

БУДЬТЕ Здоровы!



Спецвыпуск

Стоматология

Несмотря на то, что многие рекомендации по уходу, лечению, отбеливанию зубов приложение БЗ уже публиковало, мы снова и снова возвращаемся к этим темам, так как от здоровой полости рта зависит здоровье всего организма.

Издание для пациентов. • № 39 (5) 18 мая 2016. Следующий номер выйдет в июне 2016 • Цена 2,80 евро

Статины - за и против

Статины - лекарства, которые уменьшают выработку холестерина в печени, благодаря чему понижается его уровень в крови. ▶ 4-5

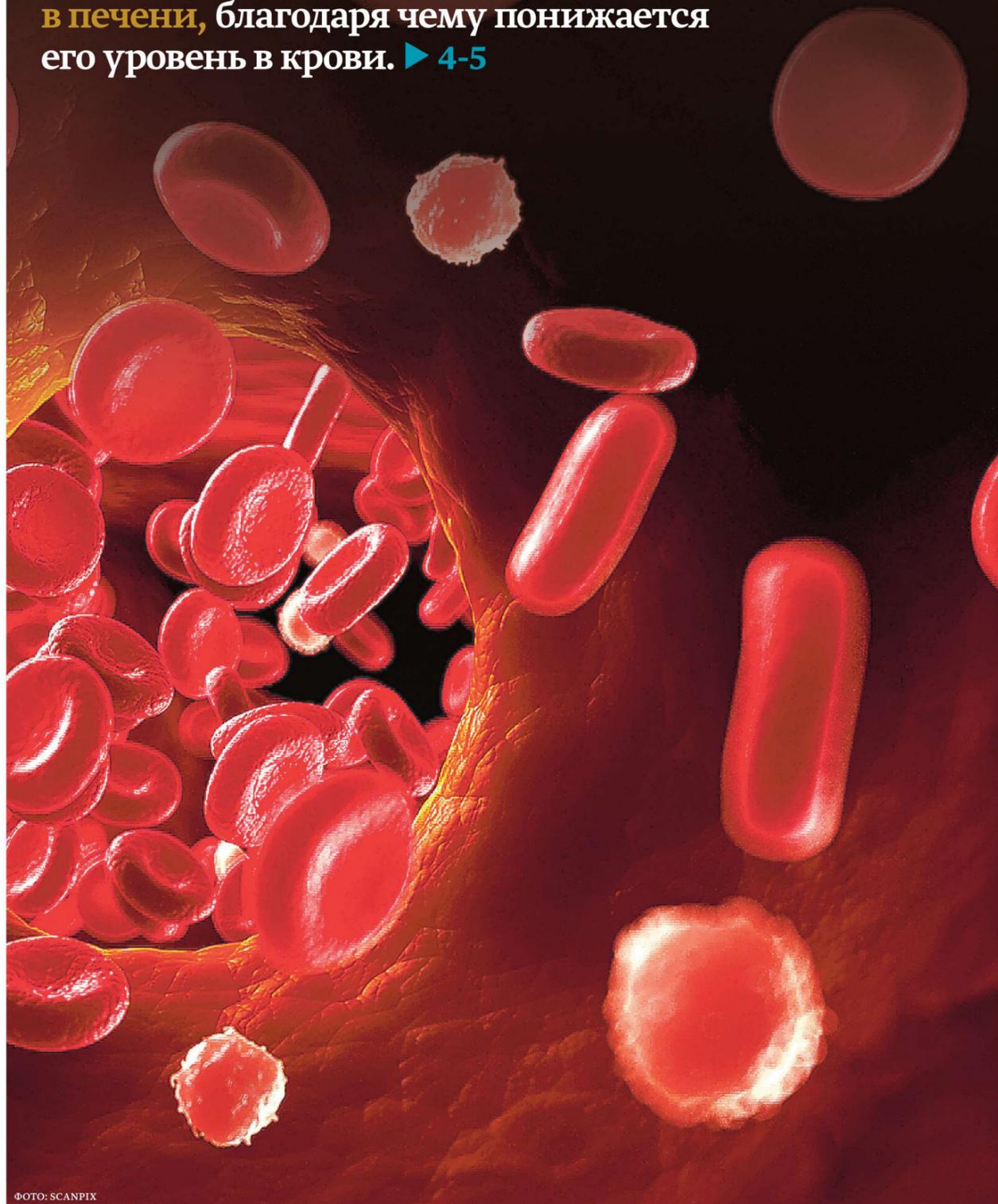


ФОТО: SCANPIX

DOLMEN®

декскетопрофентрометамол

Берет боль на мушку



Указания:

для краткосрочного симптоматического лечения от слабых до умеренно интенсивных мышечных болей или болей в костях, менструальных болей (дисменорее) или зубной боли.

Дозировка:

1 таблетка или пакетик (25 мг) через каждые 8 часов до 3 раз в день.

**M BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Dolmen (декскетопрофен) таблетки 25 мг и гранулы с раствором для перорального приема N10. Продается без рецепта. Дополнительная информация в эстонском представительстве обладателя разрешения на продажу: OU Berlin-Chemie Menarini Eesti, Палдиское ш. 27/29, Таллинн. **Внимание!** Вы имеете дело с лекарством. Перед применением внимательно прочтите находящийся в упаковке информационный листок. При сохранении жалоб или возникновении побочных действий лекарства посоветуйтесь с врачом или аптекарем.

революция продолжается

BLANX®

White
Shock

blue formula



НОВИНКА!
Отбеливающая
зубная паста с
антибактериальным
действием

Стенд на выставке
красоты Iusõnum:
C-048



Baltic Business Partners OÜ
Lõujäppu 10/1, 75326, Karla,
Harjumaa, Estonia
(+372) 4 629 400
info@bbp.ee

Suuhigieen.ee

BlanX.ee

EURO
APTEEK
tervis parima hinnaga

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЯ
НА ВЫХОДНЫЕ ДНИ!**

**ОСОБЕННО ХОРОШИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ
ОТМЕЧЕНЫ ЭТИМ ЗНАКОМ**



ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЕЙСТВУЮТ С ПЯТНИЦЫ ПО ВОСКРЕСЕНЬЕ.

EUROAPTEEK находится:

TALLINN: Kesklinn: Narva mnt 2, Tartu mnt 49, Tartu mnt 63, Vabaduse väljak 10; Põhja-Tallinn: Kopli 4, Kopli 35B, Telliskivi 61; Mustamäe linnaosa: Sütiste tee 28, Vilde tee 75/77, Sõpruse pst 171, Killi 16; Kristiine linnaosa: Nõmme tee 23, Mustamäe tee 12; Lasnamäe linnaosa: Pae 76, Ümera tee 3, P. Pinna 21, Smuuli tee 9, Paepargi 57; Linnamäe tee 57; Öismäe linnaosa: Öismäe tee 88, Öismäe tee 46; Nõmme linnaosa: Valdeku 114, Pärnu mnt 390B, Pärnu mnt 238 (Järve Keskuse Apteek); VIIMSI: Pargi tee 22; MAARDU: Altmetsa tee 1; TARTU: Tuglase 19, Anne 57, Ilmatsalu 11, Kalda tee 32, Piparmündi 1 (Vahi küla); PÄRNU: Riia mnt 131; NARVA: Tallinna mnt 30B, Kreenholmi 52, Pähklimäe 6A, Mõisa 8; SILLAMÄE: Viru pst. 35; KOHTLA-JÄRVE: Keskallee 12; KEHRA: Kose mnt. 7; TÕRVA: Tamme 2; RÄPINA: Pargi tänav 1; KURESSAARE: Tallinna tn. 64; TAMSALU: Koidu 16.

НОВАЯ АПТЕКА! SAUE: Ladva 1.

www.euroapteek.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: Андراع Кралла

Реклама: Вивин 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 редакции 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

Жизнь с сердечной недостаточностью

Приблизительно 2-3% жителей Эстонии страдают от сердечной недостаточности. Количество случаев заболевания увеличивается со старением, и у каждого пятого человека старше 40 лет формируется риск сердечной недостаточности.

К жизни с сердечной недостаточностью, как и к любой новой ситуации в жизни, требуется приспособиться. Если диагностирована сердечная недостаточность, то очень важную роль играет сотрудничество со своим лечащим врачом, семейной сестрой или сестрой из кабинета сердечной недостаточности. По словам кардиолога Северо-Эстонской региональной больницы Маргуса Вийгимаа, очень важно постоянно принимать прописанные лекарства согласно схеме лечения, соблюдать рекомендованный стиль жизни и регулярно посещать врача.

Пациенту следует обязательно выяснить основные симптомы сердечной недостаточности и оценить их, чтобы своевременно сообщить об изменении состояния. «Наиболее типичными симптомами является недостаток воздуха или одышка, которая может возникнуть лёжа при получении физической нагрузки, а также во



Физическая активность для людей с сердечной недостаточностью настолько же важна, что и для здоровых людей. Прогулки по 30 минут в день помогают тренировать сердце. ФОТО ИЛЛЮСТРАТИВНОЕ: РАУЛЬ МЕЭ

Волшебные слова знакомы всем: здоровое питание, минимальное употребление алкоголя, отказ от курения, регулярная физическая активность.

бор веса может быть признаком сердечной недостаточности. Симптомом сердечной недостаточности является быстрая или нерегулярная работа сердца.

Как и в случае многих заболеваний, так и при наличии сердечной недостаточности пациент может сам во многом содействовать, изменив свой стиль жизни. «Волшебные слова знакомы всем: здоровое питание, минимальное употребление алкоголя, отказ от курения, регулярная физическая активность. Этот простой способ лечения оказывается зачастую сложным – ведь удобно продолжать прежний стиль жизни, а обещание «завтра начну» является ежедневным оправданием», – поясняет Вийгимаа.

У алкоголя дополнительно к косвенному воздействию, причиняющему вред сердцу, имеется также прямое токсическое воздействие на клетки сердечной мышцы. По тем же причинам следует отказаться от курения, в сигаретах содержится свыше 3000 токсичных веществ.

Что касается питания, то рекомендуется питаться здоровой пищей: волокнистые вещества, овощи и фрукты, рыбий жир и т.д. Цель – нормализовать вес тела, но избежать недоедания. Если с сер-

дечной недостаточностью сопровождаются отёки, то необходимо следить за дневным количеством жидкости. Рекомендуется употреблять до 1,5-2 л жидкости в день.

Физическая активность для людей с сердечной недостаточностью настолько же важна, что и для здоровых людей. Прогулки по 30 минут в день помогают тренировать сердце. «Ни в коем случае нельзя переутомляться с физической активностью и усугублять симптомы сердечной недостаточности. То же самое действует в отношении сексуальной активности. Если симптомы сердечной недостаточности находятся под контролем и состояние пациента стабильное, то обычная сексуальная деятельность не противопоказана».

При приёме лекарств важно быть в курсе, как и почему следует принимать то или иное лекарство, для чего предназначено конкретное лекарство, какая подходящая доза. Следует знать побочные действия лекарства, поскольку иногда получаемая от лекарства польза в несколько раз важнее возможного побочного действия. При сердечной недостаточности организм восприимчивее, чем обычно, поэтому стоит вакцинироваться от гриппа и пневмококковой инфекции.



Статины - это лекарства, которые уменьшают выработку холестерина в печени, благодаря чему понижается его уровень в крови. Статины блокируют работу фермента, который участвует в синтезе холестерина.

Статины - за и против

В Эстонии пока не было ни одного серьёзного последствия приёма статинов.



Кади Хейнсалу редактор Meditsiiniuudised

О плюсах и минусах статинов, понижающих уровень холестерина в крови, рассказал нам старший врач кардиологического кабинета Северо-Эстонской региональной больницы и научный руководитель центра кардиологии профессор Маргус Вийгимаа.

По его словам, холестерин является не единственным фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (КВЗ). Помимо этого, важно питание человека, курит ли он, какое у него артериальное давление и пр. «Но я не согласен с утверждением, что холестерин не является фактором риска. Оно ошибочно», - продолжил Вийгимаа.

В качестве примера он привёл проводившееся в начале 1990-х исследование, охватившее данные из 7 стран. Оно показало, что у жителей Северной Европы уровень холестерина выше, у жителей Японии - ниже, а также что существует прямая связь между уровнем холестерина и развитием КВЗ.

«Ясно, что, например, для женщины младше 50 лет холестерин имеет меньшее значение», - отметил Вийгимаа. Он рассказал о диссертации, защищённой в

прошлом году докторантом Таллиннского университета Маргит Калдмяз: выяснилось, что у людей младше 30 лет «плохой» холестерин (ЛПНП, или LDL) был на максимально допустимом уровне, у людей старше 30 лет он уже превышал норму. В идеале уровень холестерина должен быть ниже 3 ммоль/л, а в возрастной группе 60-64 он был 3,9 ммоль/л.

В продолжение темы холестерина ЛПНП Вийгимаа советует вспомнить, что у млекопитающих и у новорожденных он 1 ммоль/л. Такой же уровень «плохого» холестерина, например, у жителей не загрязнённых регионов Китая. На Западе уровень ЛПНП у людей в два раза выше, чем у жителей развивающихся стран. В Европе это в среднем 3,4 ммоль/л. «С возрастом данный показатель увеличивается. По-прежнему нет ответа на вопрос, почему у новорожденных уровень холестерина такой низкий, ведь ЛПНП необходим для развития клеток, а младенцы развиваются очень быстро», - отметил профессор.

Статины эффективны

«Уровень липидов понижают статины», - продолжил Вийгимаа. В конце августа в Риме, а в мае в Турции будут представлены новые инструкции по организации лечения и профилактике

дислипидемии. «Все европейские инструкции по организации лечения согласовываются в отраслевых союзах, в которые входят лучшие специалисты, и эти инструкции поддерживают статины», - сказал он. «Посмотрим, что показывают исследования. Например, в 2010 году был опубликован большой рассматривавший статины метаанализ, в котором участвовало 170 000 пациентов. Было обнаружено, что в течение 5 лет снижение «плохого» холестерина на 1 ммоль/л на 20% уменьшает заболеваемость КВЗ». По словам Вийгимаа, можно добиться даже понижения на 2-3 ммоль/л. «Как ни странно, все исследования статинов показывают одно - они понижают уровень холестерина», - добавил Вийгимаа.

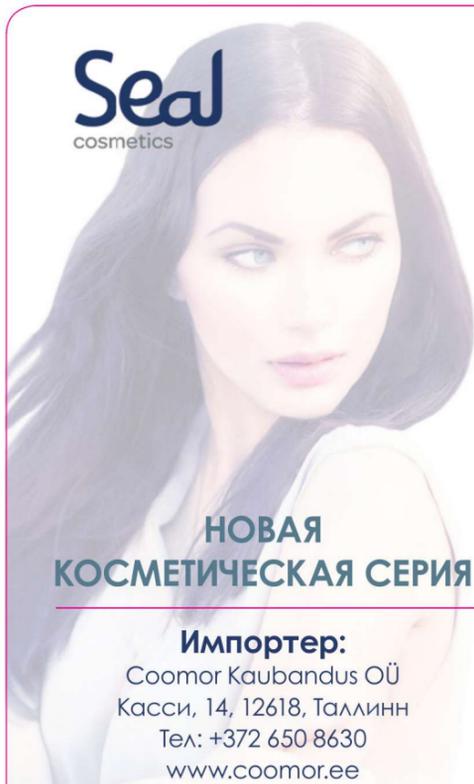
Конечно, есть разница, кому и когда назначать статины. По его словам, в первичной профилактике, особенно у женщин, врачи должны быть менее агрессивными. Если же у пациента уже был инфаркт, или в крови содержатся холестериновые бляшки, то необходимо агрессивное лечение. «Врачи ждут из США заключений по двум препаратам, понижающим уровень холестерина (PCSK9), - отметил Вийгимаа. - Если бы целью было 1,8 ммоль/л, то с новыми препаратами мы могли бы снизить уровень ЛПНП до 0,5, но

тут может и впрямь возникнуть вопрос, каким может быть результат. Скорее всего, через несколько лет мы узнаем, приводит ли это к каким-нибудь хотя бы отдалённым последствиям».

Побочное действие

Побочные действия у статинов есть, и они описаны в литературе. Статины обвиняют в том, что они приводят к развитию онкологических опухолей, самоубийствам и болезням Альцгеймера. «В то же время установлено, что это антибластомные препараты. Также они улучшают когнитивные способности», - продолжил Вийгимаа. Крупные исследования показывают, что они не влияют ни на рак, ни на болезнь Альцгеймера.

Каковы же наиболее частые побочные действия? Побочные действия оказываются на мышцы и печень. «За ними следят, и, как правило, они возникают в первые же месяцы. Большинство людей могут спокойно принимать статины десятилетиями», - пояснил Вийгимаа. - Я сам входил в ведущую группу одного исследования, в котором 96% пациентов могли без проблем принимать статины после инфаркта». Долгое время статины принимать не может всего 5-10% людей. «У меня были пациенты, у которых статин вызывал мы-

Seal
cosmetics

НОВАЯ КОСМЕТИЧЕСКАЯ СЕРИЯ

Импортер:
Coomor Kaubandus OÜ
Касси, 14, 12618, Таллинн
Тел: +372 650 8630
www.coomor.ee

Средства **SEAL Cosmetics** – это основанный на натуральных экстрактах уход за Вашей кожей.

Кремы для рук – в состав кремов для рук **SEAL Cosmetics** входит пять натуральных экстрактов (имбирь, пшеница, облепиха, клюква, ель). Кремы делают кожу шелковистой, мягкой, а также защищают ее от воздействия погоды.

Гели для душа – гели для душа **SEAL Cosmetics** освежают, а шелковистая пена превратит ежедневное принятие душа в приятный ритуал.

Жидкое мыло – жидкое мыло **SEAL Cosmetics** нежно очищает Ваши руки, сохраняя природный баланс кожи.

По ознакомительной цене средства можно найти в магазинах: Selter (в некоторых магазинах), Maksimarket, Konsum, Bauhof, Aldar Market, Rõõmu Kaubamaja, Perepood в Куусалу /Локса/Кехра



600-800

евро. Такова цена нового препарата в Эстонии. Больничной кассой это не компенсируется. Хватает на 2 инъекции в течение одного месяца. Применяются у нас редко.



Один курс стоит в среднем 6-7 евро, и это полная цена! Она справедлива, поскольку производство качественного лекарства не может быть дешёвым.

Маргус Вийгимаа

шечные боли. В таком случае мы уменьшали дозы. Обычно это не сильная боль. Чем больше доза, тем выше риск побочных эффектов», - пояснил он.

По словам Вийгимаа, для эстонских врачей на первом месте стоит безопасность: назначаются средние дозы, максимальные дозы используются крайне редко. По его данным, в Эстонии не было ни одного серьёзного последствия приема статинов. «Как только появляются мышечные боли и опасное повышение уровня мышечных ферментов в крови, мы прекращаем лечение, - заверил он. - Не было также существенных повреждений печени. При повышении уровня ферментов печени мы также прекращаем лечение, а людям с разными проблемами с печенью его даже не назначаем. В своей повседневной работе я вижу, что, как правило, семейные врачи хорошо определяют маркеры безопасности и внимательно следят за побочным действием препаратов».

Нет смысла бездумно увеличивать дозы - известно, двойная доза статина понижает ЛПНП всего на 6%. «Интересно и то, что если одновременно со статинами принимать антибиотики или витамин E, то никакого улучшения результата нет. Конечно, пациенты разные, и отсюда разные побоч-

ные действия», - продолжил Вийгимаа.

Какие побочные действия были отмечены у двух новых лекарственных препаратов? Поскольку они являются инъекционными, то отмечено покраснение места укола, раздражение верхних дыхательных путей, но в целом особых побочных действий не описано. «В Эстонии новые препараты довольно дорогие, поскольку они не компенсируются Больничной кассой», - отметил Вийгимаа. Они являются альтернативой при семейной гиперхолестеринемии. В Эстонии они применяются редко. Цена препарата на один месяц составляет 600-800 евро, инъекции выполняются два раза в месяц. «Я настроен оптимистично. Если из США придут хорошие новости, то можно увеличить производство, и цена снизится», - отметил он. По словам профессора, целью было бы применение новых лекарств для больных с инфарктом.

Он прокомментировал утверждение, что статины являются объектом для зарабатывания денег. «Раньше, когда были только оригинальные лекарства, это было так. Теперь же много дженериков. Один курс стоит в среднем 6-7 евро, и это полная цена! Она справедлива, поскольку производство качественного лекарства не может быть дешёвым», - считает он.

По утверждению профессора кардиологии Маргуса Вийгимаа, от статинов больше пользы, нежели ущерба. ФОТО: АРИПÆВ

Кардиологи за безопасность

В последние месяцы пациенты, получающие статинотерапию (т.е. лечение для снижения уровня холестерина), часто задают эстонским кардиологам вопросы о целесообразности и безопасности подобного лечения. Союз кардиологов Эстонии заверяет, что лекарства необходимо принимать.

Причиной вопросов стала распространяемая в эстонской прессе и интернете неверная информация о том, что статины якобы неэффективны и имеют опасное побочное действие, например, увеличивают риск развития рака и болезни Альцгеймера.

В Эстонии статины применяются в 3-4 раза меньше по сравнению с Северными странами, но в то же время риск заболеваний сердца у нас в стране выше. Союз кардиологов Эстонии заверяет, что в данный момент статины являются самым эффективным средством при лечении атеросклероза (или обывательского артерий). По вопросу побочных эффектов следует проконсультироваться у своего лечащего врача, но, по мнению союза, распространение ложной информации не оправдывает отказ от лечения. Тем самым, лекарственные препараты необходимо обязательно принимать, а при возникновении вопросов Союз кардиологов Эстонии рекомендует обращаться к лечащему врачу.

Дефицит витамина В1 влияет на работу нервной системы и сердца

Витамин В1, или тиамин выполняет в организме множество важных задач. Особенно важен он с точки зрения здоровья нервной системы, поскольку обеспечивает передачу нервных импульсов.

Активная форма витамина В1 необходима для расщепления глюкозы в организме. Это основной механизм снабжения клеток энергией. Без энергии клетки перестают работать. Дефицит витамина В1 может привести также к нарушениям работы мозга: ослабление памяти, постоянная усталость, снижение работоспособности, нарушения координации. Помимо этого нехватка тиамин может проявляться в виде нарушений периферической нервной системы: онемение рук и ног, судороги икроножных мышц или неопределённые боли. Нехватка витамина В1 может привести к нарушениям в работе сердца.

Повышенный уровень сахара в крови может привести к дефициту витамина В1

К дефициту тиамин может привести целый ряд хронических заболеваний. Например, сахарный диабет. Чтобы справиться с расщеплением большого объёма сахара организм нуждается в дополнительном тиамине. Нехватка

витамина В1 угрожает также больным с целиакией у которых снижена усвояемость витамина В1.

Недостаток витамина В1 может возникнуть вследствие старения организма или неправильного питания

К дефициту витамина В1 приводит злоупотребление алкоголем, крепким кофе или чёрным чаем, а также курение. Также подобный результат вызывают однообразное питание, чрезмерное потребление сладостей и пищи, содержащей рафинированные углеводы (пицца, гамбургеры, пирожки и паста). Кроме того, естественное старение может стать причиной дефицита витамина В1 в организме.

Разумный выбор для лечения дефицита витамина В1 – это бенфотиамин

Бенфотиамин является жирорастворимым аналогом витамина В1, который усваивается организмом намного лучше тиамин.

