



**Смоленский базовый  
медицинский колледж  
им. К.С. Константиновой**  
основан в 1919



# **ФАРМЭКСПРЕСС**

## **Студенческий журнал**

### **СЕНТЯБРЬ 2025 ВЫПУСК №1**

**Тема номера**  
**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ФАРМАЦЕВТА**  
**25 СЕНТЯБРЯ**

**Мы рады приветствовать ВАС  
на страницах  
журнала для студентов  
«ФАРМЭКСПРЕСС»  
для отделения ФАРМАЦИЯ СБМК  
им К.С.Константиновой  
и всех кому необходимы новые знания и  
новости ФАРМАЦИИ**

**Наш ДЕВИЗ:  
В здоровом теле  
Пусть здоровый дух живет  
И Нам состариться лет 200 не дает!!!**

**ДОРОГИЕ СТУДЕНТЫ И УВАЖАЕМЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ!**

*Примите поздравление от нашей любимой заведующей  
фармацевтическим отделением Михеенковой Ольгой  
Александровной*

*Фармацевты в наше время*

*Знают все предназначенья,*

*Что, когда принять и сколько,*

*Что поможет и не только.*

*Вас сегодня мы поздравим,*

*Фармацевтов мы прославим,*

*Здоровья вам, счастья, достатка,*

*И счастливым быть, без остатка!*

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ФАРМАЦЕВТА**

**“ФАРМАЦИЯ УКРЕПЛЯЕТ СИСТЕМУ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ”**



**с Днем фармацевтического работника!**



## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ОБ АПТЕЧНОМ ДЕЛЕ В РОССИИ

### 25 сентября в России и в мире отмечают Всемирный день фармацевта

- Первая в России аптека открылась в 1581 году при дворе Ивана Грозного и работала только для царской семьи. Помещение обставили бархатной мебелью, чучелами павлинов и зеркалами, посуда была из шлифованного хрусталя с золочеными крышками, а некоторая — из серебра.
- До открытия первой общедоступной «Нижней государевой аптеки» в 1672 году люди могли покупать лекарства только в народных аптеках — зелейных лавках. «Зельями» (от слова зеленый, то есть травяной) называли лечебные препараты.
- Первая русская Лекарская школа открылась в 1654 году во время эпидемии чумы. Там обучали «лекарскому, аптекарскому, костоправному, алхимистскому и иному делу» детей стрельцов, дьяков и служащих. Школа действовала при высшем органе управления медицинскими делами — Аптекарском приказе.
- Женщины получили право сдавать экзамены на звание аптекарского помощника и провизора только с 1888 года.

Первая «женская» аптека, где работали девушки 16–26 лет, открылась в 1901 году на Невском проспекте в Санкт-Петербурге.

Аптекари на Руси пользовались особыми привилегиями: их по праву относили к числу самых образованных людей. Сама аптека в XIX — начале XX века была центром, где больной получал не только лекарства, но и рекомендации, облегчающие его страдания.

Фармацевт нашего времени выполняет множество жизненно важных обязанностей. В его задачи входит определение и предоставление людям нужных лекарств, контроль за пополнением запасов лекарств и предупреждение истечения сроков годности лекарств.



# ЧЕМ ЗАНИМАЮТСЯ СОВРЕМЕННЫЕ ФАРМАЦЕВТЫ

4

Фармацевт сегодня — это специалист со средним или высшим фармацевтическим образованием. Учатся на фармацевтов, как правило, в медицинских вузах и ссузах, реже — в специализированных фармацевтических. Этот специалист не только продает товары в аптеке, в его основные обязанности также входит:

- участие в разработке новых медикаментов;
- приготовления лекарств по рецепту;
- определение дозировки препарата, опираясь на личные характеристики пациента (возраст, режим приема и так далее);
- прием лекарств и заказ новых поставок в аптеку, контроль условий их хранения;
- учет медтоваров на складе;
- помощь провизору.

