Вересень/2024

ОРІЄНТИР У СВІТІ ЛІКАРСЬКИХ ЗАСОБІВ

ФІБРОКОЛІУМ

ДІЄТИЧНА ДОБАВКА
Для нормалізації роботи кишечника



ФІБРОКОЛІУМ допомагає:

- ✓ налагодити роботу травної функції
- ✓ покращує перистальтику
- ✓ ефективний при закрепі
- ✓ нормалізує об'єм і консистенцію калових мас
- ✓ сприяє регулярному випорожненню
- ✓ зменшує газоутворення



novesco

ТОВ «Новеко Україна», 03150, м. Київ,
вул. В. Васильківська, 129
тел.(044)223-23-13, +38(067)545-77-98
e-mail: info@novesco.com.ua
www.novesco.shop



Дорогі друзі, колеги та партнери!

*Компанія Novesco щиро вітає вас
з професійним святом —*

Днем фармацевта!

*Бажаємо міцного здоров'я, творчого натхнення,
невичерпної енергії та нових професійних успіхів.*

*Нехай завжди панує безпека, затишок,
радість і тепло у вашому домі.*

*Буде міцною віра в успіх і ніколи
не пропадає бажання творити добро!*



З повагою, колектив
ТОВ «НОВЕКО УКРАЇНА»

novesco



Спецвипуск / Вересень / 2024

Видавець

ТОВ «ВД «Навіфарм»

Генеральний директор

Євген Літвінов

Головний редактор

Марина Чибісова

Дизайн/верстка

Лариса Артюх

Наукова рада

Цуркан А. А., академік МАІ,

доктор фарм. наук, професор (Київ)

Гладух Є. В., доктор фарм. наук,

професор (Харків)

Шпичак О. С., канд. фарм. наук,

доцент (Харків)

Чорногор Я. А., канд. істор. наук (Київ)

Гудзенко А. В., канд. фарм. наук (Київ)

Ярних Т. Г., доктор фарм. наук,

професор (Харків)

Відділ реклами:

Тел.: (063) 356-10-11

pokos1981@gmail.com

Реєстраційне свідоцтво

КВ №18389-7189Р от 07.12.2011 р.

Друк

ТОВ «ВКФ Тріада»

Тираж

12 500

Підписний індекс — 68268

Адрес редакції:

03087, м. Київ,

Чоколовський бульвар, 23/33

Тел.: (044) 33-106-23

navifarm@navifarm.com.ua



Новіган: вдале рішення у лікуванні головного болю та спазму

Головний біль та м'язовий спазм можуть зробити звичайний день справжнім випробуванням. Особливо це актуально у сезон застуд та ГРВІ, коли біль у голові може поєднуватися із підвищенням температури. Саме тому у світі фармацевтики постійно шукають нові рішення для забезпечення ефективного лікування головного болю.

Продовження читайте на стор. 30

Статті публікуються мовою оригіналу (українською). За достовірність фактів, цитат, імен, географічних назв та інших відомостей у редакційних статтях відповідають автори. Відповідальність за зміст та достовірність інформації рекламних матеріалів несе рекламодавець. Відповідальність за зміст інформації несе замовник розміщення. Редакція залишає за собою право редагувати матеріали. Передрук публікацій допускається лише з письмового дозволу редакції. При використанні матеріалів посилання на «Навігатор Фармації» є обов'язковим. Рукописи не повертаються та не рецензуються. Редакція може публікувати матеріали, не поділяючи погляду авторів.

ЗМІСТ

ОГЛЯД

6 Сезонний попит
Критичні дні без болю та дискомфорту

10 Споживчий кошук
ФІБРОКОЛІУМ: засіб, що сприяє регулярному транзиту кишкових мас

14 Сезонний попит
Усі секрети домашнього манікюру: поради експертів

ЖИТТЯ ТА ПРОФЕСІЯ

17 Робочі будні
Емоційне вигорання на роботі.
8 способів впоратися з синдромом

ПРАКТИКУМ

20 Ваше здоров'я
У страху великі очі: працюємо з побічними ефектами

22 Медексперт
Мозковий штурм:
піднімаємо відвідувачеві IQ!

24 Фармгурток
Стрес — одна з основних причин серцево-судинних захворювань

Навігатор Фармації

Спецвипуск / Вересень / 2024

30 Робочі будні
Новіган: вдале рішення у лікуванні головного болю та спазму

32 Регідрон — актуальна класика регідrataції

ОГЛЯД

36 Асортимент
Усе заради жіночої краси. Секрети здорової шкіри, волосся та нігтів.

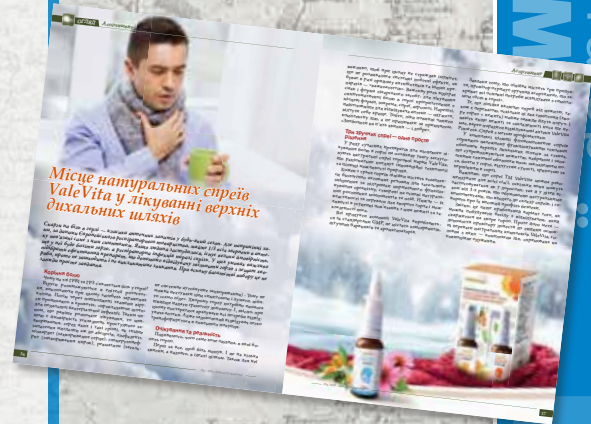
40 Споживчий кошук
Астенічні розлади в практиці провізора.
Рекомендуємо відповідально

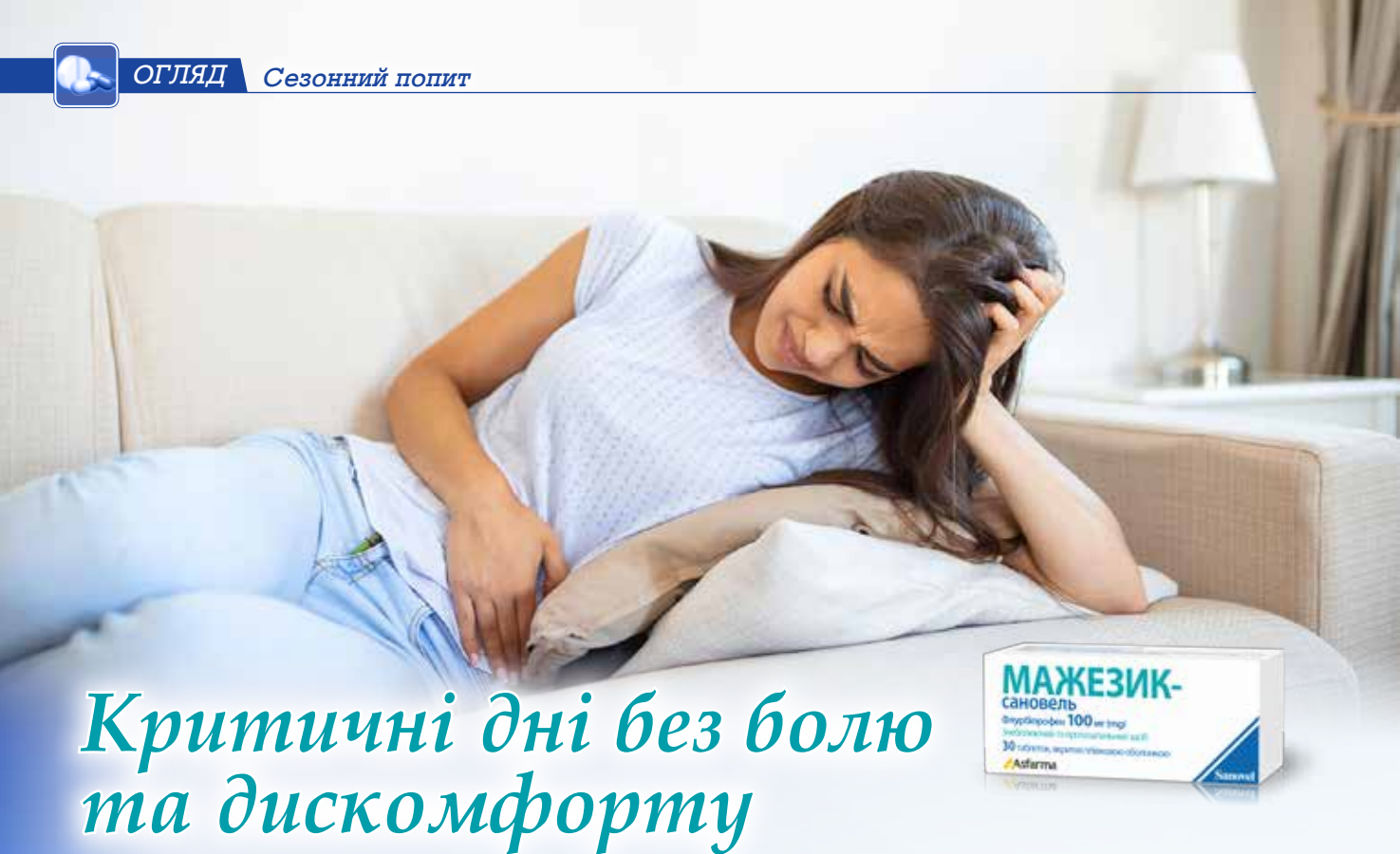
ТАЙМ-АУТ

48 Історія фармації
Фармація на теренах України в X–XVIII століттях

26... Фітотерапія при захворюваннях печінки. Фітопрепарати, як засоби вибору для профілактики та підтримки здорового функціонування печінки та жовчного міхура

43... Сталевий імунітет увесь рік
Провізор, підкажи відповідь





Критичні дні без болю та дискомфорту

Шпичак Олег Сергійович, д.ф.н., професор, НФаУ

Красиве слово «дисменорея» звучить наче ім'я якоїсь грецької богині. Але означає буквально біль при менструації. На жаль, з нею щомісяця стикається більшість жінок планети. Чоловіки ніколи не зможуть зрозуміти, що це таке — мучитися від болю, згорнувшись навпіл, впродовж годин, а то й днів, страждати від нападів менструальної мігрені. Шукати способи вгамувати біль у кожної жінки вони свої, але пошуки ніколи не припиняються. Щомісячні болі тривають, вимушуючи винаходити нові методи самопомоги, аби не випасти із життя на кілька днів (таку «розкіш» жінка сьогодні може собі дозволити нечасто). Однак з дискомфортом у «критичні» дні легко впоратися завдяки сучасним препаратам із доказовою базою щодо ефективності та безпеки. І саме провізор може спрямувати жінку, яка шукає допомоги, у потрібне русло.

Хто наш покупець?

Отже, у аптеці це жінка репродуктивного віку з симптомами дисменореї: болем внизу живота, із запитом на НПЗП, засоби від головного болю, седативні препарати. Вона поспішає, хоче вирішити проблему якомога швидше, оскільки її турбує біль і дискомфорт. З огляду на це відвідувачка аптеки може здаватися знервованою, мати незадовільний вираз обличчя та інші маркери дисменореї: слабкість, млявість, стомлений вигляд, роздратованість. Якщо жінку турбує менструальна мігрень, вона уникає яскравого світла, гучних звуків, примружує очі від головного болю.

На першому місці для неї — це ефективність знеболення. «Візьміть препарат, він знеболює фізіоло-

гічно, чинить м'яку дію» — не та інформація, з якої слід починати відпуск продукту у такому випадку, але вона є також важливою, оскільки наступним критерієм вибору після ефективності для жінки є рівень безпеки анальгетика.

З точки зору підвищення аптечних продажів, купівування проявів первинної дисменореї є дуже перспективною нішою, але тільки за умови, що ми радимо засоби з доведеним профілем ефективності та безпеки; з великим досвідом їх застосування у світі. Як вже говорилося вище, жінки завжди шукають «міцніші» та «кращі» препарати, тому готові експериментувати, але навіть відчуваючи сильний біль, все рівно ставляться до будь-яких рекомендацій з обережністю. Їх потрібно переконати, показа-

ти, що провізор на боці жінки, добре її розуміє і хоче їй допомогти. Якщо порада виявиться влучною, то експертність провізора для покупця і лояльність його до аптеки зростають миттєво. Жінка добре запам'ятає, завдяки чому позбавилася від болю, де їй підказали вірне рішення, а як відомо, наші основні покупці — жінки, навіть коли ліки потрібні чоловікам.

Таким чином, важливо порадити ліки, у яких ми впевнені.

МАЖЕЗИК-сановель — магія знеболення або НПЗП для жінки!

Надійним помічником жінки у важкі дні місяця може стати НПЗП від гострого болю МАЖЕЗИК. Це перший і єдиний таблетований флурбіпрофен по 100 мг в Україні, представлений компанією Asfarma.

Чому саме флурбіпрофен (МАЖЕЗИК) є оптимальною рекомендацією при дисменореї та менструальній мігрені?

Флурбіпрофен — це НПЗП з потужною та швидкою знеболюючою дією, яка настає вже через 30 хвилин (Sateesh K, 2015; N.Watson et al., 2000) та триває до 12 годин! Мажезик приймають по 1 таблетці 100 мг 1-2 рази на добу (максимальна добова доза 300 мг).

Згідно з проведеними дослідженнями за потужністю знеболення флурбіпрофен 100 мг (МАЖЕЗИК) співставний з 10 мг ін'єкційного морфіну, але без побічних дій властивих морфіну; на відміну від нього цей НПЗП не викликає залежності та звикання¹. Тому показанням до застосування препарату МАЖЕЗИК (флурбіпрофен) є саме гострий

біль і не тільки опорно-рухового апарату, ознаках та симптомах ревматоїдного артриту, остеоартрозу, анкілозівного спондиліту, гострого подагричного артриту, а й при дисменореї, що надважливо для жінок. Показання «гострий біль» вигідно відрізняє флурбіпрофен від багатьох інших НПЗП, наприклад від ібупрофену, напроксену, декскетопрофену в показаннях інструкцій до застосування яких вказано тільки: «Симптоматичне лікування болю» або «Полегшення больового синдрому», чи «Терапія болю від легкого до помірного ступеня».

Завдяки чому флурбіпрофен (МАЖЕЗИК) потужно знеболює при дисменореї?

Флурбіпрофен має подвійний механізм знеболення:

1. Потужно блокує ЦОГ-2 в місці запалення, швидко зменшуючи біль та набряк в місці пошкодження. Виражена протизапальна дія флурбіпрофену розпочинається швидше — вже на 2-гу добу, що є втричі швидшим порівняно з ібупрофеном або диклофенаком, у яких вона спостерігається тільки на 7-й день та в 7 разів швидше від напроксену (14 днів).

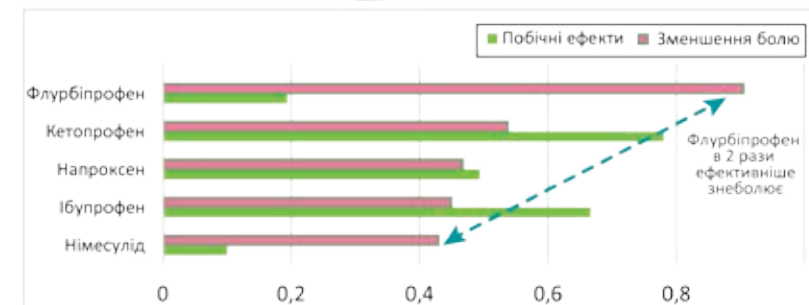
2. Другий додатковий механізм знеболення на рівні ЦНС — збільшення рівня β-ендорфіну в центральній нервовій системі, що в свою чергу пригнічує проходження больових імпульсів на рівні спинного мозку, чим різко сповільнює проходження больових імпульсів від місця пошкодження до аналізаторів болю в головному мозку.

Цей другий β-ендорфіновий механізм знеболення є особливо важливим при лікуванні дисменорейного болю у жінок. Оскільки природний рівень β-ендорфіну в організмі жінок є залежним від фаз менструального циклу та рівнів жіночих статевих гормонів естрадіолу і прогестерону. Під час менструації і відсутності значних концентрацій оваріальних гормонів, вивільнення β-ендорфіну є найнижчим — це сприяє погіршенню настрою у жінок та значному посиленню болю при дисменореї, виникненню дисменорейної мігрені. Під час наступної після менструації лютеїнової фази в присутності відновлених рівнів естрадіолу та прогестерону рівень вивільнення β-ендорфіну значно зростає, що сприяє зменшенню болю та інших проявів дисменореї, покращенню настрою. (Ferin M, MD Department of Obstetrics and Gynecology)



Флурбіпрофен є ефективнішим та безпечнішим засобом для лікування первинної дисменореї, згідно 72 рандомізованих досліджень за участю 5723 пацієнток.¹

По 1 таблетці
2 рази на добу²



Рейтинг ефективності та безпеки лікування

Згідно результатів, флурбіпрофен посідає перше місце за полегшенням болю та визнаний кращим серед усіх методів лікування первинної дисменореї.¹

¹Comparison of the efficacy and safety of non-steroidal anti-inflammatory drugs for patients with primary dysmenorrhea: A network meta-analysis. Xuan Feng March 27, 2018





Прийом препарату МАЖЕЗИК (флурбіпрофену) також сприяє збільшенню рівнів β-ендорфіну у жінок під час дисменореї та швидкому зменшенню болю.

Завдяки даному подвійному механізму знеболення флурбіпрофен є НПЗП №1 при первинній дисменореї. Він майже вдвічі ефективніший в зменшенні болю при первинній дисменореї від ібупрофену, кетопрофену, напроксену, німесулідів та диклофенаку. Згідно результатів 72 рандомізованих досліджень за участі 5723 пацієнток з первинною дисменореєю флурбіпрофен посів перше місце за полегшенням болю та визнаний кращим серед усіх методів лікування первинної дисменореї, є препаратом першої лінії для лікування первинної дисменореї за протоколами організації NICE (Об'єднане Королівство), входить у ТОП-3 препаратів, що рекомендовано при лікуванні первинної дисменореї в Україні³.

Важливо, що флурбіпрофен (МАЖЕЗИК) є не тільки ефективним для швидкого знеболення при дисменореї, а й для купірування менструальної мігрені, яку можна розпізнати за нападами головного болю, що відбуваються за 2-3 дні до початку менструальної кровотечі. У жінок, які схильні до таких мігренов флурбіпрофен (МАЖЕЗИК) можна застосовувати і з метою мініпрофілактики — тобто, починати прийом флурбіпрофену (МАЖЕЗИКУ) по 1 таблетці 100 мг 2 рази на добу за 1-2 дні до очікуваного початку менструальної мігрені і закінчувати через 4 дні⁴.

Додатково до знеболюючого та протизапального ефектів флурбіпрофен сприяє зменшенню дизурічних проявів при синдромі гіперактивності сечового мі-

хура, які можуть виникати у багатьох жінок з дисменореєю, наприклад: зменшує прояви нетримання сечі (Європейська асоціація урологів, 2011). Також флурбіпрофен підтвердив свою знеболюючу ефективність у жінок з масталгією при болю в області молочної залози (T.Dinc, F.Coskun, 2014).

Отже, рекомендуючи жінці МАЖЕЗИК для купірування симптомів дисменореї ми можемо бути впевненими у тому, що препарат знеболює швидко та якісно, а як що до безпеки?

Флурбіпрофен є безпечнішим від диклофенаку для шлунково-кишкового тракту (Gishen et al., 1995; Quintero et al., 1996; Garcia et al., 1994), є безпечним для хряща та кісток, його навіть використовують для збереження кістки навколо дентальних імплантів в стоматології (Jeffcoat et al., 1995). Значною перевагою флурбіпрофену від багатьох НПЗП (еторикоксиб, диклофенак) є задокументований сприятливий профіль безпеки стосовно серцево-судинної системи.

