

РОССИЙСКИЕ

5 [255] 2014

АПТЕКИ

С НАМИ ВЫ УСПЕШНЕЕ!

В номере:

ЗДОРОВЬЕ ИЗ
МОРСКИХ ГЛУБИН

•
ФАРМАЦИЯ СТРАНЫ
СУОМИ

•
РЕЦЕПТ ОПТИМИЗМА



Учредитель и издатель	ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ»
Директор	Евгения Макарова
Редакция	ООО «Ремедиум»
Руководитель Объединенной редакции	Ольга Смирнова smirnova@rosapteki.ru
Главный редактор	Михаил Алексеев alekseev@remedium.ru
Научный редактор	Алексей Водовозов vodovozov@rosapteki.ru
Ведущий редактор	Николай Литвак litvak@remedium.ru
Зав. отделом «Жизнь и профессия»	Юлия Акимова julia@remedium.ru
Зав. отделом «Фармкласс»	Мила Мартынова martynova@rosapteki.ru
Редактор	Владислав Чупеев chupeev@remedium.ru
Выпускающий редактор	Надежда Пренова
Корректор	Наталья Карганова
Рекламное агентство «Ре Медиа»	Наталья Ливенская Альбина Елеева Анна Ильина Юлия Калыгина Евгений Колесов Евгения Крылова Анна Луковкина Екатерина Морозова reklama@remedium.ru
Отдел распространения	Галина Третьякова Марина Ткачева Андрей Качалин podpiska@remedium.ru
Оформление, верстка	Елена Пилипенко, Ольга Санникова
Рисунок на обложке Фотобанк	Depositphotos Inc. Depositphotos Inc., Shutterstock
Фото редактора	Михаил Шабалин
Адрес издателя и редакции:	105082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10 Тел./факс (495) 780-34-25/26 (многочанальный)
Для корреспонденции:	105082, Москва, а/я 8 e-mail: rosapteki@remedium.ru Отпечатано в типографии ООО «Коралл Бук» Москва, Беговая аллея, д. 3



Кто такие оптимисты? Те, кого жизнь балует, приучая к легким победам, неожиданным приобретениям и постоянной удаче? Скорее – наоборот. Оптимизм – качество, которое проявляется не благодаря, а вопреки обстоятельствам. Это умение увидеть за каждым препятствием возможность новых свершений, за неудачей – бесценный урок, позволяющий преуспеть в дальнейшем. Известно, что позитивный взгляд на окружающую действительность повышает качество жизни и помогает сохранить здоровье. Более того, мировоззрение со знаком «плюс» значительно облегчает взаимоотношения с окружающими, ведь оптимист верит в людей и стремится замечать в них лучшее. И пусть от конфликтов дома и на работе не застрахован никто – не будем поддаваться на провокации! На страницах нового номера журнала вас ждет много полезных советов о тонкостях общения с клиентами, сотрудниками и близкими людьми. Пусть эти рекомендации помогут вам сохранить хорошее настроение в любых обстоятельствах!

Юлия Акимова, провизор,
зав. отделом «Жизнь и профессия»
julia@remedium.ru

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Рег. Свидетельство ПИ № ФС77-32554. Выдано 18 июля 2008 г. Согласно ФЗ от 29.12.2010 № 436-ФЗ журнал «Российские аптеки» относится к категории продукции для детей старше 16 лет. Номер подписан в печать 17.03.2014

Каталог «Роспечать» индекс 79739
Объединенный каталог «Почта России» индекс 27871
Общий тираж 13 500 экз. Тираж сертифицирован.

ABC Бюро тиражного аудита – ABC (www.press-abc.ru)
Цена свободная

Авторские материалы не обязательно отражают точку зрения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Любое воспроизведение опубликованных материалов без письменного согласия редакции не допускается. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных материалах. Материалы, отмеченные знаком , публикуются на правах рекламы.

© РОССИЙСКИЕ АПТЕКИ, 2014



◀ с. 10
Простуда:
разоблачаем
мифы



◀ с. 40
Зачем
нам ПНЖК?

ЛИСТОВКА
ПОКУПАТЕЛЮ
ВНУТРИ



◀ с. 44
Что нужно
знать
о герпесе



◀ с. 72
Пора
к психологу?



4 НОВОСТИ

6 ДАТЫ

Памятные дни, отмечаемые медицинским миром в апреле



Сезон

10 5 ТАКТИЧЕСКИХ ОШИБОК В БОРЬБЕ С ОРВИ И ГРИППОМ

Заблуждения и мифы, которые играют на руку простуде

14 КРОЛЕМ, БРАССОМ, БАТТЕРФЛЯЕМ...

Уход за кожей и волосами после посещения бассейна

16 КАК ШЕЛКОВАЯ

Подбираем средства для депиляции в домашних условиях



Фармкласс

22 НОВОСТИ ЛАБОРАТОРИЙ

24 НАКОРМИТ И НАПОИТ

Что нужно учитывать при выборе бутылочки для малыша

28 ДОСТАТОЧНО ОДНОГО УДАРА

Консультативная помощь посетителю, перенесшему инфаркт миокарда

30 СЧИТАЕМ «САХАР»

Факторы, влияющие на точность измерений уровня глюкозы в крови

33 ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОШИБОК

Как справиться с затяжным насморком

36 ВЫБРАТЬ БЫСТРО И ПРАВИЛЬНО

Объясняем покупателю различие между оригинальным ЛС и генериком



Подробности

40 РЫБНЫЙ ДЕНЬ

Естественные и искусственные источники омега-3 ПНЖК

44 ГЕРПЕС: ОБМАНЧИВАЯ ПРОСТОТА

Герпесвирусная инфекция в цифрах и фактах



За стеклом

50 ФАРМНОВОСТИ

52 СЛОВО ЮРИСТУ

Консультация по правовым аспектам аптечного дела

54 БОЛЬНИЧНЫЙ ДЛЯ МАЛЫША

Правила оформления листа нетрудоспособности при болезни ребенка

56 ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!

Проблемный посетитель: как погасить конфликт?

60 SUOMEN APTEEKKI

В гостях у финских коллег



Тет-а-тет

66 10 ШАГОВ К ОПТИМИЗМУ

Можно ли кардинально изменить свое отношение к действительности в лучшую сторону?

68 БАБА ЯГА В СЕМЕЙНОМ ТЫЛУ

Как не испортить отношения с домочадцами

72 ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ДУШИ

В каких случаях необходимо обращаться к детскому психологу

76 ПОДКРЕПИМСЯ?

Для чего нужно спортивное питание

80 КНИГИ