Провизорами называют специалистов, которые имеют высшее образование по профилю «фармация» — так называют науку об изготовлении, хранении и продаже лекарств. Провизоры обладают более глубокими знаниями в области фармакологии, токсикологии, фармацевтической технологии и других профильных дисциплин. Обычно они:

- руководят работой фармацевтов;
- осуществляют контроль качества лекарств;
- проверяют условия хранения лекарственных препаратов;
- консультируют пациентов и врачей.

Фармацевтов, которые работают в аптеках, часто называют первостольниками — работниками «первого стола», так как они трудятся за прилавками и напрямую общаются с покупателями.

День фармацевта в России официально появился в 2021 году. Инициатива была выдвинута ещё 28 апреля 2014-го на Всероссийском съезде фармацевтических работников, но тогда её не поддержали. В 2020-м общественное движение «Народный фронт» направило письмо премьер-министру Михаилу Мишустину с просьбой учредить отдельный праздник для сотрудников фармацевтической отрасли.

Минздрав опубликовал проект постановления 14 апреля 2021 года, а 15 мая премьер подписал постановление «О Дне фармацевтического работника». В качестве официальной даты был выбран 19 мая — в этот день в 1581-м Иван IV Грозный приказал открыть первую на Руси аптеку, где занимались не только продажей, но и изготовлением лекарственных препаратов. Но отмечают праздник обычно именно во Всемирный день фармацевта, как и во многих других странах, — 25 сентября.

Источники:

1. <https://www.rbc.ru/life/news/6641e7249a79471bb2694a8b>
2. <https://lenta.ru/articles/2025/04/10/vsemirnyy-den-farmatsevtov-v-2025-godu/>
3. <https://dobro.press/life/den-farmaczevta-2025-istoriya-idei-podarkov-i-pozdravleniya>



## УЧАСТИЕ В КОНФЕРЕНЦИИ «ШКОЛА ПЕРВОСТОЛЬНИКА»

18 сентября студенты группы 27ФМ вместе с преподавателями посетили научно-практическую конференцию «Школа первостольника». Это мероприятие стало отличной возможностью для нас углубить свои знания о фармацевтических препаратах и познакомиться с новинками на рынке. Темы, которые мы изучили: Здоровье кишечника; Продуктовый портфель Ядран; Многоцелевой подход для поддержки здоровья современного человека: от классики до инноваций; Препараты компании АО "ПРО.МЕД.ЦС" для здоровья каждого покупателя аптек.

В программе конференции мы прослушали лекции и были освещены следующие фармацевтические препараты. Мы узнали много нового о лекарственных средствах:

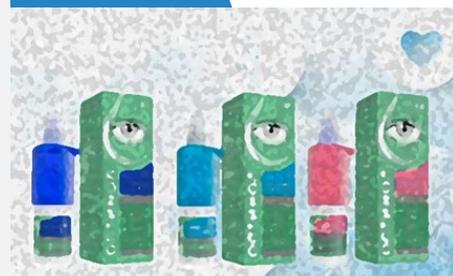
- Препараты линейки «Аквамарис» — все виды, их применение и преимущества. Например, препарат «Аква Марис Плюс» - изотонический раствор морской воды с декспантенолом, который выпускается в форме дозированного спрея. Препарат не содержит искусственных добавок и консервантов. Спрей предназначен для восстановления поврежденной слизистой оболочки при «сухом» (атрофическом) рините, а также для устранения ощущения «сухости» в носу.
- Витамины «Супрадин» — их полезные свойства и все формы выпуска.



Мы узнали, что БАД к пище Иммуно Про т. з. Супрадин® – это специально разработанная комбинация важнейших витаминов С, D и цинка для укрепления иммунитета, усиленная дополнительными витаминами и минералами.

Укрепление иммунитета и защита дыхательной системы в период высокой активности вирусов благодаря высокой дозировке витамина С в комплексе с витамином D и цинком, усиленном дополнительными витаминами и минералами.

- Глазные капли «Оптинол» — рассмотрели эффективность и показания к применению. Например, ОПТИНОЛ® - это глубокое увлажнение (гиалуроновая кислота 0,4%) рекомендуется при средней и тяжелой степени выраженности симптомов синдрома «сухого глаза», а также для использования в ночное время. За счет повышенного содержания гиалуроновой кислоты препарат дольше сохраняется на поверхности глаза и обеспечивает продолжительное увлажнение.