Підсумовуємо, чому варто порадити жінці з дисменореєю саме МАЖЕЗИК?*

- По-перше, дисменорея — одне з основних показань до застосування лікарського засобу МАЖЕЗИК-сановель (по 1 таблетці 100 мг 2 рази на добу).
- По-друге, потужна та швидка знеболююча дія настає вже через 30 хвилин.
- По-третє, високу знеболюючу ефективність при дисменореї та безпеку було доведено у 72 дослідженнях за участі 5723 пацієнток². Згідно з ре-

зультатами метааналізу 2018 року флурбіпрофен (діюча речовина Мажезика) був визнаний кращим за ефективністю та рівнем безпеки серед усіх нестероїдних протизапальних препаратів, що вивчалися у дослідженні 2,^{*}

Зокрема, флурбіпрофен показав кращі результати, ніж ібупрофен, напроксен, німесулід, диклофенак, аспірин, анальгін, індометацин, кетопрофен, піроксикам та рофекоксиб.

• **Важливо! Флурбіпрофен (МАЖЕЗИК) згідно досліджень є ефективним як для купірування, так і для профілактики, запобігання нападів менструальної мігрені⁴.**

Щоб МАЖЕЗИК завжди був з собою для зручності розроблено упаковку невеликого розміру, всього 3 на 8 см, яка вміщує 30 таблеток (приймати рекомендовано по 1 таблетці 100 мг 1-2 рази на добу) та ідеально підходить для жіночої сумочки, навіть найменшої.

Варіант аптечної рекомендації

Подивимося, у якому форматі можна порадити ліки для швидкого знеболення при дисменореї.

Провізор: «Рекомендую МАЖЕЗИК — він чинить швидко й потужну знеболювальну дію при дисменореї, можете проконсультуватись у лікаря. Вже через 30 хвилин ви почуватиметеся набагато краще!»

Відвідувачка аптеки: «Невпевнена, я завжди брала інший НПЗП. А цей точно хороший?»

Провізор: «Я Вам рекомендую саме МАЖЕЗИК, тому що діюча речовина флурбіпрофен при дисменореї* потужно знеболює, сильніше від більшості НПЗП (німесулідів, напроксену, кеторолаку, анальгіну).

До того ж МАЖЕЗИК не тільки усуває біль у животі при дисменореї, але й допомагає позбутися

менструальної мігрені, головного болю, а упаковка зручна у використанні, легко поміститься в кишені або сумочці».

Мажезик — це магія знеболення для кожної жінки!

Відвідувачка аптеки: «Добре, давайте».

Провізор: «Крім болю, можливо, турбують ще якісь симптоми? Швидка втомлюваність, підвищений рівень стресу на роботі, проблеми із засинанням?»

Відвідувачка аптеки: «А що Ви можете порадити?»

Провізор: «Разом з НПЗП добре працює новинка — заспокійливий засіб від стресу та тривоги ПасіВалеМ 5-НТР, заспокоює та розслабляє при проявах дисменореї без втрати активності вдень⁵. ПасіВалеМ 5-НТР містить основні заспокійливі лікарські рослини в ефективних дозах: пасифлору 300 мг, валеріану, мелісу та магній з 5-гідрокситриптофаном — для кращої релаксації та зняття м'язової напруги, покращення сну та настрою. ПасіВалеМ 5-НТР розроблено спеціально для покращення стресостійкості, зменшення нервової напруги, тривожності та дратівливості без втрати активності вдень відповідно до умов та ритму сучасного життя, адже містить додатково 5-НТР (5-гідрокситриптофан) — попередник серотоніну, який заспокоює, сприяє зменшенню тривожності, покращенню настрою без втрати активності вдень. В упаковці міститься 30 таблеток, по 1 таблетці на добу, бажано зранку⁶. ПасіВалем 5-НТР — це баланс спокою та активності, особливо для активних і сучасних жінок, а **МАЖЕЗИК та ПасіВалеМ 5-НТР — оптимальний дует для усунення проявів дисменореї!**

Заспокоює при стресі!
Сприяє синтезу серотоніну природним шляхом!

Зменшує тривожність і дратівливість

Зберігає настрій та активність вдень!

1 таблетка на добу!

30 таблеток

ПасіВалеМ 5-НТР



Магія знеболення!

Від гострого болю при дисменореї!

МАЖЕЗИК-сановель
Флурбіпрофен 100 мг (мг)
Знеболюючий препарат

1 таблетка 2 рази на добу!

30 таблеток

Флурбіпрофен 100 мг



ФІБРОКОЛІУМ: засіб, що сприяє регулярному транзиту кишкових мас

Кишечник — система, яка відповідає за наше здоров'я і самопочуття

Регулярна робота кишечника, який працює, «як за розкладом», — це запорука міцного здоров'я, — зокрема злагодженого процесу травлення, гарного самопочуття та навіть чистої безпроблемної шкіри. Але людей, які дійсно не мають проблем з транзитом калових мас, не так вже й багато. Кожен з нас стикався з тим, що «розклад» час від часу змінюється, виникають порушення транзиту, а випорожнення стає нерегулярним.

Ігнорувати ці симптоми не можна, адже кишечник — складна і багатогранна система, в якій відбуваються найважливіші для нашого здоров'я процеси. Часто його називають «другим серцем» за те, що виконує ключові функції в організмі. У кишечнику відбувається не тільки засвоєння з їжі поживних речовин, вітамінів, мікро- та макроелементів. Саме в кишечнику знаходиться більшість імунних клітин нашого тіла, до того ж він бере участь у боротьбі з інфекціями і навіть може впливати на наш настрій!

Тож заради свого здоров'я ми маємо забезпечити безперебійну роботу кишечника і регулярний транзит «відходів». Як це зробити? По-перше, нормалізувати харчування, споживати більше клітковини, по-друге — приймати спеціальні дієтичні добавки.

Клітковина нормалізує роботу кишечника

Широко відомо, що клітковина позитивно впливає на кишечник, забезпечує нормальний транзит кишкових мас. Клітковина — це складний вуглевод, який міститься в продуктах рослинного походження, не перетравлюється в шлунку та тонкому кишечнику, але при цьому бактерії кишечника використовують його для виконання своїх корисних функцій.

Як це відбувається? Нерозчинні харчові волокна клітковини вбирають воду, набухають, формуючи калові маси, і стимулюють стінки кишечника на виділення слизу та рідини, що допомагає просуванню та виведенню з організму вмісту кишечника. Нерозчинна клітковина — це, насамперед, целюлоза. Вона міститься у багатьох крупах, овочах, насінні, висівках.

Але на практиці не завжди є можливість організувати регулярне здорове харчування, отримувати клітковину «з тарілки», і тоді на допомогу приходять сучасні харчові добавки, які нормалізують роботу кишечника.

ФІБРОКОЛІУМ — джерело корисної клітковини, але не тільки.

ФІБРОКОЛІУМ — харчовий продукт, що містить збалансований комплекс корисних речовин природ-

ного походження, який забезпечує відновлення природних функцій кишечника. Це засіб, що сприяє регулярному транзиту кишкових мас.

Рекомендується додавати ФІБРОКОЛІУМ до раціону харчування в якості додаткового джерела клітковини, що сприяє регулярному комфортному випорожненню. Зауважимо, що засіб також містить комплекс травних ферментів, що є його додатковою перевагою. Продукт чинить пом'якшувальну і заспокійливу дію на систему травлення та пребіотичний ефект, нормалізує об'єм і консистенцію калових мас, сприяє регуляції травної функції і видаленню газів з кишечника.

ФІБРОКОЛІУМ допомагає:

- налагодити роботу травної функції;
- покращити перистальтику;
- позбутися закрепи;
- нормалізувати об'єм і консистенцію калових мас;
- досягти регулярного випорожнення;
- зменшити газоутворення.

Крім цього, харчова добавка має корисний вплив на ряд функцій в організмі:

- покращує роботу травної системи;
- позбавляє дискомфорту в кишечнику;
- сприяє зменшенню ризику виникнення гемоїду;
- відновлює мікробіоту (має пребіотичний ефект).

ФІБРОКОЛІУМ від Novesco рекомендовано вживати симптоматично, в якості допомоги роботі кишечника, або при лікуванні за рекомендацією га-





Вміст діючих речовин на 2 пакетики Фіброколіума (кожен масою 3.615 г), що є денною дозою:

- лушпиння насіння подорожника (псиліум) — 6,5 г;
- сухий екстракт плодів тамаринду — 270 мг;
- травні ферменти з ферментованих злаків (амілаза, протеаза, лактаза, ліпаза, целюлаза) — 60 мг;
- корінь імбиру, сухий екстракт — 30 мг (вміст гінгеролів — 6 мг).

строентеролога. Ефективний у лікуванні синдрому подразненого кишечника.

Переваги ФІБРОКОЛІУМА:

- унікальна формула, що об'єднує виключно натуральні компоненти;
- суровий контроль якості;
- численні клінічні дослідження, які підтверджують ефективність продукту;
- європейський виробник (Італія).

Що входить до складу ФІБРОКОЛІУМА?

До складу ФІБРОКОЛІУМА входять корисні рослини з великою кількістю клітковини.

Окремо варто зазначити наявність таких складових.

- Імбир, котрий сприяє нормальній перистальтиці кишечника. Китайці відносять імбир до рослин, що

«зігрівають», саме тому він здатний прискорити процес травлення;

- Насіння подорожника (псиліума), волокна якого використовуються як об'ємоутворююча добавка, що має м'який проносний ефект за рахунок збільшення калової маси. Порівняно з іншими джерелами харчових волокон, псиліум більш ефективний в утворенні калу і є одним з небагатьох джерел харчового волокна, що не пов'язаний з підвищеним метеоризмом. Подорожник стимулює роботу кишечника, не подразнюючи його, допомагає транзиту кишкових мас, а також має пребіотичні властивості, чинить заспокійливу і пом'якшувальну дію на травну систему.

- Тамаринд є джерелом вітамінів та мікроелементів і цінний своїми антибактеріальними та протигрибковими властивостями. Також нормалізує апетит, знижує газоутворення та діє як легкий проносний засіб.

- Травні ферменти забезпечують перетравлення вуглеводів їжі, лактози, розщеплення клітковини та засвоєння жиророзчинних вітамінів і поліненасичених жирних кислот.

Принципи ефективного продажу

Випадок 1. Клієнт скаржиться на постійні закрепи, підвищене газоутворення, просить проносне.

Провізор: Я порекомендую Вам більш ефективний засіб. Це ФІБРОКОЛІУМ — продукт, що має пом'якшувальну і заспокійливу дію на систему травлення. Завдяки високому вмісту клітковини, він сприяє нормалізації травної функції, регулярному випорожненню, зменшує газоутворення.



В складі — тільки натуральні продукти: імбир, котрий забезпечує нормальну перистальтику кишечника, насіння подорожника (псиліума), який стимулює роботу кишечника, не подразнюючи його, нормалізує випорожнення та сприяє їхній регулярності.

Додаткові аргументи: ФІБРОКОЛІУМ — це дієтична добавка, яка абсолютно нешкідлива, але дієва. Покращує роботу травної системи в цілому, ефективно відновлює природні функції кишечника.

Випадок 2. Клієнтка скаржиться на дискомфорт в кишечнику, нерегулярні випорожнення. Що можна вибрати серед багатьох аптечних позицій?

Провізор: Найкращий вибір — італійський засіб ФІБРОКОЛІУМ. Повністю натуральний, європейської якості. У складі — виключно природні компоненти, які відомі у народній медицині: насіння подорожника, у якому багато клітковини, тамаринд, що посилює перистальтику кишечника, травні ферменти. Ця добавка швидко покращить ваше самопочуття.

Додаткові аргументи: Численні європейські дослідження підтверджують високу ефективність ФІБРОКОЛІУМА. Рецепт на нього не потрібний.

Як приймати?

• Рекомендується приймати по одному пакетіку один або два рази на день, окремо від прийому їжі.

• Вміст пакетика необхідно висипати в склянку, наповнену негазованою водою (200 мл), добре розмішати та відразу ж випити.

• Можливе збільшення консистенції в желоподібну масу характерно для даного препарату і не впливає на якість продукту.

Особливості застосування

• Не рекомендується приймати при індивідуальній підвищеній чутливості до компонентів, а також дітям до 12 років.

• Не перевищувати рекомендовану добову дозу.

• Дієтична добавка не є заміною повноцінного раціону харчування.

• Приймати не раніше, ніж через 2 години після можливого прийому лікарських засобів.



Усі секрети домашнього манікюру: поради експертів

Як робити манікюр удома — один з найпопулярніших запитів сьогодні, адже це заощаджує чималі кошти, а також дає змогу підтримувати руки в охайному стані. Очільниця академії BunnyNailCafé Альона Клименко розповідає VOGUE.UA про головні секрети домашнього манікюру. Зберігайте: вичерпнішої інструкції годі й шукати.

Українки вчать правильно обпилювати нігті, розбиратися з кутикулами, а найвправніші — опановують мистецтво нанесення гель-лаку. Щоб убезпечити їх від помилок, українська мережа BunnyNailCafé запустила курс із домашнього манікюру. "Наш курс для дівчат, які не мають змоги чи часу ходити в салони, виїхали за кордон і не можуть знайти майстра, або зневірилися у пошуку української якості манікюру за кордоном, хочуть навчитися робити манікюр собі", — каже засновниця мережі Антоніна Кроливець.

"Ми довго думали, як подати теорію й наскільки вона потрібна для непрофесійного манікюру. І зрозуміли: якщо не знати базової теорії, можна наробити собі біди. Наприклад, багато хто думає, що, працюючи з власним інструментом, його можна не дезінфікувати. А це не так. Ми живемо в нестерильному світі, і якщо робити манікюр хоча і своїм, але брудним інструментом, можна занести інфекцію. Тому ми зробили теорію обов'язковою. Ми даємо полегшений варіант, але розповідаємо всю базу: про вибір інструменту,

стерилізацію, будову нігтя, форми нігтів, інфекційні захворювання, техніки манікюру, правильне освітлення й правила покриття гел-лаком, а також помилки під час манікюру.

Людина, яка просто пройде теорію, може легко вибрати собі салон чи майстра, бо точно знати-
ме всі правила безпеки.

Після теорії учень здає тест. І лише тоді отримує допуск до практики.

Практична частина містить усі етапи мандрівки. Практику учень проходить за підтримки викладача, який допомагає у виборі форми нігтів, а також дає зворотний зв'язок щодо помилок, причин і способів виправлення. Завдяки месенджерам й обміну фото це дуже зручно.

У навчальних відео використовуються схеми, субтитри, макрокадри й анімація. Також видають конспект — це шпаргалка, яку можна відкрити в будь-який момент.

Які засоби потрібні для домашнього манікюру

- Ножиці;
- Накожиці ("күсачки");

- Пушер (металева чи апельсинова паличка, яка допоможе відсунути кутикули);
 - Вода чи/та ремувер (засіб для усунення кутикули);
 - Пилочка 180/240гріт.
- Які засоби потрібні для самостійного зняття гель-лаку
- Фреза для зняття + фрезер (апарат);
 - Або засіб для зняття гель-лаку й пилка (згодиться та, що зазначена вище для манікюру);
 - Фольга й ватні диски;
 - Баф 240 гріт.

Засоби для самостійного фарбування гелі-лаком

- Знежирювач для нігтів;
- Безворсові серветки;
- Праймер;
- Базове покриття;
- Колір;
- Фінішне покриття;
- LED-лампа для полімеризації гелю-лаку.

В Україні краще купити різальні інструменти й гель-лак, решту можна легко знайти за кордоном.

У деяких країнах професійні інструменти чи матеріали можна придбати лише за наявності диплома майстра. В Україні все це є у вільному доступі.

Які головні проблеми бачить майстер, коли до нього приходить людина після домашнього, власноруч зробленого манікюру?

Перше, що бачить майстер, — це порізи, зазвичай у синусах, у місці переходу бічного валика в проксимальний. Це найвразливіше місце для порізу.

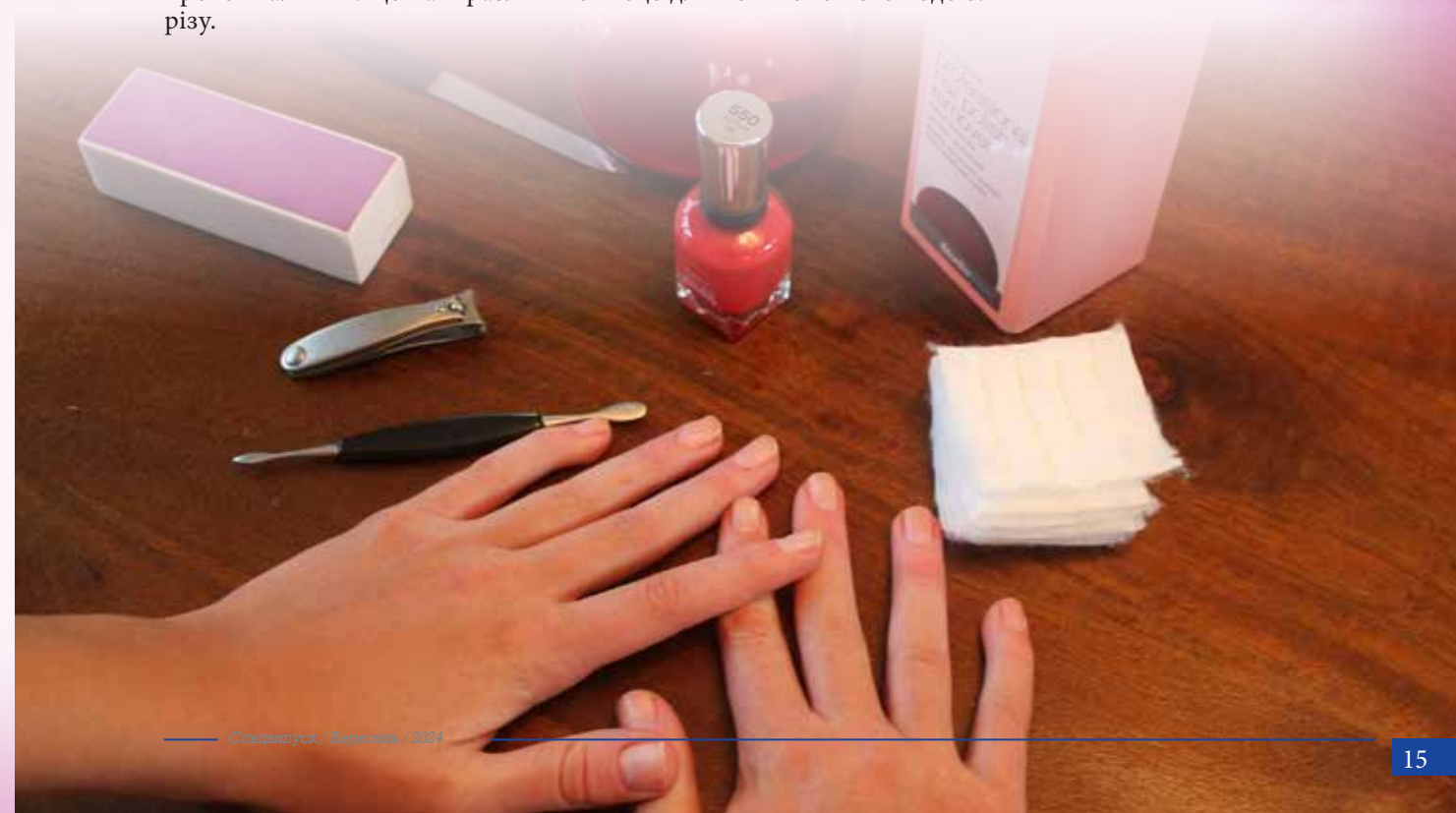
Друге — птеригій (тонка плівка на нігті). Щоб його прибрати, потрібен гострий інструмент. Вправно орудувати ним складно новачкам, тому люди себе нерідко ріжуть.