Бенфотиамин хорошо усваивается также у людей, организм которых обычный водорастворимый витамин В1 усваивает очень плохо.

Бенфотиамин в значительной степени повышает уровень внутриклеточной кокарбоксилазы, в результате чего симптомы нехватки витамина проходят

Единственным содержащим бенфотиамин препаратом, продаваемым в Эстонии без рецепта, является Benfogamma 50 мг. Данный препарат уже зарекомендовал себя с самой лучшей стороны. В зависимости от степени дефицита тиамин в день принимают 1...3 таблетки. Для получения результата бенфотиамин рекомендуется принимать не менее 2-х месяцев.

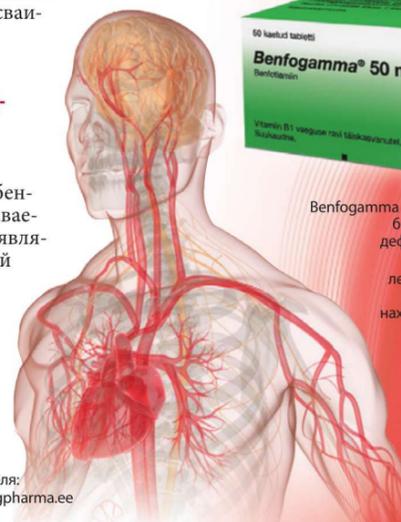
Владелец разрешения на продажу: Wöerwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer St. 7, D-71034 Böblingen, Германия. Дополнительная информация от представителя производителя: Wöerwag Pharma GmbH & Co. KG представительство, Vienības gatve 87B-3, LV 1004, Рига, Латвия. Контакт в Эстонии: Лаки 25-402, 12915, Таллинн +372 662 33 69, info@woerwagpharma.ee

REKLAMATEKST
Benfogamma® 50 мг
Бенфотиамин 50 мг, таблетки, покрытые оболочкой N50.

Единственный бенфотиамин в Эстонии, который продаётся без рецепта



Benfogamma 50 мг (бенфотиамин) продаётся без рецепта. Показания: лечение дефицита витамина В1 у взрослых. Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед применением внимательно прочитайте находящийся в упаковке вкладыш. При сохранении жалоб или появлении побочного эффекта, проконсультируйтесь с врачом или аптекарем.



О необходимости и возможностях лечения аритмии сердца

Аритмия сердца встречается у каждого, представляя собой распространенную медицинскую проблему. Она может проявляться как у здоровых людей, так и быть симптомом какой-либо болезни. В большинстве случаев лечения требует только опасная и/или крайне симптоматическая аритмия.

Первой целью лечения должно быть устранение причин (гипертония, заболевания щитовидной железы, отклонения, обусловленные образом жизни и т.д.). В противном случае никакой пользы от лекарств не будет. Если лечение самой аритмии неизбежно, то при возможности следует отдавать предпочтение инвазивное лечение долговременному приему антиаритмических препаратов, поскольку, по данным мета-аналитических анализов, эффект от антиаритмических препаратов умеренный и у незначительного процента пациентов дает опасные для жизни побочные эффекты. Решение о необходимости лечения по-

могут принять международные клинические рекомендации. Эксперты единодушны, что при наличии I класса показаний отсутствие лечения может нанести вред больному. Также вред наносит применение лечения пациента с показаниями III класса. К сожалению, в бедных странах (ВВП на человека < 20 000 долларов США) не всегда есть возможность выполнять все показания I класса. К этим странам относится и Эстония. У нас больничной кассой компенсируются еще не все методы лечения I класса показаний, а если и они и внесены в список, то в условиях ограниченного бюджета их невозможно приме-

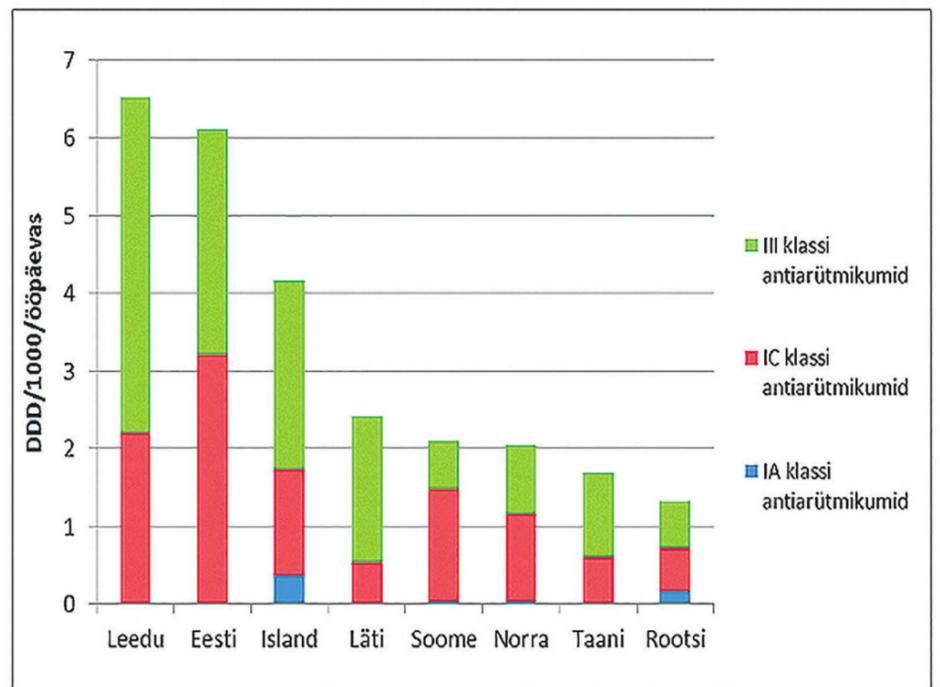


Рис. 2. Применение антиаритмических препаратов в регионе в 2013 году (Департамент лекарств)

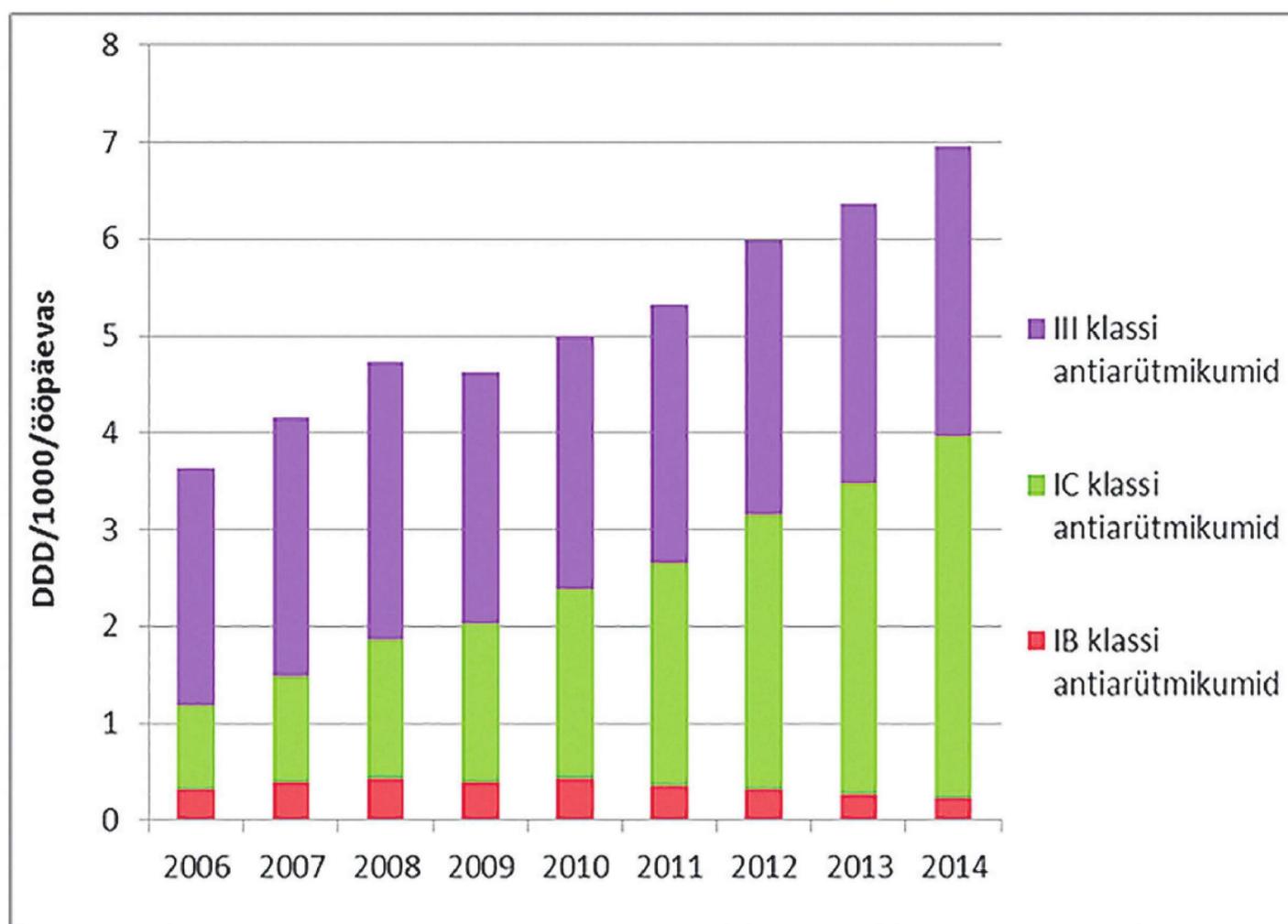


Рис 1 Динамика применения антиаритмических препаратов в Эстонии. (Департамент лекарств)

нять для всех нуждающихся в лечении больных. В качестве примера можно привести имплантацию кардиовертер-дефибриллятора (ICD). В Эстонии эта операция выполняется в несколько раз реже, чем в богатых европейских странах (см рис 3 и 4).

Поэтому иногда мы вынуждены наносить больному вред, поскольку лечение недоступно. Тем более важно не «перелечить» пациента. По данным Департамента лекарств Эстонии, в 2010 году в Эстонии выписывалось в 3-4 раза больше антиаритмических препаратов, чем в Швеции. Через три года, в 2013 году, вырос еще больше. В последние годы в Эстонии приняло катастрофические размеры применение именно антиаритмических препаратов IC класса. (см. рис. 1 и 2)

Занимающиеся аритмией кардиологи и электрофизиологи нередко отмечают злоупотребление лечением, видя на электрограммах ICD опасные осложнения этого. Но что происходит с больными, которым не имплантирован ICD... В такой ситуации стоит заново повторить не только рекомендации I класса, но и показания антиаритмических препаратов III класса, то есть противопоказания. Некоторые примеры действующих в Европе инструкций по организации

ЗДОРОВЬЕ +

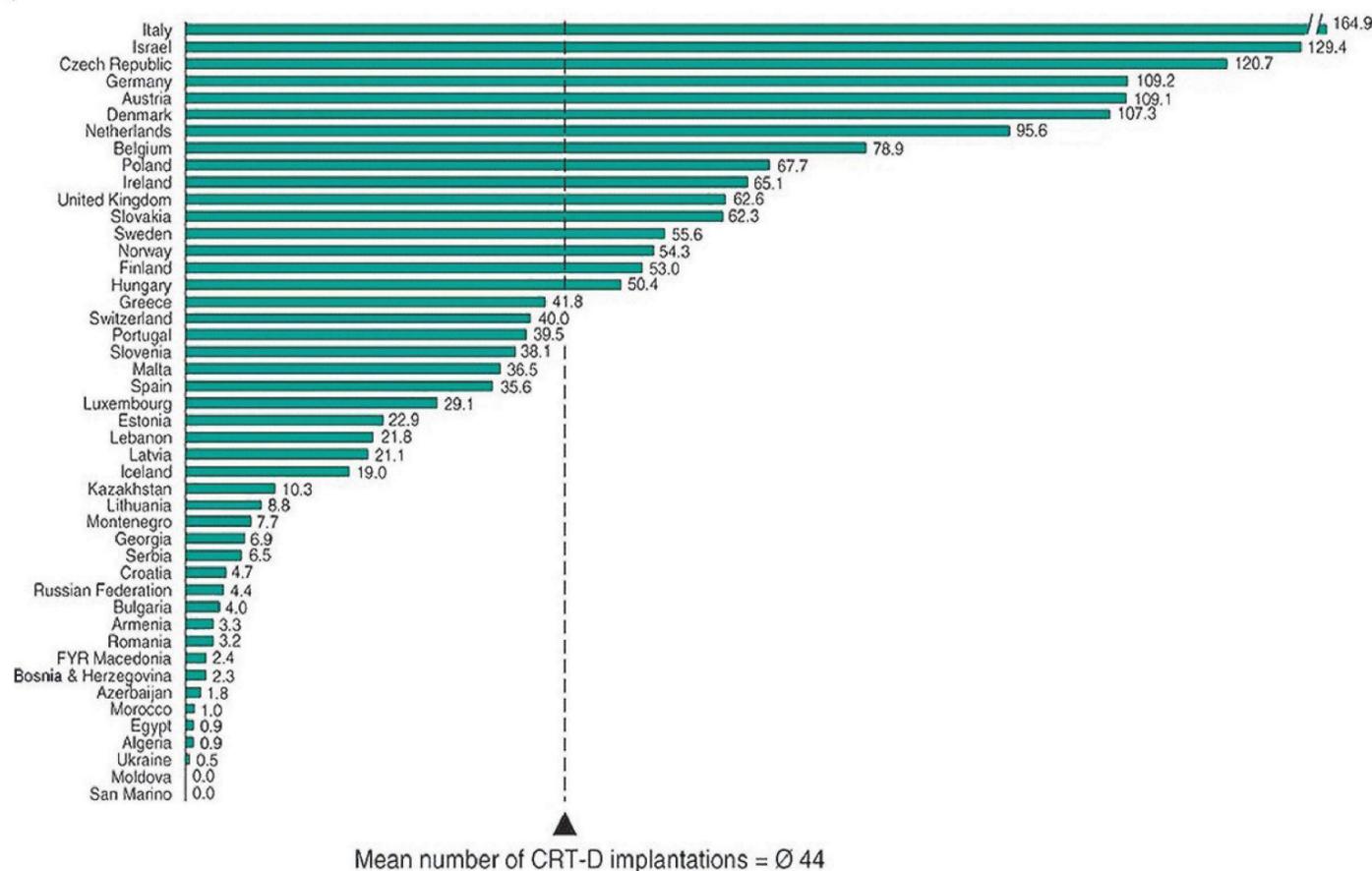


Рис 3. Частота имплантации ICD в 2013 году (EHRA White Book)

лечения желудочковой аритмии и предотвращения случаев внезапной смерти. Для предотвращения внезапной смерти антиаритмические препараты IC класса не рекомендуется прописывать больным, пережившим инфаркт миокарда. Кордарон не рекомендуется назначать больным с дилатационной кардиомиопатией с асимптоматической неустойчивой желудочковой тахикардией. Антиаритмические препараты I класса и дронедазон не рекомендуется назначать больным с дилатационной кардиомиопатией для лечения желудочковой аритмии. Дронедазон не рекомендуется назначать больным с постоянной мерцательной аритмией. Дронедазон не рекомендуется назначать больным с сердечной недостаточностью для лечения мерцательной аритмии. Антиаритмическая терапия не рекомендована больным с патологией синусового узла или нарушением АВ проводимости без хорошо функционирующего кардиостимулятора. Верапамил не рекомендуется назначать для проверки частоты сердечных сокращений у больных с систолической сердечной недостаточностью. Флекаинид и пропафенон (IC класс) не рекомендуется прописывать больным с мерцательной аритмией при остром коронарном синдроме. Неселективные бета-блокаторы, пропафенон и аденозин не рекомендованы

при мерцательной аритмии больным с обструктивной болезнью легких. Опираясь на вышеприведенные реко-

Median ICD implantations = 82

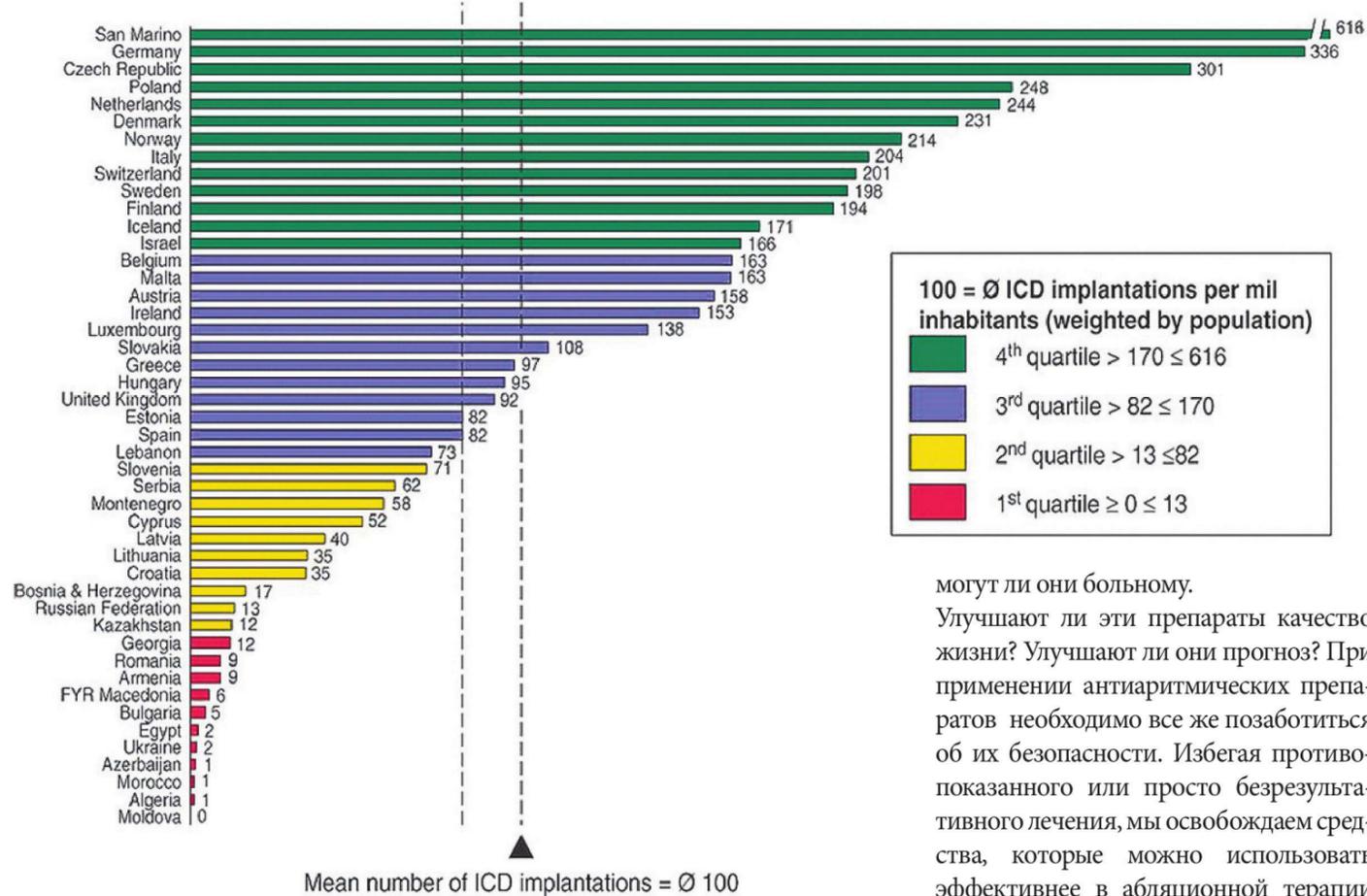


Рис 4. Частота имплантации CRT-D в 2013 году (EHRA White Book)

мендации, будет легко найти лекарство для здорового человека с аритмией сердца. Но нужно ли это. Как правило, для

здорового человека аритмия безопасна и при необходимости ее можно легко устранить при помощи абляционной терапии. При сердечной недостаточности, коронарных болезнях, дилатационной кардиомиопатии или постоянном мерцании предсердий нередко единственной возможностью является селективный бета-блокатор, прописываемый в использованных в исследованиях дозах. Больной, принимающий антиаритмические препараты, должен находиться под пристальным наблюдением врача. Не появились ли побочные эффекты? Не упущены ли показания для прекращения лечения? Появилась ли у больного сердечная недостаточность и пережил ли он за время приема препарата инфаркт, надлежащим ли образом функционирует щитовидная железа, увеличилось ли время QT на кардиограмме, стала ли постоянной, на протяжении уже нескольких лет персистирующая мерцательная аритмия, появилась ли дилатационная кардиомиопатия и т.д.? Чем безопаснее аритмия (например, мерцательная аритмия предсердий), тем меньше мы должны принимать антиаритмических препаратов с опасными побочными эффектами. Перед тем как их назначать, зададим себе вопрос, по-

могут ли они больному. Улучшают ли эти препараты качество жизни? Улучшают ли они прогноз? При применении антиаритмических препаратов необходимо все же позаботиться об их безопасности. Избегая противопозаказанного или просто безрезультативного лечения, мы освобождаем средства, которые можно использовать эффективнее в абляционной терапии аритмии и кардиостимуляции.

Доктор: Jüri Voitk



Горечь во рту

Причиной её возникновения могут быть возрастные изменения вкусовых рецепторов, воспалительные процессы в ротовой полости, хронические заболевания внутренних органов.

Если горечь во рту появляется регулярно и долго не проходит, это может быть опасным симптомом. Так проявляют себя заболевания пищеварительного тракта, желчного пузыря, печени, желчных протоков.

Горечь во рту может возникать спонтанно, а может постоянно присутствовать в течение некоторого времени. Так, при интоксикации организма или эндокринных патологиях горечь во рту не проходит достаточно долго, а горький привкус, который появляется из-за нарушения пищеварительных процессов, возникает сразу после приёма пищи и через некоторое время исчезает.

Причинами может быть нарушение функции печени, желчного пузыря и его протоков. Горечь во рту может сигнализировать о па-

тологиях печени, при которых ей сложно выполнять свои функции. Клетки печени вырабатывают желчь, откуда она поступает в желчный пузырь и транспортируется в кишечник по мере необходимости. Нарушения на любом из этих этапов могут привести к застою желчи и её выбросу в пищевод, при котором и возникает горький привкус во рту. Обычно о патологии свидетельствует не только горечь, но и ряд других симптомов - желтоватый оттенок кожи, образование плотного жёлтого налёта на языке, тёмная или окрашенная моча, металлический привкус во рту.

Заболевания ЖКТ. Есть ряд заболеваний органов пищеварительного тракта, для которых характерно появление горечи во рту. К ним относятся гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, диспеп-

сия желудка, колит, энтерит, гастрит и язва. Горький привкус во рту появляется вместе с ощущением тяжести желудка и изжогой после еды при диспептических расстройствах, кроме того, могут добавляться такие симптомы как тошнота, диарея, метеоризм.

Здесь можно выделить 2 основных нарушения.

