

# БУДЬТЕ Здоровы!

Издание для пациентов. • № 44 (10) 12 октября 2016. Следующий номер выйдет в ноябре 2016 • Цена 2,80 евро

В фокусе ▶ 4-5

## Рак груди

При раннем обнаружении рак груди можно излечить.



ФОТО: SCANPIX



## Навстречу осени

Началось время, когда вирусы атакуют. Как защитить себя, и чем лечиться.

ФОТО: SCANPIX

Спецвыпуск “И простуда не страшна”

## DOLMEN®

декскетопрофентрометамол

## Берет боль на мушку



### Указания:

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

### Дозировка:

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



**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: OÜ 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.*

**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

VILJANDI  
Riia mnt 42a

JÕHI  
Tartu mnt 30

VÕRU  
Piiri 2

VALGA  
Vabaduse 39

NARVA  
Maslovi 1

HAAPSALU  
Ehitajate tee

PAIDE  
Pikk 2

JÕGEVA  
Tallinna mnt 7

TÜRI  
Türi-Alliku

# ЛАЗЕРНАЯ ШЛИФОВКА – самый эффективный метод омоложения кожи



**И**ногда кажется, что время обошлось с кожей лица несправедливо. Душой мы бодры и молоды, а когда смотрим в зеркало, то понимаем, что внешний вид не соответствует нашему внутреннему состоянию. С годами на лице начинают появляться признаки старения, которые не разгладить кремами и не скрыть при помощи макияжа. Мы заинтересовались у ведущих специалистов клиники эстетической медицины Medemis, какие методы омоложения кожи лица являются на сегодняшний день самыми эффективными.

Молодость кожи зависит от содержания в ней коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты. По мере старения количество этих веществ уменьшается, и кожа теряет упругость, что, в свою очередь, способствует образованию морщин. «В ходе процесса естественного старения снижается содержание гиалуроновой кислоты в организме. У взрослых людей ее в 20 раз меньше, чем у детей. Как следствие, водосвязывающая способность молекул гиалуроновой кислоты снижается, вследствие чего кожа истончается, образуются морщины и появляются прочие характерные признаки увядания кожи», - объяснила некоторые причины старения кожи ди-

ректор Medemis Clinic Кристел Каур. Существует несколько способов восстановления эластичности и уровня влаги в коже. Одиночные морщины или опустившиеся скулы можно скорректировать инъекциями гиалуроновой кислоты. Если же появились более глубокие морщины и пигментные пятна, то самым эффективным методом омоложения является лазерная шлифовка.

В клинике Medemis лазерная шлифовка выполняется самой современной на данный момент лазерной установкой Lumenis UltraPulse CO2. Благодаря высоким показателям мощности и точности, выполняемая UltraPulse лазером процедура не занимает много времени и минимально травмирует кожу. Для стимулирования коллагена и восстановления тургора кожи ее следует обработать по всей поверхности лица. Под действием лазера, который генерирует «точечное» излучение, образуются микротермальные зоны повреждения разной длины. При после-



Фото: До (слева) и через шесть месяцев после лазерной шлифовки

дующем восстановлении обработанной лазером поверхности, структура коллагена обновляется, и кожа становится более эластичной.

Лазерная шлифовка подходит всем, кто желает вернуть упругость дряблой или обвисшей коже, а также для тех, у кого вследствие возрастных изменений появились морщины и пигментные пятна. Также лазером можно удалять кожные образования (выступающие над кожей родимые пятна, кератозы и т.д.) и шлифовать шрамы. Процедура лазерной шлифовки осуществляется с применением «легкой» анестезии, поэтому не причиняет боли. После процедуры наблюдается покраснение и отек кожи. Период восстановления обычно занимает 7 - 10 дней. Видимого эффекта можно ожидать примерно через 2-4 месяца после процедуры. В клинике Medemis лазерную шлифовку выполняет опытный специалист, дерматолог д-р Кристине Заблудовска. Многолетний опыт работы с лазером в области дерматологии гарантирует безопасность процедуры, а также желаемый результат - более молодую, гладкую и красивую кожу лица.

Перед процедурой лазерной шлифовки проводится консультация, во время которой специалист проводит тщательный визуальный анализ лица и в зависимости от особенностей и потребностей кожи выберет необходимую мощность лазерной шлифовки. Цены на процедуру начинаются от 800 евро.

Medemis Clinic  
Нарва мнт, 7,  
Таллинн  
Тел. 699 8333  
www.medemis.ee

MEDEMIS  
CLINIC

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

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

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

Вёрстка: Елена Ценно  
Фото: Андас Кралла

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

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

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

# Вместо тренировки примите таблетку

Зачем изнурять себя физическими упражнениями и тренироваться несколько раз в неделю, если в скором времени можно будет просто принять «физкультурную таблетку». Это не фантастика, а реальность. Такое средство уже создали учёные из Австралии и успешно его испытали на мышах.

Препарат запускает в организме процессы сжигания жиров, а также положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Создатели таблетки, правда, отмечают, что снижения веса она не вызывает.

Шон МакГи (Sean McGee) и его коллеги из Университета Дикина (Deakin University) сперва изучили, как происходит процесс сжигания жиров в организме мышей, выполняющих различные упражнения. Это помогло им идентифицировать белок, играющий ключевую роль в метаболизме жиров.

