БУДЬТЕ
Здоровы!

Спецвыпуск
“Диабет”

Страшная болезнь всё больше становится “приручаемой”, но львиная доля работы над тем, чтобы держать болезнь в узде, лежит на плечах больного.

Издание для пациентов. ● № 38 (3) 13 апреля 2016. Следующий номер выйдет 18 мая 2016 ● Цена 2,80 евро

Депрессия – это не каприз

Человек, страдающий депрессией, не может ничего самостоятельно сделать со своим состоянием, так как химия мозга нарушена. ▶ 4-5

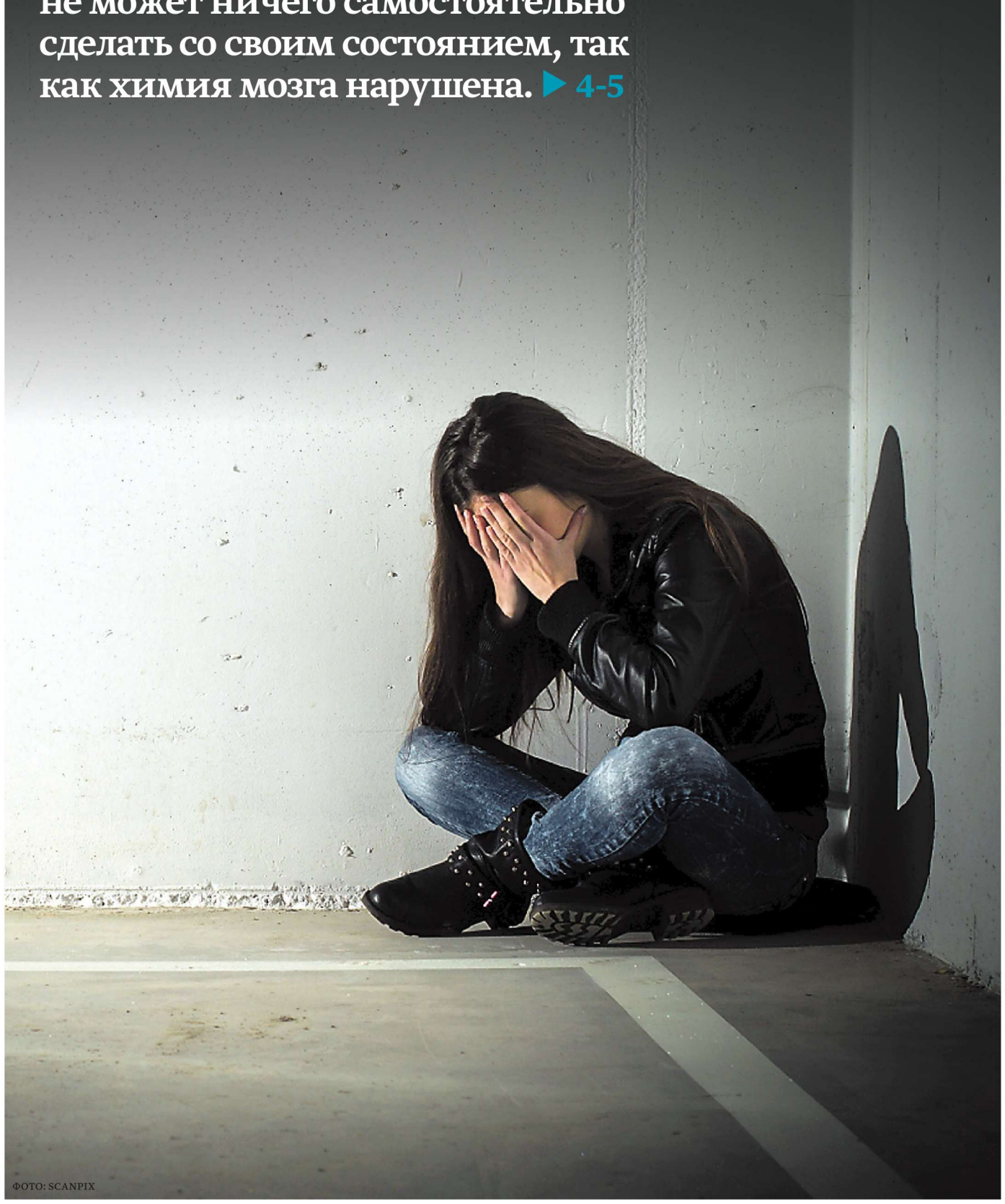


ФОТО: SCANPIX

Удобно, стильно и полезно для здоровья:

Лечебные чулки VENOSAN®

Великолепное соотношение цены и качества

Лечебные чулки VENOSAN® помогают сохранить кровообращение в ногах, предупреждают возникновение боли или способствуют её уменьшению, снимают отёки. Также помогают при варикозном расширении вен и расширенный капиллярах («паутинке»), сахарном диабете и тромбозе глубоких вен. Многие используют компрессионные чулки для того, чтобы освободиться от боли и усталости, вызванных длительным стоянием на ногах или сидением, а также во время беременности, занятий спортом и путешествий. Предлагаются лечебные чулки VENOSAN® I, II и III класс компрессии. Также чулки изготавливаются из разных материалов.

Лечебные чулки VENOSAN® показаны при следующих проблемах:

- лёгкая и тяжёлая форма варикозного
- опасные язвы расширения вен
- лёгкая и тяжёлая форма лимфостаза
- лёгкая и тяжёлая форма венозной недостаточности
- хронические боли и отёчность ног
- серьёзные отёки ног

В кабинете Sukakabinet фирма Brecuro Medical OÜ предлагает лечебные чулки VENOSAN® как для профилактики, так и для лечения. Специалисты Sukakabinet измерят пациента, выслушают его проблемы и в соответствии с потребностями пациента подберут чулки, которые позволят добиться максимального эффекта. Также расскажут, как быстро и удобно надевать чулки.

В Sukakabinet принимает также сосудистый хирург, информация на сайте:
www.brecuromedical.ee или по адресу эл.почты: info@brecuromedical.ee

Кабинеты Sukakabinet находятся:
В Таллинне, Пярну мнт 67a, II этаж, каб. 203, тел. 5301 2572, 5687 5955
Часы приёма: Вт. с 14.00 до 18.00 Ср., Пт. с 10.00 до 13.00

В Раквере, Тулевику 1, II этаж, каб. 29, тел. 5556 0784
Время приёма: нечётные недели Пн., Ср., Пт. с 10:00 до 13:00
чётные недели Пн., Ср., Пт. с 13:00 до 15:00

Желательно заранее договориться о встрече!

Информация по тел: 5687 5955, 5301 2572
эл.почте: info@brecuromedical.ee
www.brecuromedical.ee

Предъявителю данной рекламы скидка на товары VENOSAN® 5 евро

VÕLUVITS
От природы – на благо Вашей семьи!

Витамины для жизненной силы

Сильный антиоксидантный комплекс с витаминами, минералами и растительным экстрактом ягод годжи борется против вредного воздействия свободных радикалов, защищает организм от усталости, истощения и общей ослабленности. Волшебная палочка «Витамины для жизненной силы» помогает повысить витальность, восстановить запасы энергии и укрепить иммунную систему.

Спрашивайте в аптеках!

www.elulill.ee

VÕLUVITS
От природы – на благо Вашей семьи!

«Сироп от стресса» Сильнее стресса!

«Сироп от стресса» оказывает позитивное воздействие в стрессовых ситуациях, повышая эффективность работы сердечно-сосудистой системы, обладая слегка успокаивающим действием на центральную нервную систему и расслабляя организм.

Растительное сообщество активизирует обмен веществ и работу пищеварительных органов, а также работу иммунной и гормональной систем. Содержащиеся в сиропе растения способствуют улучшению самочувствия и дарят здоровый сон.

Благодаря тонизирующим и повышающим работоспособность свойствам сиропа, улучшается также физическая и психическая выносливость организма, отступает чувство усталости и повышается устойчивость к стрессу.

В продаже в аптеках!

Попробуйте также и другие продукты серии «Волшебная палочка»!

www.elulill.ee

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Редактор:
Оксана Кабритс,
тел. 667 0101,
oksana.kabrits@aripaev.ee

Материалы взяты из изданий Äripäev Meditsiiniuudised и Terviseuudised, а также с сайтов-партнёров ДВ

Вёрстка: Елена Ценно
Фото: Андрас Кралла

Реклама: Вивиан Берг,
тел. 667 0170,
vivian.berg@aripaev.ee

Печать: AS Kroonpress
Издатель:
AS Äripäev,
Meditsiiniuudised
Пярнуское ш., 105,
19094 Таллинн,
meditsiiniuudised@aripaev.ee

Редакция оставляет за собой право при необходимости сокращать письма и статьи. Статьи редакция не возвращает. Все опубликованные в издании "Будьте здоровы!" статьи, фотографии, информационная графика (в т.ч. на злободневную, экономическую, политическую или религиозную тему) защищены авторским правом, и их перепечатывание, распространение и передача в любом виде без письменного согласия AS Äripäev запрещены. С жалобами по поводу содержания материала в газете можно обратиться в Совет по прессе pn@eall.ee, тел. 646 3363

Препарат для лечения депрессии продлевает жизнь

Препараты лития, используемые для лечения депрессии и биполярного расстройства, оказались способны продлевать жизнь. Правда, пока это было продемонстрировано лишь на дрозофилах.

Учёные из Университетского колледжа Лондона (University College London) выяснили, что препараты лития увеличили продолжительность жизни плодовых мушек на 16%. Препарат в низких дозах блокировал работу киназы-3 гликогенсинтазы (GSK-3) и активировал транскрипционный фактор NRF-2, защищающий клетки от повреждений.

Ивана Бьедов (Ivana Bjedov) и её коллеги протестировали влияние лития на 160 взрослых насекомых - эффективными оказались лишь низкие дозы препарата, а большие концентрации хлорида лития приводили к гибели дрозофил. Положительное влияние препарата сохранялось даже в том случае, если насекомым прекращали давать литий, заменяя его на плацебо.

В ближайшее время авторы планируют протестировать, как влияет литий на продолжительность жизни других организмов, а также провести серию экспериментов с участием людей.

medportal.ru

Если результаты, полученные на животных, подтвердятся и на людях, то продолжительность жизни может возрасти примерно в 2 раза. ФОТО: SCANPIX

Жить в 2 раза дольше. Слабо?

Группа итальянских и американских учёных во главе с Аланом Майзелем (Alan Maisel) планирует раскрыть секрет долголетия жителей итальянской деревни Аччароли. В этом населённом пункте проживают 300 человек, чей возраст превышает 100 лет.

Частота сердечно-сосудистых заболеваний и болезни Альцгеймера среди долгожителей довольно низка - это связывают со средиземноморской диетой, которой придерживаются жители, а особенно с розмарином, добавляемым во многие блюда. Кроме этого, расположение деревни таково, что жителям приходится ежедневно проходить большие расстояния - это, скорее всего, тоже благотворно сказывается на их здоровье и продолжительности жизни.

Исследователи готовятся к проведению клинических испытаний первого в мире лекарства от старения. Учёные уже показали, что метформин, использующийся для лечения диабета, способен продлить жизнь животных. Сперва препарат был протестирован на нематодах - продолжительность жизни червей увеличилась, а процесс старения замедлился. Принимавшие метформин мыши жили дольше примерно на 40%, а их кости стали прочнее.

Все это даёт основания предполагать, что это лекарство подарит долголетие и людям - если результаты, полученные на животных, подтвердятся и на людях, то продолжительность жизни может возрасти примерно в 2 раза.

Клинические испытания стартовали в США этой зимой. Всего в них примут участие 3000 человек в возрасте 70-80 лет, страдающие раком, диабетом и деменцией, или же с высоким риском развития этих заболеваний. Джей Ольшански (Jay Olshansky) из Университета Иллинойса надеется, что клинические испытания пройдут успешно, и приём метформина поможет замедлить процесс старения и остановит прогрессирование болезней.

в фокусе

Человек, страдающий депрессией, может прекрасно осознавать это, но он не может ничего с этим поделать - химия мозга нарушена.

VITAMAX
МУЛЬТИВИТАМИННЫЙ И МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

* 1 таблетка обеспечивает 100% дневную желательную дозу (RDA)

Витамина C 60 мг*	Витамина A 800 мкг*
Хрома 50 мкг*	Витамина D3 5,0 мкг*
Селена 50 мкг*	Витамина E 10 мг*
Цинка 15 мг*	Ниатина (B3) 18 мг*
Биотина 30 мкг*	Витамина B6 2,2 мг*
Фолиевой кислоты 300 мкг*	Тиамина (B1) 1,4 мг*
Марганца 2,5 мг*	Рибофлавина (B2) 1,6 мг*
Витамина B12 3,0 мкг*	Пантотеновой кислоты (B5) 4,0 мг*

Одна таблетка каждый день избавит вас от усталости!

Vitamax содержит 12 витаминов и 4 микроэлемента, необходимых организму каждый день, чтобы оставаться здоровым.

Vitamax необходимо принимать как витаминную добавку (например, при диетах, повышенных физических и эмоциональных нагрузках, стрессах, беременности, восстановительном периоде после болезни).

Импортер и информация: Loodustoode OÜ Tel. 6660091

Продается в аптеках, в магазинах **Selver**, **Prisma**, **Tallinna Kaubamaja**, на сайте **www.tervis24.ee,** а также **Tervisepood**, Kadaka tee 1/3, Таллинн

Tervisepood

Корни депрессии кроются в генах и среде обитания

Депрессия - серьёзная болезнь

Трийн Табур
Meditsiiniuudised

На 50% депрессия кроется в генах, но в какой-то степени это серьёзное заболевание, которое может повлиять на жизнь, во многом зависит от среды, в которой рос и живёт человек.

Год назад научный сотрудник Института развития здоровья, доктор психологии Келли Лехто защитила в Тартуском университете докторскую работу, в которой изучала генетику личностных свойств. Личностные свойства можно измерить уже в раннем возрасте, и они остаются довольно стабильными на протяжении всей жизни.

«Поскольку известно, что некоторые личностные свойства являются факторами развития психических расстройств, то есть основание предполагать, что те же генетические варианты, которые связаны с депрессией, могут стоять за личностными свойствами», - рассказала Лехто.

Половину получаем при рождении

Проводившиеся исследования близнецов выявили, что при депрессии генетический компонент составляет около 50%. В то же время учёные утверждают, что среда в значительной мере влияет на её проявление. «Исследования близнецов показали, что на риск развития депрессии влияет именно та среда, которую люди испытывают индивидуально, а не разделённая среда», - пояснила доктор психологии. Она добавила, что исследование близнецов даёт существенные данные о болезнях и наследственности их факторов риска.

Однояйцевые близнецы имеют одинаковый набор генов, но разнояйцевые близнецы делят только половину генов, как обычные братья и сёстры. Всё же, сравнивая родившихся в одно время и в одной семье однояйцевых и разнояйцевых близнецов, можно выяснить, в какой степени на риск развития болезни влияют гены и в какой степени - окружающая среда. Более того, сравнивая между собой близнецов, которых разлучили в раннем возрасте, и которые воспитывались в разных средах, учёные могут оценить то, как разная среда влияет на проявление генов.

Влияющие гены обнаружить трудно

Келли Лехто пояснила, что хотя установлено, что депрессия имеет генетические корни, учёные до сих пор не могут выделить специфические гены, отвечающие за депрессию. Поиск связанных с депрессией генов был начат с того, что в данный момент известно о биологии депрессии. Например, более-менее известно, на какие системы мозга влияют антидепрессанты, и что при формировании депрессии важную роль играет целый ряд нейротрансмиттеров, например, серотонин или допамин. Таким образом, учёные начали исследовать гены, координирующие соответствующие системы.

«В результате появились некоторые «кандидаты», связываемые с повышенным риском развития депрессии и определёнными личностными свойствами - например, у этих людей более высокий уровень невротичности», - сказала она.

В детстве нервная система ещё не сформировалась, и считается, что если в этот период произойдёт какое-нибудь травмирующее событие, оно может сделать нервную систему более чувствительной к любым событиям в жизни. Это может вызвать проблемы с психическим здоровьем.

По словам Лехто, в последнее время было начато исследование влияния положительной среды на проявление депрессии. «Если было счастливое детство, сплочённая семья, всё было хорошо, то вероятность развития депрессии у людей с геном депрессии намного ниже по сравнению с людьми с обычным вариантом ген, - сказала она. - Если что-то случится, то у него риск развития депрессии на самом деле выше». «В то же время, если в семье царит хорошая атмосфера, в жизни ребёнка не было никаких психологических травм, он сможет обратить благоприятную среду в свою пользу, выиграть больше, чем люди с обычным генотипом, которые более стабильны, и не позволяют ни хорошему, ни плохому сильно повлиять на себя», - продолжила она.

Хотя специфические гены депрессии найти трудно, по словам Лехто, их ищут. В последнее время появились новые методы, например, полногеномное ассоциативное сканирование, когда генотипируется практически весь геном человека. «Современные технологии значительно развиты, и генотипирование стало относительно выгодным, что позволяет проводить его на большом количестве людей и просмотреть все гены», - сказала она.

Как отметила Лехто, до сих пор подобные исследования значительных результатов не показали. «Было определено действие некоторых генов, но, несомненно, исследования не были столь успешными, как планировалось», - считает она. По словам Лехто, за этим могут стоять технологические вопросы - например, очень трудно включить в эти полногеномные исследования влияние окружающей среды, хотя она играет при проявлении депрессии очень важную роль. Учёные надеются решить эту проблему, используя, например, генетические риски, рассчитанные на основании исследований.

Лехто подчеркнула, что при сложных заболеваниях,

Хотя депрессия в течение жизни повторяется, её можно предотвратить и вылечить.

50% **депрессивного состояния человека зависит от его генов.**

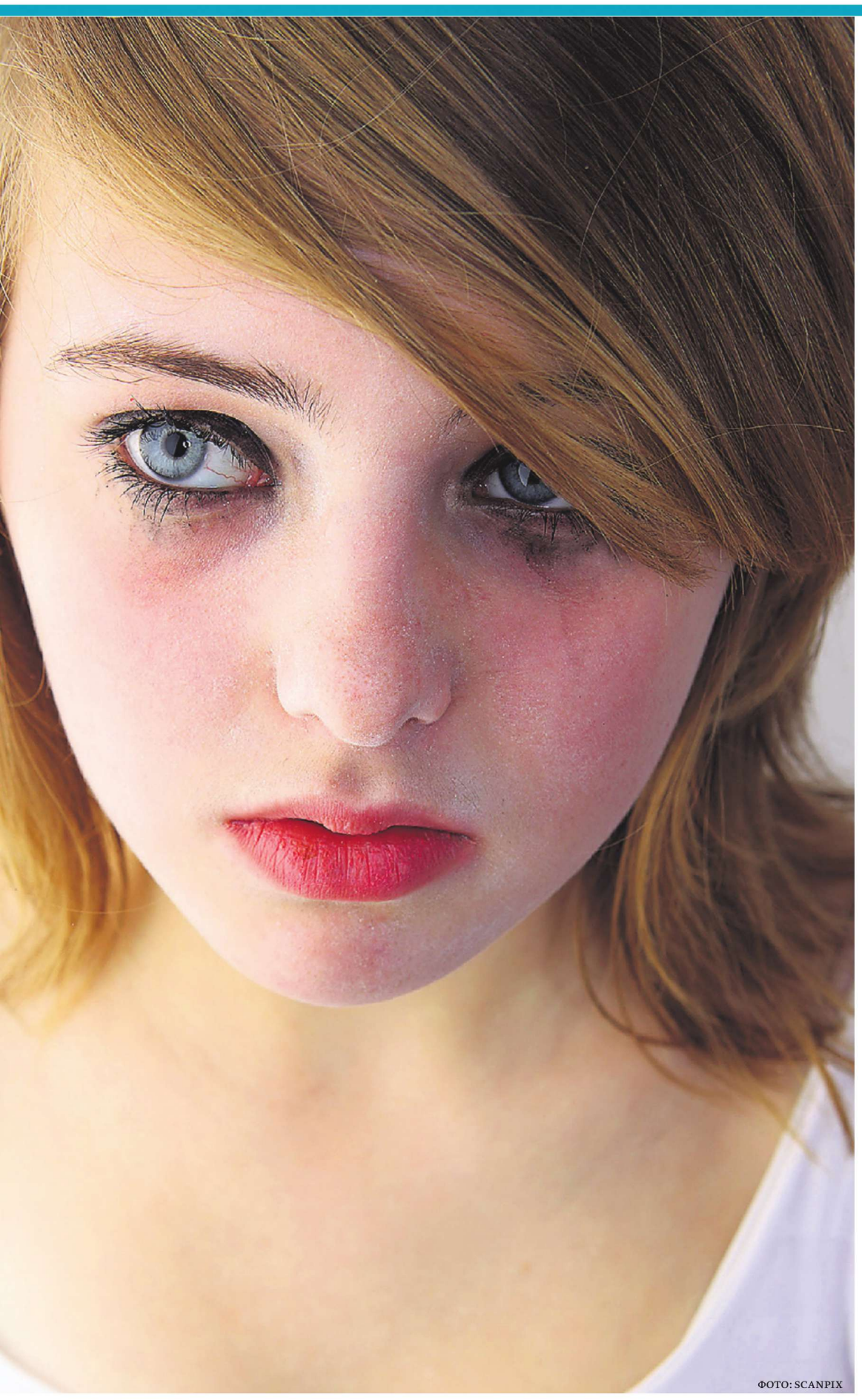


ФОТО: SCANPIX

В докторской работе рассматриваются четыре возможных гена

Цель диссертации Келли Лехто «Генные варианты, связанные с депрессией и тревожностью: влияние на личностные свойства и здоровое поведение» заключалась в исследовании на основании репрезентативной выборки связи влияющих на нейротрансмиссию генов 5-HTTLPR, BDNF Val66Met, COMT Val158Met и TPH2 G-703T, которые могут приводить к депрессии с личностными свойствами. Также были исследованы межгенные интеракции, влияние возраста и пола, а также связь с другими факторами здоровья и благополучия.