При гастроэзофагеальной рефлюксной болезни желудок теряет способность к самоочищению, через нижний пищеводный клапан содержимое желудка или кишечника может попадать в пищевод, вызывая неприятный привкус кислоты или горечи во рту. Другие симптомы заболевания: тошнота, вздутие, изжога и загрудинная боль, а также кашель и одышка, которые проявляются в положении лёжа. Чтобы облегчить состояние боль-

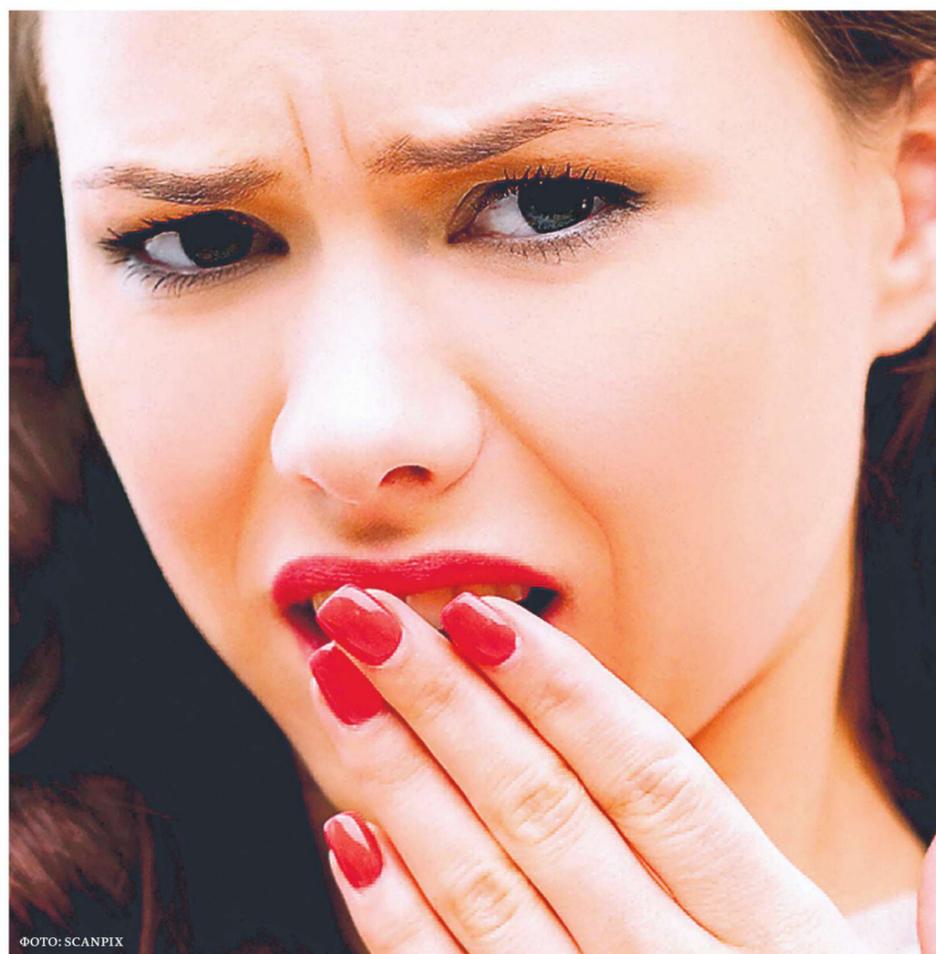


ФОТО: SCANPIX

Горечь во рту возникает обычно по утрам и часто появляется у людей после 40 лет.

Экологически чистые биоактивные натуральные средства из Швейцарии для уменьшения проблем с мышцами и суставами

Чистая природа, народная мудрость и швейцарское качество – три в одном!



nahrin

Крем „Можжевельник“

Обезболивает, снимает воспаление и быстро действует

- Помогает при продолжительных болях в спине
- Помогает при болях в суставах и мышцах
- Помогает при растяжениях, ушибах и воспалении сухожилия
- Дезинфицирует органы дыхания, эффективен для профилактики простудных заболеваний

Крем Можжевельник оказывает быстрое действие, разогревает и улучшает кровообращение. Подходит для массажа.

Крем ArtiFit

Оптимизированный, эффективный крем, поддерживающий и укрепляющий суставы

- Поддерживает снабжение тканей суставов питательными веществами
- Сохраняет эластичность соединительной ткани
- Снимает воспаление
- Уменьшает боли при износе суставов

Оlio Plus 33+7, эфирное масло

Особая смесь из 33+7 натуральных эфирных масел, которые вместе образуют эффективный ароматический букет и дополняют друг друга

- Улучшает самочувствие при простудных заболеваниях
- Облегчает суставную и мышечную боль
- При использовании в ароматической лампе освежает воздух и улучшает настроение

Рекомендуем применять вместе с кремом Можжевельник, добавив 1 каплю масла в крем и тщательно втерев в больное место

OsArTen

Натуральная помощь суставам, великолепный источник кремния и глюкозамина

- Для предотвращения болезней суставов и износа хрящей
- Для снятия суставных болей, улучшения подвижности суставов
- Для улучшения состояния кожи, волос и ногтей



made in Switzerland



Совершите покупку в интернет-магазине www.nahrin.ee или посетите салон-магазин Swiss Nahrin по адресу Роозикрантси, 17, в Таллинне, Пн.-Пт. с 10:00 до 18:00, тел. 618 0733

www.nahrin.ee

А как у вас горчит?

Горечь во рту утром	Проблемы с печенью и желчным пузырём
Горечь во рту после стоматологических процедур или в сочетании с дискомфортом в области дёсен	Аллергия на используемый материал, воспалительные заболевания ротовой полости
Горечь во рту при физической нагрузке	Если она сопровождается тяжестью в правом боку, может означать заболевания печени
После любого приёма пищи	Заболевания желудка, двенадцатиперстной кишки, желчного пузыря, лишь некоторые патологии печени
После употребления слишком тяжёлой, жирной пищи или после переедания	Заболевания желчного пузыря, желчных протоков, печени
Горечь во рту в сочетании с изжогой	Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь
Постоянная горечь во рту	Вероятно онкологическое заболевание желудочно-кишечного тракта, желчнокаменная болезнь, холецистит, эндокринные или психические заболевания
Кратковременная горечь во рту	Во время стрессовой ситуации или использования лекарственных средств, оказывающих влияние на печень и ЖКТ

ного, рекомендуется скорректировать диету, убрать из рациона шоколад, цитрусовые, копчености и жирную пищу, есть небольшими порциями, отказаться от алкоголя и сразу после еды не принимать горизонтальное положение, во время которого симптомы изжоги обостряются.

Диспепсия желудка - нарушение пищеварения, вызванное гиперсекрецией соляной кислоты в желудке, нарушением его моторики или другими причинами. Чаще всего проявляет себя ощущением тяжести и переполненности желудка даже после небольшого количества пищи, тошнотой, вздутием и ощущением горечи во рту по утрам. Может обостряться при стрессовых состояниях организма, а также после приёма некоторых лекарственных препаратов. Фиброгастроскопическое исследование (ФГС) позволяет обнаружить патологии пищеварительного тракта и правильно составить схему лечения, при успешном проведении которого все неприятные симптомы пропадают.

Паразитарные инвазии организма. Паразиты, обитающие в кишечнике, разрушают его слизистую и становятся причиной множества патологий пищеварительного тракта. Так, лямблии - простейшие жгутиковые паразиты, обитающие в тонком кишечнике - прикрепляясь

к его стенкам, травмируют слизистую оболочку, вызывая раздражение и нарушение пищеварительных процессов. Они разрушают гликокаликс и блокируют всасывание полезных веществ ворсинками кишечника, из-за чего нарушается метаболизм жиров, углеводов, могут проявляться симптомы авитаминоза даже при сбалансированном и богатом витаминами рационе. Продукты метаболизма лямблий вызывают аллергические реакции, могут спровоцировать повышенную чувствительность организма к веществам, которые не распознавались как аллергены раньше. Если горечь во рту вызвана деятельностью паразитов, то очищение организма является лучшим способом её лечения. Народная медицина предлагает использовать пижму и полынь для выведения паразитов.

Заболевания ротовой полости. Если горечь во рту появляется после стоматологических процедур либо сопровождается зубной болью, то, скорее всего, её причиной являются заболевания зубов, околозубных тканей и дёсен. Горький привкус может быть вызван некачественной пломбой или коронкой, аллергической реакцией на материалы для зубного протезирования, а также расстройством рецепторов из-за нарушения иннервации

языка или размножения патогенной микрофлоры ротовой полости. Механические повреждения слизистой рта, периодонтит, гингивит, стоматит и пародонтит могут сопровождаться привкусом горечи во рту, для её лечения следует своевременно обратиться к стоматологу.

Гормональные нарушения. Функциональные нарушения щитовидной железы приводят к повышенной или пониженной секреции тиреоидных гормонов, вызывая состояние гипертиреоза или гипотиреоза. При этом может повышаться количество адреналина, норадреналина, что приводит к спазму желчевыводящих протоков. Застой желчи, возникающий как следствие дискинезии желчевыводящих путей, может спровоцировать возникновение горького привкуса во рту. Поэтому в данном случае лечение невозможно без нормализации гормонального баланса пациента.

Другое заболевание эндокринной системы, в числе симптомов которого есть горечь во рту - это сахарный диабет. Ощущение горечи появляется вместе с рядом других симптомов - кратковременным ухудшением зрения, потливостью, ощущением жара в ступнях и ладонях при повышении сахара в крови.

Елена Горшенина
врач-гастроэнтеролог,
специально для сайта ayzdorov.ru

Как убрать горечь во рту, причина которой не определена?

Если причина горечи во рту не определена, то рекомендуется:

- отказ или ограничение курения
 - если горечь вызвана нарушениями вкусовых рецепторов вследствие постоянного воздействия табачного дыма;
 - частые приёмы пищи небольшими порциями - эффективно для женщин на поздних сроках беременности, у которых горечь вызвана давлением плода на органы пищеварения;
 - детоксикация организма и очищение кишечника с помощью сорбентов - помогает при горечи, вызванной пищевым отравлением;
 - приём препаратов-пробиотиков с целью нормализации микрофлоры, очищение от паразитов - эффективный метод, если горечь вызвана паразитарной инвазией, как это бывает при лямблиозе;
 - нормализация режима сна и отдыха, исключение стрессовых факторов, занятия спортом и прогулки на свежем воздухе - если горечь сопутствует неврологическим патологиям и нарушениям психики;
 - диета, исключающая жирную и тяжёлую пищу, а также специи, острую, копченую пищу - помогает, если горький привкус во рту является из-за расстройства пищеварения.
- Горечь во рту нельзя убрать с помощью лекарственных препаратов, так как это не заболевание, а всего лишь один из симптомов расстройств организма, каждое из которых требует индивидуального подхода в лечении.

Лекарства для желудка, которые СТОИТ ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ОТПУСК!

Небольшие пакетики: удобно носить с собой и использовать!

От запора

forlax

Makrogool 4000



От диареи

smecta

diosmektiit

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Lisainfo: Ravimiameti ravimiregistrist või müügiloa hoidja esindusest Baltikumis; IPSEN PHARMA SAS, 9-ojo Forto g. 47, Kaunas LT-48100, Lithuania. tel: +37037337854; Eesti esindaja Linda Valkna tel: +3725026016



IPSEN
Innovation for patient care

Лечение варикоза народными средствами



Внимание! Мускатный орех ядовит! Употребление более 50-100 граммов за раз может привести к летальному исходу! Рекомендуются дозировка 3-5 граммов или 1 чайная ложка (без горки).

Если у вас бывает тяжесть в ногах, периодические отёки, ночные судороги, появились мелкие расширенные сосуды, звёздочки, варикоз может быть уже совсем близко. Пора задуматься о профилактике и лечении сосудов.

Эффективным лечением варикоза является мускатный орех. Размельчите несколько мускатных орехов в кофемолке, одну чайную ложку получившегося порошка залейте стаканом кипятка. После положите 1 чайную ложку мёда, тщательно перемешайте и настаивайте

полчаса. Можно также просто запить его водой, без размешивания в воде.

Такой настой необходимо выпить за час до завтрака и ещё один стакан - спустя 2 часа, но не обязательно. Курс лечения нужно продолжать в течение года, однако видимый результат вы увидите уже через 30 дней.

Мускатный орех обеспечивает обезболивающий эффект, а также предотвращает застойные явления (улучшает ток крови). Кроме того, этот орех способствует восстановлению тканей эпителия (это помогает ускорить заживление трофических

язв, сопровождающих варикозную болезнь).

Лечение варикоза зелёными помидорами

Нужно просто привязывать к больным венам ломтики помидоров, лучше зелёных. С наступлением жаркого времени года вены на ногах обычно начинают болеть ещё сильнее и вздуваться ещё больше. В это время как раз и нужно прикладывать перед сном помидоры, а утром снимать. Рекомендуется делать компрессы в течение всего года. Шишки заметно станут меньше и мягче, по истечению года и вовсе

пройдут. Весь секрет данного рецепта кроется в ликопине - сильном антиоксиданте, который значительно снижает риск инфаркта и инсульта (до 34% при ежедневном употреблении красных помидоров), улучшая эластичность сосудов и защищая их от свободных радикалов.

Кроме того, он защищает липопротеины низкой плотности (тот самый «плохой холестерин») в крови от окисления. А окисление холестерина - это причина возникновения атеросклеротических бляшек и закупорки артерий, то есть, развития атеросклероза. Ликопин повышает

эластичность стенок сосудов и защищает их от тромбообразования, снижает кровяное давление.

Многие исследования доказали, что повышенное потребление ликопина значительно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Так как рекордсменом по содержанию ликопина является томатная паста, то рекомендуется прикладывать именно её в виде компрессов, в не просто помидоры. Кроме того, употребляя ежедневно помидоры или ещё лучше много томатной пасты в еду, вы исцеляете больные сосуды изнутри.

АНТИВАРИКОЗНЫЕ ЧУЛКИ SCUDOTEX ощущение лёгкости!

Вы ведёте активный образ жизни, но ваши ноги быстро устают и отекают? Вас беспокоят судороги, нарушение кровообращения, капилляры на ногах или варикоз? Решение есть - антиварикозные чулки, которые вернут ногам их естественную лёгкость. Верные и неразлучные спутники любой успешной женщины в возрасте 30+.



ScudoTex SCUDOVARIS

Антиварикозные чулки SCUDOTEX продаются во всех хорошо снабжаемых аптеках по всей Эстонии!

Импортер: EPP OÜ, www.epp.ee
Представительство: Йоа, 3, Таллинн
(автобусная остановка «Ору») Тел. 660 3190, myyk@epp.ee



ФОТО: АНДРАС КРАДЛА

Лечение варикоза семенами дурмана

Для лечения варикоза, тромбоза, ишемической болезни сердца, инсульта, инфаркта, невралгии, неврастении, коклюша, хореи, эпилепсии, онемения конечностей применяют настойку семян дурмана.

Измелчите примерно 80-100 граммов семян в кофемолке, залейте поллитром водки (40 градусов). Поставьте в тёмное место на 2 недели, не забывая ежедневно взбалтывать настойку. Хранить её также следует в тёмном прохладном месте.

Начинать стоит лечение

варикоза с пониженной дозировки в 15 капель на полстакана воды, за полчаса до еды, 1 раз в день. Каждый день дозу повышаем на 1-2 капли, пока не дойдёте до 25 капель. Эту дозировку нужно употреблять в течение месяца.

Есть больные, которые не переносят новокаиновую группу, им лечение нужно начинать с одной капли. Если возникают боли, просто снизьте дозировку, паниковать раньше времени не стоит.

Кроме того, нужно делать компрессы на больные ноги. Дозировку берут такую же, как вы употребляете утром -

Внимание! Семена дурмана очень ядовиты. Они содержат алкалоиды, основными из которых являются атропин, скополамин, гиосциамин.

столько же капель на полстакана воды. В этой воде смочите вату, приложите её к больным венам, сверху полиэтилен, и закрепите бинтом.

Чтобы избежать передозировки, так как площадь компрессов у больных разная, нужно прислушиваться к своему организму. Как только почувствуете передозировку, а она ощущается чувством опьянения, выпейте как можно больше молока и воды, а на следующий день лечение начинайте с уменьшенной дозой на 2-4 капли. При дальнейшем лечении дозу не увеличивайте.

Упражнения Микулина

Довольно эффективные упражнения для прочистки сосудов. Нужно встать на носки, приподняв пятки на 1 сантиметр от пола, а после резко приземлиться на пятки. Повторите упражнение 30-50 раз, после отдых 10 секунд. Упражнение делается не быстро, в спокойном ре-

жиме. Желательно повторять это упражнение по 3-5 раз в день. При этом не стоит делать более 60 ударов.

Это упражнение помогает прочистить, укрепить сосуды, даёт крови импульс для движения. При ударе пятки о пол венозная кровь устремляется к сердцу.

Настойка из конского каштана

Цветы конского каштана (50 граммов) нужно залить поллитром спирта, после чего дать настояться 14 дней, каждый день взбалтывая бутылку. Пропустите настойку через сеточку и употребляйте по столовой ложке, запивая водой, три раза в день до еды. Как прочитается неделя - сделайте перерыв на две недели. Потом заново.

Важность употребления воды

Кровь состоит из кровяных телец (лейкоциты, тромбоциты и эритроциты) и жидкой фракции. Плазма крови представляет собой воду с растворёнными в ней веществами - солями, углеводами, белками и т.д. При недостаточном потреблении жидкости уменьшается объём жидкой части крови, что приводит к её загущению. Эта ситуация опасна тем, что повышается риск образования тромбов, агрегации кровяных сгустков.

Чтобы предотвратить за-

гущение крови и снизить риск варикозного расширения вен рекомендуется выпивать от двух литров воды в день. Можно рассчитать суточную необходимость в жидкости индивидуально, в зависимости от массы тела. На каждый килограмм веса необходимо выпивать до 40 мл воды ежедневно, то есть для человека весом 70 кг оптимальное количество жидкости составляет 2,8 л.

Однако если вы привыкли выпивать в день гораздо меньше воды, то резко увеличивать её количество не следует, нужно дать организму адаптироваться. Повышают количество воды постепенно, каждые три дня добавляя по 100 мл к привычному для вас количеству.

Лечение варикоза коньяком

Употребление алкоголя считается вредным для здоровья. Однако научные исследования показывают, что каче-

ственные спиртные напитки в небольших дозировках способствуют улучшению психического состояния человека и способствуют профилактике многих заболеваний, в том числе и нарушений кровообращения.

Многолетние наблюдения за жителями города Зютхен, проведённые в Голландии, показывают существенное снижение смертности в группе людей, употреблявших спиртное в небольших количествах в сравнении с абсолютными трезвенниками. Наблюдения велись за 1373 жителями за период 40 лет. Было обнаружено снижение общего индекса смертности на 36%, в том числе и от сердечнососудистых патологий - уменьшение индекса на 34%. Продолжительность жизни людей, которые употребляли красное вино в умеренных количествах, в среднем выше на 3,8 лет.

В качестве профилактики варикозного расширения вен рекомендуется ежедневно утром натощак выпивать 50 граммов коньяка (при желании можно заменить на 30 граммов качественного спирта) и съесть целое яблоко вместе с косточками. Спустя полчаса после этого можно приступить к завтраку. Эта привычка является отличной профилактикой сердечнососудистых заболеваний.

ayzdorov.ru

Внимание! 30 мл спирта - это максимальная дозировка в сутки, которая не накапливается в случае пропуска! При употреблении выше указанной нормы вы наносите вред своему здоровью!

Lioton 1000® Gel

Гепарин



Показания: локальное лечение воспаления поверхностных вен или гематом.

Продается без рецепта.

Дополнительная информация:
OÜ Berlin-Chemie Menarini Eesti, Палдиское ш. 27/29, 10612 Таллинн.

Для красоты и здоровья ТВОИХ НОГ

Гель Lioton (гепарин) эффективно облегчает симптомы, вызванные расширением вен: чувство тяжести в ногах, отеки и боль.



Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочтите инфолисток в упаковке. При сохранении жалоб или возникновении побочных эффектов посоветуйтесь с врачом или аптекарем.

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 желателно 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



Продается в аптеках, магазинах сетей Selver и Prisma, магазине TERVISEPOOD Кадака теэ, 1/3, Таллинн и на портале здоровья www.tervis24.ee

Производитель: Ortis laboratoires, Бельгия
Оптовая продажа: Loostuotode OÜ тел. 666 0091

Жирная печень грозит осложнениями

Два типа жирной печени

В ходе исследования учёные Хельсинкского университета установили, почему часть жирной печени предрасположена к сахарному диабету и ишемической болезни сердца, а часть - нет, пишет финская медицинская газета Mediituset.

Исследование было опубликовано в журнале Journal of Hepatology.

Неалкогольная жировая болезнь печени связана с метаболическим синдромом и инсулиновой резистентностью печени. Это увеличивает риск развития сахарного диабета и ишемической болезни сердца.

Зато при жирной печени (жировом гепатозе) с геном PNPLA3 риск инсулиновой резистентности и развития сахарного диабета не повышается. На фоне этого известна мутация гена PNPLA3, при которой ожирение печени происходит немного быстрее, чем обычно. Известно, что 40% европейцев являются носителями этой генной мутации. У человека может быть как неалкогольная жировая болезнь печени, так и склонная к развитию жирной печени генная мутация PNPLA3.

Но оба типа жирной печени связаны с риском прогрессирования болезни в цирроз и рак печени.

Нужно знать тип жирной печени

В этом исследовании впервые было показано, что у людей встречается два основных типа жирной печени, и что керамидные жиры приводят к инсулиновой резистентности печени. Раньше только проводились эксперименты на мышах.

«Отличия в составе жирных кислот и триглицеридов наглядно показывают, почему неалкогольная жировая болезнь печени приводит к увеличению риска развития сахарного диабета II типа и ишемической болезни сердца, а жирная печень PNPLA3 - нет», - прокомментировал учёный Пану Луукконен.

По его словам, это означает, что в будущем необходимо устанавливать, какого типа жирная печень у пациента. Если у пациента неалкогольная жирная печень,



Источник: <http://www.liversupport.com>

«Жирная печень» - термин, который больше распространён в англоязычной литературе, это буквальный перевод выражения «fatty liver».

21%

• населения Финляндии в возрасте от 45 до 74 лет страдают неалкогольной жировой болезнью печени.

то за ним нужно наблюдать и лечить сахарный диабет второго типа в ключе возрастания риска развития болезнью сердца и проблем с печенью. Если у пациента жировая печень PNPLA3, то нужно внимательно наблюдать за пациентом с учётом прогрессирующего риска развития болезней печени. Наличие гена PNPLA3 можно установить, выполнив анализ крови.

В только что составленных европейских инструкциях по организации лечения анализ генотипа PNPLA3 выборочно следует назначать тем, у кого жировая печень, но иных доказательств её неалкогольного происхождения нет.

«Количества носителей генной мутации PNPLA3 среди популяции определять не надо. У людей нормально го веса, ведущих активный образ жизни, предпочитающих здоровое питание жирная печень не развивается, даже если у них есть генная мутация PNPLA3», - пояснил Луукконен.

В исследовании, которое возглавлял профессор Ханнеле Ярвинен Коркеала, участвовало 125 человек, у которых была неалкогольная жировая печень или жировая болезнь печени PNPLA3, жировая печень обоих типов или нормальная печень. Всем им была проведена биопсия печени.

При жирной печени обоих типов степень ожирения печени была трёхкратной по сравнению с контрольной группой. Признаки инсулиновой резистентности, например, охват талии, триглицериды серума, уровень сахара в крови, были повышены в группе с неалкогольной жировой болезнью печени, но не в группе с PNPLA3.

При неалкогольной жировой болезни печени и жирной печени PNPLA3 состав печени значительно различался. В первом случае в печени были обнаружены насыщенные жирные кислоты и приводящие к инсулиновой резистентности церамиды, тогда как при жировой болезни печени PNPLA3 жирные кислоты были полиненасыщенными и не было вредных керамидов.