## УЧАСТИЕ В КОНФЕРЕНЦИИ «ШКОЛА ПЕРВОСТОЛЬНИКА»

Капсулы «Бифиформ» — назначение препарата для нормализации микрофлоры.

Кишечнорастворимая капсула	<ul style="list-style-type: none"> <li>2х слойная капсула защищает полезные бактерии от агрессивной среды желудка</li> </ul>
Сбалансированный состав	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 штамма бактерий в составе Бифиформ действуют и в тонкой, и в толстой кишке</li> </ul>
Выгодно!	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бифиформ® 30 капсул в упаковке - одна упаковка при курсе 10 дней*</li> <li>Бифиформ® 40 капсул в упаковке - два курса</li> </ul>



• Витамины «Элевит» — поддерживают здоровье будущим мамам.

• Препарат «Урсосан» — гепатопротекторное средство, оказывает также желчегонное, холелитолитическое, гиполипидемическое, гипохолестеринемическое и некоторое иммуномодулирующее действие.

Каждая лекция была наполнена ценными знаниями и полезной информацией, что сделало участие в конференции весьма продуктивным.

Перерывы и общение

На перерыве у нас была возможность пообщаться с лекторами и другими участниками, а также насладиться кофе-брейком. Это время позволило нам обменяться мнениями о лекциях и задать интересующие вопросы.

В конце мероприятия состоялся фуршет, на котором все гости могли пообщаться в неформальной обстановке, обсудить услышанное и поделиться впечатлениями.

Итоги и сертификаты

По завершении конференции всем участникам были вручены сертификаты, подтверждающие участие. Это не только приятный момент, но и возможность получить дополнительные баллы для нашего образовательного портфолио.

Также у нас была возможность выбрать подарок за участие — 36 НМО (баллов) или 1000 рублей на оплату связи. Эти бонусы стали приятным дополнением к нашему положительному опыту от участия в конференции.

Впечатления и опыт

В целом, участие в конференции «Школа первостольника» оставило яркие впечатления и дало нам новые идеи для дальнейшего обучения. Мы стали более уверенными в своих знаниях и профессиональных навыках, а также получили возможность расширить свою сеть контактов в фармацевтической сфере. Мы благодарны организаторам за такое полезное и интересное мероприятие и надеемся на участие в аналогичных событиях в будущем!

### ПРОДУКТЫ ЛИНЕЙКИ ЭЛЕВИТ®



## КАК ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬ ПОСЕТИТЕЛЯ ПО ПРИЕМУ ВИТАМИНОВ И БИОДОБАВКАМ

- Осенью в аптеке все больше покупателей, которые задают вопросы о витаминах. Какие исследования в этой области в последнее время проведены? На что обратить внимание при консультациях?
- Как отвечать на вопросы о витаминах
- Добавки витаминов и минералов не являются заменой здорового и сбалансированного питания, настаивают Джоан Мэнсон и Шари Бассук. В большинстве случаев, если человек питается правильно, они практически не приносят пользы. Вот что важно донести до здоровых людей, которые планируют прием БАД.
- Кому нужен прием витаминов и минералов?
- Регулярный прием БАД рекомендован не для всех. Тем не менее, это может быть оправдано для людей, которые не могут получить все необходимые элементы с пищей. Это особые популяции и возрастные группы.



- **Беременные**
- Женщинам, планирующим беременность или в первом триместре беременности, следует рекомендовать адекватное потребление фолиевой кислоты. Это один из немногих микронутриентов, которые лучше усваиваются в форме добавок и витаминизированных продуктов, чем из обычной пищи. Американские специалисты рекомендуют ежедневно принимать 400—800 мкг этого витамина.
- В пренатальных комплексах витаминов содержатся фолиевая кислота, витамин D, железо и другие элементы, необходимые при беременности. Зачастую женщины продолжают их принимать во время кормления грудью, однако эксперты предупреждают, что содержание железа в пренатальных добавках может быть излишним для этого периода. Такое замечание сделано в диетических рекомендациях для американцев на 2020—2025 годы, одобренных Министерством здравоохранения и социальных служб США.
- **Дети**
- Здоровые дети, которые получают сбалансированное питание, в приеме мультивитаминов и мультиминералов не нуждаются. Исключение составляют грудные дети на грудном или смешанном вскармливании. Для них рекомендован дополнительный прием витамина D (400 мкг/сут.).
- Что касается витамина B12, в норме грудное молоко содержит достаточное его количество. Если у кормящей женщины есть риск дефицита витамина B12, матери и ребенку могут понадобиться добавки с ним. Однако перед этим требуется консультация с врачом.