В научной работе было выявлено, что все указанные гены на самом деле влияют на личностные свойства. Генотип COMT влияет на невротичность, то есть, на склонность к излишнему беспокойству и тревожности. BDNF и TPH2 влияют на твёрдость характера, склонность человека к добросовестности, точности и дисциплине. Была выявлена также модулирующая роль полиморфизма 5-HTTLPR в связи между генотипом и твёрдости характера.

Также выяснилось, что влияние генотипов TPH2 и COMT на невротичность зависит от возраста исследуемых. Хотя связи между указанными генными вариантами и расстройствами настроения и тревожностью найдено не было, влияние на личность отражается также в других факторах, связанных со здоровьем и благополучием людей. Например, полиморфизм BDNF влияет при появлении симптоматики нарушений пищевого поведения, а COMT влияет на уровень депрессивности, образование и оценки социально-экономического статуса.

таких, как депрессия, можно с уверенностью сказать, что каждый отдельный генный вариант имеет очень маленькое влияние на проявление расстройства здоровья, а роль окружающей среды в проявлении генов ещё нуждается в выяснении. Поэтому ещё нельзя говорить о том, что врачи могут начать направлять пациентов на генетические исследования.

У депрессии много последствий

Если при некоторых формах рака известны конкретные генетические факторы риска, то в части депрессии мы от этого ещё далеко. Депрессия является комплексной болезнью, влияя как на поведение, настроение, память, способность к концентрации, аппетит, потребность во сне и пр. «У двух людей в состоянии депрессии и симптомы могут быть совершенно разные», - подчеркнула Лехто. Например, у одного аппетит увеличивается, у другого - пропадает; один постоянно испытывает тревогу, другой - нет. «Мы ещё очень далеки от того, чтобы построить точную генетическую архитектуру, но мы идём к этому», - добавила она.

Хотя депрессия в течение жизни повторяется, её можно предотвратить и вылечить. «Лечение крайне важно для уменьшения вероятности повторения болезни и тяжести приступов», - сказала Лехто.

Многое можно сделать самим

По словам Лехто, по-прежнему нужно повторять людям, что они сами могут сделать для своего здоровья, но многие не прислушиваются к советам. Хотя бы то, что человек должен высыпаться - мозгу нужно время для восстановления.

Столь же важна регулярная физическая активность. По словам психолога, это важно не только с точки зрения общего здоровья, но и конкретно для мозга: спорт меняет химию мозга, помогает развивать соединения между нервными клетками, даже создавать новые. Всё это важно с точки зрения стрессоустойчивости мозга.

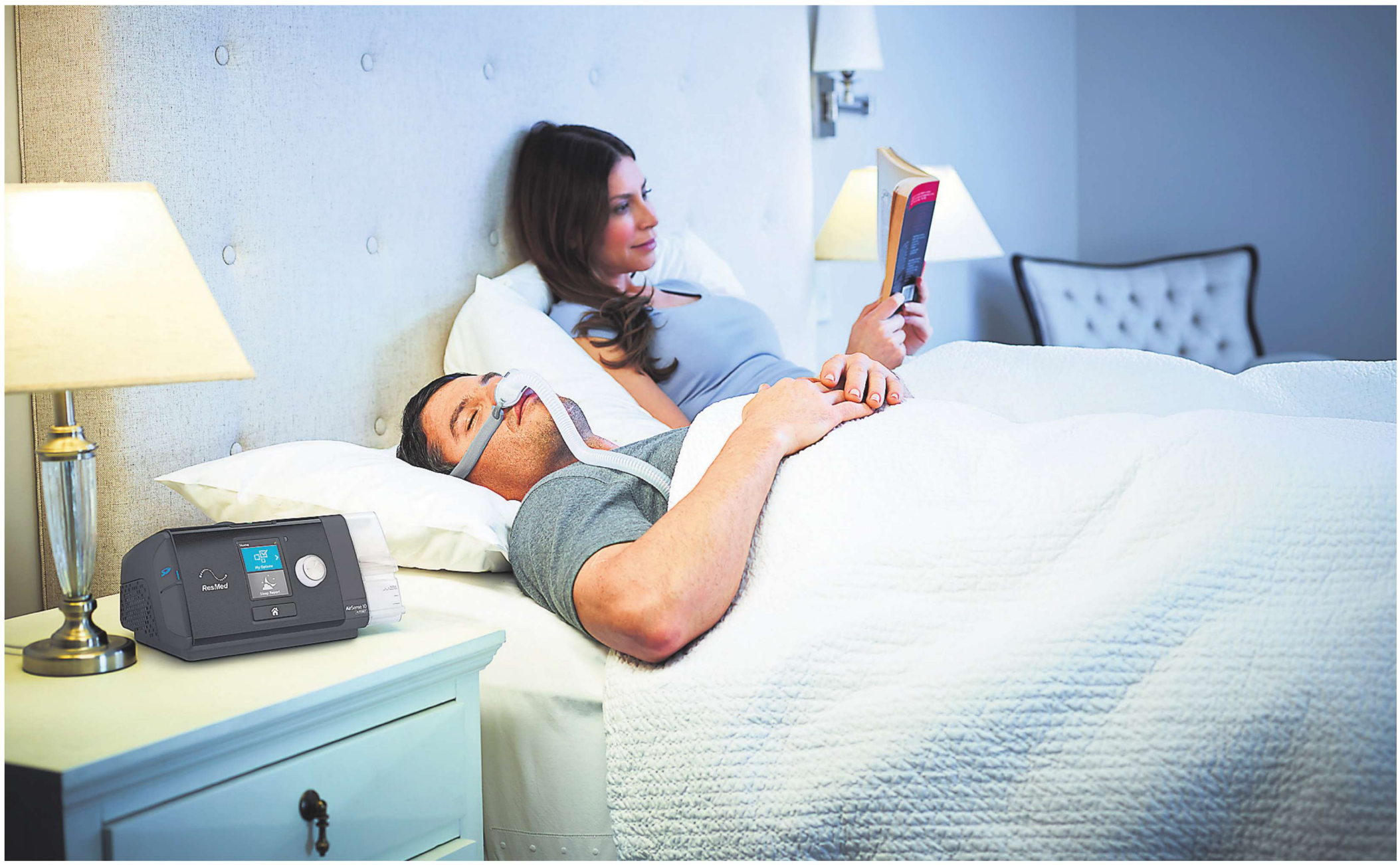
«Было бы хорошо, если бы люди могли изменить свою жизнь, чтобы уменьшить стресс: например, если человеку приходится каждый день выполнять работу, которая ему не нравится, то стоит сменить её.

Хронический стресс может привести к серьёзным психическим проблемам», - продолжила она.

Лехо признала, что в Эстонии тема психических расстройств всё ещё считается табу, и люди склонны ошибочно считать, что они сами виноваты в их появлении: «я придумал себе болезнь», «всё сидит в голове». Даже если и рассказывают кому-нибудь, то зачастую слышат в ответ: «не грусти», «не думай плохо», «на самом деле с тобой всё в порядке».

Лехто подчеркнула, что всё не так просто, и человек не виновен в своей депрессии. «Человек, страдающий от депрессии, может прекрасно осознавать своё состояние и понимать, что он ни в чём не виноват, но он не может ничего поделать - химия мозга нарушена, появляются разные неприятные симптомы», - рассказала психолог.

ORTIS laboratoires
MethodDraine
DETOX
ОЧИЩАЮЩАЯ ОРГАНИЗМ СЕРИЯ
содержит экстракты 10 очищающих организм растений и зеленый чай. Лекарственные травы стимулируют выведение шлаков и токсинов из организма. 80% токсинов, скопившихся в организме, попадают в него из окружающей среды (загрязненный воздух, окружающие нас химикаты, моющие средства, парфюмы, искусственные материалы и т.д.) и только 20% токсинов попадает в организм с пищей и напитками. Поэтому люди, которые живут в городах, окружены на работе искусственными материалами или работают с химикатами (парикмахеры, косметологи, работники химической промышленности и т.д.), должны уделять особое внимание регулярной очистке организма от токсинов и шлаков. На необходимость этого указывают усталость, плохой цвет кожи лица и неприятный запах изо рта, проблемы с пищеварением (например, запоры).
Курсы очистки желательно проводить 4 раза в год.
Лучшее время для этого – смена сезонов, особенно весна. Это наиболее подходящее время для очистки организма и вывода из него токсинов и шлаков, накопившихся за зиму.
В результате 20-дневного очищающего курса Methoddraine Detox ускоряется обмен веществ, улучшается состояние кожи, работа печени и почек, тело избавляется от накопившихся токсинов. Methoddraine Detox начинает действовать уже после 3-4 дней приема. На второй неделе очистительного курса значительно улучшается состояние кожи, освобождается энергия, которую организм раньше расходовал на борьбу с токсинами. За счет вывода лишней жидкости, которую раньше связывали в организме шлаки, вес снижается на 3-4 килограмма. По завершении курса вы почувствуете, что родились заново.
Предлагаются микстуры с 4 разными вкусами:
Яблоко
Зеленый чай
Малина и клюква
Персик и лимон
и таблетки
Производитель: Ortis laboratoires, Бельгия Оптовая продажа: Loodustoode OÜ тел. 666 0091
Продается в аптеках, магазинах сетей Selver и Prisma, магазине TERVISEPOOD Кадака тээ, 1/3, Таллинн и на портале здоровья www.tervis24.ee



Хороший сон является важным для профилактики многих заболеваний. При необходимости нужно лечить и сон. Фото: scanpix

Чтобы хорошо спать, нужно приложить усилие

Tuuliki Hion
сомнолог центра Hea Une Keskus
Heisl Vaher
сомнолог центра Hea Une Keskus

В Центре хорошего сна работают разные специалисты, которые углубленно занимаются сном и нарушениями сна. В последнее время в центре внимания находится апноэ сна.

> Чрезмерная сонливость и прерывистый сон могут быть вызваны различными физическими расстройствами
>
> **Heisl Vaher**

Это болезнь, приводящая к физическим и психическим нарушениям, диагностированием, исследованием и лечением которой занимаются специалисты из разных областей.

Апноэ сна может быть вызвано следующими причинами: смещенная назад нижняя челюсть, нарушения прикуса и дыхание через рот на протяжении длительного времени, что создает предпосылки для нарушения развития костей лицевого черепа.

По этой причине к команде, занимающейся дыхательными расстройствами пациента во время сна, присоединяются ортодонт и протезист.

Детское апноэ сна требует внимания оториноларинголога. Причиной болезни могут быть увеличенные аденоиды и миндалины, дыхание через рот, нарушение прикуса и нарушенный тонус мышц верхних дыхательных путей.

В данном случае в команду входят оториноларинголог, хирург, ортодонт и физиотерапевт.

Разные причины

Нарушение сна, невозможность спать или сонливость в течение дня могут быть вызваны несколькими причинами. Расстройство сна, вызванное продолжительной бессонницей, нарушением ритма сна и бодрствования, а также работой в несколько смен требует поведенческого лечения, нередко изменения образа жизни, изменений в расписании дня, в некоторых случаях прохождения психотерапии или временного медикаментозного лечения.

За чрезмерной сонливостью и прерывистостью сна могут скрываться различные физические отклонения, болезни легких, неврологические отклонения, двигательные расстройства во время сна и расстройство сна. Нередко апноэ сна сопровождается болезнями легких, такими как, например, хроническая обструктивная болезнь легких или астма. В этом случае диагностикой и организацией лечения занимается пульмонолог.

Комплексные исследования

Комплексным исследованием и лечением дыхательных расстройств во время сна, а также других нарушений, занимаются многие специалисты: оториноларингологи, психиатры, консультанты по сну, пульмонологи, неврологи и кардиологи.

> Детское апноэ сна зачастую требует внимания оториноларинголога.
>
> **Tuuliku Hion**

Нередко, если расстройство продолжается уже долгое время, необходимы совместные решения вышеперечисленных специалистов.

В нашем центре мы занимаемся пациентами с расстройствами сна, проблемы которых можно выяснить в одной клинике. Некоторые хронические неврологические заболевания дают о себе знать за многие десятилетия до диагностирования нервной болезни через изменение узора сна.

В сомнологии психиатров, неврологов и консультантов по сну объединяет обучение надлежащему применению различных препаратов и уменьшению хронического приема лекарств.

Расстройства сна могут указывать на заболевания легких

Signe Taimla
пульмонолог центра Hea Une Keskus
Ott Kiens
пульмонолог центра Hea Une Keskus

Сомнология затрагивает людей из многих медицинских сфер, в том числе пульмонологов. Пульмонологи занимаются, прежде всего, диагностированием и лечением дыхательных расстройств во время сна. Наиболее распространенным из них является синдром обструктивного апноэ сна, или просто обструктивное апноэ.

Обструктивное апноэ вызвано спадением верхних дыхательных путей, поскольку ночью нервная система людей отдыхает, и мышечная активность ниже. Во время дыхательных пауз расслабленные верхние дыхательные пути частично или полностью спадают. Признаком синдрома апноэ сна являются как раз остановки дыхания по ночам. Вследствие нарушения потока воздуха концентрация кислорода в крови падает, и увеличивается концентрация в крови углекислого газа.

Для того, чтобы продолжить дышать и открыть верхние дыхательные пути, пациент должен проснуться. Повторяющиеся остановки дыхания становятся причиной прерывистого сна и сокращения глубокого сна. В результате человек ощущает себя постоянно сонным. Поскольку вследствие чрезмерной сонливости у человека снижается концентрация внимания, это может привести к росту количества аварий и несчастных случаев на работе.

Возрастают кардиальные риски

Постоянное повторение подобных коротких периодов пробуждения является дополнительной нагрузкой для организма и может повлечь за собой повышенный кардиальный риск. Например, возрастает риск формирования инфаркта миокарда, аритмии или не поддающийся контролю гипертонии. Невылеченное апноэ сна в 3-6 раз повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. В группу риска апноэ сна входят люди с разными проблемами здоровья. Риск возникновения апноэ сна вырос у людей с избыточным весом и у людей с проблемами, приводящими к сужению верхних дыхательных путей (увеличение миндалин или языка, сдвиг нижней челюсти назад и т.д.).

Если днем человек ощущает себя сонным или уставшим, дремлет перед телевизором, на концерте или после обеда, когда он утром просыпается с головной болью, у него случаются необъяснимые приступы раздражительности, перепады настроения и проблемы с концентрацией внимания, то стоит подозревать апноэ сна. Иногда случается, что пациент обращается к врачу по рекомендации партнера, поскольку люди, страдающие обструктивным апноэ сна, часто храпят. Также по ночам у них бывают остановки дыхания.

> **Если человек днем часто ощущает усталость или сонливость, ему стоит пройти проверку на обструктивное апноэ сна.**
>
> **Signe Taimla**

Апноэ сна нельзя оставлять без внимания

Помимо расстройств дыхания во время сна пульмонологи занимаются и другими хроническими легочными заболеваниями.

Обструктивное апноэ сна негативно сказывается на хронических заболеваниях легких, например, на астме и хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). Поэтому важно исследовать больных с хроническими заболеваниями легких на апноэ сна и наоборот.

Практический опыт показывает, что храп и ночные остановки дыхания считаются, скорее, особенностью людей, а не признаком серьезного заболевания. Поэтому мы призываем людей обращать внимание на ночной храп и сонливость днем и обращаться с этими жалобами к врачу.

Своевременный диагноз и эффективное лечение апноэ сна помогает предотвратить возникновение многих проблем со здоровьем!

Невролог поможет также при расстройстве сна

Катрин Сон

Сон - это сфера, которая одновременно и простая, и мистическая. Сегодня ученые в целом признают, что у каждого человека свои т.н. биологические часы, которые управляют ритмами тела в течение суток. Цикл сна и бодрствования также меняется с возрастом. Например, сон пожилых людей короче и поверхностнее, чем сон молодых. Свои особенности режима сна и бодрствования есть в подростковом, молодом и пожилом возрасте. Во время консультации с врачом может выясниться, что ритм сна и бодрствования, который считали проявлением лени или болезни, на самом деле является присущим человеку хронотипом, то есть, склонности спать в определенную часть суток. Часто проблемы со сном все же связаны с расстройством функций нервной системы. Как правило, диагностикой и лечением нервных заболеваний (головной мозг, спинной мозг, передача нервных импульсов, нервно-мышечная передача) занимается невролог. Все чаще неврологи занимаются также сомнологией.

Достаточный сон необходим для учебы и работы памяти. Тем самым плохое качество сна негативно отражается на психическом состоянии. Бессонница, или инсомния - это одно из самых распространенных нарушений сна. На самом деле оно не обязательно требует лечения снотворными препаратами, или если требует, то кратковременного. В случае бессонницы первым делом необходимо тщательно пересмотреть образ жизни и режим сна, отказаться от лишнего кофеина и алкоголя. В сложных случаях, например, если бессонница продолжается уже длительное время, и снотворные препараты принимаются довольно долго, нужно обязательно проконсультироваться у врача. Нарушенный сон может вызвать относительно распространенные неврологические проблемы (такие как головные боли и хроническая боль), а также обострить, например, симптомы и течение эпилепсии.

Двигательные и дыхательные расстройства во время сна могут свидетельствовать о какой-либо начинающейся неврологической проблеме или о повышенном риске ее возникновения. Например, наиболее частым дыхательным расстройством во время сна является обструктивное апноэ сна. Оно относится к одним из наиболее существенных (и поддающихся лечению) факторов риска инсульта. Ночное беспокойство, появляющееся в связанной со снами фазе, или расстройство поведения в фазе REM-сна, может указывать на повышенный риск болезни Паркинсона.

HEA UNE KESKUS (ЦЕНТР ХОРОШЕГО СНА)

это мультидисциплинарное медицинское учреждение, занимающееся различными расстройствами сна: апноэ сна, храп, бессонница, нарколепсия, парасомнии (хождение и говорение во сне). У нас есть современная аппаратура для изучения расстройств сна. Также у центра налажены партнерские отношения с Университетом Боро и Стэндфордским университетом. Мы плотно сотрудничаем с ортодонтами, стоматологами и физиотерапевтами. В центре Hea Une Keskus проводится ортодонтическое, хирургическое и миофункциональное лечение апноэ сна, а также поведенческое, психологическое и терапевтическое лечение бессонницы. У нас работают сомнологи, терапевты, прошедшие соответствующее обучение медсестры, консультанты и технологи. Для проведения сомнологических исследований в центре Hea Une Keskus создана уютная и безопасная среда. За продолжающимся всю ночь исследованием внимательно следит медсестра.

УСЛУГИ И ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ЦЕНТРОМ СНА

- Прием сомнологов д-ра Хейсл Вахер и д-ра Туулики Хион
- Прием консультантов по сну Кене Веник и Мерле Таэвик-Валк
- Групповая когнитивно-поведенческая терапия бессонницы
- Первичный скрининг нарушений дыхания во время сна
- Исследование нарушений дыхания во время сна, или полиграфия
- Исследование сна, или полисомнография у детей и взрослых
- Лечение нарушения дыхания во время сна при помощи аппарата PAP: начало лечения, наблюдение и консультирование
- Актиграфия (регистрация движения во времени)
- MWT (тест поддержания бодрствования)
- MSLT – множественный тест латентности ко сну

Hea Une Keskus Tallinn
+(372) 6777 300
Lelle 24, Tallinn
tallinn@heauni.ee

Hea Une Keskus Tartu
+(372) 7401 755
Väike-Turu 5-71, Tartu
tartu@heauni.ee

www.heauni.ee

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 13 АПРЕЛЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Будь здоров, Петрович!

Вот так незаметно пролетела почти треть года с того момента, как персональный тренер Ирина Раук начала тренировать нашего Петровича.

Пошёл четвёртый месяц. Александр Петрович тренируется по возможности регулярно. В зале он уже свой, а беговая дорожка, гребной тренажёр, велотренажёр - его постоянные спутники.

Тренировочному процессу А.П. уже ничто не мешает: с хорошим настроением и уже привычным бодрым шагом он направляется в зал.

А.П. уже сам знает и разбирается, когда тренер даёт нагрузки на верхний плечевой пояс или нижний пояс, пресс, спину. Вроде всё в норме, и никаких нервов.

Но вот в начале месяца тренер удивила, решив, что самое время поработать на укрепление мышечного корсета и внутренних мышц. И всё это она назвала непонятным словом «пилатес».

Ой, как же Петровичу всё это не понравилось! Снова что-то непривычное. Упражнения в основном медленные и статические. Всё время надо подтягивать какой-то центр, хотя тренер, конечно же, старательно объяснила, что это такое. Всё время надо думать, или как говорит тренер, осознавать, где находится рука, нога или другая часть тела. Когда А.П. выполнял все эти упражнения, его тело предательски дрожало, а порой просто тряслось от непонятного напряжения, с которым он ничего не мог сделать. Стойки не получались, тело не слушалось, гибкости ноль, руки, ноги двигались сами по себе, равновесия не было. От напряжения, больше ментального, чем физического, к концу занятия А.П. почувствовал себя как выжитый лимон.

Ему страшно было подумать, что такая тренировка может повториться. Наутро всё тело ломило, он не мог по-

Справка

ДВ в середине мая 2015 года создали своего виртуального героя - инвестора Александра Петровича. Это прототип инвестора Тоомаса из газеты Äripäev. По легенде, Александр Петрович (А.П.) предприниматель средних лет, владелец не очень крупного бизнеса, располагает определёнными сбережениями, из которых он решил отложить 50 тысяч евро на долгосрочное инвестирование.
Все сделки Александра Петровича оперативно отражают на сайте dv.ee. Примерно раз в месяц он даёт в газету и на сайт комментарий о своих действиях, а иногда и бездействиях, а также о том, что происходит с портфелем.
Помимо всего прочего, инвестор Александр Петрович - просто человек, так сказать, мужчина в полном расцвете сил.