Неалкогольная жировая болезнь печени является самым распространённым в мире заболеванием печени: в Финляндии от неё страдает около 21% населения в возрасте от 45 до 74 лет.

На «биохимической фабрике» организма должен быть порядок

В последние годы неуклонно растёт число людей, страдающих заболеваниями печени. По данным экспертов ВОЗ, этими заболеваниями в мире поражены более двух миллиардов человек. В Европе каждая пятая женщина и каждый десятый мужчина сталкиваются с болезнями печени и желчевыводящих путей. Только в странах СНГ ежегодно регистрируется от 500 тысяч до миллиона человек с такими заболеваниями.

Лишь небольшое число болезней печени излечимы. В большинстве случаев поражение печени приводит к необратимому прогрессирующему снижению её функций и, как следствие, к усугубляющейся инвалидности и сокращению продолжительности жизни. Это обусловлено тем, что печень является одним из важнейших и наиболее сложно устроенных органов и имеет тесные функциональные



Вероятность развития необратимых поражений печени значительно повышается при контакте с загрязнителями воздуха, воды, пищевых продуктов, многими производственными химикатами, а также при вирусных гепатитах, алкоголизме, наркомании, регулярном употреблении жирной жареной пищи и т.д. ФОТО: АНДРАС КРАЛЛА

связи практически со всеми остальными органами и тканями.

По сути, печень является центральной «биохимической фабрикой» организма – ни в одном органе нет такого обилия различных ферментных систем. Она участвует в обмене всех питательных веществ с момента их всасывания в кишечнике – вся кровь, оттекающая от желудочно-кишечного тракта (кроме ротовой полости и прямой кишки), перед поступлением в общий кровоток проходит через этот орган, где происходит предварительная обработка белков, жиров, углеводов, витаминов и других соединений.

В печени также происходит синтез необходимых для жизни химических соединений: гликогена, холестерина, жиров, ряда гормонов и их предшественников, а также белков крови, отвечающих за её свёртывание, поддержание осмотического давления и т.п.

Ещё одна важная функ-

ция печени – это обезвреживание различных токсических или просто не нужных организму веществ, как образующихся в процессе жизнедеятельности (аммиак, «отслужившие» гормоны, гемоглобин и другие белки), так и поступивших извне (загрязняющие окружающую среду химикаты, красители и консерванты пищи, алкоголь и другие наркотики, лекарственные препараты и т.д.).

Кроме того, печень производит желчь, необходимую для эмульгирования в кишечнике поступивших с пищей жиров. Она накапливает и хранит запасы крови (на случай кровотечения) и таких веществ как глюкоза (в виде гликогена), витамины А, D, В12, минералы железа и меди. Этот орган также играет важную роль в иммунитете и жизненном цикле клеток крови; при болезни или удалении селезёнки печень берёт на себя большинство её «обязанностей».

Из-за такого множества важных функций и тонкого

устройства печень абсолютно необходима для жизни, и в настоящее время не существует устройств или иных методов, позволяющих хотя бы ненадолго компенсировать многообразные печёночные функции.

Нарушаться эти функции могут при ряде заболеваний: воспалительных (гепатитов), вызванных химическим повреждением, аутоиммунными реакциями, вирусами или бактериями, и невоспалительных, таких как жировой гепатоз. На почве этих заболеваний или без видимой причины печёночная ткань может замещаться разрастающейся соединительной тканью, что сопровождается увеличением органа в размерах и потерей его функций – этот процесс носит название цирроза, и обратить его невозможно. Также печень могут поражать злокачественные опухоли, наиболее частая из которых – весьма агрессивная гепатоцеллюлярная карцинома.

medportal.ru



sopharma[®]
PHARMACEUTICALS

CARASIL[®]

Силимарин
капсулы 110 мг

Поддерживающее лечение повреждений печени

Безрецептурное лекарство
Дополнительную информацию можно получить в представительстве держателя торговой лицензии:
OÜ VIP Pharma Eesti, Уусыу 5, Сауэ 76505
Тел.: 5648 0207; Э-почта: it@vippharma.ee

НОВИНКА!
КАПСУЛЫ 110 МГ

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед применением внимательно прочитайте информационный лист, находящийся в упаковке. При сохранении жалоб или появлении побочных действий лекарства посоветуйтесь с врачом или аптекарем.

Вакцины: извечный спор «за» и «против»

Вакцинация может спасти жизнь

Детский врач Эда Тамм считает, что противники вакцинации - люди с антропософическим взглядом на жизнь, рожающие дома при свечке.

Охват вакцинацией в Эстонии достаточно хороший, но противники прививок заявляют о себе слишком громко.

«Бывают ужасные случаи: я лечила от бактериального менингита 6-месячного младенца, родители которого отказались от прививок», - сказала врач.

«Это люди с антропософическим взглядом на жизнь, которые рожают дома при свечке. Они были, есть и будут всегда. К счастью, этот ребёнок поправился - в такой ситуации было бы ужасно провлять злорадство по отношению к родителям. Разумеется, мы с ними поговорили. К сожалению, в этом случае создалось впечатление, что мы не смогли их переубедить. В целом, меня беспокоит, что в СМИ выступают известные люди, которые говорят, что не вакцинируют своих детей».

По словам Тамм, охват вакцинацией в Эстонии достаточно широкий. «Да, наше собственное положение сейчас вполне хорошее, но если мы посмотрим на политическую ситуацию, а также связанные с ней войны и масштабную миграцию, то поймём, что в таких условиях медицинская система деградирует, и появляются непривитые дети. Это ведёт к вспышкам заболеваний. Мы должны учитывать это», - рассказала врач.

«Проблемой для Эстонии является то, что у нас есть вакцины, которые не входят в государственную программу. Прививки против гриппа и пневмококка платные даже для тех, кто входит в группу риска. Я бы хотела, чтобы при поддержке государства эти люди получили вакцину», - рассказала Эда Тамм.

Будьте Здоровы

Вакцинация в Эстонии

Согласно программе иммунизации, в Эстонии вакцинация проводится против десяти разных инфекционных заболеваний, предупреждаемых вакцинацией. Для выполнения программы иммунизации в Эстонии используются следующие вакцины:

Наименование вакцины	Аббревиатура вакцины	Заболевания, против которых проводится вакцинация
BCG VACCINE SSI	BCG	туберкулёз
ENGERIX-B	Нерв	вирусный гепатит В
PRIORIX; M-M-RVAXPRO	MMR	корь, свинка (эпидемический паротит), краснуха
PENTAXIM; INFANRIX-IPV+HIB	DTPa-IPV-Hib	дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, гемофильная инфекция (ХИБ) типа В (<i>Haemophilus influenzae</i>)
TETRAxIM; INFANRIX POLIO	DTPa-IPV	дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит
IMOVAX d.T. ADULT	dT	дифтерия, столбняк
Boostrix	dTpa	дифтерия, столбняк, коклюш

В единичных случаях, когда дети имеют противопоказания к вакцинации против коклюша, вакцины с содержанием компонента коклюша заменяются следующими вакцинами:

Наименование вакцины	Аббревиатура вакцины	Заболевания, против которых проводится вакцинация
D.T. VAX	DT	дифтерия, столбняк
IMOVAX POLIO; POLIORIX	IPV	полиомиелит
ACT-HIB; HIBERIX	Hib	гемофильная инфекция (ХИБ) типа В (<i>Haemophilus influenzae</i>)

Используемые для выполнения программы иммунизации вакцины должны иметь действующее в Эстонии или Европейском Союзе разрешение на продажу. Основные данные лекарственного препарата, ссылки на заключение о лечебных свойствах (SPC) и инфолисток упаковки (PI1) можно найти в Эстонском Регистре лекарственных средств.

Несоблюдение сроков вакцинации

Следует соблюдать установленные программой иммунизации сроки, возраст вакцинируемых детей и интервалы времени между введением вакцин - это является важным фактором формирования хорошего иммунитета и иммунного фона.

Особенно важно сделать своевременную первую прививку против соответствующей инфекционной болезни.

В случае если по определённым обстоятельствам ребёнок всё же выпадает из утверждённой программы иммунизации, и интервалы между введениями вакцины окажутся больше предусмотренных, следует:

- учитывать то, что уже после введения первой дозы активизируются клетки памяти иммунной системы и образуется иммунная

память, которая может ослабеть, но не исчезнет окончательно. Каждая последующая вводимая доза вакцины способствует восстановлению иммунной памяти и повышению концентрации антител до защитного уровня;

- исходя из вышеизложенного, при отклонении от соблюдения интервалов вакцинации не нужно начи-

нать серию вакцинаций заново с самого начала или вводить дополнительные дозы вакцин;

- при отклонении от соблюдения интервалов вакцинации следующую предусмотренную дозу вакцины следует ввести так быстро, как это возможно, и в дальнейшем продолжить в соответствии с требованиями программы иммунизации.



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 Амоена
- 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



Hair & Nail Power

Для Вашей естественной красоты!

A. Vogel

Пищевая добавка с экстрактом пшена и крапивы позволит сохранить здоровье ногтей и волос.

Имеющиеся в окружающей среде ядовитые вещества, свободные радикалы и нехватка питательных веществ могут нанести вред волосам и ногтям.

Средство Hair & Nail Power от A.Vogel содержит богатое кремнием пшено. Входящие в состав пшена вещества делают его уникальным природным эликсиром красоты, который заботится о волосах, ногтях и коже.

- Самым важным составляющим пшена является органически связанный кремний. Этот жизненно необходимый микроэлемент укрепляет волосы и ногти, улучшая их рост. Наш организм способен быстро усваивать органический кремний. Также в пшене больше железа, чем в каком-либо другом злаковом растении. Основной причиной выпадения волос и ломкости ногтей является дефицит железа.
- Крапива содержит кремний и некоторые микроэлементы. Уже на протяжении столетий люди высоко ценят крапиву за её способность укреплять волосы и кожу головы, используя это растение для ухода за волосами.
- Пивные дрожжи являются природным источником витамина В, оказывая также положительное действие на рост и структуру волос.

Hair & Nail Power от A.Vogel не содержит лактозы, глютена и сахара.

Продаётся в аптеках Venu и Apteek 1!



www.avogel.ee

Беременность, путешествия и спорт

Как правило, жизнь будущей матери претерпевает изменения ещё до рождения ребёнка. Но сопряжённых с беременностью физических изменений не избежит ни одна ожидающая ребёнка женщина. Растущий ребёнок и живот нагружают ноги и венозную систему. Поэтому важно носить компрессионные чулочные изделия, чтобы предотвратить варикозное расширение вен и образование тромбоза. Если беременная женщина носит компрессионные чулочные изделия, то она может без проблем заниматься спортом и путешествовать.

Путешествовать лучше всего во втором триместре беременности. Путешествовать можно на машине, самолёте, поезде и т.д. Но несмотря на транспортное средство, ожидающая ребёнка мать должна носить компрессионные чулочные изделия.

Во время беременности угроза появления тромбоза или варикоза выше, чем у небеременных женщин. Длительное сидение в машине, самолёте или поезде увеличивает этот риск.

Чтобы найти правильное компрессионное чулочное изделие, нужно точно измерить ногу (ступня, щиколотка, икры, бедра). Предлагаются компрессионные чулочные изделия разных размеров и оттенков. Современные компрессионные чулочные изделия практически не отличаются от обычных гольфов и колготок. Предлагаются разные цвета и размеры подобных изделий. У колготок, предназначенных для беременных, на животе сделана удобная вставка.

Беременность и спорт

Раньше существовало много разных предрассудков о беременности. Многие считали, что спорт в этот период вреден. Сегодня доказано, что это не так. Спорт может сотворить чудо со многими типичными жалобами беременных: укрепление опорно-двигательного аппарата помогает уменьшить боли в спине. Также движение поможет предотвратить тромбоз и варикоз.

Помимо этого, уменьшается типичное во время беременности накопление воды в тканях. Улучшается снабжение тела, а следовательно и питание ребёнка кислородом. Уменьшается вероятность появления гестационного сахарного диабета, поскольку постоянное потребление энергии понижает уровень сахара.

Нет сомнения, что на протяжении всех 40 недель бере-

менности сердечно-сосудистая система, органы дыхания, весь опорно-двигательный аппарат переживают значительную нагрузку. Поэтому при занятиях спортом важно соблюдать меру.

Помимо этого, вследствие гормональных изменений суставы и связки становятся крайне эластичными, чтобы голова ребёнка могла во время родов пройти по родовым путям. Из-за мягких связок и нестабильных суставов будущая мать более восприимчива к травмам, например, к вывиху голеностопного сустава. Поэтому важно выбрать правильную обувь с супинаторами.

Спорт разрешён, но нагрузка должна учитывать беременность. Беременной женщине великолепно подойдёт тренировка на выносливость. Она придаёт энергии, снимает стресс и помогает улучшить физическую форму. Особенно полезно плавание, поскольку вода берёт на себя тяжесть живота. В то же время задействованы все группы мышц, также плавание позволяет избежать образование тромбозов и отёков.

Не переусердствовать

Если у беременной женщины есть склонность к варикозу, во время занятий спортом она должна носить компрессионные чулки.

Всегда стоит предварительно обсудить свою программу тренировок с врачом. Интенсивность тренировки зависит от того, насколько спортивной она была до беременности. Как правило, находящиеся в хорошей физической форме женщины в первые три месяца беременности могут продолжать свою программу тренировок.

Чем дальше развивается беременность, тем более щадящей должна быть тренировка. Спросите у своего врача, какой пульс является для вас идеальным, и носите для его контроля пульсометр. Избегайте перегревов. Если вы можете во время тренировки разговаривать, то вы выбрали правильный уровень интенсивности.

Не забывайте, что вы должны достаточно есть и пить. Идеальными источниками энергии являются цельнозерновые продукты, свежие овощи и фрукты. После физической тренировки нужно сделать 24-часовую паузу для восстановления. Помните: после 20-й недели беременности нельзя отдельно тренировать прямые мышцы живота.

Всегда доверяйте своим внутренним ощущениям, носите правильную обувь и супинаторы. БЗ



Спорт может сотворить чудо со многими типичными жалобами беременных.

ФОТО: SCANPIX

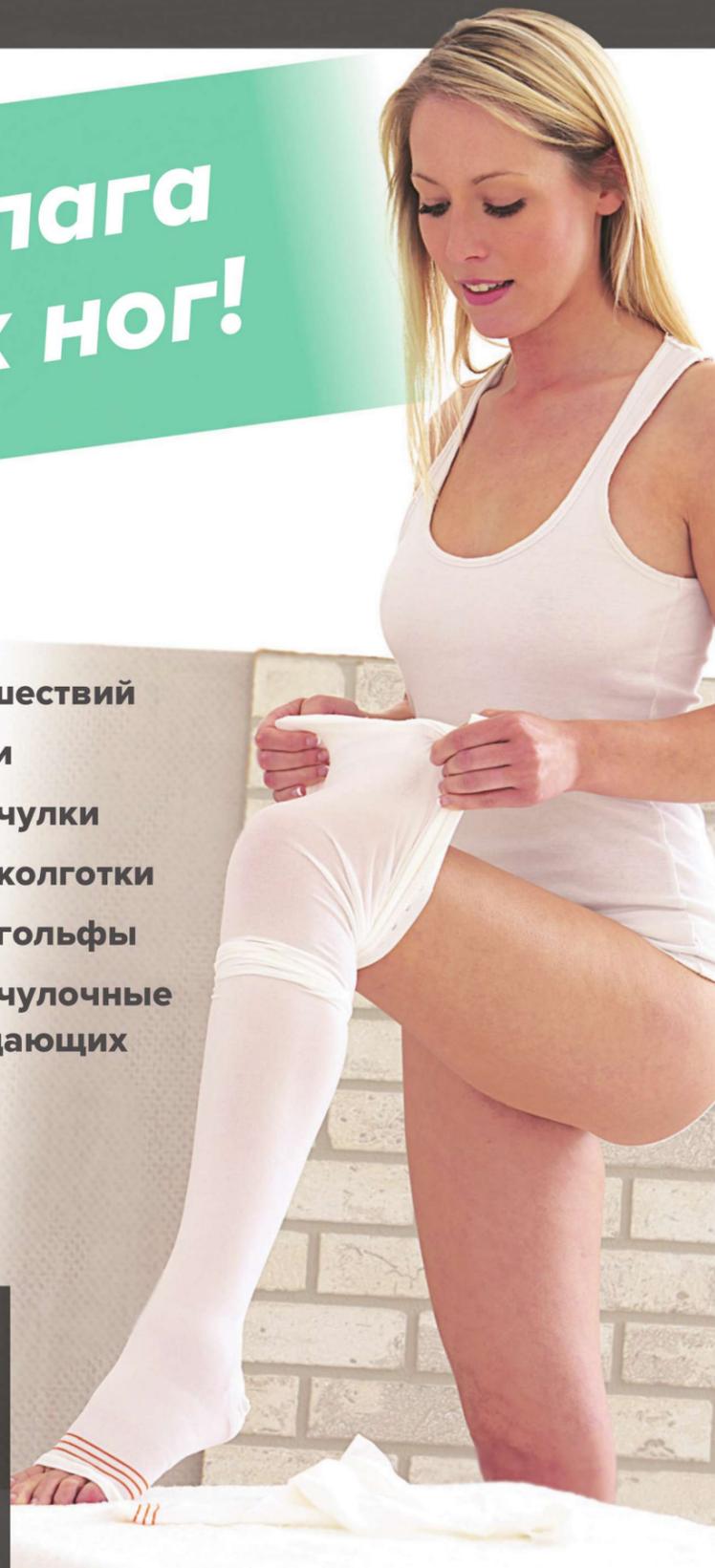
JALAKABINET

Для блага Ваших ног!

- ◆ Гольфы для путешествий
- ◆ Спортивные носки
- ◆ Компрессионные чулки
- ◆ Компрессионные колготки
- ◆ Компрессионные гольфы
- ◆ Компрессионные чулочные изделия для ожидающих малыша мам!

Узнавайте у своего врача или звоните в Ортопедический кабинет по тел. 687 1233

Пярну мнт, 107, Таллинн
jalakabinet.ee



Ребёнок с диагнозом астмы

Альтернативное и дополнительное лечение

Екатерина Ламмартсон RN
выпускница Тартуской высшей школы здравоохранения SA TÜK silmakliinik

Терье Арула MD
преподаватель Тартуской высшей школы здравоохранения

Поскольку астма является потенциально опасным для жизни хроническим заболеванием, которое не имеет профилактики и не лечится, многие семьи ищут альтернативное или дополнительное лечение.

Этому способствует и то, что используемые при лечении астмы кортикостероиды имеют побочное действие. В последнее время родители страдающих астмой детей также обращаются к альтернативным и дополнительным методам лечения.

В Тартуской высшей школе здравоохранения данную тему «Дети с диагнозом астма - альтернативные и дополнительные методы лечения» изучала студентка Екатерина Ламмартсон, обучающаяся по специальности ме-

дицинская сестра, и её руководитель Терье Арула. Исследования завершились зимой 2016 года успешной защитой выпускной работы.

Исследование было теоретическим, основано на обзоре литературы. Цель исследовательской работы: опираясь на научные источники и дополнительные методы лечения, используемые сегодня при лечении страдающих от астмы детей, распространённость данных методов и причины этого, причины неинформирования медперсонала о подобном лечении детей. В выпускной работе была рассмотрена научная литература по данной теме, изданная в период с 2005 по 2015 год. Используя в работе научные статьи, дающие обзор применения альтернативных и дополнительных методов лечения для детей, страдающих астмой.

Альтернативными и дополнительными методами лечения являются методы, применение и происхождение которых остаётся за пре-

делами классической медицины. Они включают различные методы предотвращения или лечения болезни, не относящиеся к обычным методам традиционной медицины. Дополнительный метод означает нетрадиционную медицину, которая применяется в комбинации с обычными, назначенными врачом методами лечения. Дополнительные методы лечения могут улучшить качество жизни и самочувствие пациента. Альтернативный метод лечения означает применение нетрадиционных методов вместо научной медицины. Существует много альтернативных и дополнительных методов лечения, которые интерпретируются в зависимости от региона, культурного пространства, истории, образования и личных интересов людей.

Данные методы используются родителями, недовольными результатами традиционного лечения и ищущими для своего ребёнка не вредящий здоровью натуральный подход. Также многие роди-



Плавание - один из эффективных нефармакологических методов при лечении астмы у детей.

ФОТО: АНДРАС КРАЛЛА

тели прибегают к альтернативным и дополнительным методам лечения с целью укрепления иммунитета ребёнка. Исследования показали, что чаще всего данные методы используют родители с высшим образованием и хорошим доходом, ребёнок которых страдает тяжёлой степенью астмы.

Если исходить из источников, основанных на доказательствах, наиболее распространённым методом при лечении астмы у детей является гомеопатия, дыхательные упражнения и китайская медицина. Основным законом гомеопатии является «подобное лечит подобное». То есть, вещество, которое в боль-



Компрессорные ингаляторы



NEB 50B



NEB 10A



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

Компрессорные ингаляторы Microlife продаются в аптеках.

Импортер:



CE 0434

3-aastane
garantii

SWISS
DESIGN

ших дозах приводит к появлению определённых симптомов, в малых дозах может лечить. В соответствии с гомеопатией, раствор исходного вещества представляет собой эффективный и безопасный лекарственный препарат, который, будучи своевременно назначенным, способен лечить различные заболевания.

Исследования показали, что гомеопатические препараты улучшают состояние здоровья детей, страдающих астмой, снижая частоту проявления симптомов астмы. Дыхательные упражнения важны для лечения астмы у детей, уменьшая частоту проявления приступов, и тем самым помогая удерживать под контролем симптомы заболевания. Например, метод Бутейко включает дыхательные упражнения, расслабление, физические упражнения, питание, которые в свою очередь позволяют избежать одышки, сократить применение лекарств и улучшить качество жизни. Функцию лёгких, показатели болезни, частоту проявления симптомов, а также тяжесть астмы может улучшить плавание. Также плавание может быть эффективным нефармакологическим вмешательством в лечение астмы у детей.

К методам китайской медицины относятся растительные препараты, иглоукалывание, массаж, расти-

Альтернативные и дополнительные методы лечения чаще используют родители с высшим образованием и хорошим доходом, ребёнок которых страдает тяжёлой степенью астмы.

тельные мази и пр. Исследования показывают, что у детей, в отношении которых применяются традиционные методы китайской медицины, улучшается функция лёгких, контроль над симптомами астмы, уменьшается количество внеочередных визитов к врачу. Методы китайской медицины оказывают положительное действие на детей как в монотерапии, так и в дополнительной терапии. Китайская медицина является эффективным средством для удержания болезни под контролем.

Безопасность лечения

Проведено мало исследований альтернативных и дополнительных методов лечения, а также отсутствующие достаточные доказатель-

ства безопасности этих методов, особенно при лечении детей. Например, безопасность гомеопатического лечения зависит от качества изготовления лекарства. Поскольку большое количество гомеопатических лекарственных препаратов можно приобрести в аптеках и в магазинах здоровья, без предварительной консультации с врачом, то всё большее значение приобретает информирование пациентов о гомеопатических препаратах и их применении.