Исследователи генетически модифицировали белок, выведя линию мышей, у которых даже без дополнительной физической нагрузки был ускорен метаболизм. После этого они решили создать на основе этого белка лекарственный препарат, приём которого ими-

тировал бы эффект от занятий спортом.

Они успешно испытали лекарство на мышах: животные, принимавшие препарат, обладали большей выносливостью, процесс жиросжигания у них был более активным, а уровень жирных кислот и сахара в крови был снижен. Избавить от лишнего веса лекарство не помогло: животные с ускоренным метаболизмом ели больше, чем обычно, что, впрочем, ожидаемо.

Исследователи теперь планируют испытать лекарство и на людях. Они надеются, что оно будет действовать аналогично: ускорит метаболизм жиров и улучшит состояние сердечно-сосудистой системы. Оно поможет тем, кто входит в группу высокого риска развития заболеваний сердца, но при этом не может заниматься спортом из-за ряда противопоказаний.

medportal.ru



Мыши, принимавшие препарат, обладали большей выносливостью, процесс жиросжигания у них был более активным.

ФОТО: PIXAVAY

## Как проходил эксперимент на людях

Исследователи из Университета Сиднея (University of Sydney) и Университета Копенгагена (University of Copenhagen) обнаружили около тысячи изменений в человеческих мышцах на молекулярном уровне, которые могут привести к созданию препарата, воспроизводящего пользу упражнений.

В эксперименте четыре нетренированных здоровых мужчины 10 минут интенсивно выполняли физические упражнения. Затем учёные провели биопсию их скелетных мышц и изучили фосфорилирование белков - процесс, регулирующий активность протенинов, методом масс-спектрометрии. Оказалось, что кратковременные интенсивные упражнения вызывают больше тысячи молекулярных изменений. Большинство из них ис-

следователи раньше не связывали с физической нагрузкой и поэтому сосредоточили своё внимание лишь на небольшой группе реакций.

«Упражнения - самая сильная терапия многих болезней, в том числе сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний и неврологических расстройств. Большинство традиционных препаратов нацелено на отдельные молекулы. Мы показали, что любое лекарство, чья цель - сымитировать физическую нагрузку, нужно будет направлять на несколько молекул и, возможно, даже несколько сигнальных путей из молекул, работающих вместе», - рассказывает Дэвид Джеймс (David James), руководитель исследовательской группы. «Мы считаем, что это ответ на загадку медикаментозного лечения, воспроизводящего упражнения».

## в фокусе

В молочной железе много стволовых клеток, что свидетельствует о постоянной готовности к изменению, но именно в таких органах повышен риск развития злокачественной опухоли.

*Мы ждем женщин*



**1956  
1958  
1960  
1962  
1964  
1966**

**года рождения, имеющих медицинскую страховку,  
НА БЕСПЛАТНОЕ СКРИНИНГОВОЕ  
ОБСЛЕДОВАНИЕ РАКА ГРУДИ.**

**РАНО ОБНАРУЖЕННЫЙ РАК ГРУДИ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ!**

### Контактные данные медицинских учреждений Исследования для раннего выявления рака молочной железы

#### В Таллинне и Харьюмаа

Северо-эстонская региональная больница, Сютисте теэ, 19 \_\_\_\_\_ тел. 617 2405, моб 53 006 334  
Маммограф Rinnakliinik, Сютисте теэ, 17 \_\_\_\_\_ тел. 627 4470

Восточно-таллиннская Центральная больница \_\_\_\_\_ тел. 606 7684  
Клиника диагностики (отделение радиологии больницы  
Magdaleena) Пярну мнт, 104, корпус С, 1-й этаж \_\_\_\_\_ моб 53 628 909

Пярнуская больница, Ристуку 1, Пярну \_\_\_\_\_ тел. 447 3561  
Клиническая больница Тартуского университета, Пуусена, 8 \_\_\_\_\_ тел. 731 9411  
Ида-Вируская центральная больница, ул. Илмаяама, 14 \_\_\_\_\_ тел. 337 8711  
Нарвская больница, Хайгла, 5, Нарва \_\_\_\_\_ тел. 357 2737

Тартумаа	Тарту	Возле главного входа в т/ц Tartu Kaubamaja, Рийа, 1, Тарту	22 августа – 2 сентября	731 9411
Ляэне-Вирумаа	Раквере	Поликлиника Раквереской больницы, Тулевику, 1, Раквере	29 августа – 22 сентября	627 4470
Йыгевамаа	Йыгева	Йыгеваская больница, Пийри, 2, возле входа в отделение скорой помощи	5–9 сентября	731 9411
Пылвамаа	Пылва	Пылваская больница, Уус, 2	12–16 сентября	731 9411
Пылвамаа	Вярска	Вярска, возле волостной управы	19–20 сентября	731 9411
Вырумаа	Выру	Выруская поликлиника, Юри, 19а	21–30 сентября	731 9411
Сааремаа	Курессааре	Курессаареская больница, Айа, 25	26 сентября – 18 ноября	627 4470
Валгамаа	Тахева	Тахева, возле целевого фонда Taheva Sanatoorium	3 октября	731 9411
Валгамаа	Тсиргулийна	Тсиргулийна, во внутреннем дворе школы	4 октября	731 9411
Валгамаа	Сангасте	Сангасте, возле волостной управы	5–6 октября	731 9411
Валгамаа	Валга	Валгаская больница, Пеэтри, 2	7–14 октября	731 9411
Вильяндимаа	Вильянди	AS Viljandi Tervisekeskus, Туру, 8/10. На рыночной площади Вильянди, во дворе Tervisekeskus	17–28 октября	731 9411
Ярвамаа	Пайде	AS Järvamaa Haigla, Тийги, 8, во дворе Пайдеской больницы	31 октября – 4 ноября	731 9411
Ярвамаа	Аравете	Аравете, возле магазина Meie Pood	7–8 ноября	731 9411
Ярвамаа	Ярва-Яани	Ярва-Яани, на парковке за волостной управой	9–10 ноября	731 9411
Тартумаа	Элва	Возле аптеки в центре Элва, Кеск, 23, Элва	14–15 ноября	731 9411
Тартумаа	Тарту	Возле главного входа в т/ц Tartu Kaubamaja, Рийа, 1, Тарту	28 ноября – 17 декабря	