Empatrax tervisekauplus

Интернет-магазин: www.invaabi.ee

Пн, Вт, Чт, Пт 9.00–17.00
Ср. 9.00–19.00,
Сб. 10.00–13.00

Лиивалайа 32,
Таллинн 10118
Тел. 600 0666

- Ортопедические поддерживающие повязки (ортозы, корсеты)
- Грыжевые повязки/ бандажи
- Накладная грудь и специальное бельё Amoena
- Компрессионные чулки
- Готовые фиксирующие повязки (для пальцев, рук, ног)
- Силиконовые ортопедические вспомогательные средства
- Ортопедические стельки
- Средства восстановительной терапии
- Средства по уходу за кожей
- Вспомогательные средства для инвалидов и передвижения

При предъявлении Карточки личного вспомогательного средства продажа и аренда на льготных условиях.

Консультации, заказ: тел. 5560 5125, факс 711 2883, эл.почта: info@invaabi.ee

Praktiline kogumik kodu ehitajale

Äripäeva raamatuklubi pood.aripaev.ee/raamatud

Было страшно подумать, что такая тренировка может повториться. Наутро всё тело ломило.

нять, то ли заболел, то ли что-то с ним случилось. О животе особый разговор - он не мог не то что смеяться, говорить было больно.

Но пилатес случился снова, но уже немного в другом ключе. Теперь раз в неделю А.П. занимается с тренером пилатесом. Тренер предложила использовать вспомогательное оборудование в виде большого мяча, пенного роллера, резинки и кольца, обычного набора на таких тренировках.

Вторая тренировка прошла намного легче, да и час пролетел совершенно незаметно. Третью тренировку А.П. попросил сделать вне очереди. Очень приятно было расслабляться на большом мяче, после того, как были проработаны мышцы живота.

После пилатеса, мышцы внутри тела болели, но эта была совсем другая боль, чем после тренажерного зала. После второй тренировки осталось более приятное ощущение, чем после первой. Третья казалась естественным продолжением предыдущей.

Тренер сказала, что такая тренировка улучшит координацию движений, укрепит мышцы внутренних органов, мышцы спины, безусловно, пресс, осанку и баланс в теле. Тренер также использовала элементы из йоги, поясняя технику каждого упражнения.

Огромный мир непознанного открывался А.П. на этих занятиях. Он полностью доверял своему тренеру, т.к. её многолетний опыт в этой области делал занятия увлекательными и особо полезными.

Не зря говорят, век живи, век учись. А учиться ещё есть чему.

рубрику ведёт Ирина Раук

Кто есть кто

Ирина Раук (Новикова)

- **Кандидат в мастера спорта по морскому многоборью.**
- **Занималась художественной гимнастикой.**
- **Имеет 2-й взрослый разряд по фигурному катанию.**
- **Имеет 2-й взрослый разряд по плаванию.**
- **Занималась современным пятиборьем (плавание, бег, стрельба, фехтование и конь). Первая девушкой в СССР и Эстонии, выступавшая в этом виде спорта.**
- **Входила в состав сборной команды Эстонии по морскому многоборью (плавание, бег, стрельба, парус, гребля), где уже и стала кандидатом в мастера спорта.**
- **В течение трёх лет выступала на всесоюзных соревнованиях и спартакиаде народов СССР.**

Имеет высшее спортивное образование.

18 лет руководила спортивным клубом Fleir. В данный момент работает тренером по пилатесу, шейпингу и как персональный тренер в спортивном клубе Golden Club.

Что такое пилатес, и откуда он к нам пришёл?

Название произошло от фамилии создателя. Джозеф Пилатес (1880-1968) родился в Германии, небольшом городке близ Дюссельдорфа. В детстве он был очень слабым мальчиком, страдал от астмы, рахита и ревматической лихорадки. Джозеф решил заняться своим здоровьем и начал тренировки по собственной системе, которую она назвал «Контрология». Пилатес объединил в своей системе всё лучшее из других методик со всего мира, внимательно изучая их.

Пилатес перепробовал на своем веку множество профессий, но популярность приобрёл в качестве спортсмена-самоучки, чей метод показал свою эффективность на практике. Будучи в пожилом возрасте, он позировал для художников, что говорит о том, что его тело оставалось идеальным на протяжении всей жизни.

Первые упражнения проводились на специальных тренажёрах: кроватях с пружинами. Теперь эти кровати превратились в многофункциональные тренажёры: реформер, кадилак и стул. Пилатес помогал раненым и больным с проблемами опорно-двигательного аппарата, организовывая спортивные группы.

После Первой мировой войны Пилатес уехал в США, где открыл собственную спортивную студию. Он работал с артистами балета, пережившими травмы, активно используя свой метод реабилитации с помощью стабилизации позвоночника и внутреннего укрепления.

Пилатес вводит в обиход новые понятия:

Mind body - тренировка, в которой совершенствуется не только тело, но и умственные и интеллектуальные возможности.

Wellness - это баланс тела и разума, термин, сочетающий в себе физическое и ментальное здоровье, правильное питание, отказ от вредных привычек и доброе отношение к миру.

Система совершенствовалась и становилась популярной. Пилатес, параллельно тренировкам, занимался ещё написанием книг. Сейчас система пилатес популярна во всём мире. До самой смерти Джозеф Пилатес оставался в форме и выглядел намного младше своих лет. Погиб он в 87 лет, по самой известной из версий - во время несчастного случая, на пожаре.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 13 АПРЕЛЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Исследование

Польза коэнзима Q10

В феврале в Тарту прошла организованная для кардиологов конференция, на которой рассматривались результаты исследования Q-Symbio, которое обещает большой процент выживаемости пациентов с хронической сердечной недостаточностью, уменьшение тяжести симптомов и осложнений, если пациентам помимо обычных лекарств давать коэнзим Q10.

О сути и результатах исследования рассказал ведущий польский кардиолог, проф. Кржиштоф Й. Филипиак, который был одним из тех, кто проводил исследование. Профессор дал надежду, что в будущем коэнзим Q10 будет внесён в официальные инструкции по организации лечения сердечной недостаточности.

Хроническая сердечная недостаточность является широко распространённой болезнью. В Польше ежегодно от хронической сердечной недостаточности умирает больше людей, чем от пяти наиболее распространённых видов рака (рак лёгких, кишечника, молочной, поджелудочной и предстательной желез). От диагностирования сердечной недостаточности до смерти проходит меньше времени, чем в случае рака.

Для лечения сердечной недостаточности применяется 4 препарата. Изучалось и влияние жирных кислот Омега 3 на пациентов с сердечной недостаточностью, но пока что они не показывали существенного эффекта. Поиски всё же продолжаются, и сейчас исследуется влияние коэнзима Q10 на сердечную недостаточность.

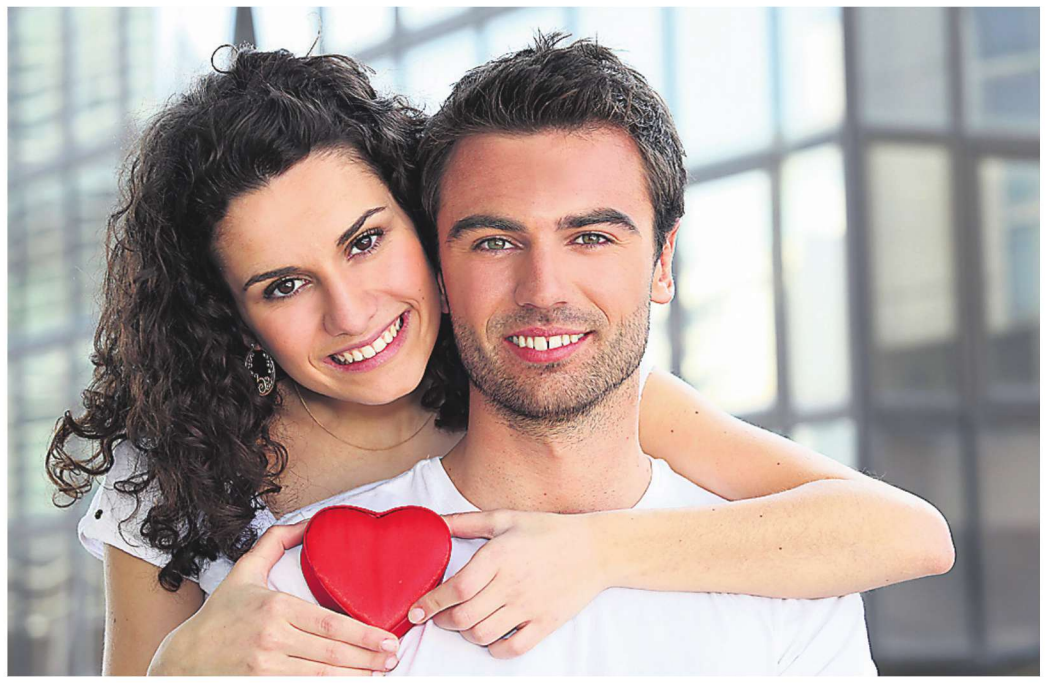
Что такое коэнзим Q10?

Коэнзим Q10 - это очень мощный антиоксидант, играющий в организме важную роль. Он помогает нейтрализовать свободные радикалы и участвует в регенерации витамина Е. Также он понижает уровень окисленного холестерина LDL. Поскольку именно окисленный холестерин LDL является причиной атеросклероза, то можно сказать, что коэнзим Q10 обладает антиатеросклерозным действием. Коэнзим Q10 играет и существенную роль в выработке энергии митохондриями.

С точки зрения выработки энергии, важно отметить, что больше всего в энергии нуждаются мышцы, в том числе сердечная мышца. Поэтому проводится множество исследований Q10 в связи с сердечной недостаточностью.

От дефицита коэнзима Q10 страдают, прежде всего, люди старшего возраста, поскольку со временем количество выработки коэнзима Q10 снижается. Уровень коэнзима Q10 значительно понижен также у людей, страдающих от кардиомиопатии и пациентов, которые на протяжении длительного времени принимали статины.

Питер Митчелл, британский биохимик, получил в 1978 году Нобелевскую премию за свою работу по изучению синтеза ATP в митохондриях и в числе прочего описал роль Q10 в этом. Прошло 30 лет, и в 2008 году профессор Кристофер М. Флорковски доказал, что у пациентов с сердечной недостаточностью и с более высоким уровнем коэнзима Q10 улучшился прогноз в части продолжительности жизни.



Результаты исследования Q-Symbio трудно переоценить, и они дают пациентам с сердечной недостаточностью новую надежду.
ФОТО: SCANPIX

От дефицита коэнзима Q10 страдают, прежде всего, люди старшего возраста, поскольку со временем количество выработки коэнзима Q10 снижается.

Исследование Q-Symbio

В декабре 2014 года, в журнале JACC (the Journal of American College of Cardiology) было опубликовано исследование Q-Symbio. Это рандомизированное, мультицентрическое проспективное исследование, проведённое с применением двойного слепого тестирования. Ведущим учёным был профессор Свен Аге Мортенсен. Целью учёных было исследование влияния коэнзима Q10 как дополнительного лечения при тяжёлых кардиоваскулярных осложнениях (MACE - major adverse cardiovascular events).

Всего в рамках Q-Symbio было обследовано 420 пациентов, которым была диагностирована сердечная недостаточность NYHA класса III или IV. 202 пациента были определены в группу, которая, помимо обычного лечения сердечной недостаточности, три раза в день получала 100 мг коэнзима Q10, 218 пациентов были определены в группу плацебо.

В первую очередь, исследователей Q-Symbio интересовало, повышает ли принимаемый коэнзим Q10 уровень коэнзима Q10 в сыворотке крови. Предыдущие исследования показали, что поскольку коэнзим Q10 обладает низкой биодоступностью, то лучшие результаты будут, если разделить дозу на несколько приёмов. Измерение уровня коэнзима Q10 в сыворотке крови через 16 недель после начала лечения показало, что принимаемый коэнзим Q10, которым был Bio-Quinone Active Q10 FORTE от фирмы Pharma Nordi, на самом деле работает: в лечебной группе уровень коэнзима Q10 вырос до 2,5 mcg/ml, в плацебо группе он остался на уровне 1 mcg/ml.

Лечение коэнзимом Q10 продолжалось два года. В результате исследования Q-Symbio выяснилось, что среди пациентов, принимавших коэнзим Q10, было на 50% меньше MACE, или тяжёлых кардиоваскулярных осложнений, в том числе на 43% меньше кардиоваскулярных смертей, на 42% меньше общих смертей. Результаты были одинаковы во всех подгруппах. Влияние хорошо всасывающегося коэнзима Q10 вместе с обычным лечением сердечной недостаточности улучшает выживаемость, уменьшая тяжесть симптомов и риск тяжёлых кардиоваскулярных осложнений. 300 мг коэнзима Q10 в день является безопасной и хорошо переносимой дозой.

Q-Symbio - это не единственное исследование, которое показывает положительное влияние коэнзима Q10 на пациентов с сердечной недостаточностью. Исследование KiSel-10, проведённое ранее в Швеции, показало, что у людей старшего возраста, принимавших ежедневно коэнзим Q10 и селен, риск кардиоваскулярной смерти был на 50% меньше. Также у них был ниже уровень маркера NT-proBNP и лучше эхокардиограмма.

Terviseuudised

Весна! Просыпаемся с позитивом!

Утро нужно встречать в прекрасном настроении и со светлыми мыслями!

Есть несколько простых, но эффективными правила, благодаря которым вы не только зарядитесь позитивом с утра, но и обеспечите себе бодрость на весь день!

Всего 20 минут утренней пробежки трусцой - и вы совершенно в другом настроении. ФОТО: SCANPIX

1. Самое главное - это лёгкий завтрак! Лучшими вариантами являются - мюсли, каши, творог, йогурты или хлопья! Можете разнообразить эту основу ягодами, орехами, йогуртами, придав завтраку неповторимый вкус.

2. Пробежка трусцой. Всего 20 минут, которые вы уделите пробежке, внесут неоценимый вклад в ваше состояние! Сосуды придут в тонус, кожа обогатится кислородом, благодаря чему все обменные процессы в организме ускоряются!

3. А лёгкий, утренний уход коже подарит линия косметических средств Diamond Treasures от Desheli. Со дня первого использования, процесс утреннего ухода превратится для вас в любимую процедуру, а уже через несколько недель будут видны первые результаты!

Также у кожи есть потребность в тонизировании, питании и увлажнении. Следовательно, для поддержания её здоровья необходим комплексный уход. Многие косметические средства для умывания сушат кожу, другие оставляют после себя ощущение пленки на лице. Желательно использовать неагрессивные средства с лёгкими текстурами, такие как муссы. Освежите кожу при помощи очищающего мусса для лица Diamond Treasures Facial Mousse Cleanser. Он мягкий по воздействию, легко наносится, бережно, но тщательно очищает кожу.

А завершить уход нанесением увлажняющего дневного крема и крема для кожи вокруг глаз. В преддверии лета, когда солнце становится активным, нужно использовать крем с защитным SPF фактором не ниже 15 при каждом выходе на улицу. Средства с SPF защитят кожу от фотостарения.

Коже тоже нужен отдых

Грамотный уход за лицом перед сном

Наша кожа выполняет многие важные функции, например, защитную, выделительную, иммунную. И ночью, когда мы отдыхаем, наша кожа работает - она выделяет продукты обмена веществ - кожное сало, соль и воду.

То, как мы выглядим утром, напрямую зависит от того, как мы ухаживали за собой перед сном.

Даём коже отдохнуть! Все мы устаём после тяжёлого трудового дня. Нервы на пределе, хочется спать или просто почитать книжку или посмотреть сериал. Однако, мы, как правило, забываем о том, что наша кожа также заслуживает отдыха!

Жирная пища, негативное влияние внешних факторов (холод, плохая экология и пр.), физические нагрузки - всё это не самым лучшим образом отражается на коже. Последствия всех этих факторов не очень хорошие - забитые поры, избыток кожного сала, тусклый цвет лица.

Ночью кожа запускает процесс регенерации, поэтому нуждается только в специальном ночном креме. ФОТО: SCANPIX

Чтобы всегда быть красивой:

1. Ложитесь спать в одно и то же время и желательно не слишком поздно.
2. Исключите перед сном тяжёлую физнагрузку.
3. Не ложитесь спать с макияжем, т.к. остатки декоративной косметики забивают поры, провоцируя отёки, воспаления, раздражение и преждевременное старение кожи.
Умывайтесь очищающим муссом, обогащённым соком листьев алоэ вера и экстрактом семян жожоба, он отлично удаляет с поверхности кожи загрязнения и готовит её к наилучшему усвоению активных ингредиентов другой косметики.
4. Не используйте вместо ночного крема дневной. Ночью кожа восстанавливается - запускаются процессы регенерации, поэтому она нуждается в глубоком питании, которое может обеспечить, например, ночной крем Nightreatment Face Cream. Средство обладает богатым составом (пчелиный воск, экстракты базилика, граната, розмарина, шалфея и золотарника).
5. Не наносите на кожу слишком толстый слой крема - это может спровоцировать закупоривание пор и возникновение прыщей.

DeSheli – потому что каждая женщина

Любая женщина хочет быть особенной, и в будни, и в особый для нее день. Весна уже на пороге и настало время действовать. Позаботьтесь о своей коже!

Не упускайте возможности – станьте королевой своей жизни! Приходите и убедитесь сами, что эта косметика работает!

На бесплатную процедуру по уходу за лицом в наш салон красоты можно записаться на сайте www.desheli.ee или по телефону 6 622 601

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 13 АПРЕЛЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Больной астмой нуждается в инструкции

Дыхание Правильная техника

Сирет Трулль
Meditsiiniuudised

На прошедшем в ноябре информационном дне болезней дыхательных путей пульмонолог Ракверской больницы Отт Киенс рассказал аптекарям, что в лечении астмы роль играют два аспекта: приверженность к лечению и правильное дыхание.

Киенс пояснил, что астма является гетерогенным заболеванием, характеризуемым, как правило, хроническим воспалением дыхательных путей. Астме характерна вариативность симптомов (свистящее дыхание, нехватка воздуха, ощущение напряжения в грудной клетке, кашель), то есть, они могут появиться и затем опять исчезнуть. Симптомы могут быть вызваны такими провоцирующими факторами, как физические нагрузки, контакт с аллергенами, эмоции, вирусы и пр.

В целом патофизиологический механизм астмы состоит из двух частей: хроническое воспаление дыхательных путей и гиперактивность (чувствительность) дыхательных путей к непосредственным и косвенным стимулам. Для лечения астмы используются противовоспалительные препараты, принимаемые постоянно и во время приступа. Последние оказывают быстрое действие, расширяющее бронхи/снимающие бронхоспазм.

Прежде всего, это салбутамол, фенотерол, ипратропия бромид и ингалируемые формы формотерола. Последний можно применять в комбинации с ингалируемыми кортикостероидами: формотерол оказывает быстрое действие и долго действующий антагонист бета 2, действие которого длится около 12 часов и начинается в первые же пару минут. Таким образом он подходит как для снятия бронхоспазма, так и для длительного лечения.

В качестве постоянных препаратов применяются, прежде всего, антагонисты лейкотриена, пероральные кортикостероиды и ингалируемые кортикостероиды (IKS). Последние, то есть, IKS, являются препаратами первого выбора, поскольку при вдыхании препарата можно добиться хорошего контроля над астмой при меньшем количестве препарата, и проявляется меньше системных

Компрессорные ингаляторы

NEB 50B

NEB 10A

Внимательно прочитайте инструкцию по применению и при необходимости проконсультируйтесь с врачом!

Компрессорные ингаляторы Microlife продаются в аптеках.

Импортер: allium

CE 0434 3-aastane garantii SWISS DESIGN

Когда пациент получает новый ингалятор, то его нужно «научить дышать». ФОТО: SCANPIX

побочных эффектов. IKS - это, например, будесонид, флутиказона пропионат, флутиказона фуроат, беклометазона дипропионат.

Обычно ингаляторы от астмы делятся на два типа: аэрозоли, или дозированные ингаляторы под давлением (pMDI) и порошковые ингаляторы (DPI). Последние применяются чаще, поскольку пациента легче научить ими пользоваться.

По данным разных исследований, 4-94% пациентов пользуются своими ингаляторами неправильно. До 94% пациентов, прошедших только устный инструктаж, без показа правильной техники дыхания, пользуются своими ингаляторами неправильно. «Обычно в пульмонологических кабинетах мы показываем пациенту, как правильно дышать. После этого пациент показывает, как он дышит. При необходимости мы поправляем его», - рассказал Киенс о более эффективном решении.

Порошковыми ингаляторами неправильно пользуются, прежде всего, дети и пожилые люди. Наиболее распространённые ошибки: перед глубоким вдохом нет выдоха, после вдоха дыхание задерживается недостаточно долго, неправильно удерживают ингалятор в руках, ингалятор неправильно активируется, чтобы вдыхать достаточно сильно и глубоко. У пожилых проблему представляют артроз/артрит, слабость мышц, неловкость движений/острота зрения.

Также известно, что медработники недооценивают ошибки пациентов, признал Киенс. Все врачи должны оценивать контроль над астмой, выполнение плана лечения и технику выполнения ингаляций во время каждого визита, а не только во время визита из-за астмы. На помощь может также прийти аптекарь и убедиться в том, что пациент умеет пользоваться ингалятором.

Существуют дженерики для лечения астмы, но у них другие ингаляторы. Когда больной приходит в аптеку за новым ингалятором, то у него нужно спросить, технике дыхания для какого ингалятора его обучали. Именно из-за разных ингаляторов даже препараты с одинаковым действующим веществом не являются полностью взаимозаменяемыми. Предложив другой препарат, нужно проконсультировать пациента и оценить его способность правильно пользоваться новым ингалятором. Если пациента не обучить технике дыхания для нового ингалятора, то лечение оказывается успешным только у 20% больных.

При лечении астмы наибольшую угрозу представляют как раз неправильная техника дыхания и плохая приверженность к лечению, признал Киенс.

> **Все врачи должны оценивать контроль над астмой, выполнение плана лечения и технику выполнения ингаляций во время каждого визита, а не только во время визита из-за астмы.**
>
> **Отт Киенс, пульмонолог**

Он подчеркнул, что при обеспечении приверженности к лечению пациенты должны понимать, что при астме хроническое воспаление дыхательных путей не проходит. Оно есть даже в период отсутствия симптомов. Постоянный препарат нужно принимать ежедневно. К сожалению, пациенты занимаются больше снижением чувствительности дыхательных путей, поскольку снимающие бронхоспазм препараты сразу дают заметный эффект.