Третє — форма. Часто, не розуміючи, як користуватися пілкою, люди псують свою природну форму нігтів. Якщо робити так багато років, то можна деформувати ніготь і змінити його ріст.

Але найбільше проблем трапляється, якщо людина робить домашній манікюр за допомогою фрез. Від цього часто виникають "пропили" й бугри, нігті витончуються, адже не всі розуміють, як правильно працювати з обертальним інструментом. Людина надто тисне на інструмент, і разом з гелем-лаком знімає верхній шар нігтя.

Покроковий алгоритм проведення манікюру вдома

1. Знімаємо старе покриття (фрезою або засобом для зняття гель-лаку).
2. Робимо форму нігтів, коригуємо довжину й надаємо геометричної форми нігтям.
3. Шліфуємо нігтьову пластину бафом.
4. Підіймаємо кутикули апельсиновою паличкою або пушером.
5. Наносимо ремувер на кутикулу та шкіру навколо нігтя (замість цього можна зробити ванночку з водою та сіллю).
6. Зачищаємо птеригій (тонку прозору плівку на нігті).
7. Зрізаємо кутикули ножицями.
8. Зачищаємо бокові валики накожицями.
9. Якщо використовували ремувер, нейтралізуємо його водою.



**Покроковий алгоритм покриття гель-лаком**

1. Знежирюємо нігті.
2. Наносимо праймер на вільний край нігтя.
3. Наносимо базове покриття, сушимо кожен ніготь у лампі.
4. Наносимо колір, сушимо кожен ніготь у лампі. Робимо два шари.
5. Наносимо фінішне покриття, сушимо в лампі.

Чого не можна робити в жодному разі?

Запилювати точки зросту під час надання форми пилкою. Адже це може назавжди деформувати ваші нігті.

Дряпати нігтьову пластину пушером — це її пошкоджує. Та якщо сильно натиснути пушером на материкс нігтя, то можна зробити його хвилястим; ця деформація може згодом зникнути або залишитися назавжди.

Наносити базове покриття занадто щільно: товстий шар може спричинити хімічний опік та відшарування нігтів від нігтьового ложа.

Знімати покриття фрезою повністю. Завжди треба залишати тонкий шар бази, адже в іншому разі можна травмуватися й на кілька місяців залишитися з тонкими, як папір, нігтями. Це боляче: інколи настільки, що нестерпно навіть мити руки.

Робити манікюр дуже глибоко, бо надто вирізані кутикули — ворота для інфекції. Внаслідок можна зазнати гнійного панарицію.

Які помилки не є критичними, але псують стан або зовнішній вигляд нігтів?

Здирання гель-лаку з нігтів, або згризання його (так, історія знає й такі випадки). Якщо це ста-

лося, на професійному манікюрі варто попросити зашлифувати ніготь і під час покриття його укріпити.

Занадто обробляти нігті бафом — від цього вони стоншуються.

Запиляти неправильну, криву форму. Гарна новина: ніготь росте, і за кілька манікюрів форму можна повернути до гарної природної.

Як правильно виставити світло?

Світло під кутом 90° до поверхні столу, конструкція має давати змогу регулювати положення лампи на території всього робочого простору (радіус 0,7–1,0 м).

Як зробити манікюр "неробочою" рукою?

Зазвичай під час зняття гель-лаку майстер вибирає напрям фрези 'forward', але для того, щоб зняти собі гель-лак на правій руці, треба поставити фрезер на реверс, це зробить процес легшим і безпечнішим.

Щоб зрізати кутикулу на правій руці, треба розвернути ножиці від себе й зафіксувати руку.

Під час покриття краще зафіксувати руку на столі — це дає додатковий опір.

Головний секрет манікюру неробочою рукою — фіксація робочої руки. Додаткова правильна опора дає можливість полегшити завдання в копіткій роботі над манікюром.

Чи допоможе людині перехід на необрізний манікюр?

Це залежить від типу кутикули. Якщо кутикула майже не росте або дуже тонка, то можна робити європейський (необрізний) манікюр удома. Але якщо кутикула цупка й доволі велика, то краще її зрізати, інакше вона збільшуватиметься; це призведе до задирок і тріщин у зоні синусів.



Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом

До симптомів емоційного вигорання відносять відчуття зниження енергії або виснаження, дистанціювання від роботи і зниження ефективності. Водночас ВООЗ вважає "емоційне вигорання" не хворобою, а професійним явищем, що впливає на стан здоров'я людини. Суспільне нагадує, як розпізнати вигорання і впоратись із ним.

Втома під час робочого дня, як і перманентна втома від усього на світі, знайома кожному. Вона необов'язково пов'язана саме з обставинами, колективом чи обов'язками. Але коли втома накопичується — зникає мотивація, втрачається інтерес до роботи. Зрештою це приводить нас до явища, відомого під назвою "емоційне вигорання".

Термін "вигорання" позначений у Міжнародному класифікаторі хвороб як наслідок тривалого невіршеного стресу на робочому місці. Багато вчених вважають це хворобою, але починаючи з травня 2019 року ВООЗ використовує цей термін тільки у випадках, пов'язаних з роботою, а тому "вигорання" класифікується як синдром, супутні симптоми якого впливають на стан здоров'я.

Термін "вигорання" ввів психіатр Герберт Фрейденбергер. Він порівнював стан "вигорілої" людини зі згорілим будинком: зовні може вигля-

дати цілим і неушкодженим, але зруйнований всередині. Фото ілюстративне,

Симптоми емоційного вигорання

1. Почуття виснаження або втоми: призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією.

2. Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою: відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності.

3. Зниження професійної ефективності: внаслідок цього розвивається відчуття неспроможності, з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Першим дослідником емоційного вигорання став Герберт Фрейденбергер. У 1974 році він опу-





блікував статтю "Staff Burn-Out", яка була написана на основі його спостережень за волонтерським персоналом (включаючи його самого) в безкоштовній клініці для наркозалежних. Також разом із колегою Гейл Норт Фройденбергер склав причини, перелік фаз емоційного вигорання та фактори його розвитку.

Емоційне вигорання настає не просто через те, що ми занадто багато працюємо. Насправді воно обумовлене тим, що наш графік, обов'язки та інші чинники стресу переважають задоволення від роботи.

Що спричиняє стан емоційного вигорання

- тривала робота в напруженому темпі
- високі навантаження, зокрема емоційні
- важкий колектив і контингент людей
- відсутність належної винагороди за роботу
- криза цінностей

Всесвітня організація охорони здоров'я вважає роботу корисною для психіки, але негативні умови праці можуть призвести до проблем із фізичним й емоційним здоров'ям. Стежити за своїм психічним станом вкрай важливо, навіть якщо розглядати проблему з точки зору економічного впливу: щороку світова економіка недоотримує 1 трильйон доларів через втрату продуктивності внаслідок депресій або вигорання.

Ось ранні ознаки емоційного вигорання: розчарування, зростаюче стомлення, нудьга, прокрастинація, відчуття безвиході.

Наслідки емоційного вигорання

Хронічний стрес у людей з синдромом вигорання негативно позначається на навичках мислення і спілкування, а також перевантажує

нейроендокринну систему. Згодом наслідки вигорання можуть привести до проблем з пам'яттю, увагою та емоціями.

У людей з емоційним вигоранням прискорюється витончення префронтальної кори головного мозку — відділу, відповідального за когнітивну діяльність. Кора стоншується природним чином в процесі старіння, але у тих, хто відчував емоційне вигорання, ефект був виражений більш помітно.

Ризику піддається не тільки мозок. Вигорання значно збільшує ймовірність розвитку коронарної недостатності.

Що робити? Як впоратися з емоційним вигоранням

Узяти перерву: найочевидніший, але дієвий варіант. Емоційне вигорання — це, перш за все, виснаження інтелектуальне, емоційне та фізичне. Навіть якщо у вас досить ненапружена сидяча робота, щоденна рутина без світла в кінці тунелю може призвести до вигорання. Навіть якщо ви обожнюєте свою роботу і щоранку прокидаєтеся з думками про неї, перерва потрібна всім. Повноцінна активна відпустка може допомогти.

Піклуйтеся про себе: люди бувають нестерпно дратівливі та несприйнятливі до хороших порад, тому ви маєте самотійно знайти найбільш дієвий спосіб позбутися стресу на робочому місці за 5 хвилин. Ми писали про способи, які допомагають нам — можете ознайомитися та користуватися на здоров'я. Випийте чашку трав'яного чаю, послухайте улюблені пісні, займіться медитацією, уважно прислухайтеся до власних відчуттів. Пам'ятайте, що робота — не



вовк, від позачергових трьох хвилин спокою Земля не зійде з осі.

Частіше займайтеся улюбленою справою: ви й так весь час завантажені? Повірте, заняття приємним хобі добре допомагає уникнути вигорання. Адже головне в цьому процесі — не лише уникати стресових ситуацій, а й навчитися відновлювати сили, заряджатися енергією.

Емоційне вигорання — це стан, проти якого ні в однієї людини немає імунітету. Тому не звинувачуйте себе, якщо ваша енергія раптом вичерпалася.

Будьте уважні: досить дивна порада, але ми пояснимо, що до чого. У деяких випадках, коли людина перебуває у стресовому стані, головною проблемою є не сам факт переживання, а нестача усвідомлення, що саме відбувається і що стало причиною неспокою. З холодною головою у вас з'явиться більше часу для роздуми та розв'язання проблем. Наше життя іноді буває некеріваним, але тільки нам доведеться повертати над ним контроль.

Слідкуйте за сном: варто лише раз порушити звичний режим, як мозок буде кілька днів відходити, а тіло почуватиметься виснаженим. Якщо ви щоночі спите 7-8 годин, то до вас жодних претензій, але якщо ви регулярно жертвуєте сном заради "важливіших справ", то час це припинити.

Фізична активність: одна з причин емоційного вигорання полягає, як не дивно, у відсутності регулярних фізичних навантажень. Особливо якщо

у вас сидяча офісна робота перед монітором. Краще, якщо вправи хоч якось пов'язані з хобі (можете кататися на велосипеді, вигулювати собаку на пробіжці або бігати по квартирі за кішкою). Після декількох занять тіло саме почне підганяти вас швидше закінчити роботу та зайнятися спортом.

Чому ви любите працювати: це може бути особливо складно в моменти, коли відчуття виснаження на максимумі. Але якщо ви дійшли до відчаю, то чому б насамкінець не напружитись і не згадати, чому ви взагалі займаєтеся тим, чим займаєтеся? Дайте собі відповідь на запитання: що вам подобається у вашій роботі?

Знайдіть колег по нещастью: в інтернеті безліч груп за інтересами або онлайн-спільнот людей тієї ж професії. Введіть у пошук щось на зразок: "журналісти київ" або "маклери одеса" — і знайдете сотню однодумців, які напевне проходили через ідентичні стадії емоційного вигорання.

Зверніться до фахівця: причини, що лежать в основі нашого емоційного вигорання, іноді важко зрозуміти без професійної допомоги. Облиште ідею, що якщо ви звернетесь до фахівця, то якось чином зазнаєте невдачі, або з вами щось не так. Терапія — це такий самий спосіб підтримки здорового духу, як і походи до спортзалу, що допомагають тримати себе у гарній формі. Емоційне вигорання не лише є ознакою стресу на робочому місці, а й може стати причиною нових проблем.





У страху великі очі: працюємо з побічними ефектами

Підготував Олександр Смолянський.

Чого бояться відвідувачі аптеки? Насамперед, що витратить гроші на вітер, а куплені препарати не вирішать проблему. Або що їм «нав'яжуть» непотрібну покупку. Але один із найсильніших страхів — це ймовірність побічних ефектів. «Що, якщо я прийму таблетку, і стану загальмованим/заболить шлунок/підвищиться тиск/астероїд впаде на землю?» — Приблизно такий хід думки у багатьох людей, які купують щось більш-менш ефективно. Не дарма більшість заперечень, що звучать в аптеці, зводяться до тривожного уточнення: «А воно точно не зашкодить?». Іноді закрадається думка: де криються коріння цього масового психозу? І, звісно, щонайменше актуальне питання — що з ним робити.

Погане передчуття

Про те, яке місце в голові клієнта аптеки займає страх побічних ефектів, говорить величезна увага, яку їм приділяють у рекламі виробники лікарських засобів. Високий профіль безпеки, відсутність системної дії сьогодні серед головних конкурентних переваг. І загалом це логічно: людина, яка приходить по ліки в аптеку, психологічно дуже вразлива. Адже він змушений звертатися за допомогою, покладатися на авторитет лікаря та/або провізора у питанні, яким не володіє. Тому шукає додаткові гарантії, що підтверджують його вибір. Дуже хвилюються про побічні ефекти люди похилого віку і хронічні хворі: коли в людини «то лапи ломить, то хвіст відвалюється», до свого здоров'я він починає ставитися з особливим трепетом. А для старшого покоління підвищена

увага до стану свого організму — взагалі норма життя. І все-таки сьогодні тема побічних ефектів якось надто роздута. І до кінця робочого дня за першим столом складається враження, що народна «страшилка» про те, що ефективний препарат «одне лікує, інше калічить», передається повітряно-краплинним шляхом, разом з вірусами. Що це за напасть?

Ефект білого халату

На даний момент феномен непогано вивчений і отримав назву ефекту ноцебо (від лат. Nocebo — «Я пошкоджую»). Він протилежний відомому всім ефекту плацебо. Суть його полягає в тому, що пацієнт, який отримує «пустушку», починає скаржитися на побічні дії, що викликаються дією реального препарату. Найчастіше це

відбувається з людьми, які інформовані про окремі побічні ефекти лікарських засобів, які вони приймають. Зібрано й наукові підтвердження цієї теорії. Так, у книзі Гардинера Морзе «Ефект ноцебо» описується японське дослідження за участю 57 школярів, у яких визначали чутливість до алергенів. Серед рослин, на які у них колись відзначалася алергічна реакція, багато хлопчиків вказали лакові дерева, здатні викликати свербіж

Ноцебо в колективному несвідомому

- Ноцебо-ефект описаний у знаменитій роботі Зигмунда Фрейда «Тотем та табу». Засновник психоаналізу навів безліч прикладів, як у примітивних племенах дотик до вождя чи шамана, використання належних їм предметів, навіть якщо їх взяли через незнання, призводило до смерті. У ролі побічного ефекту виступало порушення табу, яке викликало у членах племені смертельний страх і у результаті «вбивало» їх.

- Одним із різновидів ноцебо можна вважати страх прокляття жерця вуду: жертва магії так упевнена в тому, що на неї чекає неминуча загибель, що в реальності вмирає.

та висипання на шкірі. Цим дітям зав'язали очі, а потім по лівій руці провели листям каштана, а по правій листям лакового дерева, але сказали, що все було навпаки. В результаті через кілька хвилин у хлопчиків, впевнених, що вони зазнали дії

алергену, ліва рука почала червоніти, з'явився висип. У більшості випадків права рука, яка контактувала з фактичною отрутою, не реагувала.

Більш масштабне дослідження, в якому яскраво проявився ефект ноцебо, було проведено фахівцями Королівського коледжу Лондона за участю 10 тис. пацієнтів віком 40-79 років із Великобританії, Ірландії та скандинавських країн із підвищеним рівнем холестерину. Вчені розділили пацієнтів на дві групи, перша з яких отримувала статин, друга — плацебо. Пацієнтам з обох груп повідомили про чотири найпоширеніші побічні реакції на статини — м'язовий біль, еректильну дисфункцію, проблеми зі сном і порушення когнітивних функцій. Дослідження проходило у два етапи. У ході першого етапу пацієнти не знали, чи отримують вони препарат чи плацебо. У ході другого учасники з першої групи сказали, що вони приймають статин.

У результаті побічні реакції, що фіксуються у пацієнтів, виявилися пов'язані з інформацією, яку вони отримували. І учасники, які дізналися про те, що лікуються статином, набагато частіше стали скаржитися на м'язові болі, безсоння та порушення когнітивних функцій.

Насправді, незважаючи на зростаючий інтерес до феномену ноцебо, досліджень не так багато. Глибокішому вивченню цього ефекту перешкоджають етичні норми, адже лікар не може викликати у пацієнта захворювання, яким він не страждає.

Тим не менш, у процесі вивчення з'ясувалося, що ноцебо-ефект завжди пов'язаний з негативними очікуваннями — прийом препарату або проведення маніпуляцій. Хорошим прикладом мо-



**Футбол та таблетки**

Деніел Мойерман, антрополог з університету Мічігану Дірборн, який вивчав ефекти плацебо і ноцебо в різних культурах, зазначив, що результат від прийому таблетки великою мірою залежить від її кольору. Але у різних країнах сприйняття кольорової гами відрізняється. Наприклад, в Італії сині пігулки, які по суті є плацебо, мали хороший снодійний ефект на жінок і, навпаки, стимулювали активність чоловіків. На думку вченого, причина таких відмінностей у тому, що синій — колір італійської національної футбольної команди.

же бути «синдром білого халата», коли в хворого піднімається артеріальний тиск прийому в лікаря, тоді як у домашніх умовах показники гаразд. Однак найчастіше ефекти негативного очікування описані при прийомі найпопулярніших і найбільш вивчених препаратів. Почасти це з тим, що з їхньої рахунок надходить найбільше різноманітної інформації. І ось тут починається територія, де ефект ноцебо стає зручним інструментом впливу на споживача.

Витоки побоювань

Їх насправді безліч. Насамперед, ноцебо активно «виросить» на просторах Інтернету. Адже сьогодні онлайн не лише студенти, які працюють люди та молоді мами, а й навіть бабу-

сі-пенсіонерки. При цьому шукають вони в мережі не інструкції з медичного застосування, читати їх якимось не прийнято. У пошуку — страшилки, плітки та розслідування, які нудним пенсіонерам дадуть нові емоції, а решті споживачів допоможуть підживити існуючі невротизовані до краю, люди живуть у режимі готовності до гіршого, ні в чому не впевнені.

І, купуючи препарат, також нерідко фокусуються на можливих негативних наслідках від своєї покупки, а не на одужанні.

Не сприяє фармацевтичній освіті та «пташина мова» документа препарату: фахівці неодноразово порушували питання про спрощення мови інструкцій та листів-вкладишів. Але поки що далі слів не пішло, і головним джерелом інформації залишається Інтернет та телебачення. А в цих нетрях розгортається конкурентна боротьба між фармкомпаніями, і наявність та відсутність побічних ефектів стає одним із її головних інструментів.

Так, наприклад, за принципом безпеки препарати на рослинній основі часто протиставляються антибіотикам, місцеві форми — таблеткам та капсулам, пробіотики — сорбентам. І вся ця маркетингова активність підігріває страхи клієнта аптеки, з якими в результаті доводиться мати справу провізору.