Используемые в китайской медицине растительные препараты могут вступать во взаимодействие с назначенными врачом лекарствами, приводя к побочным эффектам. Поэтому важно узнать, безопасны ли применяемые альтернативные и дополнительные методы лечения, если применять их в комбинации с обычными препаратами, а также необходимо обсудить с родителями ребёнка безопасность и эффективность применяемых методов. Рекомендуется исходить из уже известных доказательств безопасности применяемого метода.

Исследования показали, что нередко родители не сообщают врачам о том, что прибегают к альтернативным и дополнительным методам лечения астмы у своего ребёнка.

Дышите свободно!
Масло и паровой ингалятор A.Vogel PoHo для ингаляций!

Продаётся в аптеках!

Как пользоваться ингалятором A.Vogel PoHo:
Нагрейте воду до 70 градусов. Налейте 200 мл горячей воды в нижнюю ёмкость ингалятора. Добавьте в воду одну-две капли смеси натуральных эфирных масел PoHo. Прикрутите к нижней ёмкости верхнюю часть ингалятора. Начните процедуру ингаляции. Вдыхайте пар через нос и выдыхайте через рот. Продолжение процедуры – 5-10 минут. Процедуру желательно повторять 2-3 раза в день!
www.avogel.ee

Тест по контролю над бронхиальной астмой

Под контролем ли Ваша астма?

Более подробную информацию о бронхиальной астме и о контроле над астмой можно найти по адресу:
www.hinga.ee

GSK, ул. Лыйтса, 8А11415, Таллинн Тел.: 6676 900

Asthma Control Test™ is a trademark of QualityMetric Incorporated © 2002
EE/AST/0014/15a(1)

Питаемся правильно - живём долго

Здоровое питание

С этого номера в «Будьте здоровы!» будет выходить новая рубрика о здоровом питании. Совместно с экспертами из Института развития здоровья мы предложим вам основанные на действующих в Эстонии рекомендациях по питанию инструкции, что и в каком количестве можно есть. Также мы будем добавлять несколько простых рецептов из известных кулинарных блогов. В первой рубрике мы расскажем о фруктах, овощах и ягодах.



Все знают, что нужно есть фрукты и овощи. Но почему-то большинство из нас ест меньше фруктов и овощей, чем необходимо.

Проверьте себя, и перед тем, как продолжить чтение, скажите, сколько горстей (около 100 г свежих и в блюдах) овощей, фруктов и ягод нужно съесть в сутки? Правильный ответ - не менее 500 грамм, или пяти горстей овощей и фруктов в день. Причём, в рекомендациях по питанию к ним не относят картофель, авокадо, оливки, нектары-напитки с содержанием сока и варенье. С другой стороны, нужно следить, чтобы в пять горстей входило как можно больше разнообразных фруктов и овощей разного цвета, поскольку так вы получите больше всего необходимых витаминов, минеральных веществ, биоактивных соединений и клетчатки, которые позволят вам сохранить здоровье.

Но неужели все эти пять горстей овощей и фруктов нужно съедать сырыми? Конечно же, нет. Фрукты и овощи можно утром положить на бутерброд или в кашу, также они подходят для перекусов в течение дня.

В обед в качестве гарнира к рыбе или мясу. Также овощи великолепно подходят для приготовления пюре, супов или рагу, и, почему бы, читая вечером книжку или смотря

телевизор, не поставить рядом с собой тарелку с фруктами, овощами или ягодами?

Если задуматься, то пять горстей фруктов и овощей в течение дня мы съедаем незаметно для самих себя... Но вначале нужно начать правильно думать.

Почему нужно есть овощи и фрукты?

В овощах и фруктах содержится много воды, клетчатки, витаминов, минеральных веществ и биоактивных соединений, но мало жиров и относительно мало калорий, что помогает удерживать вес под контролем. В качестве защитных свойств веществ, содержащихся в овощах и фруктах, приводится, например, активность антиоксидантов, поддержка иммунной системы, влияние на уровень холестерина в крови, понижение артериального давления, антибактериальные свойства.

В зрелых бобовых культурах содержится много белка, правда, в них содержится меньше незаменимых аминокислот, чем в животных белках. Чтобы человек получал более-менее ценную/сбалансированную смесь белков, нужно одновременно употреблять в пищу разные растительные белки. В бобовых культурах содержится довольно много фитатов, до 1750 г на 100 грамм. Если средняя суточная норма фита-

тов превышает 300 мг, то повышается потребность в некоторых минеральных веществах, например, цинке.

Больше всего клетчатки содержится в зерновых, но есть она также во фруктах и овощах, особенно бобовых культурах и сухофруктах. Клетчатка необходима, поскольку она вызывает чувство насыщения и улучшает обмен веществ. Клетчатка помогает контролировать уровень холестерина в крови, что в свою очередь помогает предотвратить заболевания сердца.

Разные плоды содержат различное количество витаминов и минералов. Например, много необходимого для сердца калия есть в изюме, бананах, редисе, капусте, зелёных овощах, свёкле, смородине, помидорах. Хотя основным источником кальция являются молочные продукты, его довольно много содержится в шпинате, китайской капусте, листовой капусте и брокколи. Магния много в зелёных листовых овощах и пряных травах, сухофруктах и бананах. Много меди содержится в лисичках и бобовых культурах.

Фрукты и овощи особенно богаты витамином С. Также в них содержится витамин Е, фолаты и другие витамины группы В. Витамины D и B12 в усваиваемой организмом форме в овощах и фруктах нет.

Источник: toitumine.ee

MAXIM –

САМОЕ СИЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ПОТА И ЗАПАХА ТЕЛА!

Сильный антиперспирант Maxim, который время от времени нужен также людям с нормальным потоотделением.



- Без запаха и цвета
- Не содержит алкоголя

ВСЕГО 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ

- Для подмышек, рук и ног
- Для мужчин, женщин, подростков
- **MAXIM SENSITIVE** для очень чувствительной кожи

САЛФЕТКИ MAXIM НОВИНКА

(великолепно подходят для путешествий, для протирания лба и лица)

Продаётся в хорошо снабжаемых аптеках

Мыльные орехи TRIUMF 250 г (25–55 стирок)

Идеальны для стирки детской одежды и одежды людей, страдающих аллергией.

Мыльные орехи Triumph Waschnüsse Natural

100% натуральный продукт, который идеально выстирает ваше бельё. Орехи (*Sapindus mukorossi*) собраны в Непале и содержат натуральное моющее вещество сапонин. Мыльные орехи не имеют запаха и не оставляют на бельё следов. После них бельё имеет натуральный запах свежести.

- **Применение:** поместите 3–5 орехов (примерно 10 г) в мешочек, вложенный в коробку. Закройте мешочек и положите в стиральную машину к белью. Выберите обычный режим стирки. Во время стирки выделяется натуральное моющее средство сапонин, которое сделает бельё белоснежным. Если стирать при низкой температуре (30–40 градусов), орехи можно использовать три раза; при температуре 80–90 градусов орехи можно использовать два раза. Орехи не отбеливают, при необходимости используйте отбеливатель или пятновыводитель. Подходит для стирки шерстяных вещей и шелка.

Подходит для воды любой жесткости и для стирки при температуре 30°/40°/90°

- **Внимание:** Храните в недоступном для детей месте. В случае проглатывания мыльного ореха незамедлительно обратитесь к врачу.
- **Срок хранения:** указанная на упаковке дата.

• **Рекомендуемая цена: 3.99**

Продается в магазинах: **Selver, Maksimarket, Konsum, Mahemarket, Aldar Market, Decora Ehituspood**



Попробуйте также капсулы для стирки **TRIUMF!** С приятным и нежным запахом



Производитель: GTG Hansa, Германия
Импортер: Coomor Kaubandus OÜ
Касси, 14, 12618, Таллинн.
Тел +372 650 8630
www.coomor.ee

Рецепты

Луково-томатный суп (на 6 порций)

- 4 большие луковицы (примерно 600 г)
 - 4 зубчика чеснока
 - 50 г масла
 - соль, сахар, чёрный перец
 - 100 мл белого вина
 - 1 л томатного сока
 - 2 куриных или овощных бульонных кубика
 - тимьян, шалфей, душица
 - 8 ломтиков белого хлеба
 - 150 г тертого сыра (эмменталь)
- Нарежьте почищенный лук и чеснок тонкими ломтиками. Растопите в кастрюле масло и примерно 5 минут потушите в нём лук и чеснок, приправьте солью, сахаром и перцем. Добавьте белое вино и дайте несколько минут покипеть. Влейте томатный сок и дайте закипеть. Добавьте бульонные кубики и пряные травы, накройте крышкой и варите примерно 35 минут на медленном огне. Попробуйте, при необходимости добавьте соль и/или перец. Перелейте суп в жаропрочные миски и сверху положите слегка подсушенные (или подсушенные в духовке) куски хлеба, посыпьте тёртым сыром. Поместите в духовку под нагревательный элемент гриля примерно на 10 минут, пока сыр не расплавится и не станет немного коричневатым.
- 1 порция содержит примерно 315 ккал, 15,3 г жиров, 12,5 г белков, 31,6 г углеводов и две с половиной горсти овощей.

ФОТО: СИЛЛЕ ВАДИ

Морковные котлеты (6 порций)

- 800 г моркови
 - 1 ст. л. масла
 - 1 дл молока
 - 1 дл манки
 - 2 яйца
 - соль
 - панировочные сухари
 - масло для жарки
- Почистите и натрите морковь, потушите с маслом и молоком. Добавьте манку и тушите до готовности. Охладите смесь. Перемешайте яйца, добавьте соль. Добавьте в морковную смесь, перемешайте до получения однородной массы, сформируйте котлеты. Обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте в масле до золотисто-коричневого цвета. Можно сервировать со сметаной.
- 1 порция содержит примерно 185 ккал, 7,6 г жиров, 5,8 г белков, 23,4 г углеводов и одну горсть овощей.

Источник: toidutegu.wordpress.com



König – это германский производитель техники и принадлежностей с почти 30-летним опытом. Основная задача компании – производить необходимые устройства отличного качества и с выгодными ценами. Продукция König продается в 50 странах по всему миру.

Блендер König KN-SB10

Рекомендованная розничная цена **34,90€**

- Мощный мотор 500 Вт позволяет быстро приготовить смузи и другие полезные пищевые смеси
- Качественная стеклянная чаша объемом 1,5 л не изнашивается и не передает запахи и вкусы разным пищевым продуктам
- 2 скорости и режим пульсации помогают измельчать как мягкие, так и твердые ингредиенты (в т.ч. лед)
- Лезвие из нержавеющей стали вынимается, что значительно облегчает чистку



Продается в магазинах Selver.



Импортер: Coomor Kaubandus OÜ
Касси, 14,12618 Таллинн
Тел. +372 6508630
www.coomor.ee

ДИАБЕТ ПОДРЫВАЕТ ЗДОРОВЬЕ НЕЗАМЕТНО

Согласно результатам последних исследований, нарушением обмена веществ, связанным с сахаром крови, в Эстонии страдают 25% людей в возрасте 45 лет и целых 46% людей в возрасте 65 лет. Отдельные случаи высокого содержания сахара в крови еще не означают болезнь, однако длительное и постоянное нарушение приводит к различным серьезным осложнениям, поскольку повышенное содержание сахара в крови наносит вред кровеносным сосудам. Самые мелкие сосуды страдают в большей степени. В связи с этим происходит нарушение нормальной работоспособности тех органов, которые снабжаются кровью благодаря поврежденным сосудам. Повреждение кровеносных сосудов, снабжающих сердечную мышцу, означает, что сердечная мышца ослабевает, поскольку она не получает необходимого количества питательных веществ. Повреждение кровеносных сосудов глазного дна влечет за собой проблемы со зрением, повреждение сосудов, снабжающих кислородом нервы, может означать снижение чувствительности, нарушения мочеиспускания и даже импотенцию. Повреждение кровеносных сосудов почек обуславливает снижение работоспособности этих органов. Такие повреждения не возникают за одну ночь, а развиваются постепенно, с годами. Если они произошли, то возврата уже нет. Поэтому важно знать и контролировать сахар крови регулярно. Врачи рекомендуют всем людям старше 45 лет проверить свой уровень сахара крови и в случае хорошего анализа повторять процедуру каждые 3 года, при наличии небольших отклонений от нормы следует делать анализ каждый год. Основные факторы риска для формирования диабета II типа – это возраст старше 45 лет и низкая физическая активность. Значительно повышают риск: уже повышенное кровяное давление или высокий уровень холестерина, наследственность. В случае нарушений, связанных с сахаром крови, важно взять сахар крови под контроль и изменить стиль жизни. Рекомендуется физическая активность 3 раза в неделю, как минимум по 30 минут, увеличение в рационе овощей и фруктов, а также изделий из цельного зерна: снижение веса на 5-10% уже дает весьма положительный эффект. Если вы не знаете, каков ваш уровень сахара крови, но у вас есть указывающие на диабет симптомы: усталость, чувство голода сильнее обычного, жажда и редкое мочеиспускание, то стоит начать менять свою жизнь прямо сейчас.

Glucozinol
Для сахара крови и липидного обмена



Новый
Продукт



1 капсула в день

- Хорошо для сахара крови
- Хорошо для липидного обмена
- Поддерживает функции печени

Продукт разработан в сотрудничестве с эстонскими врачами-специалистами

Продается во всех хорошо оснащенных аптеках!

В мае по льготной цене **Apotheka** **Apteek**

Glucozinol объединяет в себе достижения современной медицины с древними восточными традициями. В состав Glucozinol входит салация продолговатая (Salacia Oblonga), которую на Шри-Ланке и в Индии уже сотни лет используют для лечения диабета и лишнего веса. Действие салации дополняет холин, поддерживающий липидный обмен и работу печени; большая доза хрома, помогающего уменьшить потребность в сладком; солнечный витамин D₃ и витамины группы B, потребность в которых повышается именно при высоком сахаре крови.

Уровень сахара в крови при сахарном

Не только сахар в прямом смысле этого слова несёт в себе угрозу для диабетиков. Крахмалистые продукты и вообще любые блюда, богатые углеводами, заставляют показания глюкометра просто зашкаливать.

Самым первым и информативным методом первичной диагностики сахарного диабета и его динамической оценки в процессе лечения является исследование уровня глюкозы (сахара) крови. Это чёткий показатель, от которого должна отталкиваться вся последующая диагностика и лечебные мероприятия.

Специалистами несколько раз пересматривались нормальные и патологические цифры гликемии. Но сегодня установлены чёткие их величины, которые проливают истинный свет на состояние углеводного обмена в организме. Ими должны руководствоваться не только эндокринологи, но и другие специалисты, и сами пациенты, особенно диабетики с большим стажем заболевания.

Как видно из приведённой таблицы, диагностическое подтверждение сахарного диабета предельно простое и может быть проведено в стенах любой амбулатории

или даже в домашних условиях при наличии персонального электронного глюкометра (прибора по определению показателя глюкозы в крови). Точно также разработаны критерии оценки достаточности терапии сахарного диабета теми или иными методами. Основным из них является всё тот же уровень сахара (гликемии).

Держать уровень сахара в крови на рекомендованном уровне – это жизненная необходимость для всех, кто страдает диабетом. Ради заветных цифр тратятся огромные деньги на инсулин, глюкометры, тест-полоски, сахароснижающие препараты, визиты к врачам и анализы. Хотя от львиной доли этих расходов и проблем можно избавиться, просто пересмотрев свой режим питания. А главное – можно существенно улучшить качество жизни, и, поверьте, вам это вполне по силам.

У низкоуглеводной диеты есть свои особенности и трудности привыкания, но ваши усилия будут вознаграждены сторицей. Мы не обещаем, что буквально через пару недель даже при диабете 1 типа вам удастся полностью «слезть» с инсулина и забыть о нём, как о страшном сне –

Диагностика сахарного диабета

Состояние углеводного обмена		Показатель уровня глюкозы
Норма сахара в крови	Натощак	3,3-5,5 ммоль/л
	Через 2 часа после углеводной нагрузки	<7,8 ммоль/л
Нарушение толерантности к глюкозе	Натощак	5,5-6,7 ммоль/л
	Через 2 часа после углеводной нагрузки	7,8-11,1 ммоль/л
Сахарный диабет	Натощак	>6,7 ммоль/л
	Через 2 часа после углеводной нагрузки	>11,1 ммоль/л

подобные обещания могут давать лишь безответственные шарлатаны.

Большинство эндокринологов рекомендуют своим пациентам питаться легко и разнообразно, не переедать и не употреблять сахар. Хороший совет, но все ли диабетики правильно понимают, что врач имел в виду под словом «сахар»? Практика показывает, что не все. Это не значит, что вам просто нельзя класть сахар в чай и заедать его конфетами. Скры-

тый сахар находится в огромном количестве продуктов, и обнаружить его невооружённым взглядом бывает трудно.

Но низкоуглеводная диета гарантированно предоставит вам ряд преимуществ:

- полный контроль над уровнем сахара в крови и отсутствие неприятных сюрпризов;
- существенная экономия средств на сахароснижающих лекарствах;
- прекращение набора веса и даже похудение;

- стабильно хорошее самочувствие;
- замедление течения сахарного диабета;
- предупреждение тяжёлых осложнений болезни;
- снижение дозировки инсулина и в перспективе, возможно, отказ от него.

Больной человек срочно колет себе инсулин и пьёт препараты, нейтрализующие углеводный «удар». Но такие меры чреваты новой бедой – приступами гипогликемии. Вывод очевиден: нуж-

но постараться держать уровень сахара в крови под непрерывным контролем. А делать это можно, лишь вооружившись полным списком рекомендуемых и запрещённых продуктов, а также регулярно пользуясь точным глюкометром. Приобрести качественное медицинское оборудование для измерения уровня сахара в крови – это перво-степенная задача! Если прибор «врёт», все ваши усилия по нормализации самочувствия пойдут насмарку.

Когда вы перейдёте на низкоуглеводную диету, уже через несколько дней появятся первые позитивные сдвиги: сахар в крови постепенно снизится и замрёт на рекомендованном уровне. В этот момент главное – не расслабляться и продолжать правильно питаться.

Сначала рацион может показаться вам скудным и непривычным, но, скорее всего, это просто потому, что раньше вы не готовили повседневных блюд с рекордно низким содержанием углеводов. По сути, есть только одна объективная причина, чтобы не переходить на низкоуглеводную диету – тяжёлое осложнение на почки, о котором мы поговорим далее.

ayzdorov.ru

Rehabilitatsioonibi OÜ

занимается производством и продажей медицинских вспомогательных средств. Наши основные группы товаров – это индивидуальные ортопедические стельки, ортезы, ортопедическая обувь и протезы.

Для человека с сахарным диабетом очень важно правильно ухаживать за ногами. В противном случае это может привести к таким серьёзным проблемам, как язвы, воспаления и гангрена. Мы предлагаем людям, страдающим сахарным диабетом, различные решения: как индивидуальные вспомогательные средства, так и вспомогательные средства, изготовленные в виде изделий массового производства.

Вспомогательные средства можно приобрести со скидкой по личной карточке вспомогательного средства или по выданному Больничной кассой рецепту на медицинское оборудование. Мы предлагаем вспомогательные средства и обувь, как для взрослых, так и для детей

Больше информации о товарах и услугах вы найдёте
www.abivahendid.ee

Индивидуальные ортопедические стельки помогут улучшить качество жизни и трудоспособность человека, который весь день проводит на ногах. Стелька изготавливается по медицинскому показанию, а благодаря индивидуальному подходу мы можем изготавливать клиентам ортопедические стельки, точно учитывающие их особенности и потребности. Такие стельки придут на помощь людям с язвами, являющимися следствием сахарного диабета, с большой нагрузкой на ноги, с плоскостопием, деформациями костей ног, пронацией, супинацией, беременным женщинам, людям со шпорником, с молоткообразной деформацией пальцев стопы, вальгусной деформацией ног и травмами.



Мы изготавливаем индивидуальные стельки по слепку ноги и при необходимости устанавливаем подушечки, чтобы уменьшить давление в проблемных зонах.



Ортопедическая обувь – для человека, страдающего сахарным диабетом, очень важно подобрать удобную обувь. Она должна быть подходящей длины и ширины и не должна жать.



Подходящая обувь позволит избежать деформации свода стопы и снижает нагрузку. Мы предлагаем клиентам обувь от фирм Fidelio, Finn Comfort и Schein. В ассортименте модели для уменьшения и профилактики разных проблем. Можно заказать обувь с эластичной передней частью, которая уменьшает давление на ногу. Обувь изготовлена из натуральной кожи, что позволяет ноге «дышать». Помимо обуви для взрослых мы предлагаем детскую обувь от разных производителей.

Ортезы – для людей с сахарным диабетом, у которых развились крупные язвы или лечение ног которых потребовало хирургического вмешательства, мы предлагаем ортезы-сапоги со специальной ортопедической стелькой, из которой можно удалять секторы в соответствии с раной на ноге, тем самым полностью снимая нагрузку в этой области.

Цифровое обследование стопы – в Таллинне, Тулика, 19 можно выполнить цифровое обследование стопы, которое поможет очень точно определить проблемные зоны ноги. Клиент проходит своей обычной походкой по измерительной пластине и в ходе динамического измерения фиксируется распределение давления на стопе во время выполнения шага. Измерение проводится на обеих ногах.

МАСТЕРСКАЯ В ТАЛЛИННЕ

Тулика, 19, 10613 Таллинн
Часы работы: Пн. – Пт. 10:00 – 17:00
Телефон: 5569 3034

- Изготовление протезов и ортозов
- Изготовление индивидуальных ортопедических стелек
- Изготовление индивидуальных ортозов
- Цифровое исследование ступни

МАГАЗИН В ТАЛЛИННЕ

Лийвалая, 30, 10118 Таллинн
Часы работы: Пн. – Пт. 10:00 – 17:00
Телефон: 5811 9989

- Продажа вспомогательных средств по уходу за больным
- Индивидуальные ортопедические стельки
- Продажа ортозов
- Продажа вспомогательных средств для передвижения
- Продажа ортопедической обуви
- Продажа ортопедических стелек

МАГАЗИН В КЕЙЛА

Часы работы: Пн. – Пт. 14:00 – 18:00
Яама 1, 76605 Кейла
Телефон: 5302 3740

- Продажа товаров для людей, страдающих ин-континенцией (подгузники для взрослых)
- Продажа вспомогательных средств по уходу за больным
- Индивидуальные ортопедические стельки
- Продажа ортозов
- Продажа вспомогательных средств для передвижения
- Продажа ортопедической обуви
- Продажа ортопедических стелек

Наши товары и услуги доступны в магазине OÜ JalaAbi, расположенном в поликлинике Lasnamäe Medicum по адресу Пунане, 61, и в Поликлинике Детской больницы по адресу Рави, 27.



диабете



Обычная картошка, каша или макароны не менее опасны для диабетиков, потому что крахмал, содержащийся в них, моментально становится глюкозой и наносит удар по здоровью. ФОТО: АРНО МИККОР

Общие принципы питания при диабете 1 и 2 типа

Прежде чем подробно обсудить, какие продукты, и в каком количестве вам рекомендуется употреблять, давайте обозначим общую стратегию поведения при сахарном диабете 1 и 2 типа.

Приобретите удобный и точный глюкометр, и пользуйтесь им так часто, как это будет необходимо для выбора подходящих продуктов и разработки точного меню. Вопрос экономии даже не должен подниматься, ведь на последствиях неправильного питания вы потом разоритесь, не говоря уже о том, что окончательно лишитесь здоровья.

Заведите дневник питания и научитесь планировать свой рацион на несколько дней, а лучше на неделю вперед.