Невылеченное хроническое воспаление дыхательных путей может со временем привести к их сужению. Это означает, что независимо от назначенного лечения функция лёгких человека, больного астмой, больше никогда не будет такой, какой она была в начале болезни. В то же время, ежедневно принимая противовоспалительные препараты, можно свести снижение функции лёгких к минимуму.

Если пациент боится побочных эффектов, ему нужно разъяснить, что если не принять препарат, последствия могут быть хуже, в том числе у беременных. Зато страдающим астмой беременным женщинам или женщинам, планирующим беременность, стоит обратиться к пульмонологу, чтобы откорректировать лечение. При вдыхании кортикостероиды дают меньший побочный эффект, чем при приёме перорально, но он всё же есть. Например, кандидоз полости рта, хрипота, повышенный риск развития катаракты. Также при больших дозах IKS увеличивается риск воспаления лёгких, но это больше связано с конкретными IKS. Всё же побочные эффекты от IKS незначительны, сказал Киенс.

Постоянно нужно работать также над техникой дыхания астматика, рассказал Киенс: «Со временем техника дыхания пациента ухудшается. Если не обратить на это внимание, пациент относится к этому недостаточно внимательно».

Плохая приверженность к лечению приводит к ухудшению контроля астмы, что в свою очередь увеличивает количество приступов астмы, и возрастают общие медицинские расходы. Поэтому в разговоре с пациентом нужно подчеркнуть, что недостаточно принимать на протяжении месяца препараты и надеяться, что это привело к выздоровлению. Если принимать лекарство в соответствии с предписаниями врача, человек, страдающий астмой, может нормально прожить до пожилого возраста, не отказываясь ни от чего важного.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 13 АПРЕЛЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Свет влияет на наше здоровье

Светотерапия в лечении расстройств сна и сезонной депрессии

Керли Мутле
резидент физиатрии и восстановительной медицины

Эрве Сыыру
пульмонолог-сомнолог Региональной больницы

Свет играет большую роль при определении нашего ритма сна и бодрствования. Наличие света создаёт предпосылки для применения зрения, в то же время, в значительной мере на физиологию и поведение человека влияют невизуальные явления.

Во-первых, свет влияет на расположенное в гипоталамусе супрахиазматическое ядро, которое вместе с глазами и ретиногипоталамическими путями контролирует наш суточный ритм. Находящийся в ганглиальных клетках сетчатки глаза фотопигмент меланопсин, особенно чувствительный к синей части спектра, передаёт в разные участки мозга получаемую со светом невизуальную информацию. Во-вторых, свет ингибирует синтез вызывающего сонливость гормона мелатонина в эпифизе. В-третьих, свету приписывается бодрящий эффект, который возможен благодаря опосредованному влиянию поддерживающих бодрствование проводящих путей. Также свет влияет на настроение и умственные способности.

Свет используется в лечении различных расстройств сна. Лечение не приводит к привыканию, как многие лекарства, а прекращение лечения не приводит к ломке. В качестве побочных эффектов могут проявляться головные боли, усталость глаз, гиперстимуляция автономной нервной системы или гипомания (у пациентов с биполярным нарушением), но в целом они встречаются редко и исчезают при уменьшении интенсивности света.

Светотерапия в лечении расстройств сна

В начале 1980-х было доказано, что на суточный ритм человека можно повлиять модификацией цикла света и темноты. Включение яркого света после утренней минимальной температуры тела (примерно в 4:00 часа) сдвигает биологические часы вперёд, тогда как включение яркого света вечером сдвигает биологические часы назад. Эффект будет тем сильнее, чем ближе время применения света к моменту достижения телом минимальной температуры. Тем самым, утренняя светотерапия должна применяться как можно раньше, но в то же время нельзя заставлять человека просыпаться слишком рано, чтобы избежать дневной сонливости.

Светотерапия оказалась эффективной при лечении любых расстройств сна.
ФОТО: SCANPIX

> **Свет влияет на настроение и умственные способности.**

Также необходимо применить оптимальную амплитуду света, которую определяет интенсивность света (изменяется в люксах, которая в системе SI имеет обозначение lx) и время экспонирования света. В клинической практике применяются разные варианты: 10 000 lx в течение 30 минут, 5000 lx в течение 1 ч, 2500 lx в течение 2 ч, но нет единого мнения о том, какой вариант дозировки светотерапии лучше всего. Последние исследования показали, что лучших результатов в лечении пациентов с расстройствами ритма сна помогает добиться применение более короткого времени экспозиции с большей интенсивностью света.

Проводившиеся с 1980-х годов исследования эффективности светотерапии показали разные результаты: есть исследования, демонстрирующие сильное, умеренное или нейтральное действие.

В качестве причины приводится разнообразие расстройств, которые пытаются лечить, и разнообразие исследуемых групп, а также разное построение исследований (например, варьирующаяся продолжительность лечения, интенсивность света и пр.).

Первый метаанализ, проведённый учёными Амстердамского университета (опубликован в Sleep Medicine Reviews, 2015,), систематически рассматривает эффект светотерапии при разных расстройствах сна. Светотерапия оказалась эффективной при лечении любых расстройств сна (инсомния, расстройство циркадианного ритма сна, расстройства сна, связанные с болезнью Альцгеймера/деменцией и пр.) Наибольший эффект был достигнут в лечении расстройств циркадианного ритма сна (CRSD – circadian rythm sleep disorder).

В заключение на основании данного исследования можно сказать, что светотерапия является эффективным методом в лечении расстройств сна.

При лечении расстройства циркадианного ритма сна (CRSD) выяснилось значительное влияние на момент пробуждения человека, но время засыпания изменилось не сильно. Противоположный эффект дало лечение пациентов с синдромом задержки фазы сна (DSPD) мелатонином, когда эффект достигается именно в части изменения времени засыпания, но не времени, когда пациент просыпается. Эффект, влияющий на время пробуждения, можно объяснить ранним вставанием, необходимым для прохождения светотерапии. Несмотря на эффективность светотерапии, авторы исследования уверены, что, например, при инсомнии нужно применять больше когнитивно-поведенческую терапию, которая показала больший эффект. Светотерапию рекомендуют также комбинировать с когнитивно-поведенческой терапией, что, например, при синдроме задержки фазы сна показало положительный эффект.

Светотерапия в лечении сезонной депрессии

По международной классификации болезней (RHK-10) сезонная депрессия (F33.8) относится к другим рекуррентным депрессивным расстройствам. Данное расстройство характеризуют повторяющиеся эпизоды депрессии в связи с сезонными изменениями, наиболее существенным из которых является недостаток солнечного света в определённое время года, прежде всего, поздней осенью и поздней зимой. Зимой отмечена зависимость от наличия снега, поскольку при его отсутствии световые условия намного хуже.

Патофизиология болезни до сих пор не ясна, но, предположительно, она связана с расстройством суточной системы сна и бодрствования - пациенты засыпают и просыпаются позже, чем это предусматривают общественные нормы.

В номере журнала Journal of Affective Disorders за апрель 2015 года был опубликован метаанализ, проведённый специалистами из Каролинского института и Уппсалаского университета. Они рассматривали влияние светотерапии на сезонную депрессию.

Хотя результаты метаанализа показали умеренное влияние светотерапии на сезонную депрессию, в последние 10 лет было опубликовано очень мало рандомизированных тематических исследований, а результаты предыдущих метаанализов в значительной степени зависели от выбора исследования. Минусами исследований являются: маленькая выборка, короткие периоды лечения и методологические недочёты (напр., отсутствуют общие критерии максимального контакта группы плацебо со светом: 300 lx vs 500 lx).

В заключение: результаты исследований, доказывающих эффективность светотерапии, можно оспорить, и для получения ясности необходимо провести новые широкомасштабные рандомизированные исследования, где исследование группы плацебо было бы чётко определено. Опираясь на имеющиеся знания, применение светотерапии в лечении сезонной депрессии можно порекомендовать при индивидуальных предпочтениях пациента, а не в качестве первоочередного выбора, и, скорее всего, лучшего результата можно добиться, комбинируя светотерапию с лекарственными препаратами и/или психотерапией.

РЕКЛАМА

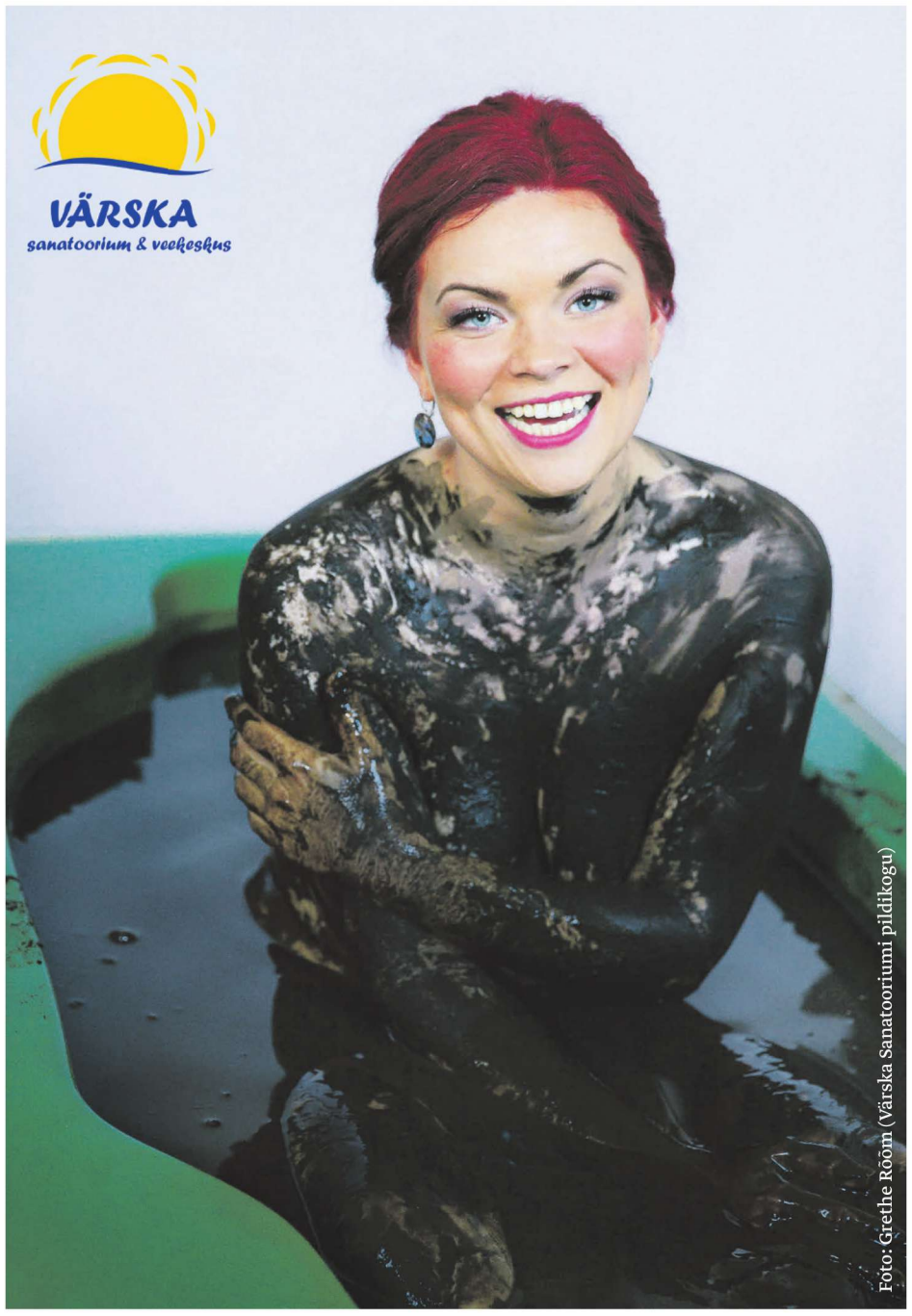


Foto: Grethe Rõõm (Värska Sanatooriumi pildikogu)

УНИКАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ: лечебная грязь Вярска разбавляется природной минеральной водой Вярска-6 с глубины 600 метров, которая поступает прямо из артезианской скважины.

Почему действует лечебная грязь Вярска?

И какие болезни ей можно лечить

Если обычное грязевое лечение всё чаще проводят с помощью обёртывания, то гости санатория Вярска могут полностью погрузиться в ванну с лечебной грязью. Эти ванны выполнены в форме, напоминающей саркофаг, чтобы ваше тело было максимально расслаблено. Они разработаны в Вярске специально для грязевого лечения, а потому являются единственными в своём роде не только в нашей стране, но и ближайшем зарубежье.

В зависимости от вашего роста, вам установят дощечку, чтобы удобнее упереться ногами и подложат тёплую грелку под голову для полного расслабления. Грязевая ванна принимается при температуре 41-43 градуса. У вас будет достаточно времени, чтобы привыкнуть и потихоньку погрузиться до самой шеи. Как только это произойдет, вы не захотите оттуда вылезать — наслаждайтесь процедурой!

Горячая грязевая ванна окажет на ваше тело термический эффект, ее густой состав будет ласкать вашу кожу, а насыщенный букет органических веществ добавит лечебные свойства. Почувствуйте запах — вы поймете, что это натуральное сырьё из чистой природы, в котором нет искусственных красителей, ароматизаторов и прочих добавок.

Грязь поступает в ванну по толстым трубам, которые вы наверняка уже заметили при посадке в ванну. Ее добывают на дне залива Вярска, неподалёку от санатория.

Пресноводная грязь является более богатой органическими веществами, чем морская. У нее мягче запах и она лучше воспринимается.

Наш залив находится вдали от любого производства. А потому грязь со дна озера очень чистая, там нет тяжёлых металлов или патогенных бактерий.

Лечебная грязь имеет как терапевтические, так и косметические свойства. Подходит при многих состояниях, но иногда имеет и противопоказания. (spavarska.ee)

Ревматические болезни, хронические болезни суставов и воспаление мышц, болезни позвоночника, послеоперационные шрамы и последствия травм, хронические кожные заболевания (псориаз, экзема), женские болезни и болезни внутренних органов.

СОВЕТ ВРАЧА

КЮЛЛИ МАРГУС, врач-реабилитолог

Каждому человеку следует подобрать индивидуальное лечение. Воспользуйтесь нашим направлением на курортное лечение и мы составим вам подходящий и эффективный план лечения.

ИССЛЕДОВАНИЕ: лучшие результаты показало курортное лечение в Вярске

Врач-реабилитолог Кюлли Маргус объясняет, каким образом действует лечебная грязь и почему многие предпочитают для восстановительного лечения именно санаторий Вярска.

Как действует лечебная грязь?
Ослабевает напряжение мышц, снимается боль, расширяются сосуды и ускоряется работа сердца. Кровообращение активизируется. Из организма выходит лишняя жидкость, а с ней и токсины. После грязевой ванны кожа становится мягкой и нежной.

В чём еще особенность санатория Вярска?
В 2012-2014 годах в эстонских лечебных спа и санаториях было проведено исследование эффективности лечения больных остеоартрозом. Лучшие результаты были у процедур санатория Вярска, положительных эффект ощущался на протяжении 6 месяцев.

Как до вас добраться?
Мы находимся в уезде Пыльвамаа на берегу Псковского озера. На общественном транспорте до нас удобно доехать через Тарту, откуда ежедневно ходит 6-8 автобусов, в зависимости от дня недели. Также можно приехать на поезде из Тарту до платформы Илуметса, оттуда заказать трансфер за 2 евро по нашему телефону за три дня до прибытия. Также есть прямой автобус из Пярну, через Выру.

НАПРАВЛЕНИЕ НА КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

На 7-дневную путёвку с грязевыми или минеральными ваннами «Неделя на курорте», (18 лечебных процедур и неограниченное пользование Водным центром) **со скидкой по цене 355 евро (обычно 400.-)** со страховкой Больничной кассы Эстонии. С заездом в апреле или мае месяце.

ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕ свое направление для бронирования места по телефону 799 3901 или электронной почте info@spavarska.ee, **так как количество мест по скидке ограничено.**

Вырежьте данное направление для предъявления при заселении в санаторий. (AP-BZ)

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 13 АПРЕЛЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Принимают ли пациенты дженерик хуже, чем оригинал?

Фармакология и комплаентность

Чем более похоже лекарство на предыдущее, тем лучше комплаентность. ФОТО: SCANPIX

Кади Хейнсалу
kadi.heinsalu@aripaev.ee

О дженериках и комплаентности на конференции «Клиника 2016» рассказала резидент Клинической больницы ТУ по внутренним болезням и клинической фармакологии Мадли Пинтсон.

Она признала, что многие пациенты и некоторые врачи считают, что дженерики менее эффективны, чем оригинальные лекарственные препараты. «На самом деле больших отличий нет», - заверила она. В то же время, было проведено совсем немного исследований, которые бы сравнивали комплаентность пациентов при их приёме. Результаты существующих же исследований крайне противоречивы.

Прежде всего, Пинтсон выделила исследования, показывающие, что пациенты лучше соглашаются принимать оригинальные препараты. Например, это пациенты с генерализованным тревожным расстройством,

Собственное участие эстонских пациентов при покупке лекарств – одно из **самых высоких в Европе** [1]

Спрашивайте уже сегодня в аптеках, имеется ли альтернатива вашего лекарства – такой же эффективный генерический препарат по более льготной цене!

1. Организация выплаты компенсации за лекарства. Отчет Государственного контроля Рийгикогу. 06.09.2012
UAB Sicor Biotech, Teva Эстонский филиал , Халливанамехе 4, Таллинн 11317, тел.: 6610801

ET/GEN/15/0008

TEVA

страдающие от невроматической боли. Исследование показало, что оригинальные препараты лучше снимали боль и тревогу. В данном случае применение дженерика обойдётся дороже: принимающие их пациенты ходят чаще к врачу, а из-за опасений появления побочных эффектов они проходят больше обследований и анализов.

Во втором исследовании, по словам Пинтсон, участвовали пациенты, страдающие эпилепсией (948 пациентов). Часть из них получала оригинальные препараты, часть - дженерики. Действующее вещество: топирамат. Было доказано, что приём разных дженериков с одним и тем же действующим веществом увеличило разнообразные риски и расходы на здравоохранение (травмы, госпитализация). При приёме одного дженерика, сравниваемого с оригиналом, значительных различий установлено не было, описала Принтсон.

Есть и противоположное исследование, в котором дженерик, наоборот, улучшил комплаентность. Это было финансировавшееся фармацевтической компанией TEVA исследование статина, в котором участвовало около 90 000 пациентов. 93% из них получали дженерик, 7% - оригинальный препарат. «Выяснилось, что когда начинали с дженериков, комплаентность была выше, и было меньше сводных показателей», - рассказала Пинтсон.

Второе обследование опять охватило пациентов с эпилепсией (19 760 пациентов), где 93% получало дженерик и 7% - оригинальные препараты. Оценивалось пять действующих веществ: клоназепам, габапентин, окскарбазепин, фенитоин, зонисамид. Оценивались травмы головы и госпитализация из-за судорог. Результат показал, что среди пациентов, лечение которых было начато дженериками, встречались реже травмы головы и приступы болезни. Также у тех, кто начинал с дженериков, продолжительность лечения до первой паузы была больше. Критерием паузы в лечении было то, что пациент не принимал лекарства в течение 14 дней.

Также Пинтсон рассказала об исследованиях, где комплаентность при приёме дженериков и оригиналов была одинаковой. 1421 пациент с инфарктом миокарда без элевации ST принимали статин. 65% из них получали оригинал и 35% - дженерик. За пациентами наблюдали на протяжении года. Обнаружилось, что пациенты принимали лекарства на протяжении одного и того же периода. Хорошей комплаентностью считалось, когда пациент принимал лекарства более чем 80% дней.

Поскольку эффективность у дженериков и оригинальных препаратов одинакова, то с точки зрения экономии расходов на лечение, стоит рассмотреть начало лечения с дженериков.

Мадли Пинтсон, резидент фармакологии

Стоит знать:
Какая же разница между этими лекарствами?

Оригинальные лекарства и дженерики содержат те же действующие вещества в том же объёме и форме. Генеральный директор департамента лекарств поясняет различия.

- **Оригинальный препарат - первый лечебный препарат, содержащий какое-то конкретное действующее вещество и получивший разрешение для продажи людям. Чтобы инвестиции создателя оригинального лекарства не пропали, ему дают патентную защиту, которая позволяет ему в первые годы монопольно продавать лекарство.**
- **Дженерики - лекарственные препараты, которые поступают в продажу уже после того, как период продаж оригинального лекарства, установленный патентом, заканчивается, и цену на лекарство устанавливают наряду с государственной регуляцией и конкуренцией.**
- **Дженерики такие же качественные и действенные, как и оригинальные препараты.**
- **Так как дженерик содержит то же действующее вещество, что и оригинал, то уже нет необходимости проводить различные дорогостоящие и долговременные исследования. Производитель дженерика должен доказать лишь то, что действующего вещества в его препарате столько же, сколько и в оригинальном. Дженерики проходят такой же строгий контроль качества, как и оригинальные препараты.**

Еще одно большое исследование касалось пациентов, принимающих SSRI/SNRI (16 659 пациентов), примерно половина из которых (48%) получала оригинал, и половина (52%) - дженерик. Оценивалось, сколько из них прекратят лечение в течение месяца. Результаты были одинаковыми: в обеих группах лечение прекратило около 44-48% пациентов. В то же время, расходы на лечение оригинальными препаратами были выше: разница примерно в 1000 долларов.

«Большую роль играют разный цвет, форма, размер лекарств, внешний вид упаковки», - продолжила Пинтсон. Они все отрицательно влияют на комплаентность. «Белая или жёлтая таблетка подозрительнее привычной большой и синей. Особенно часто этот фактор отмечали при антиэпилептических лекарствах», - сказала она. Поэтому Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (США) требует, чтобы дженерик и оригинальный препарат были максимально схожи внешне. Также результаты показали, что комплаентность при приёме дженериков лучше, если пациент и раньше хорошо принимал лекарства. Лучше комплаентность и у тех пациентов, кто принимает больше лекарств.