Від ноцебо до плацебо

Але є й хороша новина. Все-таки більшість людей впевнені, що якщо препарат має побічні ефекти, значить, він досить «сильний» і дійс-

Приклади досліджень ноцебо

Область досліджень	Висновки	Автор, рік
Терапія статинами пацієнтів з гіпертонією та факторами ризику серцево-судинних захворювань	Підвищення частоти небажаних побічних реакцій, коли пацієнти знають про прийом препарату	The Lancet, 2017
Лікування бета-блокаторами при серцевій недостатності	28 з 33 «класичних» побічних реакцій зустрічаються з однаковою частотою у групі, що приймає препарат, та у групі плацебо	Ентоні Беррон та співавтори, International Journal of Cardiology, 2013
Мігрень та головний біль напруги	Частота ноцебо при лікуванні та профілактиці мігрені, а також профілактиці головного болю напруги становила 18,5, 42,8 та 23,9 % відповідно. Припинили лікування через непереносимість препарату (при цьому пацієнти отримували плацебо) склала 0,3, 4,8 та 5,4 % у кожній із груп	Місікостас та співавтори, Cephalalgia, 2011

Ноцебо-ефект у чоловіків та жінок

На тему святкового «НФ»: хто більше сприйнятливий до ефекту ноцебо — представники сильної чи слабкої статі?

Психотерапевти відзначають, що тривожність як ноцебо-ефекту в жінок проявляється частіше, ніж в чоловіків. Але чоловіки теж бувають тривожними, і їхня проблема в тому, що свою тривожність вони заганяють усередину себе, не обговорюють підозри з лікарем.

У чоловіків на розвиток ноцебо-ефекту сильніше впливає очікування хвороби, ніж життєвий досвід та інформація про недугу. Для жінок справедливе протилежне. «Жінки більше спираються на минулий досвід, тоді як чоловіки при аналізі конкретної ситуації дуже неохоче беруть до уваги минуле», — говорить Пауль Енк, психолог університетського госпіталю Тюбінгенського університету (Німеччина).

но допоможе поліпшити самопочуття. Подібний ефект можна спостерігати, коли людині роблять укол: вона заздалегідь впевнена, що ліки допоможуть, адже ін'єкція — це боляче, і просто так піддавати його мукам лікар не стане. Посилання спірне, але працює.

Цю особливість споживчого сприйняття («що більше побічних ефектів, тим ефективніший засіб») можна використовувати на благо клієнту аптеки, перевернувши ноцебо таким чином, щоб воно перетворилося на плацебо. Тим більше, що людина, схильна чекати гіршого, легко переконає себе в тому, що вона має один або більше побічних ефектів, а значить, «ліки хороші».

Як же із цим працювати?

Повернемося до початку: все-таки побічними ефектами стурбовані люди певного складу характеру, як то кажуть, «збожеволіли на своєму здоров'ї». Якщо в торговому залі звучить сумнів на кшталт: «Відомий лікар по телевізору сказав, що від цього препарату може підвищитися тиск, а в мене і так гіпертонія», є кілька способів заспокоїти клієнта:

Спосіб 1:

Не хвилюйтеся, такі реакції виникають дуже рідко, і ті, якщо приймати неправильно. Пийте пігулки за правилами, давайте я вам запишу, і проблем не буде» — таким чином показуємо тур-

**Отрута чи ліки?**

• У болгарській казці «Учень лікаря» учень підносить вчителю склянку чистої джерельної води, а той вмирає, думаючи, що прийняв невідому йому отруту. З тексту казки: «Ось що скажу тобі. Якщо ти розпізнаєш отруту, ти будеш врятований. Якщо ж ні, помреш після першого ковтка. Візьми!» — і Радомир простяг йому чашу з водою. Вазілі заглянув у чашу і змінився в обличчі — зілля не мало кольору. Потім він понюхав прозору рідину і смертельно зблід — у отрути не було й запаху. Тоді він тремтячою рукою підніс чашу до губ, сьорбнув ковток — і впав мертвим. Страх убив його!».

• Яскравим прикладом ноцебо-ефекту, описаним у художній літературі, є реакція головного героя книги Джерома К. Джерома «Трое в човні, крім собаки» на медичний довідник у бібліотеці Британського музею. «Так я сумлінно перебрав усі літери алфавіту, і єдина хвороба, якої я в себе не виявив, була пологова гарячка... Я вступив до цієї читальної зали щасливою, здоровою людиною. Я виповз звідти жалюгідною руїною», — описує автор переживання свого героя, майстра негативного самонавіювання.



боту про людину і разом, зігравши на потенційному ноцебо, забезпечуємо контроль правильного прийому препарату.

Спосіб 2:

В інструкції таких побічних реакцій немає, і, на моїй пам'яті, жодного разу ні в кого не виникало. Якщо хочете, можемо підібрати інший препарат, але він буде дорожчим, цей найдоступніший із потрібної вам групи», — використовуємо особистий досвід і ціну як аргумент (зазвичай дешеві препарати за рахунок конкурентів не просувають, вони й без того мають попит. заміна, яку запропонував «відомий лікар по телевізору», буде в рази дорожче (для більшості відвідувачів похилого віку це ключовий аргумент).

Спосіб 3:

«Ох ці наші великі вчені! Насправді зазвичай мало розуміють, ні дня не працювали з живими людьми, тільки дисертації писали. А радити всі вміють», — нівелюємо авторитет «відомого лікаря», замінюємо на власний.

Але в більшості випадків простіше нічого не доводити, а запропонувати заміну, зробивши натиск на тому, що інший препарат таких побічних ефектів точно не має. Адже, говорячи про свій страх, відвідувач аптеки розкривається і таким чином озвучує реальну потребу. А саме вона є основою для успішного продажу.

Заразний психоз

На жаль, у житті ноцебо-ефект не такий нешкідливий. Часом він набуває характеру масового психозу. Так, у грудні 2005 року одна за одною учениці кількох шкіл Чечні стали скаржитися на головні болі та ядуху, деяких мучили напади та м'язові спазми. Хімічних речовин, здатних викликати отруєння із подібною симптоматикою, виявлено не було. І такі спалахи траплялися неодноразово. У 90-ті роки в Йорданії у 800 дітей виявилися побічні ефекти після вакцинації. При цьому в самій вакцині не було виявлено нічого, що могло викликати подібний ефект.

У разі, коли долає ноцебо-ефект (в останні місяці він особливо чітко проглядається у зв'язку з епідемією вірусу), є все ж таки способи з ним впоратися. Адже в людини завжди залишається вибір — як зробити, що думати та відчувати. Він може «потонути» в негативних емоціях і внаслідок ноцебо-ефекту втягнутися у хворобу, якої в нього могло б не бути. У такому разі необхідно кардинально змінювати світогляд і спосіб життя.



Підтримка природних значень pH піхви — ЗАХИСТ від вагінальних інфекцій!

- Не заселяє «чужі» лактобактерії, а створює ідеальні умови для зростання своїх
- Усуває неприємний запах, свербіж, дискомфорт
- Природний і дуже ефективний механізм захисту від інфекцій
- Можна застосовувати одночасно з антибіотиками
- Можна застосовувати навіть при вагітності і годуванні груддю
- Зручний в застосуванні

Лактагель®
(молочна кислота та глікоген)
Гель вагінальний
для нормалізації мікрофлори



Фітотерапія при захворюваннях печінки. Фітопрепарати, як засоби вибору для профілактики та підтримки здорового функціонування печінки та жовчного міхура

Людський організм — це складний та досконалий механізм, що його створила сама природа. Саме у гармонійній роботі усіх органів полягає секрет здоров'я. Про такий важливий орган, як печінка, зазвичай згадують лише тоді, коли вона непрозоро натякає на те, що щось пішло не так. Печінка — це фільтр, наш захисник та союзник у всіх наших, таких приємних та таких шкідливих, слабостях. То ж, що таке печінка, які негаразди можуть з нею трапитися, а головне, що роботи і як запобігти проблемам з печінкою — відповіді на всі ці питання ми сьогодні детально розглянемо.

Печінка: хто вона та в чому її робота.

Основна функція печінки полягає у прийомі всіх речовин з кишечника з їх подальшою обробкою, накопиченням та розподілом у кров та жовч. Печінка знешкоджує токсини, які утворюються в організмі як наслідок обмінних реакцій і вирішує куди складувати або як виводити їх. Печінка — унікальна хімічна лабораторія, щохвилини в ній руйнуються мільйони токсичних речовин. Ще одна особливість печінки — відсутність больових рецепторів, внаслідок чого вона практично не подає сигналів про

хворобу, в буквальному сенсі вона "страждає мовчки". Коли з'являються симптоми, ситуація з печінкою близька до критичної. Саме тому, одною з головних заповнених здоров'я печінки — це перш за все, профілактика захворювань.

Печінка — найбільший внутрішній орган людини. Вона знаходиться праворуч у порожнині очеревини під діафрагмою (у правому підребер'ї). Печінка — непарний орган, тобто іншого такого органу в організмі немає, і порушення функції печінки є небезпечним для життя. Саме тому, при захворюван-

нях печінки потрібне постійне спостереження фахівця, обстеження для контролю за станом здоров'я та лікуванням.

Печінка бере участь у всіх видах обміну речовин — обміні білків, жирів, вуглеводів. Тільки в печінці утворюється необхідний організму білок альбумін та фактори згортання крові. У ній утворюється та накопичується глікоген — джерело енергії для організму. Печінка бере участь в дезінтоксикації. До неї надходять речовини, що можуть бути токсичними для організму. У печінці ці речовини перетворюються на малотоксичні продукти. У ній відбувається дезактивація гормонів та інших біологічно активних речовин. Крім того, печінка знешкоджує чужорідні для організму речовини, такі як алергени, токсини та отрути, перетворює їх на менш токсичні або прості сполуки, що виводяться. Вона бере участь в обміні білірубину — пігменту, що утворюється при природному розпаді червоних кров'яних клітин. Порушення функції печінки при різних захворюваннях призводить до порушень обміну та виведення білірубину з жовчу та появи жовтуватого фарбування шкіри та білкової оболонки очного яблука. Жовч, що утворюється в ній, має важливе значення для процесів травлення. Крім того, при нормальному функціонуванні у печінці міститься понад півлітра крові. Це дозволяє підтримувати необхідний обсяг циркулюючої крові та роботу органів кровообігу, що є особливо важливим при значній крововтраті.

Захворювання печінки.

При такому рівні навантаження, якого зазнає печінка кожного дня, і проблеми у неї виникають не з легких.

Серед найпоширеніших захворювань печінки, лідером є гепатит. Він характеризується наявністю запального процесу у печінці. Залежно від причини виникнення гепатити класифікують на: інфекційні вірусні та бактеріальні, токсичні (лікарський, алкогольний та ін.), аутоімунні гепатити. Інфекційна форма гепатитів найчастіше викликається вірусами гепатиту А, В та С, вірусом Епштейн-Барра, цитомегаловірусом. Основна причина токсичного ураження печінки — алкоголь. Проте, останнім часом одне з провідних місць серед захворювань печінки займають лікарські ураження.

Крім того, до захворювань печінки відносять:

- ✓ Печінкова недостатність
- ✓ Цироз печінки
- ✓ Гепатоз (жировий/холестатичний)
- ✓ Фіброз печінки
- ✓ Абсцеси печінки
- ✓ Жовтуха

Усі ці стани потребують лікування, під ретельним наглядом лікаря, з обов'язковим дотриманням дієти (споживання продуктів зі зниженим рівнем жирності, без гострих та прямих спецій, виключення з раціону смажених та копчених страв) та прийом лікарських засобів, в залежності від стадії та захворювання. Однак, спільним знаменником у





терапії захворювань печінки, є прийом гепатопротекторів.

Лікування печінкових захворювань. Роль гепатопротекторів у терапевтичному процесі.

Гепатопротектори, це група лікарських засобів, які:

- ✓ Підвищують стійкість печінки що до токсичних впливів та пошкоджень.
- ✓ Покращують метаболічні процеси.
- ✓ Стимулюють синтез білка.
- ✓ Зв'язують вільні радикали.
- ✓ Активують ферментні системи печінки.

Усе частіше фахівці віддають перевагу саме рослинним гепатопротекторам. І не дарма. Такі засоби містять у своєму складі рослинні екстракти, вітамінні комплекси та натуральні інгредієнти, що значно покращують роботу печінки, проте, не мають негативних побічних явищ та доволі короткий перелік протипоказань, на відміну від синтетичних гепатопротекторів.

Мета фітотерапії при хронічних захворюваннях печінки, це:

- ✓ Захист печінкової тканини та активація її процесів відновлення.
- ✓ Нормалізація рівня продукції жовчі, якщо вона порушена.
- ✓ Поліпшення відтоку жовчі, профілактика застою.
- ✓ Стимуляція секреції жовчі та її відтік у 12-палу кишку.

Складності вибору або як знайти «той самий» гепатопротектор.

При виборі рослинного засобу, що поєднає у собі безпеку, ефективність, якість та доступність, можна розгубитися. Проте, лише на перший погляд. При більш детальнішому розборі, виявляється, що у різноманітті запропонованих фармацевтичним ринком засобів, легко орієнтуватися, якщо точно знаєш критерії відбору:

1. Ефективність (детально розглядаємо та аналізуємо склад)
2. Якість та безпечність (звертаємо увагу на виробника)
3. Доступність (оцінюємо кратність прийому та тривалість курсу застосування).

Тож, відповідь на питання «який саме гепатопротектор?» приходить сама. Звісно ж Гепаксел, від Healthyway Production Inc. USA.

Гепаксел — це харчова добавка, гепатопротектор на натуральній основі, рекомендований для підтримки печінки. У складі препарату комплекс екстрактів лікувальних рослин, біологічно активних речовин, вітамінів та мінералів, що мають оз-

доровлюючий вплив на клітини печінки. Проявляє жовчогінні, сечогінні, гепатопротекторні та детоксикаційні властивості. До складу Гепаксел входять:

1. Екстракт розторопші плямистої — 116,6 мг
2. Екстракт куркуми довгої (турмерика) — 116,6 мг
3. Лецитин — 183,3 мг
4. Екстракт Артишоку — 125 мг
5. Інозит (вітамін B8) — 100 мг
6. Кникус благословенний — 108,3 мг
7. Орегонский виноград дикий (Магонія падуболиста) — 108,3 мг
8. Холін (вітамін B4) — 100 мг
9. L-метіонін — 50 мг
10. Вітамін B6 (піридоксин) — 6 мг
11. Ноні — 75 мг

Кожний з компонентів Гепаксел направлений на те, щоб підтримати та покращити роботу печінки та жовчного міхура.

✓ Розторопша — містить активну речовину силімарин, який захищає і відновлює клітини печінки. Ця рослина здавна використовувалася при лікуванні гепатиту, цирозу, токсичних уражень печінки та селезінки, при жовчних камінцях, жовтяниці.

✓ Екстракт турмерика — містить борнеол та інші терпеноїди. Має антибактеріальну, протизапальну та антиоксидантну дії. Застосовується при лікуванні печінки, жовчного міхура і шлунку.

✓ Лецитин — незамінна амінокислота, що нормалізує ліпідний і холестериновий обмін. Сприяє засвоєнню тіаміну печінкою, абсорбції вітаміну А в кишечнику, стимулює жовчовиділення.

✓ Екстракт Артишоку — містить цинарин, що володіє гепатопротекторною і жовчогінною діями. У складі артишоку фенолкислоти, що активізують утворення жовчі, підвищують діурез, збільшують кількість сечовини, яка виводиться з організму.

✓ Інозит (вітамін B8) — водорозчинний вітамін, що активізує моторику кишкового тракту, запобігає утворенню жирової інфільтрації печінки.

✓ Кникус благословенний — містить гіркоту, яка збуджує секрецію шлункового соку, покращує апетит, підсилює утворення жовчі та полегшує її відтік.

✓ Орегонский виноград (Магонія падуболиста) — найближчий родич барбарису, застосовується при жовчнокам'яній хворобі, гепатиті, холециститі.

✓ Холін (вітамін B4) — гепатопротектор, що прискорює структурне відновлення пошкоджених тканин печінки при токсичних впливах ліків, вірусів, алкоголю і наркотиків, запобігає утворенню жовчних каменів, нормалізує жировий обмін, сприяє повному засвоєнню жиророзчинних вітамінів А, D, E, К.

✓ L-метіонін — одна з незамінних амінокислот, сприяє травленню, забезпечує дезінтоксикаційні

процеси, виводячи з організму ртуть, свинець, кадмій, запобігає утворенню жирової інфільтрації печінки.

✓ Вітамін B6 (піридоксин) — бере участь в білковому і жировому обміні, стимулює жовчовиділення.

✓ Ноні — фрукт, який використовується при лікуванні діабету, гіпертонії, для профілактики виразки шлунку, поліпшення травлення, при атеросклерозі й артриті. Стимулює активність гладкої мускулатури та володіє протиалергічними, болезаспокійливими ефектами.

Гепаксел може бути використаний у раціонах дієтичного харчування як додаткове джерело природних біологічно активних речовин, вітамінів та мінералів. Завдяки унікальному складу рослинний засіб Гепаксел сприяє покращенню функціонального стану печінки та процесів травлення, профілактиці захворювань печінки, жовчовивідних шляхів, утворення жовчного каміння; відновлення структурних ушкоджень тканин печінки при токсичних впливах лікарських засобів, вірусів, алкоголю та наркотичних речовин. Має жовчогінну, сечогінну, гепатопротекторну та детоксикаційну властивості.

Особливості, ефективність та переваги рослинного гепатопротектора Гепаксел.

До складу Гепаксел входять 11 компонентів, серед яких вітаміни, екстракти лікарських рослин та

амінокислоти, завдяки чому, зникає необхідність купувати додаткові вітамінні препарати. Цей комплекс підібраний так, щоб завдяки багатокомпонентному складу засіб охоплював усі потреби печінки, заради її підтримки та відновлення. Гепаксел сприяє покращенню функції печінки, стимулює секрецію жовчі та її відтік в 12-ти палу кишку.

Екстракти лікарських рослин, що входять до його складу — це перевірені часом засоби, що проявляють виражений клінічний гепатопротекторний та жовчогінний ефект.

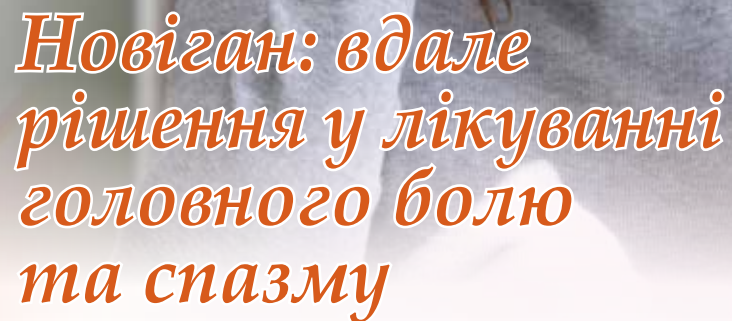
Завдяки натуральності компонентів побічні ефекти та протипоказання практично відсутні.

Гепаксел добре зарекомендував себе як під час монотерапії захворювань печінки та жовчовивідних шляхів, так і у комплексі з іншими лікарськими засобами, потенціюючи їх дію.

Якість Гепаксел підтверджена світовими стандартами, адже виробництво дієтичної добавки повністю відповідає вимогам та стандартам GMP и FDA

Здорове функціонування печінки та жовчовивідних шляхів — це запорука якості здоров'я. Збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок, регулярні фізичні навантаження та прийом підтримуючих рослинних комплексів, усе це допоможе вашій печінці почуватися на всі 100%. І вона не забариться Вам за це подякувати: гарним самопочуттям, здоровою шкірою, гарним метаболізмом. Бережіть себе та пам'ятайте, що завжди легше попередити хворобу, ніж потім її лікувати. Будьте здорові!



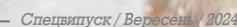


Дія препарату Новіган базується на взаємодоповнюючому ефекті його компонентів, спрямованому на основні патогенетичні механізми розвитку болю. Новіган містить потужний анальгетик ібупрофен у дозуванні 400 мг, що забезпечує знеболювальний ефект. Два інших компоненти — спазмолітики, які мають міорелаксуючу дію на гладкі м'язи судин та внутрішніх органів.



