

Контроль содержательного модуля 9

Вариант 4

Задание 1. Прочитайте текст, озаглавьте его, выделите тему (Т) и проблему. Обратите внимание на описание проведенного **исследования**, его **результат**. Отрадите основную информацию текста в виде **тезисов**.

То, что хорошее качество и продолжительность сна способствуют сохранению здоровья, а нарушение сна приводит к неблагоприятным последствиям, известно довольно давно. Однако в новом исследовании ученые из Медицинского колледжа Вейл Корнелл (Weill Cornell Medical College), Катар, попытались глубже проанализировать последствия ежедневного недосыпания и накопления хронической нехватки сна для организма человека.

В данном исследовании приняли участие 522 пациента с сахарным диабетом II типа, случайным образом рандомизированные в 3 группы: 1-я — следовала программе с выполнением физических упражнений, 2-я — программе с выполнением физических нагрузок и соблюдением режима питания, 3-я — контрольная. До начала исследования они отметили свой рост и массу тела, окружность талии, ученые также проанализировали их чувствительность к инсулину с помощью образцов крови, взятых натощак. Затем пациенты заполняли дневники сна для того, чтобы рассчитать время недосыпания в течение недели.

Результаты исследования показали, что участники, которые недосыпали в течение недели наибольшее количество времени, страдали от ожирения на 72% чаще, чем те, кто спал достаточно. Кроме того, даже спустя 6 мес значительное недосыпание в течение недели было связано с ожирением и инсулинорезистентностью. В свою очередь, ежедневное недосыпание на 30 мин в будние дни на протяжении 12 мес способствовало повышению риска развития ожирения на 17% и инсулинорезистентности на 39%.

Сахарный диабет и ожирение относятся к метаболическим заболеваниям и характеризуются инсулинорезистентностью. Эти патологии могут быть следствием развития метаболического синдрома, который включает комбинацию из 3 или более кардиометаболических факторов риска, включая инсулинорезистентность, повышение уровня артериального давления и холестерина в крови. Ученые считают, что нехватка сна может усугубить нарушение обмена веществ. Потеря сна является широко распространенной проблемой в современном обществе, однако метаболические последствия его нарушения начали изучать всего пару десятилетий назад. Результаты исследования указывают на то, что получение достаточного количества сна может оказать положительный эффект на сохранение здоровой массы тела и обмен веществ в организме, следовательно, нормальный сон как часть здорового образа жизни может помочь в снижении риска развития сахарного диабета и ожирения.

Согласно данным Национального фонда сна (National Sleep Foundation) США, взрослым в возрасте 18–64 лет рекомендуется спать по 7–9 ч в сутки, в свою очередь, для лиц пожилого возраста (65 лет и старше) данный показатель составляет 7–8 ч.

По материалам <http://www.medicaldaily.com> [2015-03-10 Антека]

Задание 2. Прочитайте фрагмент текста. Выделите в нем **информацию для аннотирования**. Составьте **аннотацию** по установленной схеме с использованием **необходимых клише**.

Очищение организма – эффективный метод сохранения здоровья

М.Н. Долженко, канд. мед. наук, КМАПО им. Шупика

В процессе нормальной жизнедеятельности, а еще больше – при различных заболеваниях в организме образуются и накапливаются токсические вещества. Это явление называется внутренней интоксикацией – эндотоксикозом. Именно эндотоксикоз вызывает серьезные нарушения

функций жизненно важных органов и иммунной системы, что влечет за собой уменьшение продолжительности жизни. Доказана негативная роль эндотоксикоза при неблагоприятном течении воспалительных заболеваний внутренних органов, онкологических и аутоиммунных заболеваний, атеросклеротического поражения сердечно-сосудистой системы и других патологических состояний. Поэтому лечение эндотоксикоза является одной из наиболее актуальных проблем медицины.

Для лечения эндогенной интоксикации используют детоксикационные методы, которые можно проводить лишь в специальных клиниках. В последние годы получил большое распространение метод энтеросорбции. Среди большого числа сорбентов большинство отдадут предпочтение энтеросорбенту Энтеросгель, который доказал свою высокую эффективность при лечении широкого круга заболеваний, начиная с острых кишечных инфекций и отравлений, болезней печени и почек и заканчивая болезнями кожи и аллергическими реакциями. Кроме того, препарат эффективно выводит радионуклиды. В отличие от других сорбентов, Энтеросгель не имеет противопоказаний и побочных эффектов и быстро выводится из организма, т.е. является безопасным. К преимуществам этого препарата следует отнести и его более высокую сорбционную активность, которая сочетается с избирательностью действия – Энтеросгель связывает и выводит только токсические вещества и болезнетворные микробы. Поэтому Энтеросгель с успехом применяют практически при всех патологиях, сопровождающихся эндотоксикозом.

Ещё одним важным аспектом действия Энтеросгеля является коррекция общего состояния иммунной системы: улучшение иммунной защиты с одновременным устранением патологических проявлений – аутоиммунных реакций. Учитывая наличие нарушений иммунной системы у значительной части населения страны, этот факт имеет очень большое значение.

Энтеросгель очень прост в применении. Поскольку препарат абсолютно безопасный, имеется лишь одно возрастное ограничение для его приёма: назначать его детям можно с 4-месячного возраста, что обусловлено формированием у ребёнка рефлекса глотания. Взрослым Энтеросгель назначают по 1 столовой ложке три раза в день или по 2 столовых ложки 2 раза в день – утром и на ночь. Детям Энтеросгель дают по 1 чайной ложке 3 раза в день. Во всех случаях нужно принимать препарат за 1,5 – 2 часа до или после приёма пищи и лекарств. Срок лечения составляет 15-20 дней, но при хронических заболеваниях может быть продлён до месяца и даже двух. Энтеросгель можно применять в комплексе практически со всеми лекарственными препаратами, при этом он не только не уменьшает действие других препаратов, но и устраняет побочные эффекты их применения.

Очищение организма препаратом Энтеросгель является важным методом предупреждения заболеваний и преждевременного старения, который необходимо проводить всем, даже практически здоровым людям независимо от возраста не менее двух раз в году. Очищение организма способствует улучшению функций всех органов и систем, позволяет человеку достичь естественного, оптимального для него физического и психического состояния. Выпуск новой лекарственной формы препарата в виде пасты в удобной пластиковой банке значительно улучшит потребительские свойства препарата, сделает его приём ещё более простым и приятным.

Препарат Энтеросгель можно приобрести без рецепта врача в аптеках всех регионов страны. Высокая эффективность, простота применения и абсолютная безопасность позволяют считать его препаратом первой медицинской помощи, который должен быть в каждой домашней аптечке.

Провизор. 2002. №19. С.30

Задание 3. Письменно составьте тезисный план по монологической теме «От первых аптек к фармамаркетам в Украине». Распространите свои тезисные положения в монологе-повествовании с элементами рассуждения «Эволюция аптек в Украине».