

РОССИЙСКИЕ АПТЕКИ

1-2 ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ (341) 2021

Учредитель и издатель ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ»

Руководитель
специальных проектов Ольга Смирнова
smirnova@rosapteki.ru

Главный редактор
журнала «Российские
аптеки» Михаил Алексеев
alekseev@remedium.ru

Главный редактор
специальных проектов Николай Литвак
litvak@remedium.ru

Арт-директор Жанна Липатова
lipatova@remedium.ru

Научный редактор Алексей Водовозов
vodovozov@rosapteki.ru

Выпускающий редактор Надежда Пронина

Редактор Ольга Ройфман

Отдел распространения Марина Ткачева
Андрей Качалин
podpiska@remedium.ru

Фотобанк Shutterstock.com

Адрес издателя
и редакции: 105005, г. Москва,
наб. Академика Туполева,
д. 15, к. 2
Тел./факс (495) 780-34-25
(многоканальный)

Для корреспонденции: 105082, Москва, а/я 8
e-mail:
rosapteki@remedium.ru



Михаил Алексеев,
главный редактор

2021 год стартовал с места в карьер, и с учетом напряженного графика работы и известных особенностей текущего эпидсезона многим из нас потребуются дополнительная поддержка для сохранения работоспособности и душевного равновесия. В первом номере «Российских аптек» вы прочитаете о влиянии суточных ритмов на здоровье человека, узнаете, как защититься от эмоционального выгорания, познакомитесь с кратким путеводителем по причинам головной боли и советами юриста на случай проведения контрольной закупки в вашей аптеке. Между тем главная тема года прошедшего – COVID-19 – не спешит уходить из заголовков новостей. Предлагаем вашему вниманию обзорный материал с ответами на наиболее частые вопросы о вакцинации и вакцинах против нового коронавируса. Возможно, он поможет читателям принять окончательное решение о прививке и внести свой собственный посильный вклад в победу над парализовавшим планету вирусом.

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Издается с сентября 1999 года.
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 15.02.2021
Каталог «Почта России» индекс П5807
Объединенный каталог «Пресса России» индекс 27871

Общий тираж 25 000 экз. Тираж сертифицирован.
ABC Бюро тиражного аудита – ABC (www.press-abc.ru)
Типография ООО «Тверской Печатный Двор»
170040, Тверская область, село Никольское, д. 26
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.

© РОССИЙСКИЕ АПТЕКИ, 2021

Специализированное издание, предназначенное для медицинских и фармацевтических работников.
WWW.ROSAPTEKI.RU

Рисунок на обложке:
Shutterstock.com

А

28

ТЕСТ

Знаете ли вы
правильный ответ?

34

ПО ЗАКОНУ

Что изменилось
в трудовом
законодательстве

38

Контрольная закупка:
правила игры для аптек

42

Слово юристу



44

ЗА СТЕКЛОМ

ДЕФИЦИТНАЯ ПРОФЕССИЯ

Оформите
подписку в марте,
зарегистрируйтесь
на сайте rosapteki.ru
и получите
В ПОДАРОК
500 баллов
на счет Клуба РА



4

НОВОСТИ

АКТУАЛЬНО

8

Итоги года-2020

12

Локдаун: остаться
в здоровых

14

Универсальная
рекомендация

16

Преодолевая
последствия
ишемии

ДОСЬЕ

18

Мифы и факты
о простуде

20

Когда болит голова?

ФОТО: Shutterstock.com

24

ПОДРОБНОСТИ
ВАКЦИНЫ ОТ КОРОНАВИРУСА:
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

46

Как защититься от
эмоционального
выгорания

52

BEAUTY

Курс на интенсив

56

Путь к гармонии

30

АНАТОМИЯ УСПЕХА
АКЦИЯ В АПТЕКЕ:
СЛАГАЕМЫЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ

60

ФИТНЕС

Худеем со скакалкой

64

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ СЕБЯ

Жизнь после COVID

70

ДОСУГ

72

ЮМОР



А