### Современные методы лечения

# При раннем обнаружении рак груди излечим

Темы, связанные с раком молочной железы, всегда актуальны, поскольку это наиболее часто встречающаяся у женщин злокачественная опухоль. К счастью, если своевременно начать лечение, то от этой напасти можно избавиться.

12%

больных раком умирает от рака груди в Эстонии.  
В среднем по ЕС от этого вида рака умирает 16% больных.



При обнаружении уплотнений в груди не ставьте сами себе диагнозов, а обратитесь сразу к врачу.

ФОТО: SCANPIX

### К сведению Кабинет здоровья груди

В Восточно-таллиннской центральной больнице работает с 2011 года. Для того, чтобы в него прийти, не требуется направления, а также не обязательно входить в группу проведения скрининга.

и если разница вас беспокоит, то её можно исправить пластической операцией. Иногда бывают жалобы на слишком большую грудь - макромастию (гипертрофия молочной железы - прим. ред.). Перед хирургическим лечением стоит попробовать снизить вес. Это может быть связано с приёмом лекарств, беременностью, кортикостероидами, даже с употреблением марихуаны.

Самая важная группа пациентов - это те, кто жалуется на уплотнение в груди. Их следует сразу направить на обследование, чтобы исключить злокачественность.

Вопрос заключается в том, имеет ли смысл диагностировать рак молочной железы как можно раньше? Есть мнение, что с самого начала рак молочной железы является системной болезнью, которая начинается с немедленно распространяющихся злокачественных клеток, против которых большие и дорогие схемы лечения не помогут. Сегодня же в основном придерживаются мнения, что рак молочной железы начинается с отдельных клеток в груди, и только потом болезнь начинает распространяться.

### Чего ждать от маммографии?

Маммографический скрининг впервые начал использоваться в Швеции в 1970-е годы. Первые результаты внушали оптимизм, поскольку смертность упала на 25%.

Скептический настрой усугубляют, например, ложноположительные и ложно-

отрицательные случаи диагностирования, что вызывает в людях тревогу. Не исключено, что женщина пройдёт со своими узелками скрининг, болезнь не будет обнаружена, а потом всё же установят, что это был рак молочной железы. Плюс стресс, который вызывает постоянная мысль о раке молочной железы. Стоит ли оно этого?

Вопрос также в том, насколько оправдывает себя метод самостоятельной проверки, если у женщины нет никаких жалоб. Однажды в ходе исследования одну группу женщин научили проводить самостоятельную проверку, а другую - нет. В обеих группах случаев злокачественной опухоли молочной железы было одинаково. Но в обученной группе нашли больше доброкачественных опухолей, и было взято на треть больше биопсий. То есть, самоконтроль не является волшебной палочкой, ведущей вперёд. Важна как самостоятельная проверка молочной железы, так и обращение с этим к врачу.

Что поможет снизить риск рака молочной железы? Следует назвать как маммографический скрининг рака молочной железы, самостоятельную и клиническую проверку, так и УЗИ, МРТ и т.д. Люди должны знать о проводящихся скринингах. Женщинам нужно рассказывать о здоровье груди. Исследования показали, что в любом случае проводящийся скрининг молочной железы уменьшает смертность от рака молочной железы.

Габор Сзирко  
гинеколог кабинета здоровья  
груди Восточно-таллиннской  
центральной больницы

Одна лишь беременность до 30 лет в значительной мере снижает риск развития рака.

в значительной мере снижает риск развития рака.

В менопаузе железистая ткань начинает уступать место жировой ткани, и на маммограмме видна т.н. остаточная железистая ткань. В менопаузе масса молочных желез может увеличиться. Нередко в груди приближающейся к менопаузе женщины появляется множество кист. Даже втянутый сосок может быть доброкачественным изменением возрастных особенностей, хотя это заставляет женщин паниковать и требовать проверки.

Иногда женщины обращаются после того, как обнаруживают уплотнение под мышкой. Это может быть дополнительная молочная железа или даже дополнительный сосок.

Нередко пациентки жалуются на то, что грудь разного размера. Опасаются развития рака. Такое отличие в размере груди вполне естественно,

Чем дальше, тем больше случаев 5-летней выживаемости больных с раком молочной железы. На I и II стадии это составляет почти 100%.

Немного об анатомии груди. Она состоит из железистой и жировой ткани. Железистая ткань через молочные протоки соединяется с соском. Клинически молочная железа делится на четыре квадрата и центральную часть. Во время проверки следует обратить внимание также на подмышечные впадины, где могут быть увеличенные лимфатические узлы.