«Всё же многое зависит от пациента: подходит ему больше дженерик или оригинал, поскольку комплаентность есть в обоих случаях. Поскольку эффективность у дженериков и оригинальных препаратов одинакова, то с точки зрения экономии расходов на лечение, стоит рассмотреть начало лечения с дженериков», - подвела итог Пинтсон.

36,1%

на рынке лекарств Эстонии в 2015 году составляли дженерики. Это 16,5% денежного оборота всего рынка лекарств.

Новые аппараты для измерения кровяного давления Microlife

клинически апробированы и дают точные показания сердечного ритма!

BP A6 PC

BP A3 Plus

BP A2 Basic

Поскольку вы имеете дело с медицинским оборудованием, внимательно прочтите руководство по использованию и в случае необходимости проконсультируйтесь с врачом!

allium

CE 0044

5 лет гарантии

SWISS DESIGN

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 13 АПРЕЛЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Пищеварение

Функциональная диспепсия:

Несмотря на высокую распространённость функциональной диспепсии, врачи предпочитают пользоваться термином «хронический гастрит».

По данным мировой статистики, общая распространённость симптомов диспепсии составляет в среднем 25%. Эти цифры включают в себя как органическую, так и функциональную диспепсию.

Функциональная диспепсия (ФД) характеризуется наличием таких симптомов, как боли, жжение, раннее насыщение, чувство переполнения в эпигастрии после еды.

Причём возникают признаки ФД на фоне отсутствия органического поражения желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

Механизм возникновения ФД до конца не изучен, но предполагается нарушение моторики ЖКТ, висцеральной чувствительности и повышение уровня секреции соляной кислоты.

Несмотря на высокую распространённость ФД, врачи предпочитают пользоваться термином «хронический гастрит».

Хронический гастрит – диагноз морфологический, характеризует степень повреждения слизистой оболочки желудка и необязательно сопровождается клиническими проявлениями. Функциональная диспепсия – диагноз, отражающий наличие симптомов у больного. При этом клиническая картина может не сочетаться с воспалительными изменениями в слизистой.

Согласно Римским критериям, диагноз ФД ставится при наличии следующих условий:

1. Больной испытывает постоянные или периодически рецидивирующие симптомы диспепсии (боли в эпигастрии, дискомфорт и др.) суммарной продолжительностью не менее 3 месяца за последние 6 месяцев.

2. При обследовании больного (в том числе инструментальном) не выявлено органических нарушений, которые могли бы быть источником данных симптомов.

Основные задачи медикаментозного лечения больных ФД – устранение клинической симптоматики патологических изменений слизистой оболочки желудка, снижение риска рецидивов заболевания, повышение качества жизни пациентов.

Для каждого вида ФД своё лечение

Фармакотерапию подбирают в зависимости от вида ФД. Если больной страдает язвенноподобной ФД, ему в первую очередь показан приём кислотосупрессивных препаратов и антацидов.

При лечении неязвенной ФД картина другая – даже высокие дозы антацидных препаратов улучшают самочувствие у 35-80% пациентов, что на фоне результатов приёма плацебо (30-60% улучшений) выглядит достаточно скромно.

Тем не менее благодаря безопасности приёма, антациды сохраняют свою популярность в лечении ФД. Кислотосупрессивные препараты, в отличие от нейтрализующих уже выделившуюся кислоту путём химической реакции антацидов, влияют непосредственно на процесс выработки кислоты. В лечении ФД чаще применяются антагонисты Н2-рецепторов

ФОТО: SCANPIX

когда и чем лечить?

гистамина, хотя их эффективность ниже, чем у пока что мало используемых в лечении ФД ингибиторов протонной помпы.

При дискинетической ФД на первый план выходит приём прокинетиков. Препараты-прокинетики в большинстве исследований показывают существенно более высокую эффективность, чем плацебо (в среднем на 40-45%). Прокинетики повышают интенсивность перистальтических сокращений пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки. Сокращения синхронизируются, благодаря чему снижаются объёмы рефлюкса из желудка в пищевод, ускоряется опорожнение желудка и проход пищевых масс по двенадцатиперстной кишке.

1,3

● процента. У такого количества больных возникает пролактинемия - как одно из побочных действий домперидона.

Если у больного выявлена H. pylori, ему показана антихеликобактерная терапия в дополнение к другим методам лечения ФД. Ещё относительно недавно не было единого мнения по поводу целесообразности эрадикации H. pylori при ФД.

Рекомендации Национального института здравоохранения США от 1994 года указывали на то, что антихеликобактерная терапия у пациентов с ФД приводит к устранению диспептических явлений лишь в 25% случаев, а потому необходимости в ней нет.

На данный момент известно, что H. pylori оказывает на моторику желудка ингибирующее действие за счёт действия цитокинов IL-1b, IL-6, IL-8 и фактора некроза опухоли TNF-альфа. Учитывая эти данные, в 2005 году был выработан III Маастрихтский консенсус, согласно которому пациенты с ФД подлежат обязательному обследованию на H. pylori и при её выявлении нуждаются в эрадикационной терапии.

В результате приёма препарата Мотилак пациента можно избавить от тошноты, отрыжки, изжоги.

Мотилак - российское лекарство, в странах Западной Европы могут продавать дженерик под названием мотилиум.

В лечении ФД для купирования постпрандиального дистресс-синдрома предусматривается назначение противорвотных средств, действие которых основано на блокировке центральных дофаминовых рецепторов. Так, в результате приёма препарата Мотилак пациента можно избавить от тошноты, отрыжки, изжоги. Блокировка дофаминовых рецепторов в антральной части желудка улучшает его перистальтику, что помогает при раннем насыщении и тяжести в животе. Приём препарата уменьшает время контакта слизистой оболочки пищевода с содержимым желудка, увеличивает давление нижнего сфинктера пищевода и ускоряет опорожнение желудка. Стимуляция дофаминовых рецепторов в двенадцатиперстной кишке усиливает её перистальтику, что помогает при вздутии живота.

Существенным плюсом можно назвать то, что домперидон - действующее вещество препарата Мотилак - наиболее безопасный прокинетик с широкой доказательной базой. В отличие от метоклопрамида, известного относительно частым побочным действием в виде экстрапирамидных эффектов, домперидон провоцирует такие явления крайне редко - не более чем в 0,05% случаев.

Побочные действия

Пролактинемия - одно из побочных действий домперидона, проявляется не более чем у 1,3% больных при назначении препарата в максимальной суточной дозировке. Прочие побочные реакции (сухость во рту, диарея, головная боль, высыпания на коже) при приёме Мотилака возникают редко.

При наличии рефрактерности к проводимой терапии, пограничных расстройств психики требуются антидепрессанты, что позволяет улучшить качество жизни больных по аналогии с лечением больных неспецифическим язвенным колитом и другими тяжёлыми хроническими заболеваниями ЖКТ. Для успешного лечения ФД больного необходимо настроить на длительную терапию, курс которой составляет, как правило, 6-8 недель.

В ряде случаев в качестве вспомогательного лечения ФД применяются ферментные препараты, стимулирующие пищеварение и повышающие качество жизни больного. Исследователи отмечают, что большей эффективностью обладают комбинированные ферментные препараты, в состав которых входят сорбенты, устраняющие метеоризм, который часто беспокоит больных ФД.

Причины функциональной диспепсии, вопросы её диагностики и лечения, вероятных осложнений и прогноза продолжают изучаться. Но уже сейчас в арсенале врачей есть достаточно средств для существенного повышения качества жизни пациентов с ФД.

Арина Корнеева
med-info.ru

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 13 АПРЕЛЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Лимфатический отёк требует комплексного подхода

Отёки Больничная касса теперь помогает

Различные компрессионные изделия играют очень важную роль в лечении отёков.
ФОТО: VIMEO

Рейо Вилипуу
физио- и лимфотерапевт (Tursekeskus)

Мерит Рохи
физио- и лимфотерапевт (Tursekeskus)

У большинства людей встречаются отёки нижних и верхних конечностей и других участков тела. Причины разные.

Симметричный отёк зачастую бывает системным, вызванным недостаточностью какого-либо органа, например, сердечной недостаточностью, почечной недостаточностью, дисфункцией печени, гипопротениемией, гипофункцией щитовидной железы, приёмом лекарств и пр. Тут достаточно обратиться к семейному врачу.

Если отёк несимметричен, то необходимо найти его причину, поскольку оставшийся без внимания лимфатический отёк может привести к утолщению кожи, увеличению охвата конечности и снижению подвижности конечности, проблемам с суставами, появлению язв, медленному заживлению ран, рожистому воспалению, тромбам, боли и т.д. Лимфатический отёк (лимфедема) оценивается, опираясь на анамнез, и диагноз ставится путём исключения других причин.

Отёки появляются в результате нарушения нормального функционирования лимфатической системы - в межклеточном пространстве накапливается больше тканевой жидкости, чем её отводится. Лимфатические отёки делятся на первичные и вторичные - если это врождённая патология лимфопутей и лимфоузлов, или изменение появилось в течение жизни. Существует

Стоит знать:
Стадии лимфедемы. Международное общество лимфологии (ISL)

	Отек	Тест на нажатие	Зависимость от положения	Состояние кожи
0-я стадия	субклиническая стадия, когда нарушена транспортировка лимфы, но отёков визуально не видно (может продолжаться месяцы или даже годы)			
1-я стадия	небольшой отёк	легко образуется ямка	при поднятии конечности спадает	изменений нет
2-я стадия	заметный отёк	ямка появляется с трудом	не зависит от положения	покраснение, уплотнение, образование фиброза
3-я стадия	большой отёк, или элефантиаз	ямка при нажатии не появляется	не спадает	фиброз на больших участках, гиперпигментация, большие складки кожи, папиллы

ОТДЫХ В СПА С ТАЙСКИМ МАССАЖЕМ!
ПАКЕТ
ЭКЗОТИЧЕСКИЙ ОТДЫХ

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:
69 €/ночь на одного
в номере эконом-класса
79 €/ночь на одного
в стандартном номере

Пакет содержит:
- Размещение на 1 ночь в выбранном двухместном номере
- 1 массаж из следующего списка:
  – тайский массаж спины, рук и плечевого пояса **БАРХАТНЫЙ СИАМ** (30 мин)
  – тайский расслабляющий массаж ног **ЛЕГКИЕ НОГИ** (30 мин)
- Неограниченное пользование **комплексом саун и бассейном TERMID**
- Завтрак и ужин-буфет
- Утренняя гимнастика ПН-ПТ

Количество пакетов ограничено!
Пакет действителен для отдыха со вторника по воскресенье.

Весенний спа-отдых в Пярну
ПАКЕТ
ОСВЕЖАЮЩИЙ ОТДЫХ

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:
49 €/ночь на одного
в номере эконом-класса
55 €/ночь на одного
в стандартном номере

Пакет содержит:
- Размещение на 1 ночь в выбранном двухместном номере
- Спа-процедуру **СЕЗОННОЕ ОТШЕЛУШИВАНИЕ** (25 мин)
- Неограниченное пользование **комплексом саун и бассейном TERMID**
- Завтрак и ужин-буфет
- Утренняя гимнастика ПН-ПТ

Количество пакетов ограничено!
Пакет действителен для отдыха с пятницы по воскресенье.

ESTONIA
Medical Spa & Hotel

Бронирование I +372 447 6905 I sales@spaestonia.ee I ESTONIA Medical Spa & Hotel I Pärna 12/sääse 7, Pärnu

несколько причин появления вторичных лимфедем: травмы и повреждения тканей (удаление лимфоузлов, радиотерапия, ожоги, операции по удалению варикозных вен, широкие круглые раны, рубцевание), опухоли (метастазы в лимфоузлах, опухоли с инфильтрирующим типом роста, лимфомы, давление, вызванное большими опухолями), заболевания вен (хроническая венозная недостаточность, венозные язвы, посттромбофлебический синдром, внутривенное введение лекарственных препаратов), инфекции (рожистое воспаление, лимфаденит, туберкулез, филяриоз), воспаления (ревматоидный артрит, дерматит, псориаз, саркоидоз, захватывающий эпидермис дерматоз), например, нарушение двигательной активности после инсульта.

После лечения гинекологических опухолей отёки одной или обеих нижних конечностей встречаются в 49% случаях.

При лимфатическом отёке всегда осматривают и оценивают форму конечности, состояние кожи, насколько можно сдвинуть кожу, какой глубины остаются ямки, шрамы, изменения кожи, боль и т.д. В зависимости от этого выделяется несколько стадий отёков (см. Таблицу).

Отёк приводит к снижению иммунитета. Время транспортировки лимфоидных клеток, макрофагов и антител увеличивается, и в богатом белками межклеточном пространстве увеличивается риск появления инфекции - хорошая почва для возникновения рожистого воспаления. За несколько минут вокруг повреждённого места появляется покраснение, поднимается температура тела. Тут лимфотерапия полностью противопоказана, а надо незамедлительно обратиться в отделение экстренной медицины и начать лечение антибиотиками. Поскольку рожистое воспаление повреждает лимфосистему, то если ничего не предпринять с лимфедемой и её причиной, могут развиться плохо поддающиеся лечению рецидивирующие бактериальные инфекции.

Чаще всего встречается вторичная лимфедема, причины появления которой перечислены выше. В основном пациенты с вторичными лимфостазами проходили лечение от рака, у которых после операции и/или лучевой терапии рано или поздно появился отёк. Разные исследования показали, что в качестве побочного эффекта комплексного лечения у пациентов с раком молочной железы (операция, удаление подмышечных лимфоузлов, радиотерапия) в среднем в 30% случаев лимфатический отёк руки со стороны подвергавшейся терапии молочной железы.

После лечения гинекологических опухолей отёки одной или обеих нижних конечностей встречаются в 49% случаях. Отёк нижних конечностей связан с местом, где находится повреждение и зависит от охваченного органа, например, при раке вульвы отёк встречается в 47% случаев, при раке матки и шейки матки - в 18% случаев. Обычно отёк нижних конечностей появляется в течение первых 12 месяцев после лечения и становится хроническим. В единичных случаях отёк может появиться в течение 2-5 лет.

Отёк может быть вызван хронической венозной недостаточностью, венозными язвами, после операций на вены или тромба, а также ранее уже упоминавшимся рожистым воспалением и т.д.

Важно, чтобы пациенты, начиная с ранней фазы появления опухоли, проходили адекватную комплексную лимфотерапию (KFT): мануальную лимфотерапию с обвязыванием, носили индивидуально изготовленные плотные компрессионные изделия из трикотажа плоской вязки. Нетянущийся, жёсткий материал в совокупности с работой мышц обеспечивает при движении максимальную рабочую компрессию и лучший лимфодренаж. При развитии тяжёлой формы лимфостаза, лимфотерапия и обвязывание также помогут уменьшить охват конечностей, и для поддержания результата нужно ежедневно носить компрессионные изделия.

Чем раньше будет обнаружен отёк, тем вероятнее, что для его лечения будет достаточно носить правильно подобранное компрессионное изделие. Ношение компрессионных изделий и выполнение упражнения помогают добиться уменьшения отека на 24%. Упражнения играют очень важную роль при снижении отёка и в сохранении достигнутых результатов. Хотя компрессионное лечение не пользуется популярностью у пациентов, оно обеспечивает до 80% окончательного результата лимфотерапии, поскольку вследствие компрессии возрастает всасывание жидкостей обратно, и ускоряется движение венозной и лимфатической жидкости, улучшается работа мышечного насоса, замедляется рефлюкс жидкостей, и ткани становятся мягче.

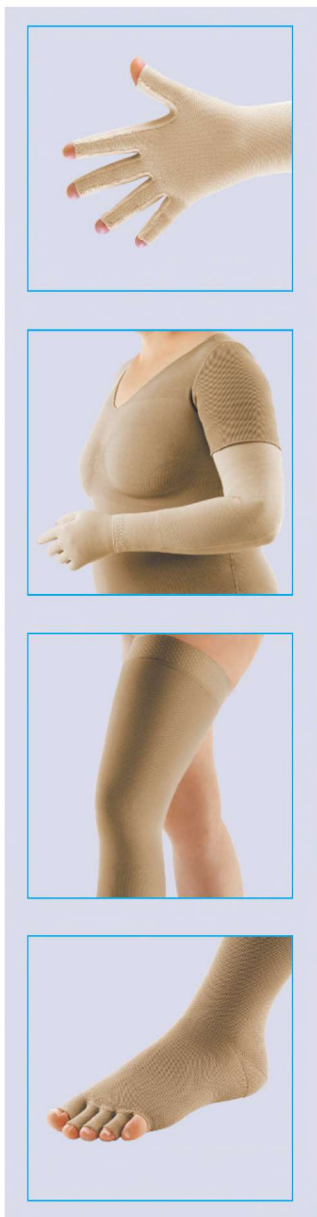
С 01.01.2014 года каждый пациент с отёком может получать до 15 сеансов комплексной лимфотерапии в год. Выполнены все условия для оказания помощи пациентам с вторичной лимфедемой. С 01.01.2016 в Tursekeskus OÜ пациенты могут приобрести изготавливаемые по индивидуальным меркам медицинские компрессионные изделия из трикотажа плоской вязки VenoTrain curaflow, изготовленные в Германии с учётом высоких требований к качеству. Больничная касса предоставляет 90% компенсацию стоимости изделий.

В «Перечень медицинских устройств Больничной кассы Эстонии и порядок принятия обязанности внесения платежа за медицинское устройство, внесённое в перечень медицинских устройств» вошли: медицинский компрессионный рукав VenoTrain® curaflow из трикотажа плоской вязки CG, компрессионная перчатка AC1, компрессионный гольф AD (с открытыми пальцами) и компрессионный чулок AG (с открытыми пальцами).

Больничная касса компенсирует изготовленное по индивидуальным размерам медицинское компрессионное изделие из трикотажа плоской вязки 2 раза в год, если у пациента вторичная лимфедема II и III стадии.

Условие Больничной кассы: прохождение комплексного, уменьшающего отёк лечения (код 7058). Соответствующее направление могут выписать врач восстановительной терапии, хирург, онколог, гинеколог и уролог.

VenoTrain® curaflow



Покупая изделия VenoTrain® CURAFLOW, вы можете быть уверены, что приобретаете медицинские компрессионные чулки, гольфы, рукава, перчатки и т.д. ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЛИМФАТИЧЕСКОГО ОТЕКА!

VenoTrain® предлагается в классах компрессии от CCL 1 (18-21 мм рт.ст.) до CCl 4 (выше 49 мм рт.ст.). Это жесткие, но в то же время, мягкие и удобные в носке изделия, подобранные исходя из анамнеза пациента.

При лимфатическом отеке правильный материал (трикотаж круглой или плоской вязки) и класс компрессии поможет выбрать лимфотерапевт.

С 01.01.2016 года данные изделия внесены в перечень Больничной кассы медицинского оборудования и организация компенсирует 90% от стоимости 2 изделий в год при вторичной лимфедеме II и III стадии. Условие, выдвигаемое Больничной кассой: прохождение комплексного, уменьшающего отек лечения (код в перечне услуг здравоохранения 7058). Соответствующее медицинское оборудование имеют право выписать врач восстановительной терапии, хирург, онколог, гинеколог и уролог.

7017117 VenoTrain® curaflow различных размеров, трикотаж плоской вязки, медицинский компрессионный рукав CG,
7017128 VenoTrain® curaflow различных размеров, трикотаж плоской вязки, медицинская компрессионная перчатка AC1,
7017139 VenoTrain® curaflow различные размеры, трикотаж плоской вязки, медицинский компрессионный гольф AD (с открытым носком)
7017140 VenoTrain® curaflow различные размеры, трикотаж плоской вязки, медицинский компрессионный медицинский компрессионный чулок AG (с открытым носком)

Bauerfeind ortoosi- ja tursekeskus
Часы работы: Пн.-Пт. с 10:00 до 18:00
Пярну мнт, 76, Таллинн

info@tursekeskus.ee • www.tursekeskus.ee
тел.: 6454250 • facebook.com/tursekeskus

Лифмо- и физиотерапевты, сдавшие экзамен в Tursekeskus, предлагают следующие услуги:
- физиотерапия
- лимфотерапия
- лечение шрамов и работа с фасциями
- восстановительное лечение онкологических больных
- консультирование онкологических больных до и после операции
- консультирование по отекам и изделиям
- проведение измерений для подбора и заказа стандартных изделий

VenoTrain® является брендом компании Bauerfeind AG.
Для обеспечения качества продукции изделия производятся исключительно в Германии.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 13 АПРЕЛЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Остеопороз влияет на суставы

Движение и питание

Кади Хейнсалу
kadi.heinsalu@aripaev.ee

Остеопороз приводит к разрежению костей и уменьшению костной массы, а также к структурным изменениям костной ткани, вследствие чего легче возникают переломы костей.

На конференции «Клиника 2016» врачи-специалисты Клинической больницы сделали обзор проводившихся в Эстонии исследований, а также новых методов диагностики и лечения.

Руководитель клиники внутренних болезней Клинической больницы, профессор Маргус Лембер задал вопрос: остеопороз является, скорее, нормальным процессом старения или всё же болезнью? По его словам, разрежение кости само по себе не должно представлять проблему, поскольку не приводит к болям. Проблемы начинаются, когда появляются переломы костей, а вначале незначительные структурные изменения позвоночника могут причинять существенную боль.

Поскольку диагностирование болезни начинается с жалоб на боль, то остеопороз можно разделить на четыре группы. Во-первых, это люди, которые жалуются на боль, и у них есть заболевание - это больные, и с ними всё просто. Во вторую группу входят те, у которых нет боли, и нет заболевания.

По словам Лембера, трудности возникают именно с промежуточным состоянием, например, когда боли уже есть, но болезнь диагностировать ещё невозможно. Или наоборот: диагноз можно поставить, но боли нет. Тем самым, однозначного соответствия болезни и болей нет.

