



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



ФАРМАЭКСПРЕСС

Студенческий журнал

октябрь 2025 ВЫПУСК №2

11 сентября
Всероссийский
День трезвости



- Безопасного уровня потребления алкоголя не существует
- Риск нанесения вреда здоровью увеличивается с каждым выпитым стаканом



**Неделя
ответственного
отношения к
сердцу**
(в честь Всемирного дня
сердца 29 сентября)



НЕДЕЛЯ СОКРАЩЕНИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И СВЯЗАННОЙ С НИМ СМЕРТНОСТИ И ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

(В ЧЕСТЬ ДНЯ ТРЕЗВОСТИ 11 СЕНТЯБРЯ)

2

День трезвости в России начали отмечать более 100 лет назад 29 августа.

По данным Минздрава РФ, за 2023-2024 годы чрезмерное употребление алкоголя сокращает продолжительность жизни мужчин на 5,9 года, женщин - на 4,7 года. Ожидаемая продолжительность здоровой жизни для мужчин сокращается на 4,2 года, для женщин - на 2,6 года.

Распоряжением Правительства РФ утверждена Концепция сокращения потребления алкоголя в России на период до 2030 года и дальнейшую перспективу.

Цель ее - снижение потребления алкоголя, в том числе крепких спиртных напитков, заболеваемости, инвалидности и предотвратимой смертности, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни граждан.

Трезвость – это не просто отсутствие алкоголя, а осознанный выбор в пользу полноценной жизни.

Многие ошибочно полагают, что алкоголь помогает расслабиться и улучшить настроение. Однако за этой иллюзией скрывается яд, медленно разрушающий организм. Спиртное становится причиной зависимости, лишая людей воли и контроля над собственной жизнью. К сожалению, немногие готовы признать эту проблему, предпочитая убеждать себя и окружающих в своей способности управлять ситуацией. Между тем, безопасной дозы алкоголя не существует. Любое количество спиртного несет в себе риски.

Последствия употребления алкоголя многогранны и разрушительны:

- Высокая смертность. Алкоголь - одна из главных причин преждевременной гибели людей.
- Множество заболеваний. Более 200 различных недугов напрямую связаны с употреблением спиртного.
- Рост преступности и насилия. Алкоголь провоцирует агрессию, увеличивая вероятность преступлений, травм, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.

Почему люди начинают пить? Причины могут быть разными:

- Психологические: стресс, депрессия, тревожность, неумение справляться с эмоциями.
- Физиологические: наследственная предрасположенность, проблемы со здоровьем.
- Социальные: влияние окружения, давление сверстников, агрессивная реклама, доступность алкоголя.

Лекарство + Алкоголь =

Антибиотики

Алкоголь



+



=

нет лечебного эффекта, поражения печени, аллергия

Антигистаминные

Алкоголь



+



=

сонливость, галлюцинации

Анальгетики

Алкоголь



+



=

галлюцинации, остановка дыхания

Витамины

Алкоголь



+



=

отсутствие лечебного эффекта

Сахароснижающие

Алкоголь



+



=

гипогликемия, кома

Антидепрессанты

Алкоголь



+



=

кома, летальный исход

Гипотензивные

Алкоголь



+



=

головная боль, аллергия, коллапс

Жаропонижающие

Алкоголь



+



=

токсическое поражение печени

Мочегонные

Алкоголь



+



=

падение артериального давления, коллапс

Нейролептики

Алкоголь



+



=

общая интоксикация, кома, остановка дыхания

Противовоспалительные

Алкоголь



+



=

язва желудка, кишечные кровотечения

Снотворные

Алкоголь



+



=

токсическое поражение мозга, кома



Лекарственные препараты для лечения алкоголизма

При лечении болезненного пристрастия к этиловому спирту врач-нарколог назначает пациенту лекарственные препараты. Лекарственные средства восстанавливают физическое и психическое здоровье пациента. Использование медикаментов курируется врачом. Лекарства для лечения алкоголизма:

- снимают тягу к алкоголю
- вызывают отвращение к спиртному
- помогают при осложнениях
- восстанавливают физическое здоровье (органы и системы жизнедеятельности)
- восстанавливают психическое здоровье

Лекарства назначаются индивидуально в зависимости от состояния больного, стадии алкоголизма, показаниях, противопоказаниях и побочных эффектов.