Иногда следует обращать внимание также на развитие груди. Даже у новорожденного в молочной железе может быть небольшой бугорок под соском, который исчезнет. Окончательное формирование молочных желез завершается через пару лет после пубертата, иногда позже.

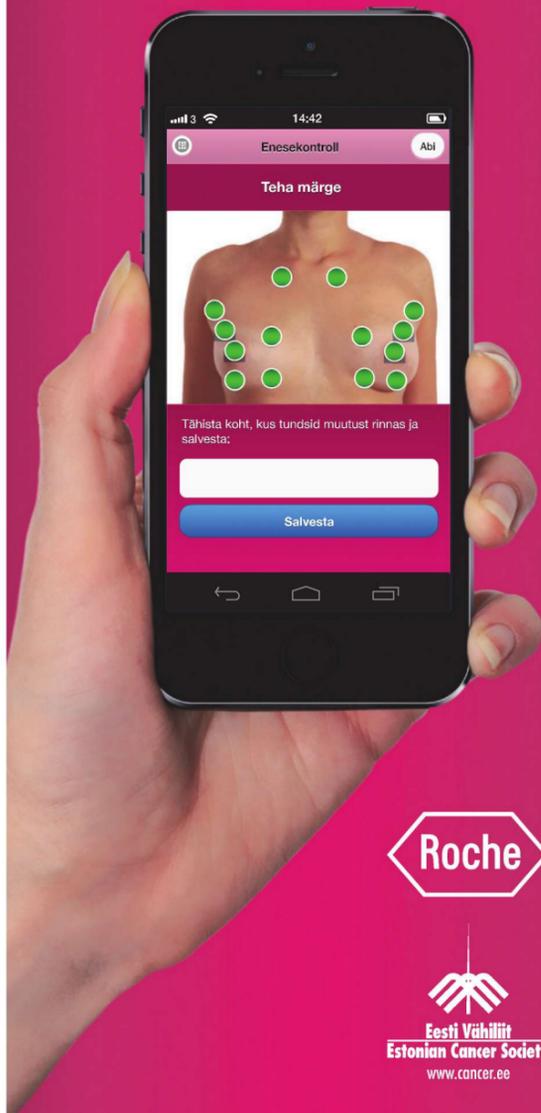
В молочной железе много стволовых клеток, что свидетельствует о постоянной готовности к изменению, но именно в таких органах повышен риск развития злокачественной опухоли.

Для молочной железы также важны изменения, связанные с менструальным циклом. Поэтому разумно изучать молочные железы в период, когда они из-за цикла не «активны». С беременностью связаны очень многие положительные изменения. Одна лишь беременность до 30 лет

DOVERЯЙ СЕБЕ!

ПРОВЕРЯЙ СВОЮ ГРУДЬ  
РАЗ В МЕСЯЦ!

НАЧНИ В ПОЗДНЕМ  
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ  
И ПРОДОЛЖАЙ ВСЮ ЖИЗНЬ!



НАЙДИ «BREASTTEST»  
В МАГАЗИНЕ ПРИЛОЖЕНИЙ  
ИЛИ ОТСКАНИРУЙ КОД



App Store



Google Play

Roche Eesti OÜ, Lõotsa 2, 11415 Tallinn; telefon 617 7380

breasttest\_app\_10/2014



# Насколько хорошо ты знаешь свои внутренние часы

Знание своих внутренних часов помогает избежать стрессов и снижает риск развития многих болезней. ФОТО: SCANPIX

## Хронобиология Жизненный ритм

Организм человека схож с мастерской часовщика, где все часы тикают, но не обязательно в одном ритме. Целью хронобиологии является синхронная работа всех часов, а один из основных инструментов настройки организма - это сон.

Хронобиология - это наука о влиянии биоритмов на состояние здоровья человека. В зависимости от времени суток циклично меняется физиологическое состояние, интеллектуальные способности и настроение человека. Знание своих внутренних часов помогает избежать стрессов и снижает риск развития многих болезней.

Впервые хронобиология упоминается в 1729 году, когда французский учёный Жан-Жак Д'Орту де Марен в ходе эксперимента заметил, что растения раскрывают листья и лепестки днём и закрывают их ночью. Доказав существование в природе циркадных ритмов, он заложил основу современной хронобиологии.

Чтобы получить энергию для активности, в течение дня организм перерабатывает накопленные питательные вещества. Зато ночью организм эти питательные вещества собирает, восстанавливает ткани и делит клетки. По такому ритму выделяются многие гормоны - кортизол, антидиуретический гормон, тестостерон, инсулин, кальцитонин и другие. В тёмное время суток тело также вырабатывает мелатонин. В результате выделяется гормон роста, влияющий на метаболизм костей и минеральных веществ, жиров, углеводов и белков, гормонов щитовидной железы, функции сердца и почек, а также психологическое состояние организма. Также выделяется пролактин, действие которого усиливает клеточный иммунитет, в то же время замедляется обмен веществ, снижается уровень гормона стресса кортизола и серотонина, угнетена функция щитовидной железы. Если «активные» системы угнетены, то организм способен от-

дыхать и восстанавливаться, подготавливая тем самым тело и дух к активной деятельности в предстоящий день.