# ВЗРОСЛЫЕ И ПОЖИЛЫЕ

Взрослым стоит уделить особое внимание потреблению пищи, богатой кальцием и витамином D, например, молочных и морепродуктов. В особенности это касается людей в возрасте, когда все еще накапливается костная масса, приблизительно 19–30 лет, и женщин в постменопаузе, когда происходит быстрая перестройка костной ткани.

Для пожилых людей важно потребление витамина B12, так как с годами снижается способность к его усвоению. В этом возрасте рекомендована белковая пища, богатая витамином, и введение витаминизированных продуктов. Некоторым может потребоваться дополнительный прием БАД с витамином B12, который обсуждается с лечащим врачом.

Обсуждая вопрос о натуральных и искусственно созданных витаминах, мы различаем два источника их получения.

Витамины и минералы, полученные непосредственно из необработанных растительных продуктов, считаются наиболее полезными для усвоения, так как содержат микронутриенты в активных формах.

Однако необходимо помнить о рекомендуемых дозировках потребления всех витаминов и минеральных веществ. Примером может служить витамин D, суточная норма которого – 200 МЕ, что соответствует одной капсуле стандартной добавки или приблизительно 600 г. сырой рыбы.

В некоторых случаях потребление витаминов, произведённых промышленным способом, является более предпочтительным, например, при определённых медицинских и жизненных условиях, включая беременность, вегетарианство или тяжёлый физический труд. Чтобы покрыть дефицит витаминов, необходимо употреблять значительное количество фруктов и овощей, что может быть затруднительно из-за стрессов, неправильного питания и плохой экологии.



# НА ЗАМЕТКУ ВЫСОКИЙ РИСК!



9

Высокий риск! Известно, что недостаточность витамина B12 может провоцировать длительный прием лекарств — метформина, ингибиторов протонной помпы. Кроме того, последние также влияют на всасывание кальция и магния, вызывая минеральную недостаточность. Нарушение абсорбции или метаболизма питательных веществ характерно для некоторых болезней. Воспалительные заболевания кишечника и целиакия влияют на уровень железа, витаминов группы B, витамина D, цинка, магния, а остеопороз и другие заболевания костей — на уровень витамина D, кальция, магния.

**Стоит ли пить микроэлементы для профилактики? Например, йод в йододефицитных регионах.**

Люди, живущие вдалеке от моря, на самом деле могут столкнуться с дефицитом йода. Однако этот дефицит редко бывает настолько серьёзным, чтобы его можно было самостоятельно определить по внешнему виду или самочувствию. Распространённый в народе метод «диагностики» — нарисовать на коже йодную «сеточку» и проследить, как скоро она впитается, — совершенно не информативен. Дело в том, что организм усваивает йодиды, то есть соли йода, а в йодном растворе содержится молекулярный йод (совсем другая форма вещества). На исчезновение сеточки влияет только температура тела, биохимический состав кожи и внешние факторы.

При подтверждённом йододефиците дозировку добавок или лекарств с микроэлементом должен подобрать врач, строго индивидуально, поскольку избыток йода может привести к чрезмерной активности щитовидной железы и спровоцировать гипертиреоз. Даже тот факт, что вы — житель йододефицитного региона не означает, что ваш организм страдает от недостатка йода. Если на этот счёт есть сомнения — запишитесь к эндокринологу и сдайте анализы.