Капли

Капли для лечения алкоголизма – составляющие комплексной терапии. Лекарства используются для снятия зависимости и снижения тяги к спиртному. Капли рекомендуются при любых стадиях болезни и состояниях организма.

· Алкобарьер. Лекарство действует мгновенно, вызывает равнодушие к спиртному, снимает тревогу и стресс. При регулярном приеме исчезает зависимость от спиртного, выводятся токсины и восстанавливается работа печени.

Дозировка – 3-4 капли в день на 200 мл воды (курс – до снятия алкогольной зависимости). Препарат не вызывает зависимости. Противопоказаний и побочных эффектов – нет.





Капли Колме. Препарат воздействует на нервную систему пациента и блокирует удовольствие от принятия этилового спирта. Дозировка – 10-25 капель в день. Помимо легкой сонливости, побочных явлений нет.

ПроПротен - 100 капли фл. 25мл

Мидзо. Аналог препарата Колме. Замедляет метаболизм этилового спирта в организме, вызывая отвращение к алкоголю. Дозировка – 10-25 капель 2 раза в день. Противопоказания - патологии почек, печени, сердечно-сосудистые болезни, беременность). Побочных эффектов нет, кроме сонливости и усталости. Препарат несовместим с алкоголем (побочные эффекты – слабость, тошнота, головные боли)



ОТС

ПроПротен - 100 капли фл. 25мл

ПроПротен - 100 таблетки №40

ПроПротен отпускается без рецепта.

ПроПротен-100 показан к применению у взрослых.

Применяется при алкогольной зависимости для уменьшения влечения к алкоголю и снижения вероятности рецидивов алкоголизма.

Способ применения

На один прием – 10 капель в столовой ложке воды (не во время приема пищи).

Для профилактики рецидивов алкоголизма препарат принимают по 10 капель 1-2 раза в сутки в течение 2-3 месяцев; после случайного употребления алкоголя принять дополнительно 10 капель препарата 2 раза – днем и на ночь.



Витамины

Витамины при лечении алкоголизма используются при комплексном лечении. Таблетки и суспензии продаются в форме биологически активных добавок, поэтому назначаются алкоголикам только для дополнения к основному лечению.



Алкофинал. Препарат назначается в качестве дополнительного источника витаминов, аминокислот при лечении больных алкоголизмом. Суспензия не является лекарственным средством, поэтому применяется только при комплексном лечении алкоголизма. Лекарственное средство вызывает головные боли, тошноту и рвоту



Карсил. Таблетки назначаются пациентам при токсическом поражении печени после хронического алкоголизма. Также препарат выводит из организма токсины после употребления алкогольных напитков. Дозировка составляется индивидуально в зависимости от состояния больного. У препарата нет побочных эффектов, кроме послабляющего действия.

Путь к трезвости – это путь к заботе о себе и профилактике. Самый надежный способ избежать проблем, связанных с алкоголем – вести здоровый образ жизни:

- Сбалансированное питание.
- Регулярная физическая активность.
- Соблюдение режима дня.
- Поддержание позитивного эмоционального настроения.
- Наличие увлечений и хобби.

Первый шаг к свободе – осознание проблемы и искреннее желание перемен.

Лтература, источники информации

Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10).

Справочник лекарственных препаратов Видаль (перейти на сайт справочника).

Государственный реестр лекарственных средств (перейти на сайт госреестра).