### Как возникает сон?

Сон - это точная и сложная цепь нейрохирургических процессов, регулируемых головным мозгом. Между девятью и одиннадцатью часами вечера в организме повышается количество мелатонина, который подготавливает организм к циклу сна. Различаются две фазы сна: медленный и быстрый сон. Во время медленной фазы сна выделяются соматотропин и пролактин. Соматотропин связан с регулировкой роста, в то же время он помогает организму восстанавливаться от болезней или усталости.

Пролактин отвечает за функционирование иммунной системы. При достаточном количестве этого гормона снижается количество кортизола и серотонина. Процессы, происходящие во время фазы быстрого сна, укрепляют память и регулируют физические процессы.

### Что делает нас бодрыми?

Гормонами бодрости являются кортизол и серотонин, уровень которых выше в дневное время. Кортизол высвобождается утром,

примерно в шесть-восемь часов, подготавливая организм к дневной активности. Тогда же снижается количество мелатонина, и проходит сонливость. Повышение уровня серотонина придаёт нам активности. У невыспавшегося человека обмен веществ замедляется, и высвобождаются гормоны, увеличивающие чувство голода, особенно потребность в сладком, вследствие чего повышается риск развития сахарного диабета.

Исследования показали, что если во время медленной фазы сна человек спит менее двух часов, то через четыре суток замедляется активность иммунной системы. Если человек спит менее 4-5 часов в сутки, то через несколько недель могут появ-

иться расстройства моторики и психики. При уже имеющейся хронической бессоннице риск депрессии возрастает примерно в 35 раз.

### Капризный гормон

Может казаться, что циркадный ритм организма работает как часы - повышение уровня одного гормона приводит к снижению уровня другого гормона, по часам активные гормоны инактивируются, их количество снижается, и выделяются другие гормоны, необходимые в нужное время. Но основной стимулятор суточного ритма, мелатонин, является крайне нестабильным гормоном, выработку и высвобождение которого легко нарушить. Мелатонин вырабатывается ночью (пиковое время приходится на 2 часа ночи), и это в значительной мере зависит от света - достаточно даже одного попадающего на глаза лучика света, чтобы прекратился синтез гормона. Со временем способность организма высвобождать мелатонин снижается, и в старшем возрасте можно наблюдать дефицит мелатонина. Расстройства производства мелатонина возникают также при большой усталости и постоянном стрессе, к которому приводит большое ко-

личество кортизола. Возникает возможность попасть в замкнутый круг, поскольку из-за стресса, усталости и высокого уровня кортизола вырабатывается недостаточно мелатонина, поэтому человек не отдыхает, количество гормона стресса увеличивается, и усталость проявляется ещё яснее.

В результате высокого темпа жизни, компьютерных технологий и использования яркого света, а также частых поездок со сменой часовых поясов, создаются условия, приводящие к снижению выработки мелатонина. Поэтому многие люди чувствуют усталость, их трудоспособность падает, или они способны сохранять трудоспособность только в течение непродолжительного периода, испытывают тревожность и часто впадают в депрессию.

### Разорвать замкнутый круг?

Для восстановления нарушенных биоритмов рекомендуют продукты, созданные на основе принципов хронобиологии, которые улучшают сон, помогают организму отдыхать и сохранять трудовой задор на протяжении всего дня, а также улучшают психические способности.

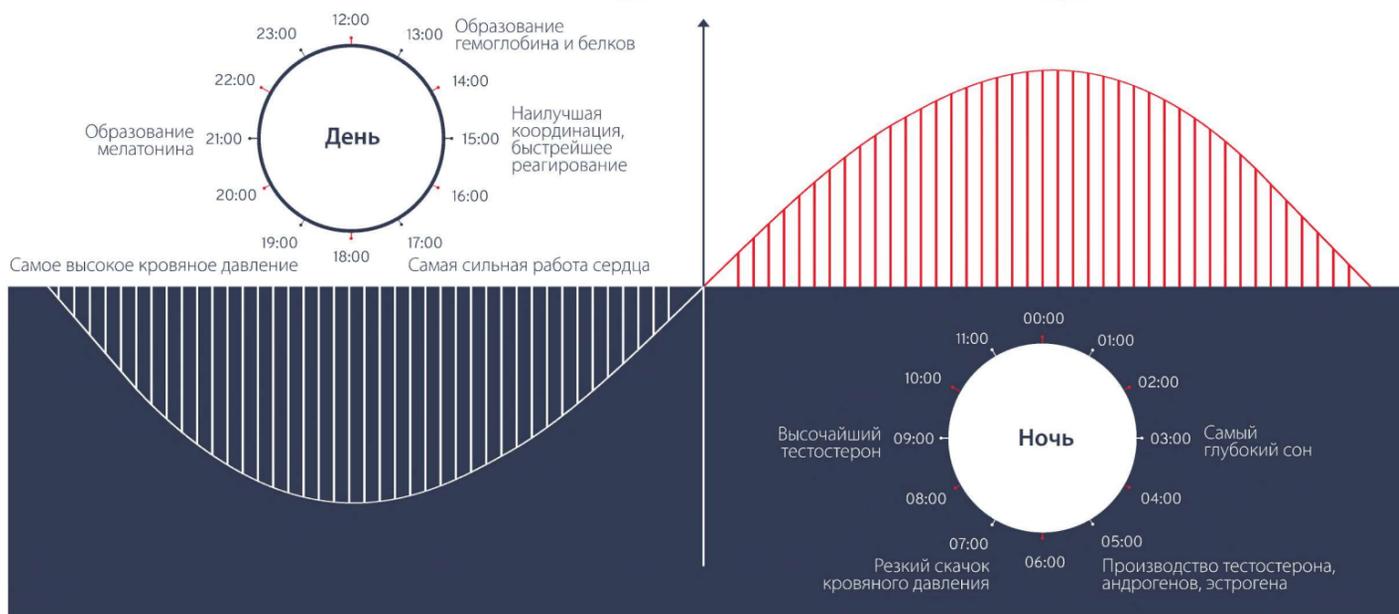
Terviseuudised

Процессы, происходящие во время фазы быстрого сна, укрепляют память и регулируют физические процессы.