Почнемо з першого та найважливішого компонента — ібупрофену. Він належить до групи нестероїдних протизапальних засобів (НПЗЗ) та відомий своєю здатністю пригнічувати синтез простагландинів. Простагландини відіграють ключову роль у розвитку запальних реакцій та болю. Ібупрофен ефективно гальмує ці процеси, забезпечуючи виражений протизапальний та анагетичний ефект.

Новіган — комбінований препарат, який належить до групи аналгетичних та спазмолітичних засобів. До складу препарату входять: ібупрофен — нестероїдний протизапальний засіб (НПЗЗ); міотропний спазмолітичний засіб; та холіноблокуючий засіб центральної та периферичної дії. Поєднання трьох компонентів препарату зумовлює взаємне посилення їх фармакологічної дії, що призводить до полегшення болю, розслаблення гладких м'язів, зниження підвищеної температури тіла. Отже, Новіган спрямовано впливає на біль та спазм та сприяє поверненню до активного та здорового способу життя.





Регідрон — актуальна класика регідратації

Про побічні ефекти від прийому антибактеріальних препаратів говорять багато. Одним з найбільш розповсюджених наслідків негативного впливу антибіотиків є антибіотикоасоційована діарея. Адже травна система першою реагує на агресивний вплив ліків, без яких, на жаль, у багатьох випадках не обійтись. І тоді перед провізором постає питання: як допомогти відвідувачу повернутися до нормального стану?

Озброєні та небезпечні

Деякі зустрічі доводиться терпіти, навіть коли хочеться піти ще до їх початку. Так буває й з прийомом антибіотиків. Ніхто не хоче їх приймати, всі знають, що на тлі лікування можуть виникнути побічні ефекти, проте вибору немає. Особливо наприкінці зими та навесні, коли ГРВІ роблять останній великий ривок, і організм, що ослаб впродовж холодів через часті застуди, нестачу сонця та вітамінів, легко піддається хворобі й важко її переносить. Саме цей період — чемпіон щодо кількості ускладнень застуди, більшість з яких лікуються антибіотиками. Тож, не дивно, що зараз проблема антибіотикоасоційованої діареї стає частою причиною звернення по допомогу до аптеки.

Згідно визначенню ВООЗ, антибіотикоасоційована діарея — це 3 або більше епізоди рідкого ви-

пороження протягом 2 або більше днів на тлі прийому антибіотиків протягом 8 днів після їх призначення і аж до 4-тижневого терміну після відміни препаратів (в тих випадках, коли виключені інші причини розвитку діареї).

Зовсім піти від антибіотиків поки що нікому не вдається. І не завжди можна вирішити питання, припинивши прийом «винного» антибіотика, хоча, звичайно, у багатьох випадках це перша міра.

За даними різних авторів (DuPont H., Surawicz C., Ликова Е.А., ін.) частота виникнення антибіотикоасоційованої діареї в залежності від прийому того або іншого антибактеріального препарату розподіляється наступним чином:

- бета-лактами — 20-30% випадків;
- амоксицилін/клавуланат — 10-25% випадків;
- цефіксим — 15-20%;

- ампіцилін або кліндаміцин — 5-10%;
- цефалоспорины, тетрацикліни та макроліди — 2-5%;
- фторхінолони — 1-2%.

В якості основних причин розвитку діареї цього типу в розвинених країнах лідирують похідні пеніциліну і цефалоспорины, що обумовлено їх широким застосуванням.

Діарея частіше виникає при пероральному призначенні антибіотиків, але спеціалісти відмічають, що її розвиток можливий і при парентеральному, і навіть трансвагінальному застосуванні.

Як відомо, антибіотики здатні пригнічувати зростання не тільки патогенних мікроорганізмів, але й симбіотної мікрофлори, що населяє шлунково-кишковий тракт і виробляє речовини з антибактеріальною активністю (зокрема, бактеріоцини і коротколанцюгові жирні кислоти — молочну, оцтову, масляну), які запобігають проникненню патогенних мікроорганізмів і розвитку умовно-патогенної флори. Найбільш виражені антагоністичні властивості мають біфідобактерії і лактобацили, ентерококи, кишкова паличка. При порушенні природного захисту кишечника виникають умови для розмноження умовно-патогенної флори.

Згідно даних Biocodex Laboratories, з 16 200 пацієнтів на тлі прийому антибіотиків або у наступні 3 міс. після їх відміни антибіотикоасоційована діарея розвивалася у 9% дітей та у 15% дорослих пацієнтів. Найбільш уразливі — новонароджені та діти до 5 років (24% спостережень).

Коли потрібна регідратація

Припустити, що розлади випорожнення пов'язані з прийомом антибіотиків можна, якщо поставити два простих запитання:

1. «Чи приймаєте ви лікарські засоби? Які саме?»
2. «Пронос з'явився після того як почали приймати ліки, або до цього?»

Але якщо навіть всі ознаки вказують на те, що причина діареї — антибактеріальні препарати, провізор не може бути в цьому цілком впевненим, адже ми не є лікарями. Тому перша аптечна рекомендація такому відвідувачу — звернутися до лікаря з питанням відміни суперечливого лікарського засобу. І, звичайно ж, приймати препарати, які сприятимуть усуненню зневоднення, що є одним з грізних проявів розладу випорожнення і призводить до до зрушення рН крові в кислу сторону і порушення роботи найважливіших органів і систем.

У результаті зневоднення організм дорослого щодоби втрачає до 15% загальної кількості натрію, до 28% хлору і до 22% всієї позаклітинної рідини. У дітей втрата води та електролітів відбувається набагато швидше: з кожним стільцем йде від 50 до 200 мл, в залежності від віку і тяжкості діареї. Особливо загрозливими наслідки цього явища можуть бути в дитячому віці, тому педіатри наполягають на необхідності проводити регідратацію при перших ознаках зневоднення¹. Серед них — прискорене дихання, спрага, сонливість і апатія, плач без сліз, «запалі» очі, знижений тонус шкіри.





Фізіологічне лікування діареї забезпечують препарати лінійки Регідрон®, що призначені для пероральної регідратації при діареї будь-якого генезу на тлі грипу, ацетонемічного синдрому, інтоксикації.

Лінійка складається з трьох препаратів — Регідрон®, Регідрон®Оптім і Регідрон®Біо, до складу яких входять натрію хлорид, калію хлорид, глюкоза і натрію цитрат — класичні компоненти для усунення дефіциту корисних речовин, втрачених на тлі зневоднення.

У чому ж їх переваги, подібності та відмінності?

Регідрон® класичний — ефективна допомога дорослим

Рекомендації провізора щодо регідратації, звичайно ж, будуть різнитися у залежності від віку відвідувача аптеки.

Якщо по допомогу з приводу діареї звернулася доросла людина, класичний препарат Регідрон® є оптимальним варіантом.

Порівняно з аналогами, Регідрон® має більш низьку осмолярність (260 мосм/л), що, згідно з дослідженнями, є кращим для організму. Більш низький, ніж у інших розчинах для регідратації, вміст натрію виключає вірогідність гіпернатріємії, а вища концентрація калію дозволяє швидко поповнити його запаси.

Регідрон® випускається у формі білого порошка без запаху, що швидко розчиняється в воді.³ нього потрібно приготувати розчин і пити в кількості, яка розраховується індивідуально під кожну людину.

У дорослих на 1 кг ваги повинно виходити 10 мл рідини. Наприклад, людині, яка має вагу близько 70 кг, необхідно випити 700 мл розчину. Пізніше доза може бути знижена до 5 мл на 1 кг ваги.

Регідрон® можна рекомендувати і для дітей, але в таких випадках на 1 кг маси тіла потрібно від 25 до 60 мл готового розчину в залежності від тяжкості стану. Цю кількість потрібно прийняти протягом 10 годин. Якщо стан покращується, то подальше лікування можна продовжити кількістю розчину з розрахунку 10 мл на кожен кілограм ваги малюка.

Регідрон® можна застосовувати у дітей з перших днів життя й у вагітних жінок, що говорить про високий профіль безпеки і значно полегшує роботу провізора.

Регідрон®Оптім — лікуємось зі смаком

Іноді відвідувачі питають, чи можна в готовий розчин щось додавати — наприклад, цукор або лимонний сік для смаку. Особливо актуальні такі питання, коли діарейний синдром супроводжується нудотою або блювотою, і будь-який смак, крім кислого, викликає неприйняття. Також труднощі можуть виникнути при «відпаюванні» дитини: як відомо, у малюків сприйняття смаку дуже відрізняється від дорослих.

І все ж відповідь в таких випадках категорична: ні! Будь-які добавки можуть підвищити осмолярність розчину, в результаті навіть посилити діарею. Питання приємного смаку можна вирішити за допомогою препарату Регідрон®Оптім — поліп-

шеної формули класичного Регідрону® з лимонним смаком.

Осмолярність Регідрон®Оптім — 245 мосм/л, що цілком відповідає останнім рекомендаціям ВООЗ і ЮНІСЕФ, згідно з якими регідратаційний розчин зі зниженою осмолярністю (245 мосм/л) — препарат вибору при гострій діареї, особливо для дітей³.

Регідрон®Оптім теж дозволений до застосування у дітей від 0 років і дорослих. Але завдяки ще більш щадному рН і оптимальній осмолярності саме його варто порадити батькам, діти яких страждають від проносу.

Регідрон®Біо — кишечник у нормі

На тлі діареї завжди страждає не тільки водно-лужний баланс, але й мікрофлора кишечника, від якої значною мірою залежить імунітет людини. Ця проблема вирішується за допомогою прийому пробіотиків. Терапевтичний ефект у цьому випадку обумовлений кількістю мікробів, що на кілька порядків перевищують дози звичайних бактеріальних препаратів.

У цьому ракурсі цікавим є препарат Регідрон®Біо — нова форма регідратаційного розчину, що поєднує гіпоосмолярний глюкозо-сольовий розчин з лактобактеріями LGG. Завдяки цьому Регідрон®Біо здатний одночасно відновлювати водно-електролітний баланс і мікрофлору кишечника у дітей від 3 років і дорослих. Осмолярність розчину становить 225 мОсм/л. Лактобактерії LGG, які входять

до складу препарату, стійкі до дії шлункового соку і жовчі, тому досягають товстої кишки живими і там вже починають працювати. Свого роду «страховкою» для них стає пребіотичний компонент мальтодекстрин, який стимулює зростання корисних лактобактерій і нормофлори кишечника. Крім головних показань (відновлення водно-електролітного балансу і підтримання нормальної мікрофлори кишечника) Регідрон®Біо забезпечує профілактику запорів, покращує моторику шлунково-кишкового тракту, виводить з організму токсини, солі важких металів і радіонукліди.

Регідрон®Біо зручний в застосуванні, легко дозується і має приємний полунишний смак.

Отже, маючи в асортименті препарати лінійки Регідрон®, провізор може надати грамотну рекомендацію відвідувачу з антибіотикосоційованою діареєю, незалежно від його віку й статі. Три варіанти розчину дають клієнту аптеки вибір і допомагають підібрати препарат під потреби конкретної людини, що, звісно, підвищує лояльність до аптеки. Нарешті, саме препарати Регідрон®, Регідрон®Оптім та Регідрон®Біо забезпечують людині якісну допомогу при діареї будь-якого походження й сприяють швидкому відновленню нормального самопочуття після діареї та беруть від можливих серйозних ускладнень.

Регідрон® — перша допомога для всієї сім'ї при зневодненні та інтоксикації!





Усе заради жіночої краси. Секрети здорової шкіри, волосся та нігтів

Жіноча краса. Поети складають про неї вірші та присвячують романи. Музиканти створюють шедеври, натхненні жіночою вродою. Чоловіки, у всі часи сходили з розуму й вершили подвиги, починали війни та відмовлялися від титулів... усе це, аби тільки порадувати свою красуню. Жінки, в свою чергу, заради вроди, йшли на не аби які жертви.

Вже у XVI столітті у вищому суспільстві жінки використовували «венеціанські білила» з високим вмістом свинцю. Він надавав шкірі аристократичну білість, але викликав жакливі отруєння — свинцеві коліки. Крім білил, придворні красуні наносили на обличчя рум'яна з кіноварі та токсичну сулему — хлорид ртуті — для пом'якшення шкіри. Брови дами підфарбовували сурмою. Нерідко крапали в очі отруйний сік беладоны: зіниці розширювалися та з'являвся виразний блиск. Однак цей засіб мав побічні ефекти — сліпоту і галюцинації. А для того, щоб підкреслити красу волосся, жінки створювали справжні витвори мистецтва на голові, проте, ціна такої краси — було загублене здоров'я.

Сьогоднішні жінки не відстають від своїх прабабусь. Тут до діла йде усе: декоративна косметика усіх видів, доглядові засоби для різних типів шкіри, різних вікових категорій, тощо; ін'єкційна косметологія та звісно — пластична хірургія. На які тільки процедури (неприємні, а інколи і дуже болючі) жінки не йдуть — і усе з однією метою: будь що зберегти та примножити свою вроду, молодість та здоров'я. Проте, багато хто з представниць прекрасної половини людства забули, що зовнішня краса, перш за все, йде з середини. Тому, для того, щоб виглядати молодою та привабливою — треба звернути увагу на баланс необхідних вітамінів та мікроелементів, які живлять жіночий організм.



Стопни, на яких стоїть омріяний еталон краси, це: здорова та пружна шкіра, розкішне блискуче та густе волосся, а також доглянуті та здорові нігті. Що ж необхідно для того, щоб отримати усе? Для оптимального результату, замало лише зовнішньої підтримки. Необхідно додати до арсеналу б'юти засобів, ще і комплекс вітамінів і мінералів, який розроблений спеціально для жінок, з урахуванням їх потреби та особливостей.

Німецька фармацевтична компанія Квайссер Фарма ГмбХ и Ко створила унікальний комплексний засіб Доппельгерц актив Вітаміни для здоров'я шкіри, волосся та нігтів, до якого входять вітаміни, мінерали та рослинні компоненти, які забезпечують та підтримують природню красу жінки. Він покращує стан шкіри та усуває її сухість, перешкоджає передчасній появі зморшок, живить клітини шкіри, зміцнює нігті, покращує стан волосся і прискорює його ріст.

До складу Доппельгерц актив Вітаміни для здоров'я шкіри, волосся та нігтів входить:

1. Олія зародків пшениці. Вона є джерелом вітаміну Е — природнього антиоксиданту, що знімає запалення та зупиняє процес старіння. У пшеничній олії міститься максимальна концентрація цього вітаміну, до того ж в найбільш активній формі — альфа-токоферолі. Крім вітаміну Е до складу олії входять: каротиноїди, поліненасичені жирні кислоти, вітаміни А, D, E, PP та групи B, залізо, цинк та селен, фоліева та пантотенова кислота.

Олія зародків пшениці:

- знижує ризик серцево-судинних захворювань;
- уповільнює процес старіння організму завдяки високій антиоксидантній здатності;
- покращує репродуктивну функцію;
- чинить захисну дію на нервову систему;
- покращує стан шкіри, волосся та нігтів.

Рекомендовано:

- ✓ для профілактики атеросклерозу та підвищення захисних сил організму;
- ✓ для боротьби з перевтомою в періоди підвищеного навантаження;
- ✓ при атеросклерозі, для запобігання розвитку ішемічної хвороби серця, інсультів;
- ✓ при діабеті, для уповільнення розвитку діабетичної ретинопатії;
- ✓ у період реабілітації після перенесених операцій;
- ✓ при професійно шкідливих факторах (робота з токсичними речовинами, дія шуму, радіації, вібрації);
- ✓ для зниження рівня холестерину в крові та печінці;
- ✓ для попередження та уповільнення передчасного старіння.

2. Екстракт проса. Він багатий амінокислотами, вітамінами (A, B1, B5, PP, пантотенова кислота), мінералами (P, Mg, Fe, Mn, Si), які відіграють ключову роль у підтримці нормальних обмінних процесів у шкірі та волосі. До складу входить кремнієва кислота, яка відновлює структуру волосся, зміцнює





ючи його. Покращує стан шкіри та волосся, усуває сухість, зберігаючи вологу, відновлює пошкоджену структуру, запобігає випадінню волосся.

Завдяки кремнію та вітамінам групи В екстракт проса активує процес зростання пошкодженої кісткової тканини та сприяє швидкому загоєнню ран. З його допомогою активується процес регенерації покривів шкіри та стимулюється оновлення клітин. Екстракт сприяє відновленню ліпідного бар'єру шкіри. При регулярному вживанні екстракту проса шкіра стає пружною та еластичною.

Крім того, він підвищує активність волоссяних фолікулів, що сприяє росту нового волосся. Нормалізує кількість себуму та завдяки цьому, швидко усуває лупу, попереджує її виникнення. Додає волосся блиск, шовковистість.

Екстракт проса швидко знімає алергічні прояви та заспокоює подразнену та пошкоджену шкіру. Допомагає у боротьбі з акне.

Має такі властивості:

- ✓ прискорює процес регенерації шкіри;
- ✓ сприяє швидкому загоєнню ран;
- ✓ стимулює оновлення клітин шкіри;
- ✓ збільшує активність та сприяє росту волоссяного фолікулу;
- ✓ запобігає сухості шкіри та сприяє відновленню ліпідного бар'єру;
- ✓ використовується при лікуванні дифузного випадіння волосся;
- ✓ знімає алергічні прояви на шкірі та швидко заспокоює її.

3. Біотин. Він бере участь у ключових процесах функціонування організму. Біотин відіграє важливу роль у підтримці здоров'я волосся, нігтів та шкіри.

Корисні властивості біотину:

- ✓ стимулює самостійне вироблення колагену, який є основною структурною одиницею волосся та нігтів;
- ✓ покращує структуру волосся;
- ✓ сприяє зміцненню волоссяних цибулин та нігтів;
- ✓ бореться з випадання волосся;
- ✓ робить волосся блискучим і густим;
- ✓ нормалізує роботу сальних залоз, що захищає від появи себореї.
- Крім незаперечної користі для волосся, біотин впливає на багато процесів в організмі людини:
- ✓ впливає на метаболізм;
- ✓ бере участь у передачі інформації між клітинами;
- ✓ переробляє одержувані організмом жири, вуглеводи та білки в енергію;
- ✓ знижує рівень шкідливого холестерину у крові;
- ✓ зменшує запальні процеси;
- ✓ регулює рівень цукру на крові;
- ✓ покращує когнітивні здібності людини.

Біотин позитивно впливає на шкіру. Він підвищує її еластичність, надає здорового вигляду, протистоїть процесам старіння. Біотин часто застосовують при себорей, алопеції, дерматиті, псоріазі. Він допомагає запобігати появі сивини.

4. Цинку сульфат. Мікроелемент, який бере участь у метаболізмі та стабілізації клітинних мембран. Входить до складу основних ферментів, бере участь у різноманітних біохімічних реакціях. Впливає на процеси регенерації, передачі нервових імпульсів. Посилює дію інсуліну, сприяє синтезу кортизолу.

При прийомі внутрішньо стимулює процеси регенерації шкіри та росту волосся, виявляє імуномодельючу дію. Ефективний у лікуванні вугрового висипу та алопеції.

Показання до застосування:

- ✓ вугрова хвороба;
- ✓ алопеції;
- ✓ atopічний дерматит;
- ✓ рани, що тривалий час не гоються.

5. Вітамін B6. Бере участь у функціонуванні багатьох процесів в організмі. Незамінний елемент для підтримки нормальної роботи нервової та імунної систем, покращує загальний стан. Є стимулятором обміну речовин.