Официальная информация от производителя.

https://apteka-april.ru/product/7872-propyten100_kapli_fl_25ml

29 СЕНТЯБРЯ 2025 НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СЕРДЦУ

6

Неделю с 29 сентября по 5 октября 2025 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделями ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца – 29 сентября).

Почему это важно? Сердечно-сосудистые заболевания — одна из главных причин смертности в мире. Однако, благодаря развитию системы первичной медико-санитарной помощи и ответственному подходу к своему здоровью, мы можем значительно уменьшить риск заболеваний и продлить жизнь. Здоровое сердце – ключ к долгой и здоровой жизни. Этот уникальный орган требует особого внимания, ведь от его состояния напрямую зависит наше самочувствие и продолжительность жизни.

Забота о сердце должна начинаться как можно раньше — профилактика и здоровый образ жизни с молодого возраста помогут избежать многих проблем в будущем.

К мерам профилактики заболеваний сердца относятся:

1. Достаточная физическая активность. Рекомендуется не менее 30 минут умеренной физической нагрузки в день. Показаны динамические циклические нагрузки: ходьба, плавание, танцы, езда на велосипеде.

Делайте утреннюю зарядку, ходите пешком, поднимайтесь по лестнице и откажитесь от лифта. Больше гуляйте на свежем воздухе. Если вы будете проходить в день 3–5 км, это защитит сердце от развития заболеваний и продлит его молодость.

Рациональное питание. Придерживайтесь принципов рационального питания.

Первый принцип – энергетическое равновесие, под которым понимается равное соотношение поступающих с пищей калорий и их расходом.

Второй принцип - сбалансированность химического состава пищи или правильное соотношение основных нутриентов: белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Основу питания составляют зерновые продукты, овощи и фрукты, мясо, рыба и молочные продукты. Важно ограничить жиры, соль и легкоусвояемые углеводы (кондитерские изделия, десерты, шоколад, сахар, сдоба и др.).

Третий принцип – соблюдение режима питания (распределение рациона в течение суток). Прием пищи 4–5 раз в день. Ужин не позднее, чем за 2–3 часа до сна.

3. Вес в пределах нормы. Индекс массы тела должен быть от 18,5 до 24,9 кг/м²).

Избыточный вес и ожирение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний. Наиболее опасно абдоминальное ожирение, при котором жировая ткань откладывается не только под кожей, но и в брюшной полости, зачастую связано с повышением уровня холестерина в крови и началом атеросклеротического процесса. Для женщин максимально допустимый обхват талии – 80 сантиметров, для мужчин – 94 сантиметра.

4. Отказ от вредных привычек. Курение и потребление даже небольших доз алкоголя – самые серьезные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Контроль уровня холестерина крови. Общий холестерин должен быть менее 5 ммоль/л. Если вы получаете препараты для его снижения и вам назначена специальная диета – строго выполняйте рекомендации специалистов.



6. Контроль артериального давления (АД). Оно должно быть нормальным – менее 140/90 мм.рт.ст. Если АД повышается и остается высоким в течение долгого времени, это приводит к нарушению работы сердца и сосудов.

7. Минимизация стрессовых ситуаций. Устраните постоянную торопливость, не раздражайтесь по пустякам. Активно отдыхайте, общайтесь с друзьями и близкими.

8. Защита от инфекционных заболеваний. В первую очередь от таких, как грипп и другие острые респираторно-вирусные инфекции (ОРВИ), ангина. Никогда не переносите их «на ногах», выполняйте рекомендации врача, самостоятельно не прерывайте назначенное лечение.

9. Диспансеризация и профилактические медицинские осмотры. Проходите их регулярно, чтобы вовремя выявить факторы риска, принять меры и предупредить возможное начало заболевания.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний важно регулярно проходить диспансеризацию и профилактические медосмотры. В Смоленской области записаться на диспансеризацию можно несколькими способами: через портал «Госуслуги» или инфомат в холле поликлиники. При себе необходимо иметь паспорт и СНИЛС. Если Вы живете в небольшом населенном пункте, где есть фельдшерско-акушерский пункт, можно обратиться туда.