**BioChronoss<sup>+</sup>**  
By SanoSwiss

**НОВИНКА!**

*Живет вашей жизнью!*



### cardioFIT

- Сердечная деятельность<sup>1</sup>
- Кровяное давление<sup>2</sup>
- Слежение за весом тела<sup>3</sup>

### neuroOFFICE

- Мозговая деятельность<sup>4</sup>
- Нервная система<sup>5</sup>
- Энергия<sup>6</sup>

### neuroREST

- Для быстрого засыпания<sup>7</sup>
- Для нормального сна<sup>8</sup>
- Для снижения усталости<sup>9</sup>

### Для чего необходимо знать свои биологические часы?

Быстрый темп жизни, частые стрессы, дефицит отдыха, нерегулярное питание и слишком мало физической активности вызывают слишком быстрое потребление положительных ресурсов нашего организма, а отрицательных - осаждения.

Часто, не понимая причин возникновения своих проблем со здоровьем, мы решаем их неправильными способами, игнорируя правильные сигналы организма.

Положительное влияние на самочувствие человека оказывается, когда мы регулируем соотношение своего отдыха и работы, когда меняем свои привычки питания, когда активно занимаемся спортом и пополняем свой организм необходимыми питательными веществами в конкретные часы.

### BioChronoss<sup>+</sup> - это серия пищевых добавок, созданная на основе научных принципов ХРОНОБИОЛОГИИ.

ХРОНОБИОЛОГИЯ - это область биологии, изучающая ритмы жизнедеятельности (биоритмы) организма и их колебания в течение суток, т.н. биологические (циркадианные) ритмы. Ученые доказали, что происходящие в течение суток в организме изменения непосредственно влияют на наше самочувствие. На этом основании создана продукция, которая помогает в правильное время пополнять запасы необходимых для организма веществ.

### Принципы BioChronoss<sup>+</sup>

- Синергично действующие вещества объединены в комплексы.
- Относительно каждого комплекса веществ представлены медицинские утверждения, соответствующие критериям Европейского органа по безопасности пищевых продуктов.
- Употребляются в определенное время с учетом биологических ритмов человека.
- Продукция обладает комплексным действием.

**sanoSWISS**   
Swiss Quality

[www.biochronoss.com](http://www.biochronoss.com)

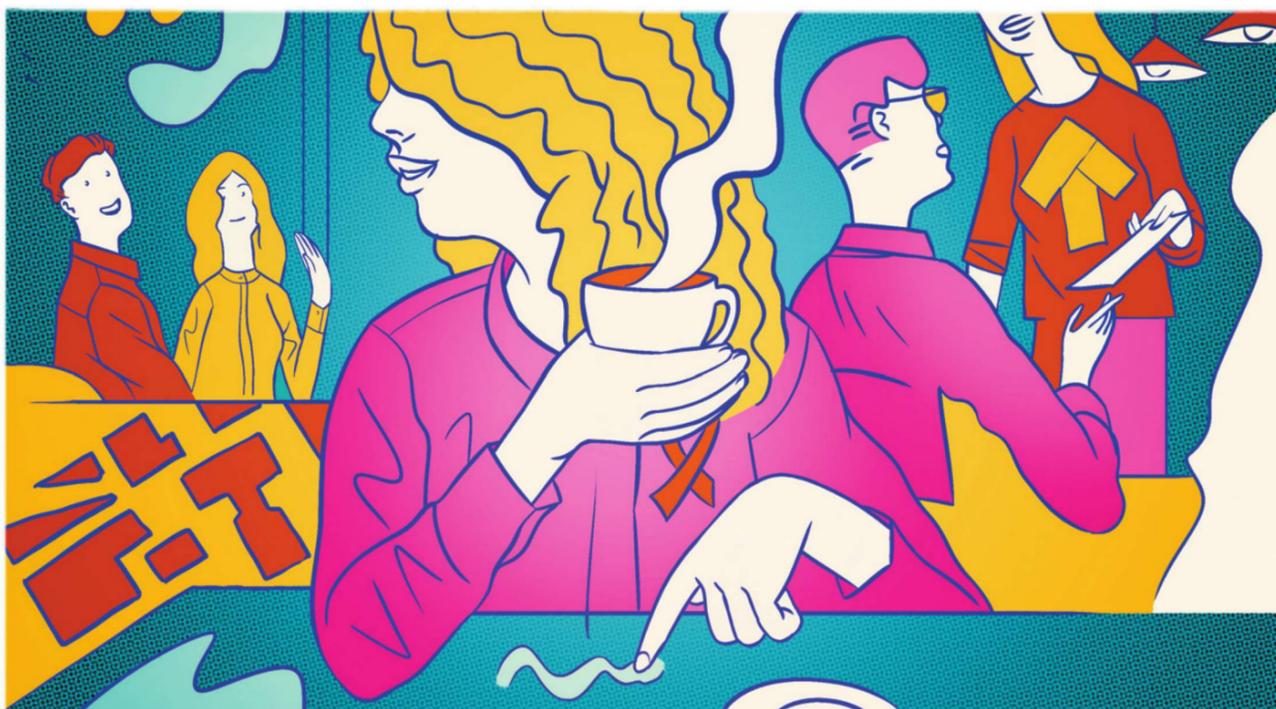
### Медицинские утверждения согласно Европейскому органу по безопасности пищевых продуктов (EFSA):