Проявляє такі властивості:

- ✓ поліпшує стан шкіри;
- ✓ підвищує імунітет. Дефіцит піридоксину сприяє зменшенню антитіл, що беруть участь у захисті від вірусів. Також його дефіцит впливає обмеженість вироблення білих кров'яних тілець, що у роботі імунної системи та дають організму чітко реагувати на поширенні інфекції. Вітамін B6 бере участь у виробленні гемоглобіну, що сприяє покращенню пам'яті та підвищенню працездатності.
- ✓ покращує роботу серця, судин та печінки.
- 6. Вітамін B5. Пантотенової кислоті відведено важливу роль в обміні речовин в організмі. Вітамін B5 бере участь у формуванні адекватної імунної відповіді при інфекційних захворюваннях, нормалізує роботу щитовидної залози та нервової

системи, стимулює синтез глюкокортикоїдних гормонів, регенерацію шкіри, нормалізує клітинний метаболізм, прискорює розмноження клітин, збільшує міцність колагенових волокон, покращує позитивно впливає роботу печінки, нормалізує роботу травного тракту. Вітамін B5 бере участь в утворенні коферменту А, який, у свою чергу, відіграє важливу роль в основних процесах окислення та біосинтезу жирних кислот в організмі.

Кому можна порадити Доппельгерц актив Вітаміни для здоров'я шкіри, волосся та нігтів?

При запиті покупця що до придбання засобів від випадіння волосся, доглядових засобів для обличчя (особливо для вікової групи 35+), засобів для підтримки та росту нігтів, а також при запиті ефективних та доступних вітамінних комплексів для жінок.

Безумовними перевагами Доппельгерц актив Вітаміни для здоров'я шкіри, волосся та нігтів є:

- ✓ Німецький виробник
- ✓ Інноваційний склад
- ✓ Зручність прийому — лише 1 капсула на добу
- ✓ Доступна ціна

Жінкам, у всі часи, як повітря, необхідне усвідомлення власної привабливості. Ніщо так не тішить жінку, як гарне відображення у дзеркалі. Любіть себе, піклуйтеся про себе, а про красу та здоров'я Вашої шкіри, волосся та нігтів подбає Доппельгерц.

Доппельгерц актив Вітаміни для здоров'я шкіри, волосся та нігтів — Пробуди красу зсередини!





Астенічні розлади в практиці провізора. Рекомендуємо відповідально!

Спати хочеться з ранку і до вечора, все дратує, валиться з рук, а ще не покидає тривожне відчуття, ніби ось-ось станеться щось погане — приблизно таким чином відчуває себе навесні більшість працюючих людей. Провізор впізнає в цих скаргах симптоми астенії. І хоча відвідувачі аптеки схильні сприймати її як «просто втома», звичайний відпочинок при цьому стані не приносить полегшення. Отже, необхідно знайти просте й надійне рішення, що допоможе людині повернути радість життя у складний період міжсезоння.

Втома VS Астенія

Почнемо з того, що переважна більшість наших клієнтів взагалі нічого не чули про астенію, й навіть якщо страждають через її прояви, не розуміють, про що йде мова. «Дайте щось заспокійливе», «Відчуваю млявість, мабуть, потрібні якісь вітаміни», «Погано сплю, часто нервуюся, давайте снодійне та заспокійливе» — астенія може скриватися за різними запитамі. Проте в усіх скаргах є загальне ядро: коли ми маємо справу з астенічним синдромом, неприємний стан з'являється «сам по собі» й зберігається надовго.

Якщо говорити мовою науки, астенія (від грец. *astheneia* — безсилля) — аномальна, спонтанна слабкість і втома, що виникає без фізичного або інтелектуального навантаження і не йде після відпочинку. Крім стомлюваності, астенія супроводжується цілим букетом скарг, серед яких — зниження мотивації й здатності сприймати нову інформацію, млявість, підвищена сприйнятливість до нейтральних зовнішніх подразників, порушення сексуальної функції.

Якщо звичайна втома виникає в результаті зменшення енергетичних запасів, то астенічний

синдром є наслідком порушення регуляції використання енергетичних ресурсів, перш за все, на рівні центрів головного мозку. У стовбурі мозку людини існує спеціальний відділ (так звана ретикулярна активуюча система — РАС), що керує енергетичними ресурсами. Спрямовуючи енергію вгору, в кору головного мозку, РАС забезпечує інтелектуальну роботу, на підкірку — емоційну роботу, на спинний мозок, клітини, що підтримують в тонусі всі м'язи, — фізичну. На тлі астенії в першу чергу відбувається зниження активності РАС. У результаті змінюється функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи. Саме через це з'являються всі астенічні симптоми.

Маркери астенії

Зрозуміти, що перед нами — просто втома або астенія, допоможуть декілька запитань відвідувачу аптеки:

1. Чи хворіли ви нещодавно на ГРВІ?

Чому це маркер?

Постінфекційна астенія — одна з найбільш розповсюджених проблем міжсезоння. Астенія внаслідок ГРВІ спостерігається майже у 55 % людей, які перенесли застудне захворювання².

2. Стан втоми тримається довго? Як ви відчуваєте, чи допомагає відпочинок відновити вам сили?



Чому це маркер?

Як відмічалось вище, астенічні прояви не можна усунути простим відпочинком, вони потребують медикаментозної корекції.

3. Слабкість, млявість відчуються, коли ви багато працюєте, або навіть без жодної причини?

Чому це маркер?

Втома з'являється лише після роботи, астенія — ні.

Якщо хоча б на одне поставлене запитання відвідувач аптеки відповів «Так», це сигнал до рекомендації надійного препарату для усунення симптомів астенії.

У цьому ракурсі на особливу увагу заслуговує препарат Ентроп® з діючою речовиною фенілпірацетам, що чинить найбільш потужну антиамнестичну дію серед всіх ноотропних препаратів забезпечує швидку і стабільну корекцію когнітивних і астенічних розладів різного генезу^{3,4,5}. Препарат позитивно впливає на обмінні процеси та кровообіг мозку, стимулює окислювально-відновні процеси, підвищує енергетичний потенціал організму за рахунок утилізації глюкози, покращує регіонарний кровоплин в ішемізованих ділянках мозку⁶.



**5 переваг та 1 висновок**

Препарат має цілий ряд переваг, що роблять його оптимальною аптечною рекомендацією.

Зокрема:

1. Ентроп® призначений саме для усунення астенічних розладів: про це говорить слоган «Ентроп® — для загнаних!» Тобто, препарат має чітку спрямованість, що полегшує роботу фармацевтичного працівника.

2. Діючу речовину препарату (фенілпірацетам) добре вивчено — вкрай важлива перевага для покупця, адже мова йде про корегування психоемоційних розладів, і профіль безпеки посідає важливе місце у потребах наших відвідувачів. Численні дослідження довели ефективність і безпеку фенілпірацетаму, тож, ми можемо радити препарат з впевненістю^{3,4}.

3. Щодо ефективності препарату Ентроп®: в дослідженнях доведено, що фенілпірацетам має найбільш потужний антиамнестичний ефект порівняно з іншими ноотропами: наприклад, він до 40 разів вище, ніж у пірацетаму^{3,4,7}. Також, на від-

міну від інших засобів групи, фенілпірацетам чинить протисудомну дію^{4,6}.

4. Препарат починає діяти з першого прийому⁵. Таким чином, людина зможе не тільки швидко собі допомогти, але й оцінити клінічний ефект, що підвищує лояльність до аптеки і провізора зокрема.

5. Фенілпірацетам не викликає звикання, залежності й синдрому відміни.

Нарешті, Ентроп® — це унікальне поєднання ноотропної та психоактивізуючої дії в одній таблетці. Препарат показаний при захворюваннях центральної нервової системи різного генезу, особливо пов'язаних з судинними захворюваннями і порушеннями обмінних процесів у мозку, які супроводжуються погіршенням інтелектуально-мнестичних функцій. Також Ентроп® рекомендується за невротичних станів, що проявляються млявістю, підвищеною виснаженістю, зниженням психомоторної активності, порушенням уваги, погіршенням пам'яті, зниженням засвоєння інформації. Препарат практично не має протипоказань, окрім підвищеної чутливості до компонентів⁵.



Сталевий імунітет увесь рік Провізоре, підкажи відповідь

«Природа приготувала для нас засоби від усіх хвороб, треба тільки знати та вміти ними користуватися».

Парацельс

Фармацевтична галузь, одна з тих, що найшвидше розвивається. Препарати, що ще 10 років тому здавалися науковою фантастикою, є нашими повсякденними засобами у боротьбі з різними хворобами. Складні синтетично створені хімічні сполуки, високомолекулярні препарати...здавалося б, що засоби рослинного походження мають відійти глибоко у тінь. А от і ні, сучасна медицина усе частіше спрямовує свій погляд на препарати на рослинній основі. Застосування фітопрепаратів, на тлі новітніх досліджень, показують широкий спектр дії та проявляють ефективність при різноманітних станах. Рослинні екстракти містять у собі безліч різних біологічно активних речовин, що здатні впливати на людський організм, маючи при цьому, мінімальні побічні реакції.

Наші предки з давніх давен використовували рослини, як лікарські засоби. Древні єгиптяни та греки створювали посібники з використання та каталоги лікарських рослин, що їх активно засто-

совували у ті часи. Древні люди, ще до нашої ери, відкрили здатність рослин впливати на людський організм та лікувати багато захворювань. Сьогодні застосування лікарських рослин та засобів на їх основі — це загальновізнана практика, яка знайшла своїх прихильників серед багатьох спеціалістів ВОЗ.

Отже, мова піде про екзотичну рослину та фітозасіб, що виготовляється з екстракту її кори, а саме про Котячий кіготь, або *Uncaria tomentosa*. Рослина привернула увагу дослідників ще у 70-х роках минулого сторіччя. Виявилось, що Котячий кіготь має дивовижні лікувальні властивості і може використовуватися для вирішення широкого спектру проблем зі здоров'ям. Що ж таке Котячий кіготь?

Котячий кіготь (*Uncaria tomentosa*, Ункарія волосиста, *Una De Gato*, перуанська ліана) — рослина до 30-50 метрів у довжину і до 20 см в діаметрі з корою темно-червоного кольору, що належить до



сімейства маренові. У дикій природі зустрічається у тропічних лісах Амазонки, у Перу та загалом у Латинській Америці. Назву отримала за гострі пагони — шипи, якими вона чіпляється за дерева, на вигляд вони нагадують кігтики кота.

За вмістом активних речовин Ункарія волосиста — унікальна рослина, одна з найантиоксидантніших на планеті. Як відомо, старіння клітин, виникнення серцево-судинних захворювань, раку та інших вікових хвороб пов'язане із накопиченням вільних радикалів в організмі. Природа подбала про нас, надавши як протидію речовини — антиоксиданти, молекули яких допомагають боротися з окислювальним стресом, запобігаючи його шкідливому впливу на клітини. Вчені рекомендують всім щодня дотримуватися антиоксидантної дієти та дієтична добавка з екстрактом Котячого кігтя зможе нам у цьому допомогти. Рослина містить потужні активні інгредієнти цілющої дії: антиоксидантні та фенольні сполуки, алкалоїди, дубильні речовини, ситостероли, проантоціанідини та тритерпенові глюкозиди.

Численні дослідження та клінічні випробування показали такі корисні властивості даної рослини:

- Антиоксидантна. Рослина здатна боротися з накопиченням гіперактивних речовин, що окислюють, шкідливих для виживання клітин. Ця антиоксидантна сила є активом для захисту організму та боротьби з передчасним старінням тканин.
- Імуностимулююча. Це одна з найпотужніших імуномодулюючих рослин у світі. Такий ефект пов'язаний з дією алкалоїдів, що містять-

ся в котячому кігті, які, за словами дослідників, зміцнюють імунну систему за рахунок декількох механізмів дії.

Протизапальна. Котячий кіготь традиційно використовувався для лікування різних запальних реакцій. Зокрема, він допомагає полегшити запальний біль у суглобах, боротьби з гастритом і запалень органів статеві системи.

- Протипухлинна. Має здатність до зупинки росту і апоптозу клітин злоякісних новоутворень.
- Кардіопротекторний. Перешкоджає утворенню бляшок холестерину в кровоносних судинах, допомагає нормалізувати артеріальний тиск.
- Противираzkова. Стимулює загоєння мікротравм на слизовій оболонці шлунку та дванадцятипалої кишки.
- Детоксикаційна. Покращує функцію, що очищає, печінки, сприяє прискоренню виведення токсичних продуктів метаболізму.
- Антипаразитарна. Активно знищує молоді форми гельмінтів, глисти, усуває прояви алергічних реакцій, спричинених паразитами.

Виходячи з цього, 1995 року Ункарія волосиста набула статусу лікарської рослини, занесеної до книги Міжнародної Фармакопеї. Нині у медицині застосовується лише кора ліани. З кори були виділені активні компоненти: алкалоїди — ізоптероподін, птероподін, ринхофілін, ункарин та інші, які стимулюють імунну систему, (активізують фагоцитоз), мають протизапальну, гіпотензивну, превентивну протипухлинну дію. Ринхофілін запобігає тромбоутворенню. Відомо, що до складу цієї рослини входять й інші біологічно активні речови-

ни — поліфеноли, тритерпени, рослинні стероїди, проантоціанідини, які зумовлюють антиоксидантну, противірусну та протизапальну властивості.

Котячий кіготь — відомий імуностимулятор. В Амазонії його зазвичай використовують підвищення імунітету, боротьби з інфекціями і поліпшення захисних функцій організму. Дослідження виявили алкалоїди (оксіндоли) із противірусними властивостями у внутрішній корі рослини. Перуанська ліана допомагає від застуди та вірусних хвороб, таких як: бронхіт, ларингіт, ГРВІ, грип. Експерименти *in vitro* і на тваринах показали, що добавки Una De Gato стимулюють імунну систему, мають протираккову дію, інгібуючи проліферацію ракових клітин або запускаючи загибель аномальних клітин (апоптоз). Згідно з дослідженнями, прийом 350 мг перуанської ліани двічі на день вплинув на імунну систему 20 добровольців за рахунок підвищення ефективності їхньої вакцинації проти пневмокока.

Може полегшити симптоми остеоартриту. Декілька клінічних випробувань Котячого кігтя на людях з колінним остеоартритом або ревматоїдним артритом дали обнадійливі результати. У разі остеоартриту щоденний прийом 100 мг екстракту рослини знизив біль у суглобах, спричинений рухом, з першого тижня лікування. Інші позитивні результати щодо болю в суглобах та їх скutoсті були отримані при прийомі екстракту Котячого кігтя (300 мг). Дослідники дійшли висновку, що ця рослина допомагає стимулювати механізми регенерації хрящової тканини.

Може полегшити симптоми ревматоїдного артрити. Перуанська ліана успішно пройшла випробування на людях із ревматоїдним артритом. На додаток до звичайного лікування сульфасалазином або гідроксихлорохіном, учасники дослідження

приймали 60 мг екстракту Котячого кігтя на день. Через 24 тижні вони зазнали більшого полегшення болю, ніж ті, хто приймав плацебо. Після 52 тижнів лікування вони також відзначили зменшення набряку суглобів. Таким чином, люди, які страждають на ревматоїдний артрит, можуть використовувати цю харчову добавку для полегшення симптомів захворювання.

Чинить протизапальну дію. Протизапальні властивості Котячого кігтя були доведені низкою досліджень і роблять його однією з найефективніших добавок для природної боротьби із запаленнями. Сьогодні ліану Перу широко використовують у традиційних та алопатичних ліках для запобігання та полегшення болю, зокрема, у контексті хронічних запалень, у тому числі й у спортсменів.

Допомагає при онкології. Котячий кіготь вже давно використовувався при лікуванні різних видів раку в місцях його природного ореолу росту. Виходячи з цього він став предметом серйозних клінічних досліджень у контексті лікування цієї смертельної недуги. Характер складу та перші отримані результати дозволяють припустити, що він допомагає уповільнити ріст ракових клітин в організмі, викликаючи феномен апоптозу (загибелі) пухлинних клітин. Вважається, що активні компоненти рослини сприяють розмноженню Т-лімфоцитів, які усувають розмноження ракових клітин та вірусів. Крім того, антиоксидантні сполуки рослини також є ефективними у запобіганні розвитку раку. Випробування екстракту Котячого кігтя у дозі 250 або 350 мг на день показало захисний ефект проти мутацій ДНК у 12 здорових добровольців, що є елементом на користь протиракових властивостей рослини.

Котячий кіготь для суглобів. Клінічні випробування змогли виявити значний вплив рослини





на біль, пов'язаний з ревматоїдним артритом, а також при остеоартриті колінного суглоба. Регулярне вживання Котячого кігтя допомагає зменшити біль у суглобах, особливо під час руху. Однак, незважаючи на виражену протизапальну та знеболювальну дію на суглоб, він не зменшує його набряк.

Крім того, Котячий кіготь застосовують як детоксикант при алкогольних, респіраторних хімічних та медикаментозних отруєннях, для покращення показників крові, прискорення метаболізму, усунення алергічних реакцій.

В Україні дієтична добавка «Котячий кіготь» промотується офіційним представником компанії Healthway Production, Inc (США) в Україні — ПП «Хелсвей». Випускається у формі капсул, одна капсула містить 500 мг екстракту кори Ункарії волосистої.

Спосіб застосування та дози:

по 1-2 капсулі 3 рази на день за 30 хвилин до їжі, запиваючи склянкою води. Рекомендований курс прийому — 3-4 тижні, або за призначенням лікаря. За потреби курс прийому можна збільшити до 3 місяців.

Препарат нетоксичний, побічних ефектів для здоров'я не виявлено.

Протипоказання: дітям до 12 років; індивідуальна чутливість до компонентів; вагітність та грудне вигодовування; після операцій по трансплантації органів; аутоімунні захворювання; підозра на нефропатію; туберкульоз; артеріальні порушення.

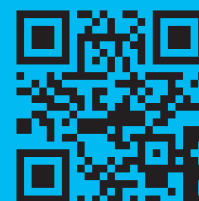
ВАЖЛИВО! При застосуванні добавки «Котячий кіготь» потрібно враховувати, що він має контрацептивні властивості. Прийом засобу необхідно припинити не менше ніж за 2 місяці до запланованої вагітності. Добавку «Котячий кіготь» не можна поєднувати з хіміотерапією, слід припинити їх прийом за кілька днів до початку лікування та відновити через тиждень після закінчення терапії.

Тож підсумовуючи інформацію, щодо ефективності та дієвості дієтичної добавки «Котячий кіготь» провізор може оперувати наступними тезами:

Дієтичну добавку до раціону харчування «котячий кіготь» рекомендується приймати для підви-

щення захисних сил організму у профілактичних цілях та при запальних процесах, бактеріальних та вірусних інфекціях в організмі, а саме:

- ✓ при зниженому імунітеті;
 - ✓ частих застудних захворювання (понад 4-6 разів на рік);
 - ✓ герпесі;
 - ✓ частих загостреннях хронічних захворювань (таких як тонзиліт, бронхіт, цистит, гастрит та ін);
 - ✓ підвищеній стомлюваності, слабкості, млявості, що є одними з проявів ослабленого імунітету;
 - ✓ перед початком осінньо-зимового сезону, особливо в екологічно несприятливих регіонах з метою профілактики гострих респіраторних захворювань та грипу;
 - ✓ при вірусних та бактеріальних інфекціях спільно з противірусними, протибактеріальними та протигрибковими засобами для посилення дії останніх, а також з метою прискорення процесів одужання організму;
 - ✓ при хронічних запальних захворюваннях верхніх дихальних шляхів та сечостатевої системи, а також людям, що знаходяться у процесі одужання після перенесеного гострого інфекційного захворювання;
 - ✓ при захворюваннях шлунково-кишкового тракту;
 - ✓ при отруєнні токсинами довкілля;
 - ✓ онкологічним хворим для покращення якості життя з метою зменшення побічних ефектів після променевої та хіміотерапії.
- Дієтична добавка «Котячий кіготь» може бути рекомендована, як засіб вибору при запиті покупця що до імунопротектора, як засіб профілактики та підтримки організму під час ОРЗ та у період відновлення після хвороби. Також «Котячий кіготь» можна рекомендувати як супутній засіб при запитах протибактеріальних та протигрибкових препаратів, засобів від герпесу, при скаргах покупців на проблеми з шлунково-кишкового відділом.
- Природа навколо нас вже створила найкращі ліки від усіх недугів. Завдання людства не знехтувати її дарами, а примножити, та з розумом використати природні можливості та ресурси.