Сердце «любит» омега-3 – полиненасыщенные жирные кислоты.

Среди продуктов питания основными источниками омега-3 являются: рыба, рыбий жир, семена льна, льняное масло, рыжиковое масло, горчичное масло.

Например, препарат Омакор (Omacor®)

Показания

Гипертриглицеридемия: -эндогенная гипертриглицеридемия IV типа по классификации Фредериксона (в монотерапии) в качестве дополнения к гиполипидемической диете при ее недостаточной эффективности; -эндогенная гипертриглицеридемия НЬ или III типа по классификации Фредериксона в комбинации с ингибиторами ГМГ-КоА редуктазы (статины), когда концентрация триглицеридов недостаточно контролируется приемом статинов. Вторичная профилактика после инфаркта миокарда (в составе комбинированной терапии): в сочетании со статинами, антиагрегантными средствами, бета-адреноблокаторами, ингибиторами ангиотензинпревращающего фермента (АПФ).

Клинические результаты исследований препарата Омакор в дозе 1 г в сутки в течение 3,5 лет показали значительное сокращение комбинированного показателя, включающего показатель смертности от всех причин, а также нефатальный инфаркт миокарда и инсульт.

Способ применения и дозы

Внутрь, во время приема пищи во избежание развития нежелательных явлений со стороны желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

Гипертриглицеридемия

Начальная доза составляет 2 капсулы в сутки. В случае отсутствия терапевтического эффекта возможно увеличение дозы до максимальной суточной дозы - 4 капсулы.

Продолжительность лечения и повторные курсы - по рекомендации врача.

Вторичная профилактика инфаркта миокарда

Рекомендуется принимать по 1 капсуле в сутки. Продолжительность лечения и повторные курсы — по рекомендации врача.

На рынке представлены бады с легко усваиваемым Коэнзим Q10 для защиты сердца, уменьшения побочных действий статинов и продления молодости.



Коэнзим Q10 (Coenzyme Q10)



Действие на организм

Источник коэнзима Q10. Для укрепления сердечной мышцы, уменьшения побочных действий статинов, сохранения молодости и красоты, замедления процессов старения.

Способ применения

Взрослым по 1 табл. в день во время еды. Продолжительность приема — 1 мес.
Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов.

Растительное средство на основе Диоскореи Ниппонской и Красного Клевера.

Действие на организм

Биологически активная добавка к пище. Природный комплекс биологически активных веществ. Содержит флавоноиды, биотин, холин, полисахариды, алкалоиды, гликозиды трифолин и изотрифолин, инозитол, трифолизин, пантотеновую, фолиевую, кумаровую и салициловую кислоты, витамины группы В, Р, Е, С, каротин, микроэлементы (кобальт, медь, цинк и др.), органический фосфор и др.

Показания

в качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника витаминов С, РР (ниацина), источника флавоноидов (рутина). Комплекс растительных экстрактов и витаминов способствует поддержанию в норме уровня холестерина и артериального давления, нормализации липидного обмена (перевод ЛПНП («плохого холестерина») в ЛПВП («хороший холестерин»)), снижению риска развития атеросклеротических изменений сосудов, улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Для сердца и сосудов.



Атероклефит®

Растительное средство на основе Диоскорей Ниппонской и Красного Клевера.

Действие на организм

Биологически активная добавка к пище. Природный комплекс биологически активных веществ. Содержит флавоноиды, биотин, холин, полисахариды, алкалоиды, гликозиды трифолин и изотрифолин, инозитол, трифолизин, пантотеновую, фолиевую, кумаровую и салициловую кислоты, витамины группы В, Р, Е, С, каротин, микроэлементы (кобальт, медь, цинк и др.), органический фосфор и др.