1. Тиамин помогает сохранять нормальную сердечную деятельность.
2. Душица обыкновенная (*Origanum vulgare*) помогает сохранять нормальное кровяное давление.
3. Гарциния камбоджийская (*Garcinia cambogia*) помогает контролировать вес, регулировать метаболизм жиров и аппетит.
4. Корень лакрицы сладкой (*Glycyrrhiza glabra*) помогает обеспечивать нормальную мозговую деятельность и нервную систему.
5. Витамины B6 и B12, рибофлавин (витамин B2), тиамин помогают обеспечивать нормальную деятельность нервной системы и нормальный энергетический обмен.

6. Элеутерококк обыкновенный (*Eleutherococcus senticosus*) помогает обеспечивать нормальную когнитивную функцию и восстанавливаться после психической и физической нагрузки.
7. Мелатонин помогает уменьшить время, необходимое для засыпания. Положительное влияние выражается, если принимать 1 мг мелатонина перед сном.
8. Страстоцвет мясо-красный (*Passiflora incarnata*) помогает обеспечивать нормальную функцию сна.
9. Магний, витамин C, витамин B6 помогают обеспечивать нормальную психическую функцию, выносливость нервной системы и снижать усталость.

Пищевые добавки нельзя употреблять в качестве замены разнообразного питания.

Пищевая добавка дополняет разнообразное сбалансированное питание и здоровый образ жизни.



## Ничто не остаётся не сделанным

**Кайа Бейлмани**  
история (ВИЧ) положительного человека\*

**Мы встретились с Катрин в уютном кафе в центре города. Она сидела за одним из самых дальних столиков. Людей в это время было мало, и нетрудно было совместить звучный по телефону энергичный голос с её внешним видом.**

Катрин - радостный человек, она охотно рассказывает о себе и своих занятиях, но поскольку о теме нашего разговора обычно громко не говорят, она хочет сохранить анонимность. У людей может быть по-прежнему много странных представлений и неверных предубеждений о ВИЧ. Нередко болезнь связывают, прежде всего, с инъекционными наркоманами. Хотя на самом деле сегодня

большинство заразившихся - такие как Катрин. Катрин является активной, деятельной женщиной лет 30, которая много успевает. Недавно она окончила магистратуру, параллельно работая руководителем среднего звена.

Катрин выросла в любящей семье. С ней у неё и сейчас хорошие отношения: «Я часто навещаю родителей, а с сестрой и её семьёй общаюсь каждый день». Катрин сказала, что ей нравится путешествовать, «особенно в страны с жарким солнцем». Также она занимается спортом - аэробикой, верховой ездой. Помимо этого, ещё Катрин ВИЧ-положительна. «Ещё», поскольку это не то, что её как-то ограничивает или определяет. «Болезнь не закрыла границ. Ничего не остаётся не сделанным», - сказала она.

Катрин говорит, что вна-

чале она не могла принять свой ВИЧ-диагноз - это не могло быть правдой. «Я не хотела верить, пошла и сделала новый тест. Результат был тем же, и пришлось поверить».

Пару лет назад у Катрин возникли подозрения в отношении своего партнёра, и поэтому она начала регулярно проходить ВИЧ-тестирование. Анализы ничего не показывали и придавали уверенность, что всё в порядке. Она считала, что партнёр здоров, поскольку не знала, что болезнь не обязательно передаётся в первый или даже не в сто первый раз. Но в один момент это случилось, что стало шоком для неё. «Я три дня плакала. Причём, вечером того дня, когда я об этом узнала, мы должны были пойти с мамой в театр. Не хотелось отменять похода. Так мы и сидели на третьем

ряду, и обе плакали на протяжении всего спектакля».

Усугублялась ситуация тем, что девушка немного знала о ВИЧ, и в голове крутилась мысль о скорой смерти. «Я знала мало. Когда-то думала, что с такими (ВИЧ-инфицированными) даже в один туалет было бы страшно ходить. Теперь пришлось самой как-то с этим справиться». Чтобы лучше понять, что её ждёт, Катрин начала активно искать в интернете информацию о ВИЧ, и найденное успокоило её. Выяснилось, что всё не так плохо, как она считала. Например, она узнала, что, принимая лекарства, она не может заразить других. Лучшее понимание ситуации помогло примириться, и первый страх быстро прошёл.

Катрин не чувствует, что диагноз как-либо повлиял на её жизнь. «Может быть, по-

явилось желание доказать себе, что, несмотря на болезнь, мне всё по плечу». Лекарства она должна принимать каждый день. «О болезни я думаю только по вечерам, принимая лекарство. В другое время я об этом даже не вспоминаю». Также каждые полгода нужно сдавать анализы, но это ей не мешает, скорее, придаёт чувство уверенности: «Время от времени мне нужно подтверждение того, что всё в порядке, что я безопасна для других», - говорит она. Если вспомнить её страхи восьмилетней давности, когда она узнала о диагнозе, и сравнить с нынешней ситуацией, то разница очень большая. Все страхи кажутся напрасными и даже смешными. Сегодня

она задумывается о ребёнке, поскольку благодаря современной медицине, несмотря на болезнь, можно совершенно естественным образом родить здоровых детей.