ЧАС ПИТИ
ПРАВИЛЬНУ ВОДУ



Фармація на теренах України в X–XVIII століттях

Пошук історичних передумов розвитку сучасної клінічної фармації на території України

А.Л. Федущак, Р.А. Чайківський, Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького, м. Львів;

В.А. Сятиня, Ужгородський національний медичний університет, м. Ужгород;

Я.М. Лозинська, Львівська обласна наукова медична бібліотека, м. Львів

В дослідженні українських науковців, в якійсь мірі абстрагуючись від аксіому щодо впливу економіки на суспільну практику, зроблено спробу пошуку геополітичних та історичних обставин, які могли бути вагомими на шляху розвитку вітчизняної фармації та медицини від докняжих часів до XIX століття.

Відсутність писемних джерел залишає без відповіді багато питань щодо становлення та розвитку вітчизняної фармації та медицини загалом у період середньовіччя. Тому систематизація та аналіз достовірних фактів з історії лічництва на території України та суміжних країн є актуальними.

На підставі аналізу інформаційних джерел визначено, що у становленні та розвитку фармації на теренах України та на суміжних територіях, поряд із іншими чинниками, значну роль відіграла приналежність до певних інформаційних просторів. Перебування впродовж минулого тисячоліття у різних мовно-цивілізаційних середовищах зумовило своєрідність шляхів та етапів розвитку наукової та прикладної медицини/фармації (МФ) в регіонах України¹.

Вступ

Історія медицини (ІМ) України, враховуючи історичні корені українців та сусідніх народів, геополітичне значення їхньої етнічної території, повинна розглядатися з точки зору взаємозв'язку та взаємопроникнення культур і, без сумніву, в контексті політичної історії. Фактична відсутність писемних джерел — найбільш достовірних і відповідальних носіїв інформації, залишає без відповіді питання, з яких причин у краї з унікально сприятливими кліматичними, географічними та ресурсними умовами мало місце загадкове цивілізаційне відставання прабатьківщини індоевропейських народів, коліски трипільської культури² і чи існувало таке відставання? Сучасні дослідження з історії медицини та фармації базуються, як правило, на

публікаціях попередників і нерідко є їх авторськими не завжди об'єктивними інтерпретаціями.

Тому систематизація хоч іноді і незначної кількості, проте достовірних фактів із минулого вітчизняного та закордонного лічництва і медицини, порівняльна історія медицини є актуальними для подальших досліджень і розуміння векторів та етапів історичного розвитку слов'янських народів.

У дослідженні суспільних явищ, у тому числі становлення і розвитку фармації як науки і прикладної діяльності, необхідно враховувати вплив різних чинників. Натомість, досліджуючи окремі історичні етапи, не завжди вдається не лише вловити визначальні обставини, а й зрозуміти загальну логіку історичного процесу. Такими чинниками, як правило, визнаються:

- політичні (геополітичні) обставини,
- епохальні наукові відкриття,
- приналежність до економічних формацій тощо.

Всі вони, безперечно, стосуються характеру й динаміки цивілізаційного поступу, отже, й розвитку фармації на теренах України³.

Історичні етапи

Ми розділяємо думку, що більшість досліджень з історії вітчизняної медицини диференціюють розвиток галузі в залежності від етапів розвитку науки і культури та політичних обставин, як правило, зовнішнього походження [2, 15, 16].

Виділяються періоди до хрещення Русі або до появи писемності, Київської держави, монголо-татарської навали, «допетровський» період Московської імперії та Речі Посполитої, період Російської держави й Австро-Угорщини, радянський і, віднедавна, державної незалежності України.

Однак періодизація історичних етапів виключно за адміністративно-територіальною приналежністю чи часовими періодами, як і спроби накладання етапів української історії на матрицю історичних подій інших народів, на нашу думку, навряд чи є коректною. З іншого боку, незважаючи на самотність і своєрідність народів Східної Європи та етапів їхнього історичного поступу, має місце взаємопов'язаність культур, відчутними були взаємні впливи, які на певних історичних етапах мали навіть визначальну роль. Тому вважаємо, що до питання періодизації вітчизняної медицини ранніх періодів слід підходити також у контексті порівняльної історії народів та держав, які мали безпосереднє геополітичне відношення до історичного минулого України. Та-



ким підходам з виділенням етапів розвитку МФ із врахуванням, у т. ч. періодичної зміни територіальної та політичної приналежності до різних держав із своєрідними формами суспільних відносин, очевидно, найбільше відповідає наступна історична періодизація:

- період Руської держави (X—XIV ст.),
- польсько-русько-російський період (XIV—XVIII ст.),
- австро-російський період (XIX — поч. XX ст.),
- польсько-радянський період (поч. XX ст. — серед. XX ст.),
- радянський період (1945—1991 роки),
- період державної незалежності (з 1991 р.) [15].

Здійснюючи систематизацію та аналіз історичних фактів, як і в попередньому повідомленні⁴, дотримувались подібної періодизації історії розвитку медицини та фармації.

Дохристиянський період

Кожен народ має свій літопис, свою історію та особливості історичного поступу. Звісно, що були й спільні для народів-сусідів умови й обставини, що, так чи інакше, визначали певні етапи на шляху історії.

Територія України з давніх-давен знаходилася на перехресті торгових і військових шляхів із Сходу на Захід, з Півночі на Південь.



Аптека на полотні Вільєма ван Міріса, 1710 рік



Юрій Михайлович Котермак з Дрогобича, більше відомий як Юрій Дрогобич (бл. 1450–1494)

Особливо тісними були торгові, військові й культурні зв'язки з південними прибалтійськими землями: Ладогою, Новгородщиною, Пруссією, колонізованими вікінгами-варягами, звідки й походила політична, військова та економічна еліта давньої Русі [9, 14, 15].

У східнослов'янських землях разом із християнством запроваджено особливу словесність (церковнослов'янську або старослов'янську офіційну мову, кириличне письмо). Все це не могло не вплинути на суспільні процеси, розвиток торгівлі, військової справи, виникнення міських осередків ремесла, розвиток культури, отже, й на формування й еволюцію тогочасної медичної практики та науки. Які із фактів, засвідчених історією, можуть характеризувати стан вітчизняної МФ, які події були визначальними на шляху її формування і розвитку? Якою могла бути роль географічних, політичних, інформаційних чинників у становленні прикладної та наукової фармації й організації аптечної справи в суперечливому й складному історичному минулому України?

Древні цілителі, які надавали допомогу хворим, у т. ч. завдяки матеріальним засобам лікування, поєднували в собі фахові ознаки і фармацевтів, і лікарів. Вони самі готували ліки, призначали їх хворим, здійснювали нагляд за лікуванням, отже, й за дією ліків. Вони ж і узагальнювали, систематизували та передавали свій фаховий досвід, тобто здійснювали наукову й освітню діяльність [17].

На жаль, немає об'єктивних даних, які б дозволили відслідкувати історію, характер, методологію, способи і засоби народної медицини та професійного цілителства в минулому.

Нами систематизовано історичні факти, які характеризують стан МФ на теренах України, Росії, Польщі, Білорусі, Прибалтики до XVIII ст. включно в контексті загальної історії, розвитку медичної науки та освіти. Історичні умови становлення й функціонування МФ⁵ на цих територіях у дохристиянський період були ідентичними. Однак об'єднання польських земель з утворенням держави, запровадження писемності (латинської) та європейського християнства відбулося дещо скоріше — у IX ст.

Відмінними впродовж багатьох століть були політичні обставини у народів Прибалтики: пізніше (XII ст.) запровадження християнства і тривале домінування язических релігій (обрядів), жрецької медицини, відсутність впродовж досліджуваного періоду власної державності. Свої особливості мали етапи формування Київської та, пізніше, Російської держави.

Проте витоки й розвиток лічництва з емпіричної побутової та жрецької медицини, приблизно одночасна поява храмової (монастирської) медицини, подальший розвиток лікувальної справи, фармацевтичної та медичної освіти станом до XIII ст. — спільні процеси для народів Східної Європи.

У цей період з'являються згадки про придворних лікарів, монахів-цілителів (Русь, Прибалтика), заклади при монастирях, де лікували хворих: у Києві, Переяславі на Дніпрі, Новгороді, Львові, Смоленську, Ризі, а також перші писемні дані про аптеку і дві «лавки аптекарів», які торгували лікувальними травами та прянощами (Рига, 1291 рік) [4, 5, 7, 9, 11]. Також згадується аптека при монастирі Іоана Хрестителя у Львові (1270 р.) [2, 15]. Це був етап запровадження офіційної медицини та фармації.

Очевидно, що храмова і придворна медицина не могла охопити все населення. З іншого боку, навряд чи примітивні медичні знання та навички, набуті монахами в монастирях, могли конкурувати із знаннями та досвідом лічництва, випробуваним і переданим з покоління в покоління народними цілителями [1, 4, 9, 13]. Професійну конкуренцію було «врегульовано» адміністративним шляхом — заборонаю «волхвування», «ведівства» і навіть «зелейництва»: волхви і знахарі були оголошені слугами диявола [7]. Народна побутова та фахова медицина та фармація змушені були «піти в тінь».



Офіційні ж монастирські цілителі, застосовуючи деякі з засобів і ритуалів з арсеналу визнаних «поза законом» цілителів, не мали і не могли мати повноти та системності спадкоємних знань своїх попередників, а через мовний бар'єр — і доступу до медичної інформації.

Так чи інакше, і тогочасні народні цілителі, і цілителі-монахи, і придворні ліці за всіма ознаками були одночасно фармацевтами й лікарями («лечець приготавливает зелие на потребу врачевания», як написано у «Киево-Печерському патерику» за 1215–1230 рр. [5]).

Отже, знаковими для подальшого розвитку медицини та фармації цього історичного періоду були, на нашу думку, відмежування від медичних знань і досвіду лікувальної практики попередніх поколінь, а також від наукових інформаційних просторів Заходу, Півдня, Сходу шляхом запровадження унікальної для Європи й Азії офіційної словесності.

XIV–XVI століття

Наступний період в історії східних слов'ян та становлення медичних знань можна охарактеризувати як експансію примітивної цивілізації зі Сходу та просування латиномовної культури із Заходу. Підкорення східних слов'ян монголо-татарами супроводжувалось тривалим, понад 240-річним, застоєм у розвитку економіки, науки, освіти на захоплених територіях. Кращою була ситуація на територіях впливу Велико-го князівства Литовського, Польщі, Лівонського ордену.

У XIV–XV ст. спостерігаються розширення мережі монастирських лічниць у Польщі, Галичині, Закарпатті, поява заїжджих і місцевих докторів з університетськими дипломами (Рига, Литва, Польща, Галичина⁶), цирульників (Рига, Львів, Ужгород, Мукачеве, Берегове) та їх організація у професійні цехи (Рига) [2, 5, 11, 14, 16].



Сторінка із зільника Peter Schaeffer «Herbarium Maguntiae», 1484 рік

Можна твердити й про зачатки організації охорони здоров'я (ОЗ) в Лівонії⁷: з цього періоду згадується міський фізик (лікар) Риги (до обов'язків «фізиків» входив і контроль за діяльністю аптек) [14].

У 1348 р. відкрито університет у Празі. У 1364 р. — у Кракові, де здобували медичну освіту й вихідці з Литви та України. Систематизувалися й поширювалися медичні та фармацевтичні знання. Свідченням цього є віднайдений рукописний латинський фармацевтичний твір, датований 1411 р., його написав виходець із Лівонії Лубберт [18]. У 1423 р. перекладено з німецької на польську мову «Вертоград», де були відомості про лікарські рослини та їх засто-



Майстерня однієї зі стародавніх аптек Європи (1573 р.), м. Клуж, Румунія



сування (у 1434 р. книга перекладена на староукраїнську Миколою Булевим) [5]. У 1483 р. у Римі вийшла перша друкована праця українського вченого, доктора медицини Юрія Дрогобича, у 1484 р. у Кракові видано зільник *Herbarius maguntiae impressum*. У Білозерському монастирі монахом Кирилом перекладено на старослов'янську мову коментарі Галена до збірника Гіпократів («Галіново на Іппократа») [2, 5].

Про стан і значимість аптечної справи може свідчити те, що ще у 1357 р. магістрат Риги виділив кошти на утримання аптеки, яка з 1422 р. перейшла у володіння магістрату.

На початку XV ст. були засновані аптеки в Таллінні, Тарту, нові — в Ризі [10, 11]. Впродовж XIV—XV ст. згадуються аптекарі Львова: Клементій, Василь Русин із Києва, Павло Ольбрехт, Варфоломей, а 1490 р., коли лікарю й аптекарю Олександрові львівський магістрат виділив кошти на відкриття публічної аптеки, можна вважати початком офіційної фармації Галичини [2, 15, 16].



Льох в аптеці-музеї «Під Чорним Орлом» (1774), м. Львів

Наприкінці XV ст. з'являються заклади аптечного типу в Росії — зелейні лавки. Зелейники не лише готували й продавали порошки, мазі, настоянки, але й вели певну медичну практику [2, 8, 9]. Водночас повсюдно населення послуговувалося засобами й методами побутової, народної МФ, зверталось по медичну допомогу до цілителів-знахарів [1, 2, 12, 14].

Із наявної інформації про медицину досліджуваного періоду важко зробити висновок про ступінь розмежування офіційної практичної медицини й прикладної фармації, однак тенденції щодо відмежування лікувальної справи й виокремлення фармацевтичного ремесла як окремого роду суспільної діяльності вже простежуються.

Такі ж тенденції, очевидно, мали місце й у народному цілителстві: виокремлення лічців-психотерапевтів (віщунів, відунів, шептунів, обавників тощо) і фітотерапевтів-фітофармацевтів (зелійники, знахарі, травники) [1].

Подальший розвиток МФ, незважаючи на військово-політичні події, територіальні переділи держав і князівств, спостерігався і в XVI ст. Значно зросла роль медичної освіти та дипломованих лікарів-інтерністів, відбувалося подальше їх професійне і кастове відмежування від представників «прикладної» медичної практики — цирульників, костоправів, рудометів-кровопусків, зубовлоків, повитух-акушерок, аптекарів тощо.

Про високий суспільний статус докторів медицини може свідчити те, що вони були представлені в уряді Львова [2]. Поширювались заклади, де надавалась стаціонарна медична допомога та опіка, зокрема, у Києві станом на 1550 р. діяло 13 шпиталів (у Львові — 5). Є згадки про козацькі шпиталі при Межигірському та Трахтемирівському монастирях, про лічницю Львівського Ставропігійського братства (1522 р.) [2, 5], а також лікувальні заклади при закладах освіти: Замойській та Острозькій академіях.

У записках князя Радзивіла (1576 р.) вперше згадується про лікування «на термах Яворівських» біля Львова, а в 1617 р. професор Замойської академії Еразм Сикст видав наукову працю «Про теплиці в Шклі», присвячену цьому курорту [2, 5].

Потреба в освічених фахівцях зумовила їх підготовку в провідних університетах Європи та відкриття нових навчальних закладів із викладанням медицини:

- у 1577 р. засновано Острозьку академію, при якій був шпиталь з медичним класом,
- в 1593 р. — Замойську академію, якій у 1594 р. надано статус університету з правом присудження ступенів докторів філософії, права і медицини [15, 16],
- у 1579 р. засновано університет у Вільно.

Подальшого розвитку набуває аптечна справа, яка остаточно виділилась із медицини в самостійне ремесло. Відкриваються аптеки у:

- Вільно (1510 р.),
- Кам'янці-Подільському (1539, 1587, 1602 рр.),
- Острозі при дворі князя Костянтина (1578 р.),
- Луцьку (1595 р.),
- Ризі, друга аптека (1570 р.),
- Єлгаві (1578 р.) [2, 11, 13—16]⁸.

Отже, на цьому етапі історичного розвитку мало місце становлення наукової медицини, виокремлення фармації в прикладне ремесло — аптекарювання (виробництво та реалізація ЛЗ) [...] В цьому історичному періоді проглядається значний поступ наукової медицини та професійної фармації на територіях, які належали або перебували під впливом латиномовного інформаційного середовища.

XVII–XVIII століття

Цей період у Східній Європі ознаменувався остаточною становленням Російської держави, розширенням її меж та впливів далеко на північ і захід. Річ Посполита наприкінці XVIII ст. припинила своє існування як держава. Чи вплинули ці глобальні геополітичні зміни на розвиток фармації й медицини як таких?

Систематизовані факти з історії МФ XVII–XVIII ст. засвідчують доволі швидкий розвиток ОЗ, медичної освіти, науки, фармації, шпитальної медицини.

На початок XVII ст. у Львові було 4 шпиталі при церквах, практикували 15 дипломованих лікарів та 15 дипломованих аптекарів [2]. У Ризі в 1650 р. було 4 доктори М [4]. У 1618 р. дозвіл на влаштування лікарні отримав цех кравців Ковеля, в 1620 р. відкрито громадську «Лікарню братства милосердя» у Луцьку. У Києві існував монастир, де лікувались запорожці (фінансувався Запорізькою Січчю) [5, 16]. За свідченням французького історика Шерера (1660 р.), «У Малоросії при кожній церкві, без винятку, є лікарня або лазарет, де люди справді бідні й не здатні себе забезпечити, доглянуті коштом церкви» [5].

Очевидним був попит на освічених медичних фахівців. 1609 р. можна вважати початком цехової фармацевтичної освіти у Львові. У 1632 р. відкрито університет з медичним факультетом в Тарту, засновано



Експонати в стародавній аптеці в місті Свідниця, Польща

Києво-Братську колегію, яка згідно з Гадяцьким трактатом 1658 р. отримала статус академії та рівні права з Ягелонським університетом. 1641 р. ознаменувався відкриттям медичного факультету у Віленському університеті. Також у цьому ж році було засновано Львівський університет (академію) з медичним відділом, який з'явився пізніше.

Поступово з'являються оригінальні друковані видання, якими тривалий час послуговувалися фармацевти.

Зокрема, у Кракові видано працю доктора медицини Симеона Сиреніуса «О властивостях і вживанні зел». Колишніми вихованцями Києво-Могилянської академії у 1676 р. перекладено з латини на слов'янську мову книгу «Фармакопія о составленії лікарств» [5].

У 1784—1786 рр. вихованець Києво-Могилянської академії, доктор Нестор Максимович-Амбодик, видав у С.-Петербурзі книгу «Лікарське лікослів'я», а в 1796 р. — «Початкові основи ботаніки», «Опис цілющих рослин» та інші, які стали основою фармацевтичної освіти Росії [8, 20].

Спостерігається подальше розширення аптечної мережі в прибалтійських землях: засновано першу аптеку

Перші книжки

Розвиток медицини та медичної освіти супроводжувався появою друкованої медичної літератури, у т. ч. — фармацевтичної. У 1534 р. С. Русин написав українською мовою книжку (870 стор.) про лікарські рослини [5]. У Кракові Степан Фалімур видав польською мовою працю «Гербарій про зілля та його силу», яка містила описи способів лікування, лікувальних трав, окремих лікувальних форм (перекладено українською мовою у 1588 р.) [2, 5].