Показания

в качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника витаминов С, РР (ниацина), источника флавоноидов (рутина). Комплекс растительных экстрактов и витаминов способствует поддержанию в норме уровня холестерина и артериального давления, нормализации липидного обмена (перевод ЛПНП («плохого холестерина») в ЛПВП («хороший холестерин»)), снижению риска развития атеросклеротических изменений сосудов, улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Для сердца и сосудов.

Источники:

<https://www.rlsnet.ru/>

https://farmacia-rm.ru/news/nedelya_otvetstvennogo_otnosheniya_k_serdtzu/



БОЯРЫШНИК ДЛЯ СЕРДЦА

Плоды боярышника содержат флавоноиды (кверцетин, гиперин, гиперозид, витексин), органические кислоты (лимонная, олеановая, урсоловая, кратегусовая, кофейная, хлорогеновая), каротиноиды, дубильные вещества, жирные масла, пектины, тритерпеновые и флавоновые гликозиды, бета-ситостерин, холин, сахара, витамины.

Действующие вещества боярышника понижают возбудимость ЦНС и сердечной мышцы, способствуют повышению сократимости последней, улучшению коронарного и мозгового кровообращения, устраняют головокружение. Боярышник способствует нормализации сердечного ритма, что обусловлено, как предполагается, механизмом действия характерным для антиаритмиков III класса.

Благодаря наличию тритерпеновых соединений и флавоноидов оказывает спазмолитическое действие, избирательно расширяя сосуды сердца и головного мозга; гипотензивное действие; способствует нормализации венозного давления, улучшает функции сосудистых стенок.

В экспериментальных исследованиях показано, что галеновые препараты боярышника и тритерпеновые гликозиды оказывают выраженное антиатеросклеротическое действие.



БОЯРЫШНИК

ВАЖНЫЙ ИСТОЧНИК
НАТУРАЛЬНЫХ
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ
СОЕДИНЕНИЙ

ЭКСТРАКТ БОЯРЫШНИКА:

- ✓ БОГАТ ВИТАМИНАМИ Е, С, К, ПРОВИТАМИН А (КАРОТИН), СА, МГ, К, ZN
- ✓ УКРЕПЛЯЕТ КАПИЛЛЯРЫ
- ✓ ПРЕПЯТСТВУЕТ ТРОМБООБРАЗОВАНИЮ
- ✓ СНИЖАЕТ ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ КРОВИ
- ✓ СНИМАЕТ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ И НЕВРОЗЫ
- ✓ РЕГУЛИРУЕТ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ И УЛУЧШАЮТ СОН
- ✓ УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ
- ✓ НОРМАЛИЗУЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ
- ✓ ОБЛАДАЕТ ЛЕГКИМ ТОНИЗИРУЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ
- ✓ ПОМОГАЕТ ПРИ ГАСТРИТЕ, МЕТЕОРИЗМЕ
- ✓ ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ,
- ✓ ОДЫШКОЙ
- ✓ ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ

Боярышник с калием и магнием таблетки №80

Боярышник с калием и магнием - это биодобавка, которая помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, стабилизировать кровяное давление и повысить устойчивость организма к стрессу.

Она содержит высококачественные экстракты боярышника, богатого флавоноидами и кардиоактивными соединениями, а также калий и магний - два важных макроэлемента, которые регулируют обмен ионов в клетках и участвуют в множестве абсолютно всех биохимических процессов в организме.

Показания к применению

В качестве БАД - дополнительного источника калия и магния.


Способ применения

Взрослым и детям старше 14 лет – по 1–2 таблетки 2 раза в день во время еды.

Продолжительность приема – не менее 20 дней.

Допускается регулярное применение с 10-дневным перерывом.





СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИ
Е !!!

Научный руководитель :
преподаватель Дорожкина ИТ.

студенты 27фм:
Тимошенкова Варвара Алексеевна
Панфиленок Олеся Юрьевна
Хроменков Владислав Александрович