Особенностью хронических заболеваний является то, что они могут не вызывать боль, проявляются в виде обострения и ремиссии, а излечение в большинстве случаев невозможно. «Цель лечения заключается в том, чтобы избежать и отсрочить осложнения. При остеопорозе труднее всего избегать переломов, поскольку это может стать причиной возникновения нового положения», - подчеркнул врач.

Болезнь диагностируют и лечат чаще

Десять лет назад изучалось, является ли остеопороз настоящим заболеванием или болезнью, придуманной в интересах фармакологической промышленности. Примеры. В 1994 году ВОЗ издала основанные на статистике стандарты плотности костей. Это привело к успеху одного лекарственного препарата - Fosamaxi (alendronate sodium). Триумф ожидал также денситометрию, или измерение плотности костей.

К сожалению, у пожилых людей по-прежнему встречается множество жалоб, вызванных остеопорозом. «Бывали случаи, когда обусловленный остеопорозом перелом кости приводил к каскаду осложнений, завершающихся смертью», - признал Лембер. Для решения проблемы нужно не предлагать больше запасных частей, а лучше проводить профилактику и диагностировать болезнь как можно раньше.

Старший научный сотрудник клиники внутренних болезней медицинского факультета Тартуского университета Кая Пыллусте рассказала о связи остеопороза с образом жизни. Факторы риска остеопороза делятся на две группы: которые можно изменить, и которые нет.

ФОТО: ЭРИК ПРОЗЕС

Просто ходьба не поможет сохранить костную массу.

Кая Пыллусте, TÜ

Изменить нельзя возраст, пол, семейный анамнез. Но можно контролировать питание, содержание кальция и витамина D в организме, физическую активность, отказаться от курения и потребления алкоголя. Но всё же одним лишь изменением образа жизни остеопороза предотвратить нельзя. Свою роль играет также наследственность: обнаружено, что доля семейного анамнеза в развитии остеопороза составляет 60-80%.

Пыллусте добавила, что связь между плотностью костей и возрастом наблюдается не только среди пожилых людей, но и среди более молодых людей, которые могли бы предотвратить развитие остеопороза. В старшем или среднем возрасте важны те же факторы: достаточно кальция, витамина D и белка. На существенном месте находится физическая активность. Тренироваться нужно не менее трёх раз в неделю. «Просто ходьба не влияет на сохранение костной массы», - подчеркнула Пыллусте важность занятий спортом.

Что же касается алкоголя и курения, то влияние последнего связывают, прежде всего, с падением уровня эстрогена, что, в свою очередь, является фактором риска развития остеопороза. В части алкоголя важно его количество. Умеренное потребление может даже оказать защитный эффект. Злоупотребление же имеет противоположный эффект. Например, он влияет на всасывание кальция, необходимого для костей.

Интересное исследование

Врачи проанализировали исследование, в котором оценивался и образ жизни пациента. Оценка питания основывалась на 24-часовом пищевом интервью, в течение которого пациент вёл дневник питания. Данные были введены в программу Nutridata, которая позволяет оценить состав пищи. Отдельно интересовались потреблением молока, пищевых добавок, кофе, принятием солнечных ванн, привычками курения. Также оценивалось потребление алкоголя на основе анкеты AUDIT, в которой выясняли частоту потребления алкоголя, выпиваемое количество и возможный ущерб здоровью. Для оценки физической активности применялся международный измеритель IPAQ.

Выяснилось, что люди, которым уже поставлен диагноз остеопороз и остеопения, пьют больше молока. Чаще пьют молоко в старшем возрасте. По словам Пыллусте, это может указывать на то, что человек получил соответствующие рекомендации. В то же время, объёмы были не очень большими: один стакан молока содержит только четверть суточной дозы кальция. Анализируя количество энергии, получаемой с пищей, была выявлена явная зависимость этого показателя с плотностью костной ткани. «Пациенты с диагнозом остеопороз получают в сутки значительно меньше энергии именно в виде белков и жиров. В части углеводов отличий не было», - пояснила Пыллусте. Проблему представляла также пониженная усвояемость какого-нибудь витамина и минерала из пищи (витамины E и K, фосфор). Исследования показали, что из пищевых добавок больше всего потребляли добавки, содержащие витамин D и кальций.

Также исследование показало, что загорание в купальнике, как существенный источник витамина D, больше распространено среди молодых и тех, у кого плотность костной ткани в норме. В старшем возрасте в купальнике загорают меньше и даже сознательно избегают пребывания на солнце.

У пациентов с остеопорозом доля умеренной активности и ходьбы была увеличена, но доля значительной физической активности уменьшилась.

Доля курящих в исследуемых группах была в среднем 13% как у здоровых людей, так и у людей с остеопорозом. Существенного отличия, по словам Пыллусте, не было. Злоупотреблений алкоголем было отмечено больше в молодом возрасте. «Тем самым, с точки зрения образа жизни полостность костной ткани значительнее всего связана с питанием и загоранием, - подвела Пыллусте итог исследованиям. - Давая рекомендации по питанию, важно оценивать не только то, как много молока пьёт пациент, но и то, сколько он ест, и какие вещества с пищей получает: сколько белков, жиров, витаминов и т.д.».

Лечение начинается с движения и витамина D

О принципах диагностики и лечения остеопороза рассказала ревматолог клинической больницы Райли Мюллер. В этом году планируется составить новую эстонскую инструкцию по организации лечения, которая заменит инструкцию, составленную в 2007 году. Европейская инструкция по организации лечения была обновлена в 2013 году.

Мюллер отметила, что DEXA не очень хорошо прогнозирует риск переломов, и существуют независимые от неё факторы риска остеопоротических переломов, такие как постоянное лечение глюкокортикостероидами, ревматоидный артрит, сахарный диабет, частое падение.

По её словам, лечение остеопороза начинается с движения и приёма витамина D. Из лекарственных препаратов в первую очередь назначают бисфосфонат. Применяются четыре разных препарата. «Они все примерно на 50% уменьшают риск перелома сустава», - отметила Мюллер. Поскольку бисфосфонаты надолго остаются в кости, их действие длится ещё несколько лет после завершения лечения. «В первые три года лечения данные препараты показывают очень хороший эффект, но, начиная с четвёртого года, существенного действия уже не наблюдается», - добавила Мюллер.

Плотность костей значительнее всего связана с питанием и загоранием.

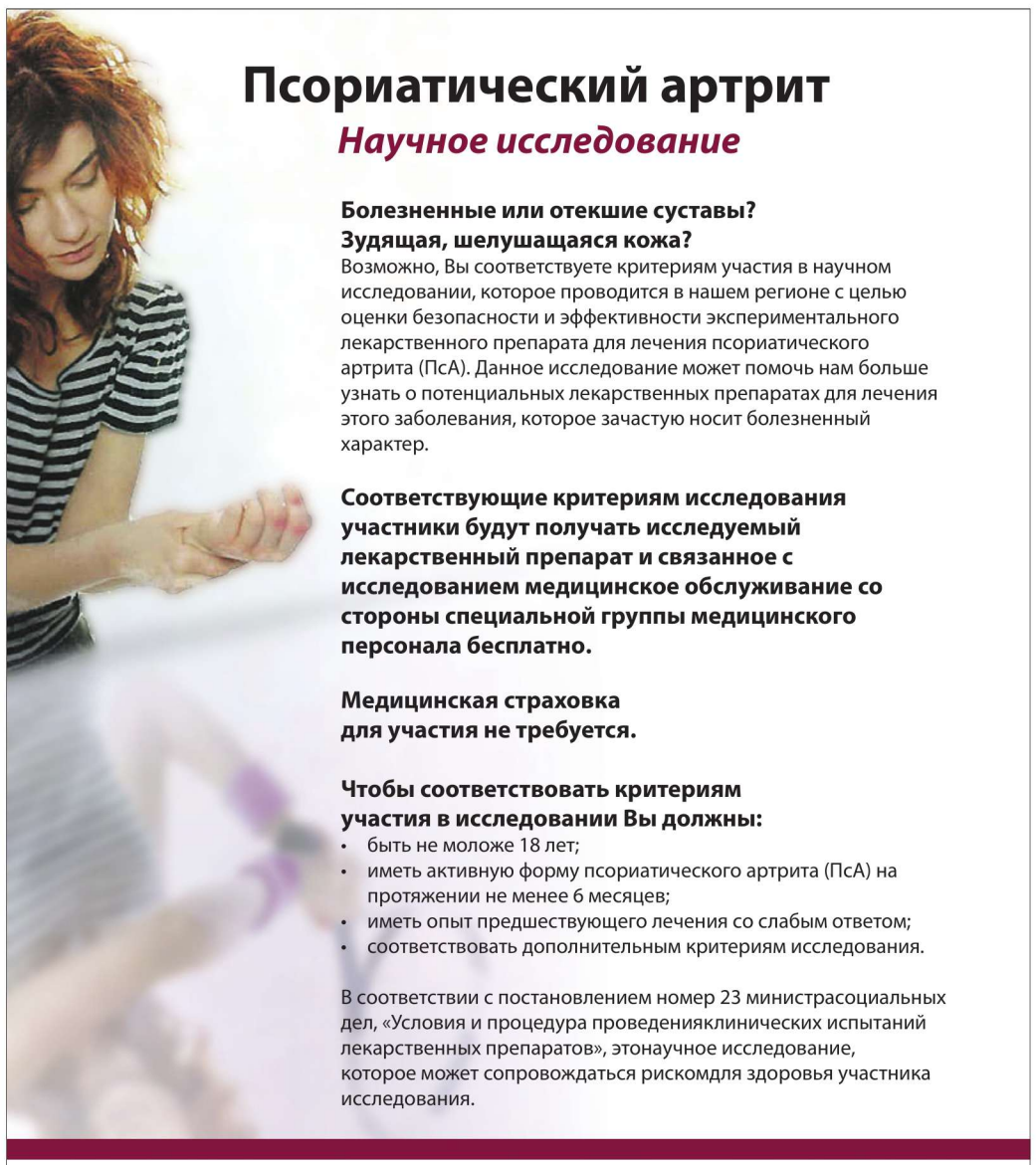
Кая Пыллусте, TÜ

Пациенты всегда спрашивают о побочном действии. «Чаще всего встречается эзофагит, представляющий собой системное побочное действие, а не локальное повреждение, - сказала Мюллер. - Также чаще развиваются пептические язвы. В части риска появления рака пищевода получены противоречивые данные».

Во время исследований хорошие результаты показал также деносумаб, снижающий на 70% риск перелома сустава и на 40% риск перелома бедренной кости. Редко встречающимся побочным действием является гипокальциемия. По словам Мюллер, проведённые с деносумабом исследования показали продолжительный стабильный результат лечения. Сегодня известны результаты за семь лет. Если лечение прервать, то минеральная плотность костей уменьшится.

Такой же хороший результат по снижению рисков показал стронция ранелат. Данный препарат желательно назначать при высоком риске перелома пациентам, не имеющим сопутствующего кардиоваскулярного заболевания.

Поскольку остеопороз не имеет симптомов, то пациенты часто перестают принимать лекарства.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 13 АПРЕЛЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Правильный уход за ногами избавит от многих проблем

Уход за ногами
и правильная обувь
необходимы нам всем.

Не стоит слишком часто распаривать ноги. Мягкую кожу легко повредить.

ФОТО: АНДРЕС ХААБУ

www.ortoosikeskus.ee

ОРТЕЗЫ для предотвращения травм и после них
из Eesti Ortoosikeskus!

Мы ждем вас по адресу Тюри, 6, Таллинн.
Часы работы Пн – Пт с 9:00 до 12:00 и с 13:00 до 17:00
Информация по телефону 655 6326

Наиболее распространёнными проблемами ног являются мозоли, уплотнения кожи, бородавки, опрелости между пальцами ног, вросшие ногти.

Катти Кырве, Восточно-Таллиннская центральная больница

Кадри Пенъям
Восточно-Таллиннская центральная больница

Приятное и доставляющее удовольствие движение, а также активный образ жизни невозможны без красивых и здоровых ног. Чтобы избежать серьёзных проблем с ногами, нужно постоянно заботиться о них, ведь именно ноги несут нас по жизни.

С какими проблемами ног люди сталкиваются чаще всего? По словам руководителя сестринского персонала Восточно-Таллиннской центральной больницы Катти Кырве, среди мужчин и женщин наиболее распространёнными проблемами ног являются мозоли, уплотнения кожи, бородавки, опрелости между пальцами ног, вросшие ногти и другие проблемы.

Катти Кырве имеет значительный опыт лечения ног, поскольку с 2006 года Восточно-Таллиннская центральная больница предлагает платную услугу по лечению ног. Поэтому она может смело утверждать, что многие проблемы ног можно уменьшить и предотвратить, если правильно ухаживать за ногами и носить правильную обувь. Помимо этого, при возникновении проблем ног стоит сразу начать искать решение, а не надеяться, что всё само пройдёт. Не пройдёт!

Правильная обувь

«Зачастую утолщения кожи, мозоли и волдыри возникают именно вследствие неправильного выбора обуви», - заявила Кырве, добавив, что если в какой-либо области на ногу оказывается большое давление, или вес тела постоянно приходится на один участок стопы, то нередко в этом месте образуются утолщения кожи и мозоли.

По её словам, примерять нужно всегда оба предмета обуви и желательно отправляться в магазин вечером, когда ноги отекли. Это позволит избежать покупки слишком узкой обуви. Также при покупке нужно исходить из реального размера ноги, а не втискиваться в обувь на размер меньше в надежде, что кожаная обувь растянется.

Мозоли нередко доставляют людям беспокойство. Это образования, для избавления от которых нужно обратиться к специалисту. Мозоли могут быть как на пальцах, так и под ступней и причинять значительную боль. Это не та проблема, которую стоит терпеть - её можно решить. При необходимости проблемы, вызванные строением ноги или неподходящей обувью, можно решить ортопедическими приспособлениями для пальцев ног. Они помогают поддержать стопу, удерживать пальцы ног в правильном положении и тем самым уменьшить возникновение проблемы.

Покупать обувь лучше вечером, когда ноги отёкшие.

Катти Кырве

Регулярный уход

Если вас беспокоят трещины на ногах или опрелость между пальцами ног, то пересмотрите ежедневный уход за ногами. Правильное мытьё, высушивание ног и нанесение крема помогает предотвратить и предупредить целый ряд проблем с ногами.

По словам Катти Кырве, всё начинается с мытья ног - вода должна быть температуры тела, не холодная и не горячая. Нужно тщательно помыть между пальцами ног и при возможности использовать для этого струю душа. Нежелательно часто распаривать ноги, поскольку смягчившуюся после этого кожу можно легко повредить. Нежелательно злоупотреблять моющими средствами, например, солью для ванн или мылом, гелем для душа. Они чрезмерно сушат кожу ног.

Особенно внимательно за ногами должны ухаживать люди старшего возраста, а также люди с проблемами со здоровьем, например, сахарным диабетом, ревматическим или кожным заболеванием.

Не переусердствуйте

Люди, страдающие от уплотнения кожи, должны быть осторожны с её удалением. Как правило, люди с чрезмерным энтузиазмом подходят к удалению уплотнений и могут переусердствовать с этим. Во время процедуры нужно использовать щётку с натуральной щетиной, пемзу или отшелушивающие кремы. Использование металлической терки для пяток нежелательно именно из-за опасности повреждения кожи. Частое удаление уплотнившейся кожи не рекомендуется - если делать это слишком часто, то кожа наоборот начнёт уплотняться.

Вытирать ноги нужно мягким, хорошо впитывающим полотенцем, пространство между пальцами ног необходимо вытереть отдельно.

При опрелостях ног можно использовать пудру или тальк, но в умеренном количестве. Выбирая крем для ног, следите за его жирностью. Следуйте принципу, что чем суше кожа, тем жирнее должен быть крем.

Стоит знать:

При серьёзных проблемах поможет медицинский педикюр

- **Люди со значительными проблемами ног могут узнать, где находится ближайший кабинет медицинского педикюра. Чаще всего в такие кабинеты обращаются люди с деформацией ногтей на ногах или вросшими ногтями. У вас ногтевой грибок или возникшее по какой-то причине воспаление ногтя? В кабинете лечения ног и медицинского педикюра вам помогут.**
- **По словам Катти Кырве, существуют особые приёмы. «Ногти необходимо подстригать прямо, нельзя обрезать их слишком коротко. Ногтями лучше всего заниматься после бани или мытья, пока они ещё мягкие. Если по какой-то причине вы не можете сами ухаживать за своими ногами, то обратитесь за помощью к члену семьи или отправьтесь в ближайший кабинет лечения ног».**
- **Также Катти Кырве подчёркивает, что какая бы проблема у вас не была, не стоит терпеть. Обратитесь за помощью к специалисту, вам нечего стесняться. Специалист может посоветовать, как справиться с проблемой, и какие средства для этого использовать. Он направит и порекомендует, а проблемы ног будут решены как можно быстрее. Со здоровыми ногами весну встречать намного легче.**

Древнее чудодейственное лекарство – артишок

- Способствует выведению шлакови токсинов из организма
- Защищает и обновляет клетки печени
- Нормализует уровень холестерина
- Активизирует работу кишечника

nahrin

Made in Switzerland

Напиток Артишока
500 мл

Не содержащий алкоголя
артишоковый напиток
очищает печень
и улучшает самочувствие

**Покупайте
в интернет-магазине!**

**Приобретайте в интернет-магазине www.nahrin.ee или приходите в представительство
Swiss Nahrin Роозикрантси, 17, в Таллинне, Пн.-Пт. с 10:00 до 18:00, тел. 618 0733**

www.nahrin.ee

ANNO 1948
РУССКИЙ ТЕАТР ЭСТОНИИ
VENE TEATER

**Благотворительный фонд
ARTALLIANCE**

**Артисты Русского Театра Эстонии
и его друзья**

представляют

**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ
ГАЛА-КОНЦЕРТ**

МАМА ЖИЗНЬ ПОДАРИЛА

TV3 etv+

Русский Театр Эстонии

8 МАЯ

в 17:00

Самые лучшие и любимые песни о мамах и для мам

в театрально-танцевальном исполнении от артистов Русского театра и его друзей

Автор идеи и ведущая вечера - актриса Лариса Саванкова.
Сайт мероприятия - www.fondaa.eu

Piletid müügil PILETILEVI kassades ja www.piletilevi.ee

ADOLF KÄIS ART COMPANY

Heategevusfond
ARTALLIANCE MTÜ
www.fondaa.eu

МК-ЭСТОНИЯ

InGri trükikoda

PILETILEVI
kultuur on lähedal

TAMREX

Аптечка первой помощи, которая обязательно выручит вас в случае беды!

Позаботьтесь о безопасности своего коллектива, приобретя специально предназначенную для предприятий и учреждений аптечку первой помощи. Мы постарались укомплектовать ее всеми средствами, необходимыми для оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях, наиболее распространенных именно в такой среде.

Все аптечки первой помощи TAMREX получили самый надежный знак качества в данной сфере – одобрение Красного креста Эстонии и Красного креста Финляндии. Аптечки первой помощи TAMREX комплектуются в Финляндии самыми высококачественными средствами с учетом удобства и целесообразности использования.

TAMREX
Комплект для предприятий и учреждений

арт. EA106
ЦЕНА 39.- €

Комплект первой помощи для предприятий и учреждений подходит для небольших предприятий и отдельных подразделений, коллектив которых превышает 25 человек. В состав комплекта входят исключительно высококачественные компоненты.

Цены включают налог с оборота 20% и действуют до 31.08.2016 или до тех пор, пока товар будет оставаться в наличии!

Карманный комплект
арт. EA101
14 €

Комплект для велосипедиста/ детской коляски
арт. EA109
19 €

Комплект для рабочего
арт. EA103
24 €

Комплект для спорта и походов
арт. EA104
36 €

Домашний комплект
арт. EA105
35 €

Автомобильный комплект
арт. EA107
42 €

* При покупке **домашней аптечки первой помощи** или автомобильной аптечки вы получите **в подарок светоотражающий жилет** Snickers Workwear (стоимость подарка – 14 €)

БЕСПЛАТНО*

светоотражающий жилет Snickers Workwear
арт. 9133/6600
ОБЫЧНАЯ ЦЕНА – 14 €

SALVEQUICK Автомат для выдачи пластырей
арт. 1922500
27 €

BURNSHIELD Распыляемый гель для ожогов, 125 мл
арт. 1922575
12 €

Флакон для промывания глаз с насадкой, 0,5 л
арт. 1922751
18 €

Arctican Спрей для промывания глаз
арт. WP1902
28 €

Чемодан первой помощи, XL (крепления на стену в комплекте)
арт. EA115
144 €

Для каждого случая!

EESTI OHUTUSETTEVÕTTE
ANNAME TÖÖD JA MAKSAME MAKSE EESTIS

TAMREX OHUTUSE OÜ Tel 654 9900 Faks 654 9901 e-post: tamrex@tamrex.ee www.tamrex.ee

TALLINN Laki 5, Pärnu mnt 130, Katusepapi 35 | TARTU Aardla 114, Ringtee 37a | PÄRNU Riia mnt 169a, Savi 3 | RAKVERE Pikk 2 | VILJANDI Riia mnt 42a | JÕHVI Tartu mnt 30 | VÕRU Piiri 2 | VALGA Vabaduse 39 | NARVA Tallinna mnt 19c | HAAPSALU Ehitajate tee | PAIDE Pikk 2 | JÕGEVA Tallinna mnt 7 | TÜRI Türi-Alliku

ISSN 2382-8218

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 13 АПРЕЛЯ 2016
редактор Светлана Винк, тел. 667 0206, svetlana.vink@aripaev.ee

TAMREX

Целый день на ногах?

Легкая и прочная женская и мужская обувь для помещений TAMREX завоевала доверие работников производства, пищевой промышленности, сферы обслуживания и здравоохранения и покорила сердца домашних пользователей.