**Можно ли получить суточную норму йода, употребляя йодированную соль?**

Для йодирования поваренной соли применяют, как правило, йодат калия. Неизбежные потери йода из-за хранения соли в открытой посуде и при термической обработке пищи достигают порядка 40 %. Но всё равно ежедневное применение около 6 г йодированной соли способно дать организму примерно 150 мкг йода, что вполне соответствует суточной потребности здорового взрослого человека.

**Говорят, с возрастом кальций «вымывается», особенно у женщин — это правда?**

После 45 лет наши запасы кальция действительно начинают снижаться. Это касается представителей обоих полов, но женщины в период климакса рискуют больше. Правда, причина здесь не в «вымывании» кальция, а в изменении гормонального фона. В первую очередь снижается синтез коллагена — белка, который формирует матрицу — своеобразную сеточку, в нишах которой «закрепляется» кальций.

У учёных есть основания полагать, что на метаболизм кальция может влиять употребление газированных напитков и кофе. Особенно это касается пожилых людей и тех, кто потребляет более 744 мг кофеина в день (примерно 12 стандартных чашек эспрессо). Чтобы ослабить «вымывание» кальция, кофеманам рекомендуют добавлять в напиток 1–2 столовые ложки молока.

**Поможет ли усиленный приём кальция спастись от остеопороза?**

Достаточно распространённый миф, что остеопороз развивается только у тех, кто получает мало кальция из пищи. Да, сбалансированное питание — важная составляющая профилактики, но отнюдь не панацея. Остеопороз — болезнь, при которой кальций будет плохо усваиваться костями, даже если в еде его в избытке. Начиная бесконтрольно принимать этот минерал «впрок», человек вряд ли повлияет на развитие остеопороза, но зато рискует столкнуться с нарушением солевого обмена, а также камнями в почках. Чтобы определить риски и степень выраженности остеопороза, необходимо посетить хирурга.

**Витамин С нужен для лучшего усвоения железа — это правда?**

Пациентам с анемией нередко «по умолчанию» назначают витамин С в дополнение к препаратам железа. Однако в научном сообществе нет полной уверенности, что применение такой комбинации повышает уровень гемоглобина больше, чем монопрепараты железа. Следовательно, принимать витамин С при железодефицитной анемии не обязательно.

В целом железо хуже усваивается из пищи растительного происхождения, нежели из животных продуктов. Но если употреблять их вместе, то количество усвоенного железа из растений может вырасти до трёх раз.

**Фосфор — токсичный элемент, значит им легко отравиться?**

Возможность отравления фосфатами — довольно спорный вопрос. Согласно одним исследованиям, ежедневное применение свыше 1000 мг фосфора в добавках может спровоцировать проблемы с костями, сердцем и даже привести к летальному исходу. Другие научные отчёты данный тезис не подтверждают. При этом избыток фосфора нарушает работу гормонов, регулирующих обмен кальция, что может привести к кальцификации мягких тканей, особенно почек.

У большинства людей уровень фосфатов в крови поднимается всё-таки не из-за добавок, а из-за обширных травм мягких тканей и заболеваний почек, например, гипопаратиреоза.

**Правда ли, что магний выводится из организма по причине стресса?**

Магний, особенно в сочетании с витамином B6, нормализует состояние высших отделов нервной системы при эмоциональном напряжении, стрессе, неврозе. Однако парадокс заключается в том, что серьёзные физические и психические нагрузки как раз и способствуют тому, что магний в организме не задерживается.

В группу риска по дефициту данного элемента входят разные категории населения. Во-первых, представители профессий, где время от времени приходится понервничать: врачи, учителя, спасатели, руководители. Во-вторых, дети в подростковом возрасте. В-третьих, беременные и женщины во время климакса. Также проверить уровень магния стоит людям, которые регулярно сидят на диетах и соблюдают посты. Перед тем, как начинать приём добавок, нужно обязательно посетить врача — он подберёт оптимальную дозировку магния и длительность курса его приёма.