Придерживайтесь низкоуглеводной диеты и старайтесь противостоять соблазну съесть что-нибудь запрещенное, ведь каждый маленький каприз оборачивается для диабетика большими неприятностями.

Наблюдайте за уровнем сахара в крови и постоянно корректируйте дозировку инсулина и сахароснижающих препаратов, пока не достигнете комфортной для себя «нормы». Если у вас диабет второго типа или первого, но в мягкой форме, возможно, низкоуглеводная диета позволит вам полностью отказаться от лекарств.

Чаще гуляйте, не перетруждайтесь на работе, старайтесь спать не менее 8 часов в сутки и регуляр-

но выполняйте физические упражнения. Даже для больных с огромным избытком веса и множеством сопутствующих заболеваний можно подобрать посильную спортивную нагрузку.

К вопросу о расходах: уже через несколько недель, проведенных на низкоуглеводной диете, вы сможете поправить свой бюджет за счёт экономии на инсулине и медикаментах, регулирующих углеводный обмен. Даже если полностью отказаться от такой поддержки не удастся, дозировки в любом случае существенно снизятся. А главное – вы сможете, наконец, перестать опасаться внезапных скачков уровня сахара в крови и угрожающих последствий этого состояния. Спокойные нервы не замедлят положительно сказаться на вашем общем самочувствии.

Рассмотрим теперь принципы самой низкоуглеводной диеты.

За сутки необходимо употреблять не более 120 г углеводов (при тяжёлом диабете – 60-80 г), тогда вы надёжно застрахуетесь от нежелательного повышения уровня сахара в крови. Важно также не съедать все эти углеводы одновременно, а разделять на 3-4 порции в течение дня. Это позволит вам сберечь бета-клетки поджелудочной железы, так необходимые для контроля над течением сахарного диабета.

Исключите из своего меню все продукты, содержащие сахар в чис-

том виде, или быстро трансформирующиеся в глюкозу. Речь идёт не только о тортах и конфетах. Обычная картошка, каша или макароны не менее опасны для диабетиков, потому что крахмал, содержащийся в них, моментально становится глюкозой и наносит удар по здоровью. Эти продукты гораздо чаще становятся причиной беды, потому что конфет вы съедите одну-две, а макарон с подливой можете и тарелку нагнуть.

Перейдите с трёхразового на четырёх-пятиразовое питание, и садитесь кушать только тогда, когда действительно голодны. Из-за стола нужно вставать с ощущением приятной лёгкости в желудке.

Лучше формировать порции так, чтобы во время каждого приёма пищи вы получали примерно одинаковое количество белков и углеводов. Это важно для стабильности состояния крови, а также для того, чтобы вы привыкли наедаться определённым количеством пищи.

Дискомфорт очень быстро пройдёт, если вы сможете получать удовольствие от диеты. Обедаться, конечно, приятно, но последствия такого отношения к себе катастрофические. Придерживаясь низкоуглеводной диеты, вы начнёте ощущать спокойствие и гордость за свои успехи. Возможно, этот режим питания откроет для вас новые горизонты вкуса, ведь теперь важным будет не количество, а качество еды.



microlife®

Новые аппараты для измерения кровяного давления Microlife

клинически апробированы и дают точные показания сердечного ритма!



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



CE 0044



Где кончается спорт и начинается йога?

О том, чем йога отличается от спорта

Марина Потёмкина

йогатерапевт, преподаватель йоги,
Shakti Yoga Studio
www.shaktihouse.com

Популярность йоги в нашей стране набирает обороты с каждым днём. Однако мифов об этом занятии немало. Постараемся развеять их.

Многие воспринимают йогу как религию или даже «секту», другие – просто как спорт. На самом деле и те, и другие – неправы!

Что же такое йога? Йога – это древняя наука, система знаний о человеческом теле, уме и сознании. Йога также включает в себя философию, но это ни в коем случае не религия. Философия йоги несёт общечеловеческие нравственные принципы, при этом без привязки к какой бы то ни было особенной религии.

Само слово «йога» имеет санскритский корень «юдж» – от слова «объединять», «скреплять», «связь», «союз». Если смотреть в масштабах отдельно взятого индивида, то практика йоги призвана объединить три составляющих человека – тело, ум и душу – и заставить их жить друг с другом в ладу и гармонии. То есть сделать человека целостным и гармоничным, а значит – счастливым. Для этого древние мудрецы тысячи лет назад придумали и разработали системы упражнений для тела (асаны), дыхания (пранаямы) и ума (медитации). В наше время тотального увлечения красотой тела, даже культом тела – йо-

гу часто сводят просто к гимнастике, улучшающей гибкость и общее самочувствие. Однако это уже не совсем йога. Кстати, на базе йогических асан родилось множество направлений в фитнесе, таких, как пилатес, боди-балас и другие. Полностью всех эффектов именно йогической практики на таких занятиях можно и не получить. В какой же момент гимнастика-растяжка на коврике перестаёт быть йогой и начинает быть просто спортивной тренировкой? Самое главное отличие тут – это работа с вниманием. В йогической практике всегда присутствует три компонента – работа с телом, дыханием и вниманием. В спорте в лучшем случае мы имеем дело с работой с телом и дыханием. Именно направленное внимание – вот что делает йогой и заставляет ум успокаиваться и приходит в состояние равновесия.

Класс йоги обычно построен по принципам проработки всего тела, всех групп мышц тела – от стоп до шеи. А вот на занятиях некоторыми видами спорта (например, теннис, гольф) – одни мышцы у вас будут постоянно задействованы, а другие не будут включаться. Иногда это приводит даже к проблемам со здоровьем, так как в теле возникает дисбаланс. В таком случае надо отдельно «дозакачивать» неработающие мышцы.

Занимаясь спортом, человек тратит энергию. Смысл же йогических асан в том, чтобы, освобождая мышцы

и суставы от блоков, освободить в теле ток «праны» – жизненной энергии. Это даёт ощущение легкости, эйфории, после занятия всегда уходишь с большим запасом энергии.

Ещё один миф – это то, что йога только для стройных, молодых и гибких девушек и совсем не мужское занятие.

На самом деле практически до середины XX века женщин в йоге не было в помине. Это было сугубо мужское занятие. Практика йоги действительно развивает гибкость и силу, дарит долголетие, ясный ум, но далеко не все (даже великие учителя йоги!) начинали с идеальными данными тела. Годы упорной практики меняют вас, раскрывают тело – вы даже не подозреваете, на что способны! Всё начинается «в голове» – как только вы у себя в сознании позволите себе стать гибким, то тело последует за этим посылом. Поскольку йога – это гармония и баланс, то основной её девиз мог бы звучать так: «слабое – укрепить, тугое и жёсткое – сделать мягким, растянуть». Поэтому, чтобы приступить к йоге, совсем не обязательно быть гибким или сильным – нужно просто иметь радостное желание измениться, жить полноценной и здоровой жизнью, и тогда в процессе занятий всё придёт. Причём придёт мягко, постепенно, как будто даже незаметно.

Конечно, чем в более молодом возрасте человек начинает заниматься йогой, тем больше у него шансов сохранить здоровье, достичь высот



Для женщин за 45 йога – это настоящая находка. Фото: частный архив

в практике. Однако, в любом возрасте тело имеет значительный ресурс на самовосстановление, а уж развитием и очищением ума от негативных мыслей можно заниматься абсолютно в любом возрасте!

Например, дамы постбальзаковского возраста нередко имеют проблемы с коленями или позвоночником, и врачи запрещают им заниматься активным спортом, где есть бег и прыжки. Тут на помощь приходит йога. Грамотно построенная и выполняемая практика йоги не разрушает суставы, а наоборот – сохраняет и поддерживает их в рабочем состоянии как можно дольше. Ну, и раз уж мы заговорили о жен-

щинах – йога колоссально воздействует на гормональный фон, естественно, положительно. Поэтому для женщин за 45 йога – это настоящая находка. Вообще, практика йоги в разном возрасте – разная. У молодых она будет более силовая, у зрелых людей – более спокойная. Что останется неизменным – так это расслабляющие техники (они актуальны в любом возрасте!) и работа с сознанием – способность контролировать свои эмоции, иметь собранный и спокойный ум. Так что ограничений по возрасту просто нет. У нас есть студенты, которые глубоко за 70!

На самом деле, йогой может стать любой спорт, любая деятельность – да хоть вышивание крестиком – если вы делаете это осознанно, если это занятие ведёт вас к самопознанию и самораскрытию. Точно так же можно делать диковинные асаны и внутри оставаться беспокойным и негармоничным человеком, тогда такой человек не может называть себя йогой. Как говорится, если бы йога была только о том, чтобы свернуться в бараний рог – все артисты цирка были бы крутыми йогой. Секрет йоги прост – он в целостном подходе к человеку, ведь в нашем теле неразрывно сосуществуют мысли, желания, ощущения, дыхание... Точно так же как в природе нет ничего лишнего, ненужного и неважного.

Практикуя йогу, мы учимся познавать эти неразрывные связи внутри нас, а затем начинаем видеть и воспринимать мир как единый организм – целостный и прекрасный. Это даёт переживание настоящего Единства с другими людьми, природой, Вселенной. И этот красивый путь начинается с расстеленного яркого коврика у ваших ног.

Йогой может стать любой спорт, любая деятельность – да хоть вышивание крестиком – если вы делаете это осознанно, если это занятие ведёт вас к самопознанию и самораскрытию.

Образовательный центр “Экология человека” проводит обучение на тему бесстрессового образа жизни, а также психологические консультации по проблемам:

- ✓ хроническая усталость
- ✓ эмоциональное выгорание
- ✓ конфликты дома и на работе
- ✓ повышенная тревожность

Регистрация по e-mail: humanecologymtu@gmail.com

по телефону (372) 506 4378

Наш адрес: Estonia pst 1, корпус А, 5 этаж, 517

Будь здоров, Петрович!

Май - прекрасное время для начала тренировок на свежем воздухе. Пробежки и велопрогулки хорошо сочетать с уже привычными тренировками в зале.

Наш Александр Петрович похорошел, если это выражение применимо к мужчине средних лет. Животик уже не так бросается в глаза, мышцы подкачались, спина стала более ровной. Он сознательно и терпеливо выполняет все указания тренера, хотя не очень любит новшества. Наш Петрович - консерватор и придерживается уже привычных для него методов тренировок.

Вот и сейчас на рекомендации тренера начать пробежки на свежем воздухе слегка поморщился, но согласился. Делать нечего, договорённости есть договорённости, а мужчина сказал - мужчина сделал!

Для пробежки на свежем воздухе, прежде всего, стоит обратить внимание на экипировку. И обязательно - на технологию бега. Конечно, одежда не самое главное, но и немаловажна для начинающего заниматься бегом.

Первое - это кроссовки. Они отличаются от обуви для прогулок строением подошвы и стелек. Обувь для прогулок более жёсткая, и стельки зачастую плоские. У неё отсутствуют дополнительные супинаторы.

Кроссовки же для бега обладают более толстой подошвой и в то же время эластичной. Обязательно есть супинаторы для правильного подъёма стопы, и амортизаторы для пятки и подушечек стоп. Всё это даёт возможность предотвращать травмирование стоп и коленай при беге по твёрдой поверхности, такой как асфальт.

Одежда должна быть лёгкой и удобной. Майка может быть как с коротким, так и с длинным рукавом. Но обязательно должна впитывать пот и пропускать воздух. Как говорят спортсмены, экипировка должна дышать.

Если на улице дождь или ветрено, наденьте ветровку. Это очень лёгкая курточка без подкладки, чаще с капюшоном, которая отталкивает воду и не пропускает ветер.

В общем-то сегодня достаточно прийти в любой магазин спортивной одежды, чтобы выбрать себе хорошую и правильную одежду для бега.

В следующий раз мы поговорим о второй составляющей, а именно о технологии бега. Или «как правильно начинать бегать».

Ирина Раук
персональный тренер

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 девушка 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 сорев-

нованиях 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.

Для ног, чтобы они никогда не уставали!

Сделайте занятия спортом лёгкими, купите спортивные гольфы или гетры Resoxx!

Спортивные гольфы или гетры Omnimed Resoxx производятся в Швейцарии и они объединяют современный материал, изготовленный из волокон, особый процесс вязки и простой дизайн, который лучше всего отвечает потребностям спортсмена.

Аргументы в пользу именно этих изделий:

- Компрессия, оказывающая восстанавливающее действие
- Хорошее давление – 25mmHg
- Антибактериальное действие, с ионами серебра
- Свободное движение без натирания
- Уменьшают образование молочной кислоты
- Запатентована и протестирована и «Красная» энергетическая точка на стопе (energy pressure point (E.S.P.)), которая даёт своду стопы спортсмена именно ту поддержку, в которой он нуждается во время занятий спортом.

Оказываемое спортивными гольфами или гетрами Resoxx давление снижается от щиколотки вверх, что облегчает занятия спортом. Максимальное давление у спортивных гольфов около щиколотки (около 25 mmHg), которое в голени снижается на 50%, помогая спортсмену ускорить вывод метаболических веществ (например, лактат) и обогащённая кислородом кровь быстрее доставляется в мышечную ткань.



Чтобы обеспечить правильную компрессию, спортивные гольфы или гетры необходимо выбирать по размеру.

Спортивные носки можно приобрести в нашем кабинете Sukakabinet или интернет-магазине по адресу: www.breacuromedical.ee

Кабинеты Sukakabinet находятся:

В Таллине, Пярну мнт, 67а, 2-й этаж, каб. 203, тел. 5687 5955, 5301 2572

Часы работы: Вт. с 14:00 до 18:00, Ср., Пт. с 10:00 до 13:00

В Раквере, Тулевику, 1, 2-й этаж, каб. 29
Тел. 5556 0784

Часы работы: по чётным неделям Пн., Ср., Пт. с 10:00 до 13:00, по нечётным неделям Пн., Ср., Пт. с 13:00 до 15:00

Просьба предварительно позвонить!



Активация меридианных точек, которые помогают улучшить координацию ног, синхронизацию плечей, ног, таза и рук. Предотвращает быструю усталость ног.



E.S.P. увеличивает площадь соприкосновения ступни и обуви – лучшее распределение веса и меньше давление. Это помогает снизить напряжение в ногах, коленях, бёдрах, области таза и спине спортсмена.



E.S.P. поддерживает поперечный свод стопы и тем самым ногу. Это уменьшает давление и способствует гармоничному, симметричному и эффективному движению. Помогает сберечь энергию и улучшает результаты.



Доп.информация по тел. 5687 5955, 5301 2572, e-post info@breacuromedical.ee, www.breacuromedical.ee

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.



Такой маленький и опасный

Избегайте болезней, переносимых клещами



Клещ становится активным, когда земля прогревается до +5 ... +7 градусов. ФОТО: WIKIPEDIA

1 КЛЕЩ, 2 БОЛЕЗНИ



gsk

Клещи являются разносчиками не только бактериального боррелиоза², но и вирусных заболеваний. Клещевой энцефалит – это вирусное заболевание, у которого выделяют две фазы. Во первых легкие гриппоподобные симптомы, затем может появиться жар и воспаление центральной нервной системы. Болезнь может привести к продолжительным неврологическим осложнениям и даже иметь летальный исход¹.

Боррелиоз лечится антибиотиками². Лечение клещевого энцефалита не существует¹, но от него есть вакцина. Спрашивайте вакцину у своего врача.

WWW.PUUGID.EE

¹ Kollaritsch, et al. Background Document on Vaccines and Vaccination against Tick-borne Encephalitis (TBE). http://www.who.int/immunization/sage/6_TBE_backgr_18_Mar_net_apr_2011.pdf [Accessed October 2015].
² Rizzoli A, Hauffe HC, Carpi G, Vourc'h GI, Neteler M, Rosa R. Lyme borreliosis in Europe. Euro Surveill. 2011;16(27):pii=19906. Available online: <http://www.eurosurveillance.org/ViewArticle.aspx?ArticleId=19906>

Кууло Кутсар
советник по эпидемиологии
Департамента здравоохранения

Департамент здравоохранения по-прежнему советует пройти вакцинацию от клещевого энцефалита. Полная вакцинация состоит из трёх инъекций. Две первые выполняются с перерывом в 1-3 месяца, третья - в течение года. После двух инъекций иммунитет хороший, но их действие завершается через год, третья инъекция продлевает иммунитет. Повторные инъекции необходимо выполнять каждые три года.

Информацию о местах и стоимости вакцинации можно узнать у семейного врача. Департамент здравоохранения советует начинать вакцинацию против клещевого энцефалита в апреле. Тогда к наиболее опасному периоду иммунитет уже успеет сформироваться, но быструю схему вакцинации можно использовать до начала сезона сбора ягод и грибов. Как правило, клещи активны с апреля по октябрь, но тёплая зима может продлить этот период.

Клещ становится активным, когда земля прогревается до +5 ... +7 градусов. Вирусом клещевого энцефалита можно заразиться как через укус клеща, так и через непастеризованное молоко заражённых коз и коров. Клещи являются разносчиками клещевого энцефалита и клещевого боррелиоза. От клещевого энцефалита можно защититься, против клещевого боррелиоза вакцины нет.

Вакцинация и группы риска

Вакцинация необходима, прежде всего, постоянным жителям регионов заражения клещевым энцефалитом, особенно детям, поскольку они, как правило, больше времени проводят на улице. Также родители должны вакцинировать ребёнка перед его отправкой в деревню или лагерь. Детей рекомендуется начать вакцинировать уже с первого года жизни. Также в группу риска входят люди старше 60 лет, которые собирают в лесу грибы или ягоды, и которые в последние годы часто болеют. Повышенному риску подвергаются лесорубы, военные, пограничники, охотники, летом отдыхающие в опасных регионах люди. Вакцинацию должны пройти и те, кто планирует отправиться в поездку в Центральную и Восточную Европу, Скандинавию, Лит-

ву и Латвию. В Эстонии клещевой энцефалит распространён на Сааремаа, в Ида-и-Ляэне-Вирумаа, Ляэне-маа, Пярнумаа и Тартумаа, но зоной опасности можно назвать всю Эстонию. Полная вакцинация против клещевого энцефалита состоит из трёх инъекций. Две первые выполняются с перерывом в 1-3 месяца, третья - через 9-12 месяцев. После двух инъекций иммунитет хороший, но действует только один сезон, поэтому для продления иммунитета необходима третья инъекция. Каждые три года выполняется повторная инъекция. Так что и те, кто не прошёл полный курс вакцинации (необходимо сделать третью инъекцию) или те, у кого после последней инъекции прошло более трёх лет, должны уже сейчас обратиться к врачу за вакциной.

Примерно 95% вакцинированных людей получают полную защиту от клещевого энцефалита.

У человека, заражённого клещевым энцефалитом, через 1-2 недели появляются симптомы, напоминающие грипп: небольшой жар, головная и мышечная боль. Эти симптомы продолжают до недели, после этого большинство людей выздоравливает. Но у трети инфицированных болезнь может распространиться в мозг и мозговую оболочку и вызвать менингит. Поднимается температура, появляется сильная головная боль, ригидность затылка, рвота, сонливость и общее плохое самочувствие. При появлении симптомов необходимо незамедлительно обратиться к врачу!

Специфического лечения клещевого энцефалита не существует, антибиотики не помогают. После болезни люди приобретают пожизненный иммунитет. Если вирус клещевого энцефалита быстро проникает в организм человека, то для заражения боррелиозом требуется, как правило, двое суток, пока возбудители болезни перейдут с клеща к человеку.

Основные симптомы боррелиоза: кожная сыпь, которая появляется на месте укуса через 1-4 недели. Рано или поздно сыпь пройдёт. Симптомы могут возникнуть в нервной системе, суставах, сердце. Клещевой боррелиоз лечится антибиотиками.

Клещевой энцефалит и клещевой боррелиоз являются природно-очаговыми заболеваниями, и природные хозяева возбудителей болезни - птицы, мелкие грызуны и более крупные млекопитающие. Болезнь имеет региональное и сезонное распространение.

Где поджидает клещ

Клещ поджидает жертву во влажных тенистых местах, то есть, редких смешанных и лиственных местах, на опушках лесов и на лесолуках, или просто в траве, прикрепляясь к одежде жертвы. Обычно клещи не поднимаются выше нескольких десятков сантиметров. Зачастую мы замечаем клеща только после того, как он уже забрался на человека, но он не падает сверху.

95%

людей, вакцинированных против клещевого энцефалита, получают полную защиту.

Стоит знать

Чтобы избежать укуса клеща:

- носите светлую одежду с длинными рукавами, чтобы на ней было легче заметить клеща; штаны заправьте в носки или резиновые сапоги; пользуйтесь средствами против клещей;
- после похода на природу проверьте всё тело, у детей также посмотрите за ушами.

Если клещ уже укусил:

- постарайтесь как можно быстрее снять клеща с кожи - если клещ инфицирован, то даже пара часов важны;
- если вам это не удастся, обратитесь к врачу за помощью;
- не тяните крепко, не сдавливайте и ничем не смазывайте его тело;
- держите его как можно ближе к голове;
- при возможности используйте тонкий пинцет (в продаже есть средство для удаления клещей), тяните осторожно;
- промойте место укуса водой и мылом или дезинфицирующим средством;
- если в период от нескольких дней до месяца после похода в лес поднимается жар, или проявляются симптомы, напоминающие простуду, или если место укуса покраснеет, то обязательно обратитесь к врачу и расскажите об обнаруженном на коже клеще или о пребывании в опасном регионе.

Департамент здравоохранения обращает внимание на то, что клещевой энцефалит передаётся также через непастеризованное молоко.

Серная пробка может нарушить слух

Елена Иванова
отоларинголог центра Medicum

Скопление в ушах серы может привести к снижению слуха и заложенности ушей. Нередко эта проблема встречается у детей и пожилых людей.

Сера необходима, поскольку она препятствует проникновению микробов и пыли к барабанной перепонке. Если железы наружного слухового прохода вырабатывают слишком много серы, может возникнуть серная пробка. Она может перекрыть слуховой проход, приведя тем самым к ухудшению слуха, шуму в ухе, зуду и нарушениям равновесия. К повышенной выработке серы могут привести нервное состояние и стресс. Повышенная вероятность возникновения серной пробки также у людей с узким и извилистым слуховым проходом, или если вырабатываемая сера твердая и сухая. Ушная сера бывает двух типов: мягкая и сухая. Как правило, у людей вырабатывается мягкая сера желтова-

то-коричневого цвета, которая сама выходит из уха, например, во время мытья или ночью, когда мы спим. Зато сухая сера сероватого цвета образует пробки.

Поскольку серная пробка появляется медленно, человек может не знать о проблеме, пока в ухо не попадет вода - она впитывается в серу, сера разбухает и перекрывает слуховой проход. Перед удалением пробку необходимо, прежде всего, размягчить. Для этого не нужно идти в отделение скорой помощи или к специалисту - достаточно купить в аптеке специальные средства. У аптекаря можно спросить размягчающие пробку капли и спреи, которые помогут удалить её.

Смягчающие капли можно на протяжении длительного времени применять ежедневно в качестве ухода. Они не имеют побочного действия.

Также в аптеках продаются ушные свечи, но их я не рекомендую - они вместо пользы могут нанести вред, тем более что они не удаляют

Когда обратиться к семейному врачу?

- Если серная пробка очень плотная.
- Если закупорка уха возникла в первый раз - врач выяснит, вызвана закупорка пробкой или иными причинами, например, воспалением внешнего слухового канала, воспалением среднего уха, инородным телом в слуховом канале и пр.
- Если уши заложены на протяжении длительного времени, наблюдается зуд, выделение жидкости, или если снизился слух, то это может быть отит, и нужно обязательно обратиться к врачу.