арт 601W - белые
32 €

арт 601B - черные
32 €

арт 609W - белые
38 €

арт 609B - черные
38 €

Сабо с пяточным ремнем TAMREX арт 601W, 601B, 609W, 609B, 602W
Необычайно легкая рабочая обувь имеет верх из натуральной перфорированной кожи и стельку из вывернутой кожи, износостойкую подкладку из 100% полиамида, противоскользящую полиуретановую подошву (antislip) и регулируемый пяточный ремешок. Обувь обладает антистатическими свойствами и соответствует стандартам EN20347:2004 E-OB, CE.
Подходят для пищевой промышленности.

арт 602W - белые
32 €

ЛЕГКИЕ
УДОБНЫЕ
ПРОЧНЫЕ

арт 7075 - белые
арт 7085 - черные
49 €

Сабо
с пяточным
ремнем TAMREX

арт 7075 - белые
арт 7085 - черные

Ассортимент TAMREX пополнился новыми, необычайно мягкими и прочными сабо, их мягкая эргономическая стелька из вывернутой кожи обеспечивает удобство на целый день. Надежность обуви обусловлена новой устойчивой к скольжению, маслу и бензину подошвой из термопластичного полиуретана (antislip) и прочным верхом из перфорированной натуральной кожи. Удобства добавляет регулирующийся ремешок. Износостойкая подкладка антистатической обуви изготовлена из 100% полиамида. Обувь соответствует стандартам CE, EN ISO 20347:2012. OB FO, SR. TÜV GS – протестировано в соответствии с абзацем 3.1v.8/93 части 100 немецкого стандарта DIN 4843.
Подходят для пищевой промышленности.

Цены содержат налог с оборота 20% и действуют пока хватает товара!

EESTI OHUTUSETTEVÕTE
ANNAME TÖÖD JA MAKSAME MAKSE EESTIS

TAMREX OHUTUSE OÜ Tel 654 9900 Faks 654 9901 e-post: tamrex@tamrex.ee www.tamrex.ee

TALLINN Laki 5, Pärnu mnt 130, Katusepapi 35
TARTU Aardla 114, Ringtee 37a
PÄRNU Riia mnt 169a, Savi 3
RAKVERE Pikk 2
VILJANDI Riia mnt 42a
JÕHVI Tartu mnt 30
VÕRU Piiri 2
VALGA Vabaduse 39
NARVA Tallinna mnt 19c
HAAPSALU Ehitajate tee
PAIDE Pikk 2
JÕGEVA Tallinna mnt 7
TÜRI Türi-Alliku

Диабетик в аптеке

При покупке медикаментов без рецепта пациенты с диагнозом «диабет» должны обращать особое внимание на содержание подсластителей в препаратах. ▶ 2-3

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ДИАБЕТ

Специальный выпуск ● 13 апреля 2016

Проверьте себя на риск заболевания диабетом второго типа

1 Возраст
0 до 45 лет
2 45–54 года
3 55–64 года
4 старше 64 лет

2 Индекс массы тела
(ИМТ, см. таблицу внизу)
0 до 25 кг/м²
1 25–30 кг/м²
3 более 30 кг/м²

3 Обхват талии
(измеряется под ребрами на поясе)

	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
0	до 94 см	до 80 см
3	94–102 см	80–88 см
4	более 102 см	более 88 см

4 Уделяете ли вы ежедневно не менее 30 минут времени физической активности?
0 да
2 нет

5 Как часто вы едите овощи, фрукты или ягоды?
0 ежедневно
1 не каждый день

6 Принимали ли вы когда-либо регулярно медицинские препараты от гипертонии?
0 нет
2 да

7 У вас когда-либо обнаруживали повышенный уровень сахара в крови
(при проверке здоровья, заболевании, во время беременности)?
0 нет
5 да

8 Ставился ли кому-то из членов вашей семьи или родственников диагноз «диабет» (I или II типа)?
0 нет
3 да: дедушке, бабушке, тете, дяде или их детям
5 да: матери, отцу, брату, сестре или детям

Подсчитайте сумму баллов, полученных за тест, и впишите их в эту графу:

☐ Этот подсчет факторов риска показывает ваш риск заболеть диабетом II типа в ближайшие 10 лет

до 7 **Низкий риск:** по оценкам, диабетом II типа заболевает 1 человек из 100

7–11 **Слегка повышенный риск:** по оценкам, заболевает 1 человек из 25

12–14 **Умеренный риск:** по оценкам, заболевает 1 человек из 6

15–20 **Высокий риск:** по оценкам, заболевает 1 человек из 3

более 20 **Очень высокий риск:** по оценкам, заболевает 1 из 2

Если ваша сумма баллов в тесте на риск составила 12–14 баллов, вам рекомендуется обязательно повысить физическую активность и изменить свои гастрономические привычки. Проконсультируйтесь со своим семейным врачом, чтобы получить дополнительные инструкции или пройти дополнительные обследования.

Если ваша сумма баллов в тесте на риск составила 15 или выше, обратитесь к семейному врачу или аптекарю, чтобы измерить свой уровень сахара в крови (следует измерить уровень как глюкозы на голодный желудок, так и уровень сахара в крови после приема пищи, или же пройти глюкозотолерантный тест), чтобы определить, нет ли у вас диабета, даже если отсутствуют симптомы.

РОСТ (СМ)

200	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34
198	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	26	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35
196	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35
194	13	14	14	15	15	15	16	17	18	18	19	19	19	20	21	21	22	22	22	23	23	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	34	34	35	35	36	36
192	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37
190	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33	34	34	35	36	36	37	37	38
188	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	32	32	32	33	33	34	35	35	36	36	37	37	38	39
186	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	33	34	34	35	35	36	36	37	38	38	39	39
184	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	33	34	34	35	35	36	37	37	38	38	39	40	40
182	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	34	35	36	36	37	37	38	39	39	40	41	41
180	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	35	35	36	36	37	38	38	39	40	40	41	41	42
178	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	39	39	40	40	41	42	42	43
176	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	37	38	39	39	40	41	41	42	43	43	44
174	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	38	38	39	40	40	41	42	42	43	44	44	45
172	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	39	40	41	41	42	43	43	44	45	45	46
170	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	39	39	40	41	42	42	43	44	44	45	46	46	47
168	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	40	41	42	43	43	44	45	45	46	47	48	48
166	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	38	39	40	41	41	42	43	44	44	45	46	47	47	48	49	49
164	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	39	39	40	41	42	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50	51
162	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	40	40	41	42	43	43	44	45	46	47	47	48	49	50	50	51	52
160	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	41	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50	51	52	52	53
158	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	47	47	48	49	50	51	51	52	53	54	55
156	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53	53	54	55	56
154	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	45	46	46	47	48	49	50	51	51	52	53	54	55	56	57	57
152	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53	54	55	55	56	57	58	59

НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС · ЛИШНИЙ ВЕС · УМЕРЕННОЕ ОЖИРЕНИЕ · СИЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ · МОРБИДНОЕ ОЖИРЕНИЕ

50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136

ВЕС (КГ) ⟷

Что вы можете сделать для того, чтобы снизить риск заболевания диабетом II типа?
Вы не можете изменить ни свой возраст, ни свою генетическую предрасположенность. Но вы можете изменить другие факторы, способствующие развитию диабета: наличие лишнего веса, ожирение тела, сидячий (малоподвижный) образ жизни, гастрономические привычки и курение. За счет одного вашего образа жизни можно полностью уберечься от заболевания диабетом II типа или как минимум отдалить его начало.
Если в вашей семье бывали случаи заболевания диабетом, вам необходимо особенно тщательно следить за весом своего тела. Особенно риск заболевания диабетом повышается вместе с увеличением обхвата талии. В то же время, регулярная умеренная физическая активность снижает риск. Вам следует обратить внимание на свои привычки в питании: ежедневно ешьте большое количество овощей и продуктов из злаков, богатых клетчаткой. Ограничьте потребление животных жиров и отдавайте предпочтение растительным жирам.
Ранние стадии диабета II типа редко вызывают симптомы!

ОЙ Berlin-Chemie Menarini Eesti, Палдиское шоссе, 27/29, Таллинн, 10612
Составили проф. Яакко Туомилехто и д-р Яана Линдстрём
Источник: Союз больных диабетом Финляндии

BERLIN-CHEMIE MENARINI

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 13 АПРЕЛЯ 2016
редактор Оксана Кабритс тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Чтобы болезнь не досаждала

Что могут предложить диабетику в аптеке

Больной диабетом при выборе лекарств, продающихся в аптеках без рецепта, должен следить, какие компоненты и подсластители входят в его состав.
ФОТО: SCANPIX

Мерилин Исраель
аптека Saku Südameapteek, фармацевт

Сахарный диабет - это нарушение углеводного обмена, обусловленное недостаточной выработкой инсулина поджелудочной железой или ослаблением действия инсулина, или недостаточным выделением инсулина.

Существует два типа сахарного диабета: 1-й тип, или инсулинозависимый, и 2-й, или инсулинонезависимый. Во всём мире количество людей с сахарным диабетом стремительно растёт, и у большинства из них сахарный диабет 2-го типа. Этот процесс связывают со старением населения и изменением образа жизни.

Помимо принимаемых ежедневно препаратов, людям с сахарным диабетом необходимы дополнительные препараты, которые помогут продлить полноценную жизнь.

Важность витаминов и минералов для диабетиков

Витамины и минералы содержатся в продуктах и необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. В основном мы получаем витамины с пищей. Организм способен синтезировать только небольшое количество витаминов, для этого необходимо взаимодействие подходящих исходных соединений и внешних обстоятельств. Помимо пищи, мы получаем минералы из воды и воздуха.

Продукты позволяют сформировать необходимый запас витаминов и минералов в организме, но они ни в коем случае не могут заменить сбалансированное и разнообразное питание, благодаря которому организм лучше всего усваивает необходимые вещества.

Диабетику необходимо следить, какой подсластитель добавлен в таблетки. Есть и пищевые добавки, не содержащие сахара. Не забудьте обратить внимание на различные вспомогательные вещества, а также вкусовые и ароматические добавки, которые могут вызвать аллергические реакции.

Препараты различают по составу. Есть, т.н. классические витаминные комплексы, а есть такие, в которые добавлен L-карнитин, способствующий достижению и поддержанию нормального веса. Некоторые пищевые добавки, предназначенные для людей, страдающих сахарным диабетом, содержат также экстракт плодов, являющихся сильным оксидантом. Также в их состав входят более знакомые:

- корица - приправа, позволяющая сохранить нормальный уровень сахара в крови;
- экстракт листьев шелковицы - содержит биологически активное натуральное вещество, DNJ (1-deoxynojirimycin). Исследования доказали, что DNJ препятствует превращению сахара и прочих углеводов в глюкозу в пищеварительном тракте. Это означает, что после еды в кровь поступает намного меньше глюкозы;
- хром - облегчает движение сахара из крови в клетки и помогает усилить действие инсулина;
- альфа-липоеновая кислота - сильный антиоксидант и расщепляет сахар.

У людей, страдающих сахарным диабетом, наблюдается дефицит следующих витаминов и минералов:

- Витамин B1 - содержится в пшене, ржи, овсяных хлопьях, картофеле, орехах, семечках подсолнуха, молоке, рыбе и нежирном мясе. Витамин B1 необходим для нормального функционирования мышц и сердца, а также для производства соляной кислоты желудочного сока. Помимо этого, витамин B1 способствует работе мозга и памяти, помогает расщеплять углеводы, жирные кислоты и аминокислоты, укрепляет нервную систему. Витамин B1 можно купить без рецепта. Действующее вещество препарата бенфотиамин, который после всасывания превращается в витамин B1. При диабетической полинейропатии препарат оказывает антиневралгическое действие. Правда, это не доказано клиническими исследованиями. Нужно учесть содержание сахарозы в препарате.
- Витамин B2 - содержится в молоке, йогурте, кефире, сыре, печени, яйцах, бобовых, мясе домашней птицы, лисичках, цельнозерновых продуктах. Дефицит рибофлавина в организме мешает расщеплению как глюкозы крови, так и жирных кислот, и аминокислот. Для людей, больных сахарным диабетом, витамин B2 особенно важен, поскольку способствует росту тканей и восстановлению после травм. Также он играет существенную роль в поддержке функционирования защитных систем организма. Он важен для поддержания остроты зрения и предотвращения повреждения роговицы глаз. Рибофлавин входит в состав всех мультивитаминных комплексов.
- Витамин B12 - содержится в печени, почках, лососе, молочных продуктах, яйцах, кровяной колбасе. Необходим для функционирования нервов и кожи и для

GLUCOCARD™ ГЛЮКОМЕТРЫ
Японское качество и японские технологии
С апреля продолжится кампания по продаже тестовых полосок X-Sensor 3+1!

Инновационный
X-mini plus
- LSD подсветка
- Автоматические удаление тестовой полоски
- Освещение тестовой полоски
- Возможность помечать значками «до еды» и «после еды»
- Возможность помечать значком «физическая нагрузка»
- Графическое отображение 6 последних результатов
- Память на 500 измерений
- Цвета: черный, серебристый, красный

Классический
X-Meter
- Большой экран и четкое отображение результата
- Удобный размер
- Средние результаты за 14, 30 дней
- Память на 360 измерений

Тестовые полоски X-Sensor

Ланцеты VITREX 32G и 28G

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Ручка-скарификатор VITREX

Общие свойства:
- Результат за 5 секунд
- Необходимое количество крови 0,3 микролитра
- Диапазон измерений 0,6-33,3 ммоль/л
- Автоматическая калибровка

При покупке 3 коробок тестовых полосок – 1 коробка бесплатно.*

Предложение действительно, пока есть товар.

Глюкометры Glucocard X надежны и просты в использовании. Глюкометры готовы к немедленному применению, не требуют предварительной настройк.

ONEMED
ПРОДАЮТСЯ ВО ВСЕХ ХОРОШО СНАБЖАЕМЫХ АПТЕКАХ.
Дополнительная информация: www.onemed.com

нормального развития красных кровяных телец. У пожилых людей метформин может усугубить дефицит витамина B12, прежде всего, при атрофическом гастрите.

- Хром - содержится в миндале, орехах, дрожжах, мясе, цельнозерновых. Хром является минеральным веществом, играющим существенную роль в нормальном метаболизме углеводов, липидов и белков и помогает поддержать нормальный уровень сахара в крови. Это может помочь для обуздания тяги к сладкому, вызванной дефицитом хрома в организме. Если через пару месяцев после начала приёма препарата тяга к сладкому уменьшится, то, следовательно, в организме достаточно хрома, и его больше не нужно принимать дополнительно.
- Цинк - его мы получаем из бараньего карбоната, устриц, свинины, печени, яиц, пивных дрожжей, молока, бобов, пшеничных отрубей, тыквенных семечек. Играет существенную роль в заживлении ран и укреплении иммунной системы организма.
- Магний. Лучшие источники магния - это семечки подсолнуха и тыквенные семечки, миндаль, орехи, гречка и бобы. В бананах и яблоках столько же магния, сколько в зелёных овощах. Потребность людей с сахарным диабетом в магнии выше, поскольку они расходуют его больше. Некоторые исследования показывают, что дефицит магния в организме является одним из факторов риска появления сахарного диабета. При сахарном диабете тело реагирует частым мочеиспусканием, пытаясь избавиться от лишнего сахара в крови. Тело вынуждено выводить глюкозу, поскольку резистентность инсулина возрастает, и это приводит непосредственно к дефициту магния, в результате чего тело накапливает токсины, и ткани повреждаются.

Особенно важно для пожилых людей и людей, у которых есть проблемы с почками умеренный приём витаминов, так как это может препятствовать всасыванию лекарств и пищевых добавок. Пищевые добавки не заменяют здорового питания, что для больного сахарным диабетом крайне существенно. Это только средство для достижения лучших результатов, а также для удержания веса и тяги к сладкому под контролем.

Уход за ногами

Для людей с сахарным диабетом уход за ногами крайне важен, поскольку в результате сахарного диабета могут пострадать крупные кровеносные сосуды, отвечающие за кровоснабжение в нижних конечностях. Вследствие этого нарушается кровообращение, и ноги утрачивают чувствительность. Это в свою очередь приводит к образованию язв и их медленному заживлению.

Поскольку кровообращение нарушено, то в нижние конечности обогащённая кислородом кровь не поступает в достаточном количестве, и это делает кожу сухой и чувствительной. Поэтому любая мозоль или царапина могут повредить ногу. Человек с сахарным диабетом должен постоянно проверять свои ноги и тщательно ухаживать за ними. Необходима также надлежащая гигиена ног и их увлажнение увлажняющими мазями. Это сохранит эластичность кожи и её защитные способности. На помощь придут компрессионные чулки или гольфы, улучшающие кровоснабжение ног и тем самым уменьшающие отёки.

Их использование необходимо, но человек с сахарным диабетом не должен забывать, что важнее всего приём препаратов для лечения сахарного диабета и удержание сахара в крови в норме. С точки зрения здоровья и лечения сбалансированное и разнообразное питание также крайне важно. Пищевые добавки только поддерживают этот процесс, а не заменяют его. При необходимости можно проконсультироваться у своего врача, медсестры диабетологического профиля и аптекаря. В некоторых аптеках предлагается услуга поддержки людей с сахарным диабетом, в рамках которой можно получить персональную консультацию.

Удержание веса под контролем

Помогут удержать вес под контролем, например, препараты с содержанием натуральной клетчатки.

Они связывают и выводят из организма шлаки и жиры, которые не нужны организму. Они вызывают ощущение сытости и в связи с этим помогают уменьшить аппетит. Также они компенсируют нехватку клетчатки в повседневном меню и помогают решить проблемы, вызванные запорами.

CLA - конъюгированная линолевая кислота является натуральной полиненасыщенной жирной кислотой, которая препятствует отложению жиров и ускоряет их сжигание. Энергию, высвобождающуюся из жиров, мышцы могут использовать во время тренировки. Помимо удержания веса под контролем, CLA помогает поддерживать оптимальный уровень сахара крови. В основном CLA содержится в продуктах животного происхождения: непастеризованное коровье молоко, йогурт, экологические чистые куриные яйца. Конъюгированную линолевую кислоту рекомендуется принимать вместе с жирными кислотами Омега 3.

Важно заботиться о своих глазах

Люди с сахарным диабетом часто страдают из-за сухости глаз. Глаза выглядят уставшими, покрасневшими, появляется ощущение боли или песка в глазах.

Синдром сухого глаза - это состояние, при котором глаза не производят в достаточном количестве слёзы, или состав слёз некачественный, в результате чего роговица глаза недостаточно увлажнена. Одним из симптомов сухого глаза является повышенное слезоотделение, но на самом деле слёзы в недостаточной мере распределяются по роговице. Это приводит к покраснению глаз, что в свою очередь заставляет «слёзы течь». Больше всего проблем при синдроме сухого глаза доставляет ветер или горячий и сухой воздух. В этом случае глаза постоянно слезятся. Также синдром сухого глаза вызывает ношение контактных линз.

От сухости глаз помогут находящиеся в свободной продаже капли и витамины для глаз, содержащие необходимые для глаз витамины. В некоторых препаратах уже содержатся действующие вещества, которые сами увлажняют глаза. Принимая мультивитамины, нужно следить, чтобы витамины и минералы, содержащиеся в витаминах для глаз, не перекрывались бы или не превышали в значительной мере суточную норму.

Стоит выбирать такие капли для глаз, которые не содержат хлорида бензалкония, поскольку это может привести к раздражению, и особенно важно, если были выполнены операции на глазах.

Выбирайте капли для глаз без хлорида бензалкония.

Люди, страдающие от сахарного диабета, должны ходить к окулисту один раз в год. Особенно это важно, если у человека сахарный диабет уже более 10 лет.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 13 АПРЕЛЯ 2016
редактор Оксана Кабритс тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Приводим инсулин в норму

Один час дополнительного сна может уменьшить риск заболевания диабетом

ФОТО: ЭРИК ПРОЗЕС

Исследование в борьбе с диабетом

Команда исследователей из Брюссельского Свободного университета Бельгии доказала, что увеличение сна на один час у людей, которые спят меньше семи часов, приводит к снижению риска развития диабета.

Предыдущие исследования показывают, что недостаток сна приводит к снижению гормона инсулина. Этот гормон поддерживает поглощение глюкозы в клетках организма. Ночной сон менее пяти часов увеличивает выработку инсулина, используя его для концентрации глюкозы. Это условие также упоминается, как резистентность к инсулину, и является потенциальным началом развития сахарного диабета второго типа. За последние несколько десятилетий средняя продолжительность сна людей в разных странах значительно снизилась.

В новом исследовании для участия были отобраны шестнадцать здоровых, не страдающих ожирением добровольцев в возрасте от 20–50 лет. Обычно они спали меньше семи часов в сутки, среди них не было работающих в ночной смене. Им дали инструкцию, в которой говорилось, что они должны продлить свой сон на один час, планируя его в зависимости от обстоятельств и образа жизни. Для мотивации участникам была предоставлена информация о вреде недосыпания и о том, что такое здоровый сон. Данные о времени сна записывал датчик на запястье у участников, он показывал, сколько они спали, и время, когда они заснули.

Недостаток сна приводит к снижению гормона инсулина.

Среднее увеличение сна по отчётам был один час, сон был увеличен до шести с половиной часов в будни и чуть больше семи с половиной часов в выходные дни. Эти данные были подтверждены датчиком на запястье у участников. Кроме того, участники сами сообщили, что, увеличив время сна, они стали спать лучше.

Исследователи наблюдали связь между изменением времени сна и уровнем глюкозы и инсулина. Больше сна приводило к более высокому уровню глюкозы и инсулина в организме.

В предыдущих исследованиях исследователи отметили, что при увеличении времени сна у участников уменьшилось качество сна. Также было отмечено, что увеличение сна до десяти часов или на два часа больше обычного может увеличить риск развития диабета второго типа. Это может быть из-за слабого сна с частичными пробуждениями среди ночи. В новом исследовании добавили только один час и, имея метаболические преимущества, улучшили качество сна.