Источники:

<https://iq-provision.ru/faq/247>

[https://www.katrenstyle.ru/cribs/farmatsevticheskoe\\_konsultirovanie\\_mineraly?ysclid=mfz3c3bt8k452851690&utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F](https://www.katrenstyle.ru/cribs/farmatsevticheskoe_konsultirovanie_mineraly?ysclid=mfz3c3bt8k452851690&utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F)



# АПТЕКАРСКИЙ САД В НАЦИОНАЛЬНОМ ПАРКЕ «СМОЛЕНСКОМ ПООЗЕРЬЕ»

10



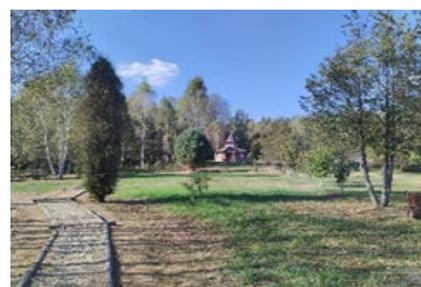
Осень - прекрасная пора для посещения Национального парка в Смоленской области.

Аптекарский сад был основан в 2018 году, когда на территории Дендропарка были высажены несколько десятков видов лекарственных растений, многие из которых используются для создания знаменитых фитосборов "Смоленское Поозерье".

Теперь посетители могут лично попробовать душистые и полезные сборы из лекарственных трав. Также можно поучаствовать в сборах трав и узнать нюансы сборов и приготовления фиточаёв.

Аптекарский сад принимает посетителей ежедневно с 11.00 до 16.00. Экскурсии проводятся для групп от 5 человек по предварительной записи. Заказать экскурсию можно по телефону: +7 (48147) 2-62-04.

По состоянию на 1 августа 2025 года в аптекарском саду насчитывается: около 90 наименований лекарственных растений, плюс 7 видов не перенёсших зиму видов планируется пересадить из естественных природных условий в аптекарский сад.



Например, Очиток пурпурный - *Sedum thelephium*.

Очиток пурпурный или Заячья капуста. Наше местное растение, вы наверняка встречали его на склонах сухих сосняков и на низкотравных опушках. Должен цвести пурпурными цветами и, главное, все листья у него должны быть очередные. Применяется (в народной медицине) при простудных заболеваниях. В официальной фармакопее отсутствует. Но, если часть листьев по середине стебля у него в мутовках или супротивные и цвести он будет бледными, белыми, розоватыми или зеленоватыми цветками – то тогда это *Sedum maximum* - Очиток большой.

Лекарственные свойства: кровоостанавливающее, ранозаживляющее. Тоже только в народной медицине.

Аптекарский сад «Смоленского Поозерья» - это не только место для выращивания экологически чистых травяных чаев, но и экскурсионный объект, где гости национального парка могут узнать больше о лекарственных растениях.

В аптекарском саду можно узнать о редких свойствах известных растений. Например, у ромашки обнаружили противораковые свойства. Древнегреческий врач Гиппократ в качестве лекарства и антисептика применял растение иссоп. Его сиреневые стрелы упоминались в Псалтире, тогда его использовали как кропило. Через несколько лет аптекарский сад должен стать полноценным образовательным объектом, уверены в национальном парке.

Фото: Очиток пурпурный и Очиток большой.

Пока коллекция аптекарского сада только формируется. Осенью сотрудники дендропарка будут рады принять от смолян и наших студентов как волонтеров и посетителей новые лекарственные растения.

Источники:

<https://www.poozerie.ru>

[https://yandex.ru/maps/org/aptekarskiy\\_sad](https://yandex.ru/maps/org/aptekarskiy_sad)



## Самое главное в фармацевте 😊



• Продолжительность рабочей смены фармацевта иногда составляет 10-12 часов, а то и целые сутки. Здесь не обойтись без физической и психологической выносливости, обширных знаний, предельного внимания и... ЧУВСТВА ЮМОРА

### • Шутки о фармацевтах

Аптекарь вводит в курс дела молодого практиканта:

А из этой бутылки мы наливаем, когда рецепт совсем неразборчивый

- В аптеке:

- Дайте мне лекарство.

- Какое?

- На ваш вкус...

## СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Над номером работали:

научный руководитель:

преподаватель Дорожкина И.П..

Студенты группы 27 ФМ:

Подобед-Вербоноль Екатерина.

Гейно Анастасия.

Тимошенко Варвара,

Жаброва Елизавета.