серу. Размягченную пробку из слухового канала можно удалить дома или обратиться для этого к семейной медсестре или семейному врачу. Если уши нужно чистить под микроскопом, то пациент направляется к отиатру.

В целом образование серной пробки предотвратить нельзя, но в какой-то мере её поможет избежать ежедневный уход за ушами. Для чистки ушей достаточ-

но промывать ушное отверстие пальцем.

Нельзя чистить уши обычными ватными палочками, даже если их в народе и называют ушными.

Ватная палочка может протолкнуть серу ещё дальше в ухо, и её будет потом сложнее удалить.

В худшем случае ватная палочка может травмировать кожу и привести к возникновению воспаления.

Опасность представляет также повреждение барабанной перепонки и травмирование слуховой косточки в среднем ухе, что приводит уже к серьёзному, иногда необратимому повреждению слуха.

Чаще всего на приём приходят люди старшего возраста, жалующиеся на плохой слух.

Когда же врач промоет ухо, удалит лишнюю серу, слух возвращается как по волшеб-

ству. Некоторые даже не понимают, что они не слышат. Просто привыкают к этому.

Серная пробка легче всего образуется у детей и людей старшего возраста. У детей вырабатывается особенно много серы, но обычно она мягкая, и достаточно, если удалить видимую глазом серу. У пожилых людей сера нередко более твердая, из-за чего пробки образуются чаще.



Нельзя чистить уши обычными ватными палочками, даже если их в народе и называют ушными. ФОТО: SCANPIX



Предлагаем консультации, установку слуховых аппаратов и бесплатное обследование слуха. Также при поддержке Департамента социального страхования мы выдаем аппараты на основании карты для получения индивидуальных вспомогательных средств.

При необходимости предлагаем пациентам **Беспроцентную рассрочку на 12 месяцев**

**БЫСТРОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
ЛУЧШИЕ АППАРАТЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ УСТАНОВКА**

**ЗАПИШИТЕСЬ
НА БЕСПЛАТНУЮ
КОНСУЛЬТАЦИЮ:**

ТАЛЛИНН
Пярну мнт, 139E/2, 2-й этаж
Тел.: 53 011 529
tallinn@kuuldeaparaadid.ee

ТАРТУ
Валликраави, 2, 2-й этаж
Тел.: 53 807 287
tartu@kuuldeaparaadid.ee

РАКВЕРЕ
Тулевику, 4. Д-р. Тийна-Прулер Илд
Тел.: 324 3253
rakvere@kuuldeaparaadid.ee



www.kuuldeaparaadid.ee



Remo-Wax®

Ушные капли для удаления серной пробки



Внимание, вы имеете дело с медицинским оборудованием. Просьба внимательно прочитать вложенную в упаковку инструкцию. При необходимости проконсультируйтесь с врачом или аптекарем.

Дополнительная информация: Orion Pharma Eesti OÜ
Мустамяэ теэ, 6b-205, 10621 Таллинн
www.orionpharma.ee



Лазер лазеру рознь

Что мы знаем о лазере? Это устройство, в котором энергия, например, тепловая, химическая или электрическая преобразуется в энергию электромагнитного поля - лазерный луч. Луч этот способен творить чудеса, когда речь идёт о здоровье. Он лечит.

Лазерная медицина, в отличие от традиционной, способна гораздо быстрее вылечить пациента.

А что мы про него не знаем? То, что лазерный луч способен не только оздоровить и устранять проблемы, но и экономить нам деньги. А это, согласитесь, в наше время немаловажно.

Директор первого в Эстонии центра лазерной хирургии, клиники Vitaclinika Александр Усков-Келль рассказывает, что сегодня лазер, в основном, ассоциируется с косметологическим лазером. «Многие люди склонны думать, что лазер - это современная технология, позволяющая устранять исключительно эстетические дефекты вроде бородавок, родинок, некачественного татуажа и т.д. Однако это не так. Медицинский лазер решает, прежде всего, медицинские задачи. То есть врачи, работающие с лазером, решают обычные вопросы, связанные со здоровьем пациента, но используют в их решении в том числе и достижения лазерной медицины. А лазерная медицина, в отличие от традиционной, способна гораздо быстрее вылечить пациента. В этом суть «лазерной хирургии одного дня», - пояснил врач.

Лазерный луч сам по себе воздействует на организм иначе, чем скальпель. Зачастую просто делается бескровный надрез тканей. Взять, к примеру, варикоз. Неприятное заболевание, которое может надолго уложить самого крепкого человека в постель. Так вот, в ходе обычной операции (которую ещё нужно дожидаться) вена по сути выдирается, образуется синяк,

затем следует долгая и болезненная реабилитация... А в ходе лазерной флебэктомии, длительность которой меньше часа, лазер как бы склеивает вену, а не удаляет её. В этом принципиальное отличие. Поэтому после кратковременного наркоза и операции пациенту спокойно надевают чулок и отправляют домой. На завтра он уже может выйти на работу! Побочных эффектов и противопоказаний у лазерного метода мало. Возраст пациента не важен.

Принцип действия лазера был описан ещё гениальным Альбертом Эйнштейном в 1917 году. И только в 1960-ом году, благодаря Теодору Мейману, появился первый лазерный аппарат. Сегодня область применения лазеров в медицине очень широкая. Это хирургия, офтальмология, стоматология, нейрохирургия, косметология, урология, гинекология, кардиология и т.д. Получается, что лазеру, как лечебному методу, уже более 50 лет.

Не все лазеры одинаково полезны в лечении конкретного заболевания. Существует много разных лазерных аппаратов: удаляющие татуаж, заменяющие скальпель, улучшающие состояния кожи или удаляющие сосудистые пятна. Александр Усков-Келль поясняет, что, по законам Эстонии, купить лазерный аппарат и открыть кабинет может любой человек, не имеющий медицинского образования. Да, в таком кабинете могут помочь решить проблемы, связанные с эстетикой кожи. Но в клинике

лазерной хирургии применяются совсем другие лазеры. Кроме того, в нашей клинике, например, действует «правило трёх О»: оборудование, опыт, образование. Без него лечить серьёзные заболевания при помощи лазера просто нельзя. К тому же, методики лечения лазером постоянно дорабатываются и корректируются, поскольку только так можно получить максимально хороший результат».

Дорогое ли удовольствие - лечиться при помощи лазерных достижений? «Затраченное пациентом время - то, что определяет основную стоимость лечения. А именно: время восстановления и госпитализация», - объясняет Усков-Келль. «Следует просто подсчитать, во сколько вам обойдётся лечение и восстановление после стандартного хирургического вмешательства в больнице и как много времени вы потеряете, лежа в кровати, и... сравнить. Что же касается нашей клиники, то на стоимость лечения влияют и так называемые «киты» (от англ. kit - комплект) - строго одноразовые комплекты инструментария на одного пациента».

Ну и, конечно, не забудьте навести справки об учреждении, где планируете пройти лазерную процедуру, а также необходимо пройти диагностику у врача. «Задачи лечить всех только лазером - нет!» - подчёркивает Усков-Келль, отмечая, что «хотя за лазерным методом - будущее, всё же это всего лишь один из методов».

Екатерина Вайсер

Сегодня лазер применяют в хирургии, офтальмологии, стоматологии, нейрохирургии, косметологии, урологии, гинекологии, кардиологии и т.д. Лазеру, как лечебному методу, уже более 50 лет.

ФОТО: SCANPIX



RF-лифтинг - омоложение без операций

Каждая женщина сталкивается с тем, что со временем на лице и теле появляются неприятные морщинки, кожа теряет прежнюю упругость и естественную красоту.

Но технологии современной косметологии стремительно развиваются, и вот уже существует удивительный метод омоложения и подтягивания кожи, не требующий никаких хирургических вмешательств. Его название - RF-лифтинг.

RF-лифтинг (от английского «radiofrequency») заключается в том, что на средние и нижние слои кожи воздействуют радиоволны, приводящие к омоложению. Кожа буквально «заряжается» на процесс обновления и тонуса. Благодаря лёгкому нагреву кожи во время процедуры эта методика также имеет второе название - термолифтинг.

Запущенный радиоволнами механизм приводит к активной выработке коллагена и эластина, уменьшению жировой прослойки. Всё это возвращает упругость кожи.

Кроме того, RF-лифтинг способствует усилению кровотока, выводящему все токсины и шлаки из организма. А это значит, что кожа приобретает здоровый тон, исчезают пигментные пятна, угревая сыпь, постакне.

RF-лифтинг лица

Омоложение кожи лица за счёт RF-лифтинга - это один из самых безопасных, эффективных и быстрых способов возвращения молодости. С его помощью убираются все следы старения, а лицо приобретает чёткий контур.

Эффект от процедуры RF-лифтинга заметен уже после первой процедуры и сохраняется на протяжении двух лет. Безоперационный метод гарантирует полную безопасность процедуры и отсутствие какого-либо специального ухода после её проведения.

RF-лифтинг тела

Технология RF-лифтинга применима и для омоложения тела. Этот метод эффективен при борьбе с растяжками, лишним весом, целлю-

литом и выраженными венами. Можно сказать, что термолифтинг - это волшебное средство для полного омоложения.

Особенность RF-лифтинга в том, что эффект достигается не за счёт каких-либо медикаментозных или косметических средств, а благодаря запуску естественных антивозрастных процессов организма. Именно в этом заключается его безопасность для здоровья и ошеломительные результаты.

Тело буквально преобразуется, за один сеанс сбрасывая с себя все следы старения. И с каждым днём после процедуры становится всё более упругим и подтянутым. Процесс омоложения запущен, и организм работает вам во благо!

Даже не потребуется анестезия или сложная подготовка - достаточно пройти курс радиочастотного лифтинга, а после ещё долгое время наслаждаться естественной красотой и молодостью, ни в чём себе не отказывая!

Подарите себе неотразимый внешний вид!



После и до курса процедур термолифтинга. Запущенный радиоволнами механизм приводит к активной выработке коллагена и эластина, уменьшению жировой прослойки. Всё это возвращает упругость кожи.

Каковы результаты от процедуры термолифтинга

- для лица

- сокращаются даже глубокие мимические и возрастные морщины, носогубные складки, «гусиные лапки»;
- исчезает второй подбородок, формируется подтянутый лицевой контур;
- подтягивается верхнее и нижнее веко, исчезают тёмные круги под глазами;
- убирается пигментация на лице, покраснения, следы воспалений и отёки.

- для тела

- лечение растяжек в области бёдер, ягодиц, живота, груди;
- избавление от жировых отложений на проблемных зонах;
- устранение целлюлита;
- подтягивание провисшей кожи (например, на руках);
- исчезновение морщин на руках, декольте и других частях тела;
- уменьшение выраженности вен.

DeSheli – потому что каждая женщина особенная!

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

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 €



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

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.



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

VIJANDI
Riia mnt 42a

JÕHI
Tartu mnt 30

VÕRU
Piri 2

VALGA
Vabaduse 39

NARVA
Tallinna mnt 19c

HAAPSALU
Ehitajate tee

PAIDE
Pikk 2

JÕGEVA
Tallinna mnt 7

TÜRI
Türi-Alliku

СТОМАТОЛОГИЯ

Специальный выпуск

18 мая 2016

Союз стоматологов Эстонии

РЕКОМЕНДУЕТ



КАК ЗАСТАВИТЬ РЕБЕНКА ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Компания Philips вступила в борьбу с кариесом. Она разработала зубную щетку Sonicare For Kids, которая при помощи веселого, интерактивного мобильного приложения помогает детям правильно чистить зубы.

Sonicare For Kids – это новая зубная щетка, созданная по технологии Sonic для детей от 3 до 10 лет. Щетка делает более 30 000 движений в минуту. В щетку встроен особый микрочип, создающий электромагнитные волны, которые, в свою очередь, создают высокочастотную вибрацию щетинок. Это позволяет чистить места, недоступные для обычной щетки, например, межзубное пространство и края десен. Зубная щетка Sonicare способна разрушать зубной налет даже, если держать щетку на расстоянии 3 мм от зубов.

Чтобы детям было веселее

Компания Philips создала интерактивное приложение, которое синхронизируется с зубной щеткой и в игровой форме обучает ребенка правильно чистить зубы. В результате 98% опрошенных родителей подтвердило, что теперь дети чистят зубы дольше и более тщательно. Используя приложение, дети должны повторять движения за учителем – симпатичным существом Спаркли, которому нравятся чистые зубы. Каждый раз, когда ребенок хорошо почистит зубы, Спаркли радуется, а дети получают бонусы в виде возможности изменения внешности Спаркли или продукты для мохнатого существа Москито, которому нравится здоровая еда.



Зубной врач Ребекка Габор:
«С гигиеной полости рта у эстонских детей дела обстоят плохо».

По словам врача, виноват в этом темп жизни, вследствие которого дети и взрослые уделяют мало внимания гигиене полости рта. Во-вторых, координация движений у детей еще недостаточно развита, чтобы они могли одинаково хорошо почистить все зубы. Нередко дети чистят только задние зубы с внешней стороны или только передние зубы, но чтобы не было дырок, нужно чистить все зубы. По сравнению с обычными щетками, Philips Sonicare удаляет зубной налет намного лучше, помогая эффективно избежать дырок в зубах и заболеваний десен.

PHILIPS
sonicare

Meditsiini
Grupp

Больше информации:
интернет-магазин: www.meditiiniigrupp.ee
Meditsiiniigrupi Facebooki leht

Как правильно ухаживать за полостью рта

Прописные истины о зубах



Здоровые зубы и дёсны предотвращают распространение в организме вторичной инфекции.

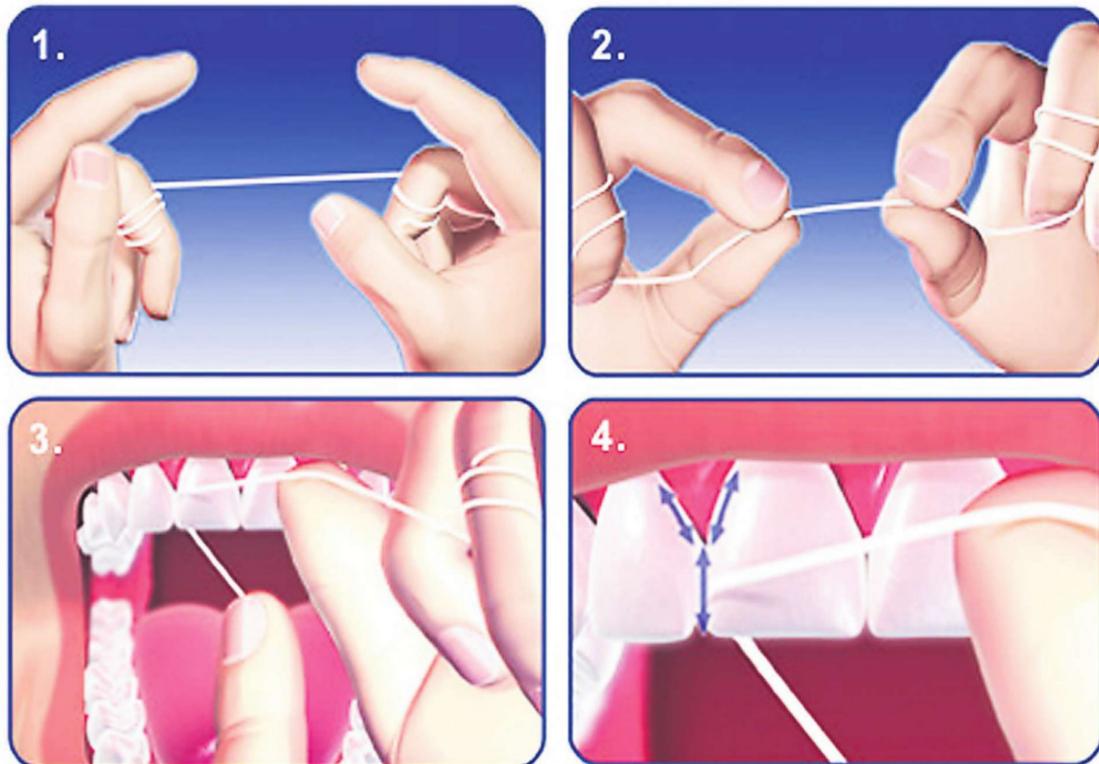
Кадри Сирикас
провизор Tõnismäe Südameapteek

Здоровье полости рта крайне важно. Во-первых, правильный прикус и крепкие зубы обеспечивают достаточное пережёвывание пищи и тем самым более полное переваривание, то есть, всасывание питательных веществ. Во-вторых, здоровые зубы и дёсны предотвращают распространение в организме вторичной инфекции. В-третьих, сегодня выгоднее предотвращать болезни зубов, чем лечить последствия. Также ровный ряд белоснежных зубов является визитной карточкой человека.

В гигиене зубов есть несколько простых ключевых слов: правильная техника, правильные средства и регу-

лярность. Хотя все знают, что зубы нужно чистить два раза в день, к сожалению, не все так делают. Факторы риска, являющиеся причиной неправильной гигиены зубов, - это экономическая ситуация, социальный статус, уровень образования, мужской пол и возраст. Вследствие недостаточной гигиены полости рта, кроме зубов, повреждаются окружающие ткани и общее состояние здоровья. В зависимости от степени тяжести последствия варьируются от пары дырочек и гингивита до полного выпадения зубов.

Начинать нужно с выбора подходящей зубной щётки. В зависимости от жёсткости щетины зубные щётки делятся на мягкие, средние и жёсткие. Сегодня для большей эффективности удаления зубного налёта кончи-



Зубную нить или ленту необходимо использовать после чистки зубов щёткой.

ДЕЙСТВУЕТ
ЗА
1
МИНУТУ

НАТУРАЛЬНАЯ СЕРИЯ СРЕДСТВ ДЛЯ УХОДА ЗА ПРОТЕЗАМИ

Растворимые таблетки для очистки зубных протезов и ортодонтовых кап N32

Rapident таблетки с натуральным экстрактом **шалфея**, ароматом **мяты** и **зеленого яблока**, обладают **ТРОЙНЫМ ДЕЙСТВИЕМ**: шалфей помогает удалить частицы пищи и борется с бактериями, которые вызывают кислую среду, тщательно очищает зубные протезы и предотвращает образование зубного налёта или камня. Бикарбонат и зеленое яблоко помогают удалить даже самые стойкие пятна. Приятный аромат мяты освежает дыхание и оставляет чувство свежести.

- УДАЛЯЕТ ОСТАТКИ ПИЩИ И ПЯТНА
- БОРЕТСЯ С БАКТЕРИЯМИ
- СТОЙКАЯ СВЕЖЕСТЬ

Клей для фиксации зубных протезов 40 ML

При ежедневном использовании клей Rapident гарантирует надежную фиксацию зубных протезов на весь день. Благодаря успокаивающему и освежающему эффекту природных экстрактов **алоэ**, **ромашки** и **лакрицы** продукт защищает десны в местах давления протезов и гарантирует плотное и идеальное прилегание **целый день**.

- УСТОЙЧИВОСТЬ К ВЫСОКИМ И НИЗКИМ ТЕМПЕРАТУРАМ
- ДЛИТЕЛЬНАЯ И БЕЗОПАСНАЯ ФИКСАЦИЯ
- ФОРМУЛА С НАТУРАЛЬНЫМИ ЭКСТРАКТАМИ
- НЕ СОДЕРЖИТ ЦИНКА

Импортер:

Baltic Business Partners OÜ
Lõunapui 10/1, 75326, Pärnu, Harjumaa, Estonia
+372 6 679 400
info@ursus.ee

Лучший способ сохранить чистоту **зубов** и здоровье **десен**

Дистрибьюторы:

Импортер:

Ursus OÜ, Кирси, 48, Пярну, э-почта: info@ursus.ee

Чистить зубы нужно, пока с них не будет удалён весь налёт, обычно хватает 2-5 минут.

Кадри Сирикас, провизор

ки щетинок делаются коническими и изготавливаются из синтетического материала, который легче очищать. Желательно, чтобы зубная щётка была мягкой (soft) и с короткой головкой (до 3,5 см). Длина головки играет роль в чистке труднодоступных мест (задняя сторона коренных зубов). Слишком жёсткая щетина травмирует десны, что может привести к обнажению шейки зуба и чрезмерной чувствительности. По мере износа щетинок и скопления бактерий зубную щётку нужно менять каждые 2-3 месяца.

Во-вторых, нужно обучиться правильной технике чистки зубов. Зубная щётка должна располагаться под углом в 45 градусов, под углом к краю десны и коронковой части зуба таким образом, чтобы щетинки достигали десневого кармана. Выполняются короткие, вибрирующие движения на пару зубов одновременно. Зубную щётку нужно держать в руках как карандаш, поскольку

ку так щётка не оказывает на десну чрезмерного давления. Чистить нужно, пока с зубов не будет удалён весь налёт, обычно 2-5 минут. Существуют разные советы, откуда начинать чистить зубы и чем завершать, но важно сформировать подходящую для себя привычку. Порядок чистки должен быть одним и тем же (напр., вначале внешняя и внутренняя поверхности зубов нижней челюсти, затем зубы сверху, передвигаясь постепенно к зубам верхней челюсти и под кончик языка), так вы не пропустите ни одного участка. Зубы необходимо чистить перед едой или через 30 минут после еды. Повышение кислотности после еды смягчает зубную эмаль, что делает её чувствительной к чистке зубов. Для нейтрализации кислотной среды подходит жидкость для полоскания полости рта, обычная вода или жевательная резинка с ксилитом. Именно из-за повышения уровня кислотности нужно избегать частых пе-

рекусов и предпочитать газированным и сладким напиткам воду.

Не менее важно очищать межзубное пространство. Это предотвращает скопление налёта под краем зуба. В недоступном для щётки межзубном пространстве собираются остатки пищи и бактерии. Для очистки используются зубные нити, ленты, щётки для межзубных пространств и пр. Выбор очень широкий, и каждый найдёт что-нибудь для себя. Если каждый день заниматься, то пациенты быстро обучаются процедуре, которая на первый взгляд кажется сложной.

Зубные нити бывают разной толщины, покрытые воском или без воска. Также есть расширяющиеся и отбеливающие зубы нити. Толщина нити выбирается в соответствии с шириной межзубного пространства. Что касается покрытия воском, то существенной разницы в эффективности он не обеспечивает. Зато иногда вощённые нити добавляют антибактериальные вещества или фторид. Зубные нити могут быть в коробке в одном мотке или индивидуально упакованы. Очищая зубы нитью, возьмите нитку достаточной длины, чтобы для каждого промежутка между зубами использовать чистый отрезок нити. Тре-

мя-четырьмя движениями зубную нить нужно довести до дна десневого кармана. Не следует дергать нить резко, это может привести к кровоточению десен. Движениями вверх-вниз сначала обрабатывается один, потом второй зуб. Только после этого нить удаляется из межзубного пространства и, взяв чистый отрезок нити, приступают к чистке следующего межзубного пространства (рис.). Зубная лента шире нити и является более удачным выбором для людей с большой площадью зубов. Нить или ленту необходимо использовать после чистки зубов щёткой.