Исследователи пришли к выводу, что один час дополнительного сна может оказать положительное влияние на здоровых людей, которые спят слишком мало, уменьшив у них риск диабета.

webdiabet.ru

REKLAAMTEKST

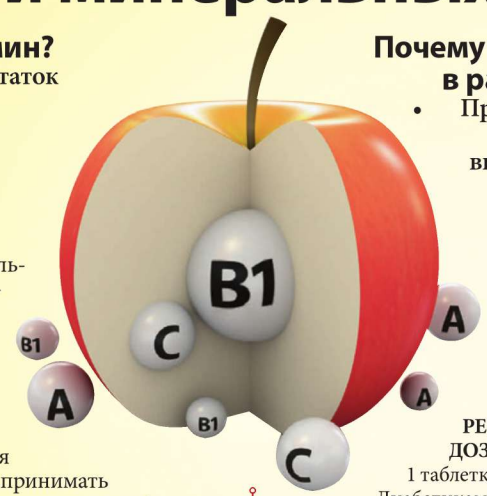
Больные диабетом нуждаются в дополнительных витаминах и минеральных веществах

Почему при диабете нужно принимать бенфотиамин?

- У большинства больных диабетом возникает серьезный недостаток витамина B1 (тиамина)
- Из-за недостатка витамина B1 в организме скапливаются вредные вещества, обуславливающие усугубление осложнения, которые дает диабет
- Витамин B1 играет важную роль в функционировании нервной системы.

Энергия для нервных тканей производится именно в результате окислительного расщепления глюкозы. Для нормального функционирования нервной системы необходимо обеспечение достаточного количества тиамина. Когда уровень сахара в крови повышается, увеличивается и потребность в витамине B1. Особенно чувствительны к недостатку витамина B1 мышечные ткани, сердечная мышца и нервная система. Эффективность действия бенфотиамина на диабетическую полинейропатию подтверждено многочисленными научными исследованиями. Для достижения результата бенфотиамин следует принимать продолжительное время (не менее двух месяцев), в день принимать по 1-3 таблетки.

Бенфотиамин – это жиро-растворимая форма витамина B1, всасывающаяся в кровь намного лучше и оказывающая более сильное действие, чем обычный тиамин.



Почему при диабете возникает недостаток в различных витаминах и минералах?

- При диабете, из-за изменений в обмене веществ, организм нуждается в большем количестве витаминов и минералов, чем получает из пищи
- У диабетиков витамины и минералы выводятся из организма больше, чем обычно

Diabetiker-Vitamine – это комплекс витаминов и минералов, разработанный специально для больных диабетом, но при этом прекрасно подходящий в качестве мультивитаминного препарата здоровым людям.

Выгодная цена!

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОЗИРОВКА:
1 таблетка в сутки, после еды.
Диабетикам рекомендуется употреблять эту пищевую добавку постоянно.
Пищевая добавка не заменяет разнообразного и полноценного питания.

Диабетики помимо того, что получают из пищи, нуждаются в дополнительных витаминах A, C и E, витаминах группы B, цинке и хроме.

Все эти вещества содержатся в Diabetiker-Vitamine.

Benfogamma 50 mg (бенфотиамин) – это безрецептурный препарат. 1 таблетка в оболочке содержит 50 мг бенфотиамина. **ПОКАЗАНИЯ:** лечение недостатка витамина B1 у взрослых. **РАЗМЕР УПАКОВКИ:** 50 таблеток в оболочке.

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочитайте инфолисток в упаковке.
В случае сохранения симптомов или возникновения побочных эффектов посоветуйтесь с врачом или аптекарем.

Держатель разрешения на продажу:
Wörwag Pharma GmbH &Co. KG, Calwer Str.7, D-71034 Böblingen, Германия.
Дополнительную информацию можно получить у представителя производителя:
представительство Wörwag Pharma GmbH &Co. KG, ул. Виенибас 87B-3, LV 1004, Рига, Латвия.
Контакт в Эстонии: Лаки 25-402, 12915, Таллинн. +372 6623369, info@woerwagpharma.ee

В ПРОДАЖЕ В АПТЕКАХ

WÖRWAG PHARMA

EE26A-10.15-bendi-R1

13 АПРЕЛЯ 2016 БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
редактор Оксана Кабритс тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Курение + Диабет = Осложнения

Курение в той или иной степени повинно в одном из каждых пяти смертельных случаев в странах СНГ ежегодно.

Статистические данные ещё хуже для людей с диабетом. Есть повышенный риск преждевременной смерти и развития сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов, которые имеют диабет и продолжают курить. Существует также доказательство связи курения с поражением мелких сосудов (почки и повреждение глаз) при диабете. Кроме того, есть данные, которые показывают, что курение играет роль в развитии диабета 2 типа. Чрезвычайно важно поддерживать пациентов, страдающих диабетом, чтобы они бросили курить, и, конечно, не начинали эту пагубную привычку.

Большинство медицинских работников соглашаются, что поддержание людей прекратить курить может закончиться печальным итогом. Чтобы сделать это правильно, медицинские работники должны иногда ворчать, напоминать и использовать различные тактики, начиная от психологии («Вы знаете, курение вредно для вас, не так ли?») до устрашения («Курение засоряет артерии!»). Диабет и курение: 1 плюс 1 не равняется 2, а, скорее, 4. Риск сердечно-сосудистых заболеваний растёт экспоненциально.

ФОТО: АНДРЕС ХААБУ

Есть данные, что курение играет роль в развитии диабета 2 типа.

Не бойтесь подойти к вашему врачу для получения информации об уходе от курения и любых доступных ресурсах и/или лекарствах.

Увеличение веса

Не все, кто бросает курить, сразу же набирают вес. Недавний опрос 5000 взрослых пациентов показал, что те, кто бросил курить, поправились как минимум на 5 килограммов.

Одной из причин является то, что, как только вы бросите курить, ваш метаболизм замедляется, потому что организм больше не должен усваивать токсичные вещества, содержащиеся в сигаретах. Таким образом, вы сжигаете меньше калорий. Поскольку вкусовые рецепторы приходят в себя, продукты становятся вкуснее, вы подсознательно можете есть больше, чем вы предполагаете. Но эксперты по здоровью соглашаются, что это маленькое увеличение веса не причина продолжать курить сигареты.

Немного банального

Попробуйте некоторые из этих стратегий, чтобы помочь держать свой вес под контролем:

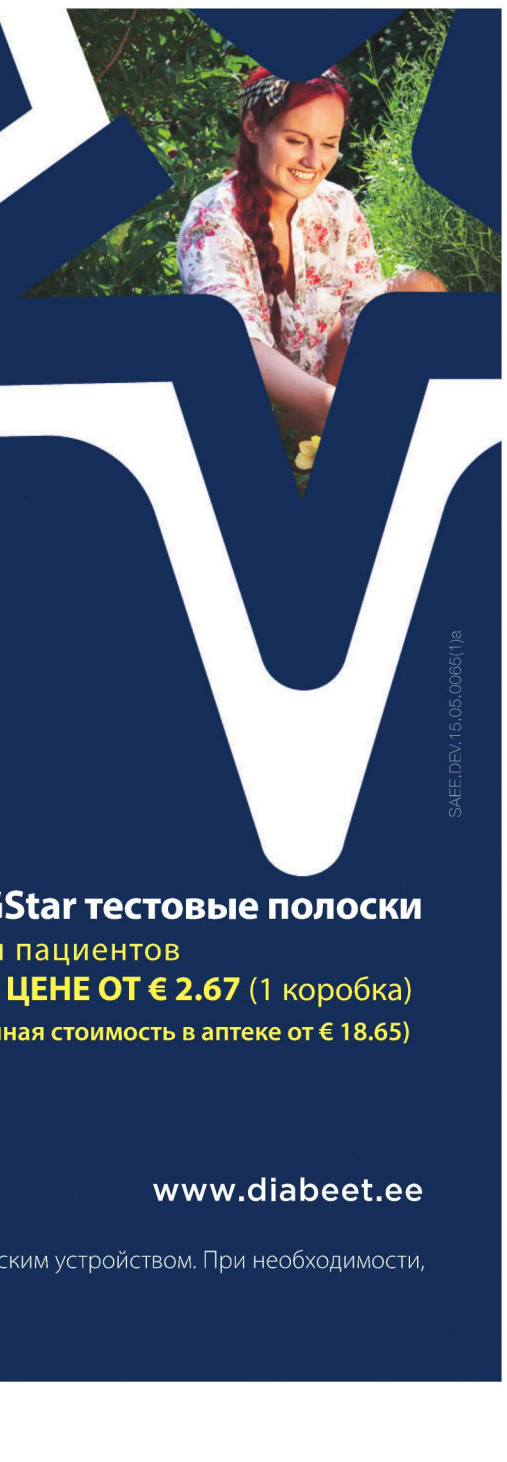
- увеличьте свою физическую активность;
- стремитесь увеличить количество овощей, фруктов и цельного зерна в вашем рационе;
- ешьте завтрак. Много курильщиков пропускают эту еду, начиная с того, что они хотят утром сигарету, а не еду;
- найдите замену сигаретам. Попробуйте жевательную резинку или сосать леденцы (оба без сахара, конечно), или грызть морковь или сельдерей.

webdiabet.ru

Тестовые полоски BGStar и иглы Insupen

ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ

Запасайся хоть на полгода вперед!



Иглы Insupen Sensitive
6 мм 32G N100 для пациентов
ПО ЦЕНЕ ОТ € 2.67 (1 коробка)
(полная стоимость в аптеке от € 14.91)

Иглы Insupen Effective
8 мм 31G N100 для пациентов
ПО ЦЕНЕ ОТ € 2.42 (1 коробка)
(полная стоимость в аптеке от € 14.00)

BGStar тестовые полоски
для пациентов
ПО ЦЕНЕ ОТ € 2.67 (1 коробка)
(полная стоимость в аптеке от € 18.65)

SAFE.DEV.15.05.00651)a

SANOFI DIABETES Koos jõuame kaugemale

www.diabeet.ee

Дополнительная информация: sanofi-aventis Estonia OÜ, Пярнуское шоссе, 139E/2, Таллинн 11317 Тел. 627 3488. Вы имеете дело с медицинским устройством. При необходимости, проконсультируйтесь с врачом или диабетической медсестрой. В наличии в аптеках с хорошим снабжением по всей Эстонии.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 13 АПРЕЛЯ 2016
редактор Оксана Кабритс тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Помоги себе сам

Немедикаментозное лечение диабета

В общем лечебном комплексе при сахарном диабете трудно выделить что-либо главное и второстепенное - здесь всё важно в равной степени: питание, медикаментозная терапия, физическая активность.

Конечно, поставив диагноз пациенту, врач прежде всего обсуждает его диету - без неё все дальнейшие усилия будут безрезультатными. Но этим дело не ограничивается. Чаще всего практически сразу встаёт вопрос о лекарственной терапии.

Итак, доктор назначает сахароснижающие таблетки или инсулин. Первый вопрос, который задаёт пациент, всегда одинаков: нельзя ли обойтись без них?

Можно, но для этого должны быть соблюдены следующие условия:

1. Это лёгкое течение диабета 2-го типа.

2. Поджелудочная железа ещё довольно сохранена и имеет некоторый запас прочности.

3. Уровень сахара крови превышает норму, но ненамного.

4. Вес пациента не превышает 1-ю степень ожирения.

5. Нет диабетических осложнений.

6. Речь не идёт о беременной женщине - в данном случае промедление абсолютно недопустимо! И только инсулин!

У пациента есть объективные условия для того, чтобы изменить образ жизни, ведь часто бытовые обстоятельства препятствуют, например, регулярным занятиям физкультурой. Иногда человеку попросту трудно перейти на новый стиль питания, и он знает, что у него не хватит силы воли полностью отказаться от сладкого или мучного... В таких случаях лучше не рисковать, оттягивая время. Рано или поздно лекарственная терапия станет неизбежной, только начнётся она, когда уже будут серьёзные осложнения.

Иногда человеку попросту трудно перейти на новый стиль питания.

Если в течение 3 месяцев немедикаментозного лечения глюкоза крови не снизилась до нормальных значений, надо переходить к более интенсивной терапии, и здесь без помощи фармакологов не обойтись.

webdiabet.ru

При соблюдении определённых условий и умении пациента ограничивать себя в сахаре, можно обойтись и без инсулина. ФОТО: SCANPIX

ПОМОЖЕМ ЗАСНУТЬ ПРИ БЕССОННИЦЕ!
Unital
мелатонин 1 мг
Пищевая добавка
В апреле в аптеках BENU по льготной цене
• уменьшает проблемы со сном
• улучшает качество сна
• продлевает время сна
• не вызывает утренней сонливости
• 0,5-1 таблетка перед сном
www.vitabalans.com

НАДЁЖНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ БОРЬБЫ С ПРОСТУДОЙ!
A.Vogel
Тинктура эхинацеи и содержащие тинктуру таблетки A. Vogel:
поддержит сопротивляемость вашего организма при профилактике заболеваний и во время болезни
произведено только из здоровых растений, что гарантирует высокое содержание активных веществ и тем самым эффективность продукта
A. Vogel Echinaforce является самым исследованным в мире, высококачественным препаратом из эхинацеи.
Echinaforce
Продается в аптеках и магазинах с товарами для здоровья!
Первопроходец натуральной терапии с 1923 года
www.avogel.ee

Лечение диабета 2 типа народными средствами

Лечение диабета 2 типа народными средствами усиливает действие лекарств и предупреждает развитие тяжёлых осложнений. ФОТО: SCANPIX

Количество людей, больных сахарным диабетом, в мире, к сожалению, всё время растёт.

По прогнозам ВОЗ, к 2030 году смертность от этого заболевания должна составить около двух миллионов человек. Почти 90% болеющих страдают диабетом 2 типа. Компенсация этого типа диабета предполагает соблюдение строгой диеты, физическую активность и, в случае необходимости, употребление препаратов, назначенных врачом. Очень часто этому типу заболевания сопутствует лишний вес и ожирение. Поэтому лечение направлено на нормализацию не только углеводного, но и липидного обмена и на снижение веса больного. В качестве дополнения к основному курсу лечения могут применяться народные рецепты.

Лечение диабета 2 типа народными средствами усиливает действие лекарств и предупреждает развитие тяжёлых осложнений. Ведь растительные лекарства, вопреки мифу об их безвредности, тоже могут причинить вред, если употреблять их бездумно и безграмотно.

За всю многолетнюю «историю развития» этого заболевания, человек опробовал на себе и «рекомендовал к применению» множество народных методов лечения, а время отобрало наиболее действенные, доступные и удобные в применении. Вот некоторые из них.

Плоды всем известного кустарника боярышника употребляют в свежем виде, готовят из них компоты, кисели и настои.

Хорошо снижает сахар коктейль из сока одного лимона и одного сырого яйца, выпитый за час до еды. После трёхдневного приёма сделать десятидневный перерыв, затем снова повторить.

Одно из самых простых средств «обуздания сахара» - печеный лук. Ежедневное употребление этого средства «натощак» уже через месяц даст желаемый результат.

Универсальным действием обладает семя льна. Одна щепотка семян в день не только «приручит» ваш сахар, но и усилит отток желчи, ликвидирует запор, наладит пищеварение и улучшит самочувствие в целом. Аналогичным действием обладают семена горчицы.

Лечение диабета 2 типа народными средствами – это не только травы, это ещё и соблюдение режима дня, который включает в себя ежедневные несложные физические упражнения.

webdiabet.ru

Семена льна не только «приручат» ваш сахар, но и усилят отток желчи, ликвидируют запор.

ФОТО: SCANPIX

ОТ ВЕДУЩЕГО БРЕНДА ДЛЯ СИНДРОМА СУХОГО ГЛАЗА

Увлажняющие глазные капли

SYSTANE® ULTRA

помогают укрепить и восстановить **водный и муциновый слой** слёзной пленки и обеспечивают продолжительную защиту для длительного комфорта.

- **уникальный состав**
- **немедленный комфорт**
- **длительное облегчение**

Systane® Ultra глазные капли увлажняют контактные линзы, уменьшают дискомфорт, вызываемый использованием контактных линз, и помогают удалить микрочастицы, вызывающие дискомфорт и раздражение.

Действительно для использования в течение 6 месяцев после первого открытия.

Systane® Family of Products

Alcon a Novartis company

Внимание! Вы имеете дело с медицинским препаратом. Перед применением внимательно прочтите инструкцию, при необходимости посоветуйтесь с врачом или аптекарем.

Oriola MSD

ЗДОРОВЬЕ+

Инфолисток • **AS Oriola** (Merck Sharp & Dohme OÜ koostööpartner), A.H. Tammsaare tee 147, 11316 Tallinn, Tel: 614 4200 **13 апреля 2016**

Как с пользой выбирать еду, если ты болеешь диабетом.

Легкая и привлекательная пища может помочь тебе в лечении диабета

Помоги поддерживать свой уровень сахара в крови в пределах нормы

- Запланируй, в какое время ты будешь принимать пищу, и придерживайся этого плана.
- Каждый раз контролируй количество съедаемой пищи.
- Выбирай полезные продукты, например, не содержащие крахмала овощи.

Имей в виду, что будет проще изменять питание понемногу. Со временем маленькие шаги приведут к большому успеху.

Заставь разнообразие работать на себя

- Ешь различные разноцветные фрукты и овощи.
- Употребляй полезные зерновые продукты, фасоль и содержащие крахмал овощи в небольших количествах.
- Включай в каждый прием пищи небольшую порцию белка.
- Выпивай несколько порций обезжиренного или маложирного молока или йогурта.

Ограничивай употребление вредных продуктов

- Для приготовления пищи используй только небольшое количество полезного (ненасыщенного) жира, например, оливковое, рапсовое или льняное масло.
- Включи в свой ежедневный рацион небольшие порции авокадо, орехов и тыквенных семечек.
- Избегай насыщенных (животных) жиров и кокосового или пальмового масла, а также продуктов, которые содержат такие жиры.

Избегай трансжиров, таких как шортенинг и маргарин, и готовых продуктов, которые приготовлены с их использованием, например, пирожные, печенье и картофель фри.

Как Твоя тарелка может помочь тебе

Твоя тарелка может помочь тебе есть правильное количество правильной пищи. Представь воображаемую линию поперек своей тарелки, которая делит тарелку пополам. Затем представь другую линию, которая делит одну половину твоей тарелки на 2 четверти.

Забудь старые привычки:

- Готовить мясо, как основное блюдо для каждого приема пищи
- Отбивать и хорошо прожаривать мясо и рыбу
- Использовать соль, как основную приправу для всех блюд
- Выпекать маффины с использованием жира и сахара в полном объеме, как предусмотрено в рецепте
- Добавлять в салат много соуса
- Употреблять сладости и десерты в чрезмерных количествах
- Есть продукты прямо из упаковки

Попробуй более полезные варианты!

Сделай основным блюдом во время почти всех приемов пищи овощи, которые не содержат крахмала

- Готовь на гриле, запекай, жарь или вари мясо и рыбу, чтобы уменьшить содержание калорий
- Используй в качестве приправы для овощей петрушку, для курицы – шалфей, для рыбы – лимонный сок
- Заменяй в рецепте маффинов или печенья жир равным количеством яблочного соуса
- Добавляй к листьям зеленого салата свежие или сушеные фрукты и измельченные орехи или семена
- Время от времени включай в свой план питания сладости или десерты, уменьшив в этот прием пищи количество других продуктов, которые содержат углеводы
- Подели закуску на отдельные маленькие порции

Не забывай: не накладывать еду за внутренний ободок тарелки.

Практичное руководство по определению размера порции

Овощи, которые не содержат крахмала

На **½ твоей тарелки** нужно положить овощи, которые не содержат **крахмала**, такие как, помидоры, грибы, паприка, лук, огурцы, шпинат, морковь, салат, брокколи, стручковая фасоль и капуста.

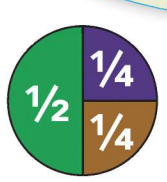
Белок

На **¼ твоей тарелки** нужно положить продукты, которые являются **источниками белка**, например, куриное мясо без кожи, постные куски говядины или свинины, яйца, тунец, лосось, креветки и тофу.

На **¼ твоей тарелки** нужно положить **зерновые и содержащие крахмал** продукты, такие как, цельнозерновой хлеб, зерновые продукты, богатые клетчаткой, рис, макароны, фасоль, горох, картофель, тыква и маложирные крекеры.

Зерновые и крахмалистые продукты

Заполняй свою тарелку следующим образом:



DIAB-1169424-0004 04/16

Молочные продукты

Ешь 2 – 3 порции в день.
Одна порция = 1 чашка обезжиренного или маложирного молока или йогурта.

Фрукты

Ешь 2 – 4 порции в день.
Одна порция = 1 один маленький свежий фрукт, 1 чашка малины, ½ чашки консервированных фруктов (в собственном соку) и 2 столовые ложки сушеных фруктов.

Овощи

Ешь 3 – 5 порций в день.
Одна порция = 1 чашка свежих или ½ чашки приготовленных овощей.

Мясо и другие белки

Ешь 110 – 170 г в день.
Ешь маленькими порциями. Раздели употребление белков на разные приемы пищи.
Одна порция мяса 85 г = колода карт.
Замени 1 порцию мяса ½ чашки тофу, ¼ чашки творога, 1 яйцом или 1 столовой ложкой орехового масла.

Зерновые продукты и овощи, содержащие крахмал

Ешь 6 – 11 порций в день.
Одна порция = 1 кусок хлеба, 3 чашки обезжиренного попкорна, ¾ чашки сухих хлопьев, ½ чашки кукурузы, ⅓ чашки риса или макарон или ¼ баранки.

Жиры, сладости и алкоголь

Используй только в редких случаях.
1 порция = ½ чашки мороженого, 1 маленький кекс или маффин или 2 маленьких печенья.

Каждый день обязательно пей много воды.

Кулак =
1 чашка твой кулак = 2 порции макарон или каши

Большой палец =
30 г твой большой палец = 1 порция сыра

Пригоршня =
30 – 60 г твоя пригоршня = 30 г орехов или сушек

Ладонь =
85 г твоя ладонь = 1 порция постного мяса

Кончик большого пальца =
1 чайная ложка твой кончик большого пальца = 1 чайная ложка маргарина или масла

EDA Eesti Diabeediliit Estonian Diabetes Association

Allikas: Eesti Diabeediliit