Ілюстрація з середньовічної книжки про здоровий спосіб життя *Tasuinum Sanitatis* (XIV ст.)

в Пярну (1623 р.), а 2-гу, з садом лікарських рослин, відкрито у 1668 р. У 1645 р. з'явилися дві аптеки — в Нарві та в Таллінні. Ще два таких заклади засновано в Ризі (1655, 1669 рр.), а у 1680 р. — на острові Сааремаа. Вперше у 1690 р. згадується аптека у сільській місцевості [10, 11, 14]. Розвивалася ця справа й на території Речі Посполитої: 1621 р. у Луцьку створено 2-гу приватну аптеку. Засновувалися аптеки й в інших містах і містечках Волині, у Львові [2, 5, 16].

Впродовж XVII ст. функціонував гуртовий аптечний заклад у Полоцьку, через який з Прибалтики й Польщі відправлялися в Росію аптекарські товари [13, 14]. З'являються професійні об'єднання аптекарів. Так, у 1611 р. було затверджено статут львівського цеху аптекарів. Уперше згадується магістр фармації Матвій Зіткевич, який у 1684 р. заснував у Львові аптеку «Під золотим оленем» [5].

Із початку століття посилюється державне регулювання аптечної справи. Зокрема, у Львові у 1609 р. видано аптекарську ординацію *Lekta digna*, де описано права та обов'язки фармацевтів. Аптекарський статут Риги (1636 р.) надавав право аптекарям самостійно прописувати первинні ліки, однак вже у 1683 р. новим аптекарським статутом їм було заборонено лікування хворих та виписування рецептів, але згодом таки внесено поправку щодо права лікувати безпечними ліками бідний люд. У офіційних документах Риги вказується на недоцільність ввозу з-за кордону лікарських рослин, рекомендується вирощувати їх в аптекарських садах та заготовляти у селян [2, 4, 5, 14, 15].

Друга половина XVII ст. може вважатися періодом становлення й бурхливого розвитку аптекарської справи в Росії. У 1620 р. в Москві створено Аптекарський приказ, який виконував функцію органу державного управління і видав усіма медиками: докторами, лікарями, аптекарями, окулістами, алхімістами, костоправами тощо⁹.

У 1701 р. вийшов царський указ про закриття зелейних лавок і відкриття 8 приватних аптек, їм надано монополію на виготовлення і відпуск ліків [8, 19]. Цей період історії означений поширенням наукових підходів у МФ, які йшли із Західної Європи, та емпіричної медицини на її східних територіях [15].

Успішним для розвитку фармації було наступне століття, незважаючи на чергові геополітичні потрясіння: відбувся розподіл Східної Європи між Російською та Австро-Угорською імперіями:

- Північна війна,
- знищення Гетьманщини, Запорізької республіки,
- 1-й, 2-й, 3-й поділи Польщі.

Великі імперії потребували освічених людей, а в галузі медицини — особливо. Через брак національних кадрів імператор Петро I змушений був запросити для праці в Росії близько 150 лікарів із-за кордону [...].

Стрімко почала розвиватися й аптекарська справа. До відкритих на початку століття аптек у Москві додаються заклади Санкт-Петербурга: так звана Головна аптека (1704 р.), а пізніше — ще три. До кінця XVIII ст. в Росії їх діяло вже близько ста [19]. Також у 1720—1721 рр. створено 1-й в Росії казенний завод із виготовлення ліків з вітчизняної сировини.

Друга половина століття ознаменувалася створенням державних фармакопей Росії:

- 1765 р. — Воєнна,
- 1778 р. — Державна цивільна,
- 1783 р. — Російська морська,
- 1798—1799 рр. — 2-е видання 2-ї Державної цивільної фармакопеї [8].

У цей період на території Росії активізувався розвиток медицини та фармації.

Німецький учений, лікар і мандрівник С. Гмелін у своїй книзі «Подорожі по Росії» (1770—1784 рр.) писав про високий рівень медицини та фармації в Україні: «вже з давніх часів знали різні хімічні ліки, також розповсюджене було щеплення віспи» [5].

В середині XVIII ст. лише на Лівобережжі України було 589 шпиталів, переважно при цер-

квах та монастирях. Одна за одною відкриваються аптеки в Лубнах (1707, 1716, 1728 рр.),

Глухові (1707 р.), Києві (1709, 1715, 1728, 1799 рр.), Ніжині (1740, 1777 рр.), Кременчуці (1770 р.), Харкові (1778 р.), Чернігові (1782 р.) та інших містах.

Створювалися аптекарські сади, які забезпечували аптеки рослинною сировиною: у 1707 р. у Лубнах при Головній польовій аптеці, у 1711 р. — в с. Терни під Лубнами. Наприкінці XVIII ст. у Києві на схилах Андріївської гори закладено «Аптекарський сад» для вирощування рослин для аптеки міста. Його продукція через «Магазин аптекарських речей» розсилалася до всіх шпиталів України. У 1799 р. з ініціативи першого дипломованого аптекаря Наддніпрянщини Петра Пискуновського аптекарський склад закладено при губернській аптеці в Харкові [5, 8, 15].

У кінці XVIII ст. століття відбулося впорядкування та регламентація вимог до діяльності в галузі фармації. За сенатським указом 1737 р. в Росії, за браком аптек, лікарів зобов'язано особисто постачати населення ЛЗ.

«Санітарним патентом», виданим намісником цесаря у Галичині у 1773 р., заборонялося лікарям і аптекарям здійснювати діяльність без відповідних дипломів.

Розпочалося читання лекцій з усіх напрямків медицини для осіб, які здійснювали лікарську, акушерську, аптекарську діяльність, але не мали освіти та дипломів, з наступною їх атестацією. Крім того, лікарям заборонялося виготов-

ляти ліки, а аптекарям — самостійно лікувати хворих, тобто було офіційно відділено аптечну справу від надання медичної допомоги. У 1777 р. в Галичині уряд Австро-Угорщини запровадив єдині ціни на ліки, а в 1789 р. затвердив Аптечний устав, який регламентував облаштування і роботу аптек, права й обов'язки аптечних працівників, обов'язковий набір медикаментів і ціни на них. У 1787 р. вийшов імператорський указ, яким регламентувалася діяльність в аптекарській сфері Росії; Аптекарським уставом (1789 р.) встановлювався порядок приготування, зберігання і відпуску ліків [2, 8, 15, 16].

Таким чином, можна стверджувати, що історія розвитку медицини та фармації України була пов'язана з існуючими в певних часових умовах геополітичними реаліями, знаковими для народів суспільними явищами. У вітчизняній історії, а також історії народів-сусідів епохальною віхою цивілізаційного поступу був, на нашу думку, вибір греко-візантійського вектора культурного розвитку.

Із Візантії разом із християнством прийшли на Русь тодішні погляди на лікарську справу, поєднавшись з культурними цінностями східних слов'ян, духовно-моральні категорії християнського вчення стали основою своєрідної культури, притаманної тільки Русі. Носіями цих ідей, а разом із тим традицій храмового лічництва, були монастирі, які створювалися на взірць візантійських.



Експонати з лікарськими засобами в стародавній Ратушній аптеці (1422 р.), м. Таллінн, Естонія





Алхімічна лабораторія стародавньої аптеки Європи (1573 р.), м. Клуж, Румунія

Разом із християнством східного обряду відбулося впровадження на цій обмеженій території Європи оригінального письменництва на основі нещодавно створеного алфавіту — кирилиці і, відповідно, так званої церковнослов'янської мови. Ця штучно створена, відмінна від мови населення і адміністративно запроваджена як засіб збереження та передачі інформації, а відтак і церковно-державного управління, до появи перекладів іншомовних джерел та місцевих літописів, книжна мова не була носієм медичної, як і наукової інформації взагалі.

В подальшому, ставши мовою релігії та державного управління на просторах Київської Русі, кириличне письмо і впроваджена офіційна мова були основою освіти, науки, отже, й розвитку культури загалом. Використання цієї особливої інформаційної технології, зокрема в освіті, зумовило інформаційне й наукове, технологічне відмежування від навколишніх народів, які на той час переживали епоху значного цивілізаційного поступу, зокрема, в медичній науці та фармацевтичній практиці.

Дещо іншою була тогочасна мовно-релігійна ситуація у північних і західних сусідів Київської держави. Тож, не володіючи власним письмом, дотримуючись язичеських обрядів і традицій, західні слов'яни, народи Прибалтики, Трансильванії використали латинський алфавіт для адаптації автохтонних мов у писемну мову. Нову релігію — християнство латинського обряду, яке входила в суспільну свідомість не лише місіонерськими засобами переконання, — впроваджували тривало, а еволюційно-релігійні та пов'язані з ними язичеські традиції медичного характеру стійко утримувались і навіть домінували на території Латвії, Литви, Білорусі до XV—VI ст., а подекуди й довше [1, 12, 13].

Через засвоєння універсального для європейської цивілізації матеріального носія інформації — латинського алфавіту — народи згаданих територій відносно швидко долучилися до передової на той час інформації, у т. ч. у галузі медицини. Вони отримали можливість в історично короткий проміжок часу освоїти знання, нагромаджені століттями, та стати користувачами новітньої інформації й одержати доступ до нових технологій.

Ці обставини, на нашу думку, й визначили подальші вектори історичного розвитку МФ.

Наступним періодом із своїми характерними ознаками був період повної втрати державності та приєднання до інших державних утворень, із відмінною і від засвоєної вже візантійсько-слов'янської культури, і від зовсім інших культур Золотої орди, і від латинської — на Заході.

Третій із визначальних етапів суспільного розвитку припадає на періоди політичної домінантності сусідніх країн, поперемінного входження до їхнього складу окремих територій України і, відповідно, перебування у відмінних соціально-економічних та культурних середовищах.

Четвертий етап, на нашу думку, в загальних рисах повторює перший із виділених історичних періодів, але на іншому, вищому, рівні та триває досі: поступове об'єднання земель, відновлення державності, входження в систему розвиненої поствізантійської культури із своєрідними умовами існування в інформаційному просторі.

Таким чином, із початкових періодів розвитку МФ на досліджуваних територіях спостерігається ідентичність стартових умов, подібність геополітичної ситуації:

- відсутність (Прибалтика, на ранніх етапах — Росія) або нестабільність, короткочасність державності (Україна, Литва, Польща),
- перманентне перебування у стані війни з втратою/приєднанням територій (Польща, Росія).

Але наведені зміни в адміністративно-територіальній, конфесійній та політичній приналежності не мали визначального впливу на темпи та напрямки розвитку фармації. Навпаки, напрашується доволі парадоксальний висновок:

чим більше держава втягувалася в геополітичні процеси й переділ територій, тим більше сповільнювався розвиток медицини, отже, й фармації.

І навпаки, на територіях, які можна вважати тривало окупованими (Галичина, Слобожанщина, при-

балтійські землі), темпи еволюції МФ чомусь були вищими. Це спонукає до пошуку інших, ніж політичних та економічних, чинників і, можливо, вважати рушіями прогресу МФ такі інформаційні фактори, як освіта й наука.

Доступ до інформаційного простору один — через освіту, вміння розшифрувати інформацію, отже, через мову, зокрема писемну.

Можливо, невизнання впродовж віків загальноприйнятого графічного способу збереження та передачі медичної інформації за допомогою латинського алфавіту стало вагомим чинником своєрідного, зигзагоподібного, нерівномірного розвитку вітчизняної МФ.

Із наведеного напрашується висновок, що розвиток МФ в Україні відбувався за своєю логікою, за двома векторами і лише відносно залежав від складних і динамічних геополітичних змін на континенті. Маючи однакові стартові позиції на початку тисячоліття, розвиток за «східним» вектором був значно тривалішим і лише наприкінці XVIII ст. наздогнав «західний» вектор поступу. На нашу думку, причиною цього було перебування медичної науки і практики на теренах «східного» вектора у замкнутому кирилично-церковно-слов'янському інформаційному науково-медичному просторі. Вихід із нього, завдяки революційним «петровським реформам», вивів МФ протягом кількох десятиліть на рівень, до якого сусідні народи крокували понад шість століть.

Разом із тим, з адміністративною відмовою на початку минулого тисячоліття від накопичених народом медичних знань і умінь порушився зв'язок поколінь, було втрачено цілу систему лікування чи навіть ОЗ.



Експонати стародавньої аптеки Європи (1573 р.), м. Клуж, Румунія



Чи не стало це, поряд із виходом із загальної інформаційного простору, фатальною історичною помилкою, у всякому разі щодо розвитку МФ? Виокремлення лікувальної справи шляхом відокремлення від прикладної фармації у «західному» векторі відбулося набагато швидше, ніж у «східному». Наскільки це сприяло поліпшенню громадського здоров'я чи демографічній ситуації порівняно із «східним» вектором? Так чи інакше, історія розвитку медицини України, як і інших народів, свідчить, що її дезінтеграція як цілісної науки і практики в лікарське й аптечне ремесло та медицину-«врачеваніє» була лише етапом розвитку. Наступні історичні періоди, в яких, навпаки, розпочалися зворотні процеси інтеграції, це підтверджують.

Висновки

1. Поряд із іншими чинниками, приналежність до інформаційного простору відігравала виняткову роль у темпах становлення і розвитку фармації на теренах України в X-XVIII ст., що необхідно враховувати в дослідженнях з історії медицини/фармації.

2. Розвиток вітчизняної медичної науки і практики (сповільнений) у значній мірі визначався специфікою офіційної (наукової) писемності (кирилиця), яка відокремила країну від стрімко зростаючої наукової інформації навколишніх держав, що у підсумку сповільнило цивілізаційний розвиток.

3. Вплив геополітичних факторів на становлення і розвиток вітчизняної фармації мав суттєво менше значення, ніж вибір «особливого» шляху у відокремленому інформаційному середовищі.

4. Різниця в етапах і темпах розвитку фармації на окремих територіях України може пояснюватись у т. ч. приналежністю до різних мовно-цивілізаційних середовищ, що на етапі інтеграції знань і досвіду мало дати позитивний результат у наступних історичних періодах.

Список літератури знаходиться у редакції

ЕНТЕРОСГЕЛЬ

ЗАСТОСОВУЮТЬ ПРИ:

- ✓ Отруєннях різної етіології;
- ✓ Діареї;
- ✓ Токсикозах вагітних першої половини вагітності;
- ✓ Для виведення токсинів з організму.



Склад лікарського засобу: діюча речовина: 100 г пасти містить гідрогель метилкремніевої кислоти 70 г; допоміжна речовина: вода очищена.

Лікарська форма: Паста для перорального застосування. Однорідна пастоподібна маса білого кольору, без запаху. Показання до застосування: У складі комплексної терапії при хронічній нирковій недостатності, при токсичному гепатиті, вірусних гепатитах А, В, цирозі печінки та холестазі різних етіологій, при ентероколітах, колітах, діарей, гастритах зі зниженою кислотністю, при отруєннях алкоголем і наркотичними засобами, при алергічних і шкірних захворюваннях (діатези, нейродерміти), при опіковій інтоксикації, гнійно-септичних запальних процесах, які супроводжуються інтоксикацією; токсикозах вагітних першої половини вагітності, комплексній терапії дисбактеріозу кишечника. Протипоказання: Гостра кишкова непрохідність. Спосіб застосування та дози: Застосовувати внутрішньо 3 рази на добу за 1,5-2 години до або через 2 години після їди або прийому медикаментів. Запивати достатньою кількістю води. Для дорослих та дітей віком від 14 років разова доза препарату становить 15 г (столова ложка), добова доза – 45 г. Для дітей від народження до 5 років: разова доза препарату становить 5 г (чайна ложка), добова 15 г; від 5 до 14 років: разова доза 10 г (десертна ложка), добова 30 г, курс лікування – від 7 до 14 днів. При глибоких формах захворювань протягом перших трьох днів можна застосовувати подвійну разову дозу. Термін придатності 3 роки. Умови зберігання: Зберігати при температурі не більше 25°C, не допускати заморожування. Зберігати у недоступному для дітей місці. Упаковка по 125 г, 270 г, 405 г у контейнерах по 15 г у пакетах № 15. Класифікація по 0.32; №14 та №7 у картонних упаковках. Категорія випуску: Без рецепту.

Повна інформація міститься у інструкції до лікарського засобу. Реєстраційне посвідчення № UA/4415/02/01 від 27/07/2017 року. Реєстраційне посвідчення UA/4415/03/01 від 27/07/2017 року. Виробник: ПрАТ «ЕФФ-КРЕОМА-ФАРМ» Україна м. Київ вул. Радичева 3. Інформація призначена для медичних і фармацевтичних працівників.

www.kreoma-pharm.com

ЗНОВУ В ПРОДАЖУ

Артізі КРЕМ

ФОРМУЛА РУХУ!

+7 натуральних олій
для покращення відновлення та зняття
запалення в суглобах!



- ✓ **Гальмує руйнування хряща та сприяє відновленню**^{1,2}
- ✓ **Зменшує запалення та послаблює біль в уражених суглобах**^{1,2}
- ✓ **Покращує функцію уражених суглобів**²
- ✓ **Можна застосовувати при ультрафонофорезі**²
Курс ультрафонофорезу **10-12** процедур,
1 раз на добу!



1. Буріжко О.А. Артїзі-крем в системі лікування дегенеративно-дистрофічних уражень суглобів / Буріжко О.А., Смальченко Т.М., Каша С.П./ Український журнал з ортопедії. 2017. - 107 с. 2. Інструкція до застосування "Масляної розквітки" до застосування Артїзі - крем, косметичний засіб. Склад: Колаген II типу - 500 мг., хондроїтинсульфат (МСМ) - 500 мг., глюкозамін сульфат - 312,5 мг., неперфторований сульфат - 50 мг., віт. вітаміну Е - 50 мг., ментолу - 500 мг., лаванди - 252,5 мг., гвоздики - 70 мг., евкаліпту - 62,5 мг., фенхелю - 62,5 мг., імбиру - 26,5 мг. Спосіб застосування та дози: Дорослим та дітям старше 12 років необхідно наносити на 3-4 рази в день до 2 см (своєчасно) змазування рухливих суглобів уражених ділянках 3-5 разів на добу. Також використовувати для проведення ультрафонофорезу. Форма випуску: туба по 50 мл. Увага: зберігати в недоступному для дітей місці, при температурі не вище 25 °C. Перед застосуванням слід проконсультуватися з лікарем. Інформація для споживачів у сфері охорони здоров'я та фармацевтики. Планка інформації, а також інші застереження щодо споживання, виступають в інструкції до використання Артїзі-крему. Не вживати разом з їжею. Для додаткової інформації звертайтеся до представництва компанії "Асфарма" в Україні: вул. Базиліска Миланська, 55-57, м. Київ, 03058, тел.: 044 337 14 47, e-mail: info@asfarma.com

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Asfarma





Ентроп[®] для загнаних

**Швидко стабілізує самопочуття
в умовах знесилення, перевтоми та стресу**

- 
- Підвищує розумову та фізичну працездатність
 - Достовірно покращує пам'ять, увагу, мислення
 - Діє з першого прийому



OLFA
ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ МАРКЕТИНГ
ТА ДИСТРИБ'ЮЦІЯ
тел.: 0441 503 89 20
www.olfa.ua

Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням необхідно обов'язково ознайомитись з інструкцією по застосуванню препарату та проконсультуватись з лікарем.
РП № UA/5233/01/02 від 28.07.2016. Виробник: АТ «Олайнфарм»

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я