Доказано, что межзубные щётки эффективнее удаляют налёт, чем зубная нить. Важно выбрать межзубную щётку, размер которой соответствует пространству между зубами. Ширина варьируется от 1 до 7, различаясь по цвету. Слишком маленькая щётка чистит недостаточно эффективно, слишком большая - травмиру-

ет десну. Интердентальной щёткой рекомендуют пользоваться регулярно не менее одного раза в день, например, после обеда. Щётку необходимо с небольшим усилием втолкнуть в межзубное пространство, для нижней челюсти в направлении снизу вверх, для верхней - сверху вниз. Медленно двигайте щётку вперёд-назад. Перед тем, как убрать щётку, её необходимо высушить. Межзубные щётки можно использовать повторно, но уже один раз использовавшуюся щётку нужно хранить отдельно от других. Срок жизни интердентальной щётки 10-15 дней (или до износа щетинок).

Жидкость для полоскания полости рта - это жидкость, уменьшающая количество микробов в полости рта. В состав жидкости для полоскания полости рта входят антисептики, противовоспалительные средства, средства, улучшающие запах, уменьшающие налёт, боль, борющиеся с кариесом.

Обычно жидкостью полощут рот примерно на протяжении полуминуты, затем выплёвывают. Водой рот не полощут. Жидкость для полоскания полости рта не стоит применять непосредственно после чистки зубов. Её рекомендуют использовать после приёма пищи для профилактики появления неприятного запаха изо рта, зубного налёта, дырок и гингивита.

При выборе зубной пасты пациент сам себе хозяин. Важнее всего выполнение вышеописанной техники чистки зубов и соблюдение принципа «выплёвывайте, не полощите». Последнее важно для того, чтобы содержащийся в остатках пасты фторид мог продолжить своё полезное действие.

Для проверки эффективности гигиены рта существуют сосательные таблетки, окрашивающие зубной налёт. Они показывают, где во рту находятся наиболее труднодоступные места. Дети должны посещать зубного врача в 3, 6, 7, 9, 12, 14 и 15 лет. Взрослым рекомендуется проходить осмотр у зубного врача один раз в год.

Ежедневная гигиена полости рта предотвращает возникновение проблем с дёснами и зубами, щадит от походов к зубному врачу и позволяет наслаждаться полноценной жизнью.

Межзубные щётки эффективнее удаляют налёт, чем зубная нить.

Кадри Сирикас, провизор

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ВАШЕГО СЕРДЦА!

CARDIOSAN

Таблетки CARDIOSAN содержат сбалансированные действующие вещества, необходимые для работы здорового сердца.

Содержащиеся в нашей еде витамины B6 и B12, а также фолиевая кислота влияют на способность сердца снабжать организм кровью и обеспечивают нормальную жизнедеятельность. Магний укрепляет сердечную мышцу и придает жизненных сил. Поскольку наше меню не всегда содержит достаточное количество этих веществ, организм нуждается в дополнительных препаратах.

CARDIOSAN рекомендуется для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы у спортсменов, людей, подверженных стрессу, людей, сидящих на диете, мужчин старше 30 лет (особенно тех, кто занят на сопряженных с большим стрессом руководящих должностях), а также у женщин в менопаузе.

С особым вниманием к здоровью сердца должны относиться люди, в роду у которых встречались инфаркты и которые тем самым склонны к появлению сердечно-сосудистых заболеваний.



Хороший подарок самому любимому!

ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ, www.tervis24.ee и магазине Tervisepood - Кадака теэ, 1/3, Таллинн

raamatupood. aripaev.ee

Ajalugu

Äripäeva raamatuklubi

IMELINE TEADUS



Äripäeva käsiraamat

Praktiline professionaalne töövahend tippspetsialistile ja juhile

www.kasiraamat.ee



Кажется, замечательный и очень вкусный способ отбеливания зубов.
ФОТО: SCANPIX

Как отбелить зубы дома, не навредив им

Белизна, радующая глаз и кошелёк

Слишком частая и агрессивная чистка с помощью сильнодействующих веществ способна разъесть поверхность эмали, а восстановить её невозможно.

Когда с внешним видом зубов всё в порядке, и наша улыбка красива и белоснежна, мы чувствуем себя уверенно и раскованно. Однако что делать, если у вас нет возможности провести дорогостоящую процедуру профессионального отбеливания в кабинете стоматолога? Есть ли какие-нибудь простые, но не вредные средства, позволяющие отбелить зубы самостоятельно? И как отбелить зубы дома, не навредив им?

Почему зубы меняют цвет? Виноваты время и особенности повседневного рациона. С возрастом эмаль на зубах становится тоньше и прозрачнее, и внутренний слой, называемый дентином, выглядит темнее. Зубы также способны окрашиваться цветом ярких продуктов в течение всей жизни. Кофе, чай, кола, красное вино, табак - виновники пожелтения зубов.

Кому нельзя отбеливать зубы?

Три группы людей не должны увлекаться процедурой отбеливания:

- те, чьи зубы болезненно чувствительны;
- те, у кого стоят коронки

или пломбы на передних зубах (они не способны побелеть и в конечном итоге будут выглядеть гораздо темнее, чем другие зубы);

- люди, эмаль зубов которых кажется более серой, нежели жёлтой (иногда такое бывает, например, из-за внутренних пятен от антибиотиков типа тетрациклина).

Вы можете оценить успех своего потенциального отбеливания следующим образом: возьмите лист белой бумаги для принтера и сравните его с цветом ваших зубов. Если они выглядят жёлтыми, то пятна, вероятно, на поверхности - зубы можно сделать белее, по крайней мере, на несколько оттенков. Если же ваши зубы выглядят сероватыми, причина потемнения, вероятно, внутри зубов, и отбеливание не поможет.

Что нужно помнить, решив отбелить зубы

Слишком частая и агрессивная чистка с помощью сильнодействующих веществ способна разъесть поверхность эмали, а восстановить её невозможно. Из-за повреждений эмали ваши зубы могут стать значительно более слабыми, более склонными к возникновению кариеса и чувствительности.

БЗ

Домашние средства для отбеливания зубов

К сожалению, отбелить зубы профессионально - вариант не для каждого. Если вы также не хотите применять кремы, пасты и гели, продающиеся в аптеках, вы можете попробовать использовать любое из следующих домашних средств для отбеливания зубов.

Столовая сода

Большинство стоматологов согласятся, что этот метод безопасен для зубов, быстро и достаточно эффективно помогает отбелить зубы. Вы можете использовать соду, натирая зубы с помощью влажной зубной щётки или смешать её с зубной пастой, чтобы нейтрализовать солёный вкус.

Перекись водорода

Одно из самых популярных домашних средств. Перекись водорода является ключевым ингредиентом большинства отбеливателей. Чем выше концентрация перекиси, и чем дольше вы остави-

Сода - эффективный и безопасный отбеливатель.

те её на зубах, тем более они получатся. Обратная сторона медали: молекулы отбеливателя могут попасть в пространство зубных нервов, в результате чего увеличится чувствительность зубов. Так что скорее всего, вы будете чувствовать некоторое жжение на дёснах, но зубы действительно станут белее. Как правило, у большинства людей результаты становятся заметными в течение нескольких недель, но это может произойти гораздо раньше.

Клубника

Мало кто из людей знает, что земляника и клубника содержат натуральные отбеливающие агенты и отлично подходят для чистки. Поскольку она также содержит

сахар и кислоты, очень важно почистить зубы сразу же после этой процедуры фторсодержащей зубной пастой. Для простого и быстрого применения вы можете размять ягоды клубники в пюре и использовать его как зубную пасту.

Древесная зола

Как ни странно это звучит, древесная зола помогает отбелить зубы. Она содержит гидроксид калия, который способен отбеливать зубы. Однако слишком частое использование древесной золы может повредить вашу зубную эмаль, поэтому лучше избегать пользоваться этим методом в течение продолжительного периода времени.

Домашняя зубная паста

Один из лучших рецептов для домашнего отбеливания зубов: паста, состоящая из столовой соды, перекиси водорода, соли и обычной зубной пасты.

Заболевания зубов и дёсен

Наиболее распространёнными заболеваниями зубов являются кариес, пульпит, периодонтит и пародонтит. Чтобы разобраться, почему болят зубы, важно понимать, как они устроены.

Основная функция зубов – пережёвывание пищи и, порой, достаточно жёсткой. Зубы состоят из очень твёрдых тканей. Снаружи они покрыты самой твёрдой тканью в организме человека – зубной эмалью, которая является защитной оболочкой и не позволяет бактериям попасть внутрь зуба. Зубная эмаль разрушается вследствие длительного существования на её поверхности зубного налёта, под которым начинает формироваться кислая среда, губительная для эмали, и кариесогенные бактерии получают возможность для своего развития на её ослабленной поверхности. Чаще всего кариесу подвержены углубления (фиссуры) жевательных зубов, контактные поверхности зубов, особенно при их тесном расположении и области, приближённые к десне, так как здесь эмаль самая тонкая.

Начинается кариозный процесс с появления на поверхности эмали белого, коричневого или чёрного пятна, порой, заметного только стоматологу. Именно поэтому важно посещать стоматолога 2 раза в год и выявлять и лечить кариес на его ранних стадиях. Кариес молочных зубов развивается гораздо быстрее, чем кариес постоянных зубов, так как детская эмаль менее плотная. По мере прогрессирования кариозного процесса образуется дефект эмали в виде небольшой полости и появляется чувствительность зуба к сладкому. Под эмалью находится дентин – ткань, которая составляет основу зуба, содержит множество дентинных канальцев и коллагеновых волокон и уже не является такой плотной, как эмаль.

Дальнейшее разрушение зуба кариесом приводит к увеличению кариозной полости и появлению чувствительности к горячему и холодному (термические раздражители), вплоть до возникновения острой боли, которая быстро проходит. Если острая боль сохраняется в течение 5–10 минут после устранения раздражителя, то такие симптомы уже говорят о развитии острого пульпита.

Пульпит – это воспаление сосудисто-нервных волокон зуба, из которых и состоит пульпа – ткань, заполняющая полость зуба. Через полость зуба нелеченый воспалительный процесс может перейти на периодонт, то есть на ткани зуба, которые удерживают его в кост-

Болезни дёсен могут привести к потере даже здоровых с виду зубов.

ной ткани и располагаются между корнем зуба и костной тканью челюсти и обеспечивают естественную (физиологическую) подвижность зубов в пределах этого пространства, что позволяет нам безболезненно жевать твёрдую пищу. Когда же периодонт воспаляется, накусывание на большой зуб становится особенно болезненным.

Очень бережно и внимательно надо относиться к дёснам. Здоровые десны защищают корни зубов от повреждений.

Болезни дёсен могут привести к потере даже здоровых с виду зубов. Под десной располагаются корни зубов, покрытые цементом, который не такой плотный, как эмаль. Плохая гигиена полости рта может привести к воспалению дёсен – гингивиту.

При гингивите появляется болезненность и кровоточивость дёсен при чистке зубов, в связи с чем гигиена, как правило, ухудшается, особенно в пришеечной области зубов (где коронковая часть зуба переходит в корневую). Возникает риск развития кариеса корня зуба. Также при гингивите появляется неприятный запах изо рта.

Длительное существование гингивита без необходимого лечения может привести к более тяжёлым осложнениям, таким, как пародонтит. Пародонтит – это воспаление тканей, окружающих зуб, при котором разрушается зубная ячейка, в которой расположен зуб (альвеола), могут присутствовать гнойные выделения из-под десны (десневого кармана). Активное течение такого процесса, в конечном итоге, ведёт к выпадению зубов.

Лечение зубов должно быть своевременным, так как чем дальше зашёл болезнетворный процесс, тем дольше будет само лечение и тем больше неприятных и болезненных эмоций придётся испытать обладателю не вылеченного вовремя зуба.

Анастасия Бычкова
med-info.ru



При гингивите появляется болезненность и кровоточивость дёсен при чистке зубов. ФОТО: SCANPIX



NordicLab

HAMBALABOR

www.nordiclabb.ee

Facebook: Nordiclabb

5555 60 60

Как не ошибиться при выборе зубной щётки

Зубная щётка является необходимым средством личной гигиены. Чистить зубы необходимо 2 раза в день, а менять щётку - каждые 3 месяца. Не каждый знает, какую именно щётку нужно использовать, из какого материала и какой формы. Неправильно подобранная зубная щётка может привести к микротравмам дёсен, к стоматиту, болезням дёсен и другим заболеваниям полости рта.

При современном темпе жизни нам не хватает времени на осмысленный выбор необходимых повседневных предметов, главным из которых, конечно же, является зубная щётка. На самом же деле для правильного выбора нужна всего лишь 1 минута.

В первую очередь нужно

обратить внимание на жёсткость щётки. Она не должна быть слишком жёсткой или слишком мягкой. Как правило, щётку должен подбирать врач, так как существует прямая зависимость между возрастом, вредными привычками, общими заболеваниями и состояниями (например, беременность). Есть прямая зависимость между состоянием зубов, дёсен и подбором жёсткости щётки. Так, детям, беременным женщинам, людям после операций, с заболеваниями слизистой оболочки, в процессе лечения некоторых форм пародонтита, доктор скорее посоветует выбрать щётку с мягкой щетиной, а, например, курильщикам, людям, склонным к быстрому образованию зубного камня, рекомендуют жёсткую зубную щётку. Но чаще

всего и при самостоятельном выборе рекомендуется остановиться на щётке средней степени жёсткости.

Для тщательной обработки самых труднодоступных мест, таких как задние поверхности последних больших коренных зубов, очень удобны щётки с выступающим, более длинным пучком щетинок на самом кончике щётки.

Также не стоит забывать про материал щетины зубной щётки, как правило, она изготавливается из синтетических материалов. Ни в коем случае не используйте щётки с натуральной щетиной. Она впитывает влагу и становится благоприятной средой для размножения патогенных бактерий.

Обращайте внимание на размер головки зубной щётки - чем меньше, тем лучше.



При использовании электрической зубной щётки время на чистку зубов сокращается до 2 минут. ФОТО: SCANPIX



ЛУЧШЕЕ КАЧЕСТВО
ПО ЛУЧШЕЙ ЦЕНЕ

Приведите зубы в порядок по этому купону!

Керамический ламинат или зубная коронка
350€ /шт (норм. 500€)

Имплантат + зубная коронка
1200€ /шт (норм 1500€)

Чистка методом Air-Flow + ультразвуковая чистка
80€ (норм. 90€)



CityMed Institute
Нарва мнт., 59
Кадрiorг, Таллинн
Тел: 660 1999
info@citymed.eu
www.citymed.eu



Ищете зубного врача? Выбирайте с умом!

Пакет отдыха



Отдыхайте среди красивой природы и прекрасных сосновых лесов!

Пакет включает:

- 1 ночь в двухместном номере
- завтрак (шведский стол)
- 2 различные процедуры на выбор
- пользование спа- и банным центром
- ужин в ресторане отеля Kubija
- по пятницам и субботам билеты в ночной клуб Club Tartu или Club Capital

начиная от **39€**

Полный выбор пакетов и специальные предложения на сайте www.kubija.ee



KUBIJA
HOTELL-LOODUSSPAA



Männiku 43A, Võru • Tel + 372 50 45 745
info@kubija.ee • www.kubija.ee

Щётка не должна быть слишком жёсткой или слишком мягкой.

Она должна быть не длиннее двух жевательных зубов, это позволит более тщательно прочищать труднодоступные места в ротовой полости и обрабатывать каждый зуб индивидуально.

Как и у любого средства гигиены, у щетки тоже есть срок годности. В основном это 2,5-3 месяца. Даже несмотря на то, что хорошая щётка изготовлена из синтетического материала, через 3 месяца на ней образуются бактерии, которые тоже способны вызывать неприятные заболевания полости рта.

Если вы отдаёте предпочтение электрическим щёткам, то стоит быть не менее внимательным к их выбору. Но покупать их без консультации с доктором, который оценит состояние вашей полости рта, я бы не рекомендовала, так как есть состояния, при которых такие щётки просто противопоказаны, чего нельзя сказать об обычных.

Электрическая зубная

щётка не должна быть жёлкой. Хотя и при использовании такой щётки время на чистку зубов сокращается до 2 минут, ваша рука по-прежнему находится на весу, а излишние нагрузки, даже в небольших объёмах, не станут самым приятным занятием.

При выборе электрической зубной щетки поинтересуйтесь у продавца-консультанта, какие конкретно движения совершает головка щётки во время работы. Лучшей щёткой окажется та, которая совершает возвратно-круговые движения. В остальном характеристики при выборе электрической щётки должны совпадать с теми, что и при выборе механической.

Конечно, не стоит забывать о том, что не менее важным является правильная техника чистки зубов, без неё никакая щётка не станет «волшебной».

Александра Яковлева
med-info.ru

Когда теряешь зубы

Проблемы со здоровьем зубов могут возникнуть даже в том случае, если правильно ухаживать за полостью рта - злую шутку могут сыграть наследственная предрасположенность или неблагоприятные факторы окружающей среды.

Когда человек теряет даже один зуб, начинает страдать функция всей зубочелюстной системы - приходится приспосабливаться к жеванию по-новому.

Как правило, больше работает та сторона, где зубов больше. Соответственно, на рабочей стороне зубы начинают больше стираться и перегружаться, а на нерабочей перестают трудиться, кровеносные сосуды начинают хуже снабжать кровью неработающую сторону, в результате зубы слабеют и разрушаются. На функцию зубочелюстной системы многие не обращают внимания до тех пор, пока не столкнутся с проблемами. А если утраченный зуб видно при улыбке, то беспокоить это начинает сразу.

Однако современная стоматология предлагает замечательный выход практически из любой ситуации. Утраченный зуб в большин-

стве случаев можно заменить имплантом.

Имплант - это конструкция из специального биосовместимого материала (он способен срастаться с костной тканью челюсти), которая вводится в костную ткань вместо утраченного зуба и замещает собой корень этого зуба. После приживления импланта на него устанавливается зубная коронка, которая полностью выполняет функцию и эстетику ротовой полости.

Для диагностики скрытых патологических процессов в зубных тканях и челюстях врачи-стоматологи часто используют рентген, очень информативный метод исследования в стоматологии. На такой «фотографии» твёрдые ткани зубов, пломбы и коронки будут окрашены в белый цвет, полости - в черный, а другие ткани и жидкости приобретут серые оттенки.

Есть ещё и инструментальные методы исследования. Основными инструментами стоматолога являются:

1. Наконечник с различными борами, с помощью которого высверливаются повреждённые ткани зуба и формируются полости для постановки пломб.



ФОТО: МЕЭЛИ КЮТТИМ

2. Стоматологический зонд предназначен для выявления и исследования кариозных полостей.

3. Пинцет. Врач может определять им подвижность зубов, осуществлять перкуссию зубов обратной стороной (постукивание по зубу с целью выявления больного зуба), брать различные стерильные предметы (ватные валики, шарики, боры).

4. Стоматологическое зеркало. С помощью него врач может увидеть те зубы, которые нельзя увидеть невооруженным глазом.

5. Щипцы для удаления зубов.

Александра Яковлева
med-info.ru

Для диагностики скрытых патологических процессов в зубных тканях и челюстях врачи-стоматологи часто используют рентген.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СУХОСТИ ВО РТУ

Новая серия GUM®HYDRAL быстро и надолго избавит от симптомов сухости во рту.

Регидрирующие действующие вещества увлажняют ткани и защищают слизистую оболочку рта от раздражения.

Жевать, глотать и разговаривать станет намного легче, вкусы станут интенсивнее, а ощущение жжения в полости рта уменьшится.*

Импортер:
Baltic Business Partners OÜ
Lodjapuu 10/1, 75326, Karla,
Harjumaa, Eesti
(+372) 4 629 400
info@bbp.ee

SUNSTAR GUM HYDRAL™
HEALTHY GUMS. HEALTHY LIFE.
SunstarGUM.ee

Suuhugieen.ee

10-дневный домашний потребительский тест, проведенный в феврале 2014 года и охвативший 51 человека в возрасте от 20 до 69 лет, страдающего от сухости во рту. Цель - определить эффективность и воспринимаемость геля, спрея и жидкости для полоскания рта GUM®HYDRAL.

РЕМИНЕРАЛИЗАЦИЯ ПРИ ПОМОЩИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОГО ГИДРОКСИАПАТИТА

ЭФФЕКТ № 1
Снижение сверхчувствительности зубной кости

ЭФФЕКТ № 2
Реминерализация зубной эмали

ЭФФЕКТ № 3
Антибактериальное действие

ЭФФЕКТ № 4
Способность абсорбировать соединения серы

медицинское оборудование с CE-маркировкой

Biorepair
Серия, реконструирующая зубную эмаль и кость
Biorepair.ee

TAMREX

Ваша семья заслуживает лучшего!

TAMREX комплект для оказания первой медицинской помощи при травме
art EA110
ЦЕНА 13 €



Комплект SOS разработан именно с учетом вероятности возникновения небольших травм. Дома, на даче, в походе, во время путешествия или занятий спортом постоянно возникают различные травмы. Небольшой и удобный комплект SOS содержит широкий выбор средств, необходимых для оказания первой медицинской помощи. В комплект входят пластыри 5 различных типов, ватно-марлевые подушечки с не прилипающей мембранной пленкой, салфетки для очистки раны и эластичный бинт.

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 Домашний комплект первой помощи

арт. EA105
ЦЕНА 35.- €

Дома (в доме, квартире или на даче) могут случиться как большие так и маленькие травмы – резанные и колотые раны, ссадины, ожоги, растяжения, несчастные случаи связанные с электричеством и т.д. – часто достаточно для лечения средств первой помощи, которые можно комплексно приобрести в виде домашнего пакета средств первой помощи TAMREX. Компоненты содержимого ценны и качественны.

 Карманный комплект art EA101 14 €	 Комплект для велосипедиста/детской коляски art EA109 19 €	 Комплект для рабочего art EA103 24 €	 Комплект для спорта и походов art EA104 36 €	 Комплект для предприятий и учреждений art EA106 39 €	 Автомобильный комплект art EA107 42 €
 Автомат для выдачи пластырей art 1922500 27 €	 BURNSHIELD Распыляемый гель для ожогов и солнечный ожог 125 мл art 1922575 12 €	 Спрей для промывания глаз и раны art WP300172 50 мл 18 €	 art WP7260 150 мл 22 €	 art WP1902 250 мл 28 €	 Чемодан первой помощи, XL Contrast (крепления на стену в комплекте) art EA114 99 €

КОМПЛЕКТЫ ДЛЯ УХОДА ЗА РАНАМИ

EA401 – Комплект салфеток для очистки раны	2.40 €
EA402 – Комплект пластырей	3.60 €
EA403 – Комплект пластырей для кончика пальца	3.60 €
EA404 – Комплект дышащих пластырей, маленький	3.60 €
EA405 – Комплект дышащих пластырей, большой	4.80 €
EA406 – Комплект тампонов для раны Melolin, маленький	3.00 €
EA407 – Комплект тампонов для раны Melolin, большой	3.90 €
EA408 – Комплект водостойких пластырей	4.80 €
EA409 – Комплект закрепляющих пластырей	4.80 €
EA410 – Комплект тампонов для раны	3.00 €

Для каждого случая!

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



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	JÕHM Tartu mnt 30	VÕRU Piri 2	VALGA Vabaduse 39	NARVA Maslovi 1	HAAPSALU Enitajate tee	PAIDE Pikk 2	JÕGEVA Tallinna mnt 7	TÜRI Türi-Alliku
---	----------------------------------	--------------------------------	-------------------	--------------------------	----------------------	----------------	----------------------	--------------------	---------------------------	-----------------	--------------------------	---------------------