\*Героиня истории - совершенно реальный человек, но имя и прочие личные детали в интересах анонимности были изменены.

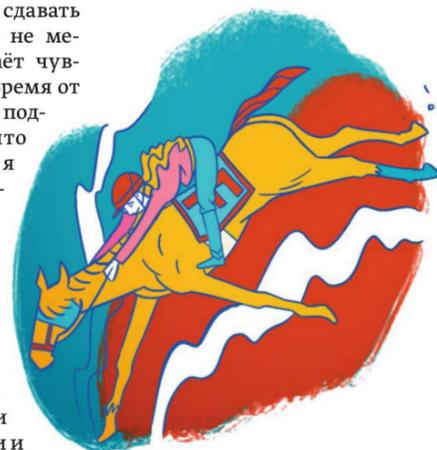


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: КАСПАР ТАМСЛУ

love sex  
durex®

НАШ САМЫЙ  
ТОНКИЙ  
ПРЕЗЕРВАТИВ



СТАНЬТЕ БЛИЖЕ,  
ЧЕМ КОГДА-ЛИБО РАНЕЕ

## ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ БЫТЬ УВЕРЕННЫМ НА 100% – ПРОЙТИ ТЕСТ!

**СЛУЧАЛИСЬ ЛИ У ВАС НЕЗАЩИЩЁННЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ СВЯЗИ,  
ПОСЛЕ КОТОРЫХ:  
ПОСТОЯННОЕ ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ И СЛАБОСТИ?  
СУХОЙ КАШЕЛЬ, ПРИЧИНОЙ КОТОРОГО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КУРЕНИЕ,  
БРОНХИТ ИЛИ ВОСПАЛЕНИЕ ЛЁГКИХ?  
НЕМНОГО ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА НА ПРОТЯЖЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ НЕДЕЛЬ?  
ПОВЫШЕННОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ НОЧЬЮ?  
УВЕЛИЧЕННЫЕ ЛИМФОУЗЛЫ НА ШЕЕ, В ПОДМЫШКАХ И/ИЛИ В ПАХУ?  
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА НА ПРОТЯЖЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ НЕДЕЛЬ?**

18-25 ноября 2016

Неделя тестирования на ВИЧ  
**ЭСТОНИЯ ПРОВЕРЯЙСЯ**[www.hiv.ee/eestitestib](http://www.hiv.ee/eestitestib)

Тестируй. Лечись. Предохраняйся.

### КАБИНЕТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ НА ВИЧ

**ТАЛЛИНН**

Ляэне-Таллиннская  
центральная больница,  
Инфекционная клиника  
Paldiski mnt. 62  
Информация по телефону:  
659 8551  
тел. 645 5555  
Время работы:  
ПН-ЧТ 8.00-17.30, ПТ 8.00-13.30

Synlab Eesti OÜ  
Väike-Paala 1  
тел. 640 8211  
Время работы: ПН-ПТ 8.00-15.00

Synlab Eesti OÜ  
Mardi 3  
тел. 5148057  
Время работы: ПН-ПТ 9.00-14.00

**КОХТЛА-ЯРВЕ**

Ида-Вируская центральная  
больница  
Ilmajaama 16  
тел. 337 88 25  
Время работы:  
ПН и ПТ 8.00-11.00  
ВТ и СР 15.00-18.00

**РАКВЕРЕ**

Раквереская больница  
Tuleviku 1, кабинет 11  
тел. 322 3581  
Время работы:  
ПН 8.00-10.00, ЧТ 16.00-18.00

**ТАМСАЛУ**

Тамсалуский кабинет  
консультирования и  
тестирования на ВИЧ  
Tehnika 1a  
тел. 325 0950  
Время работы: ПТ 8.00-11.00

**ПЯРНУ**

Пярнуская больница  
Ristiku 1, кабинет С110  
тел. 447 3388  
Время работы: ПН 15.00-18.00,  
ВТ 13.00-16.00, ЧТ 8.00-11.00

**НАРВА**

Нарвская больница  
Haigla 5, кабинет 14  
тел. 356 0304  
Время работы: ПН 12.00-18.00,  
ВТ 12.00-16.00, СР 12.00-16.00,  
ЧТ 12.00-18.00, ПТ 10.00-14.00

**ТАПА**

Тапасский кабинет  
консультирования и  
тестирования на ВИЧ  
Valve 30  
тел. 324 0891  
Время работы: ВТ 10.00-14.00

**ТАРТУ**

Клиника Тартуского  
университета  
(Инфекционное отделение)  
Riia 167  
тел. 742 7611  
Время работы:  
ПН 10.00-13.00, ВТ 14.00-17.00  
СР 8.00-11.00, ЧТ 15.00-18.00  
ПТ 10.00-13.00

Synlab Eesti OÜ  
Gildi 8, лаборатория, III этаж  
тел. 17123  
Время работы:  
ПН-ПТ 12.00-15.00

Synlab Eesti OÜ  
Teguri 37b  
тел. 17123  
Время работы:  
ПН-ПТ 8.00-13.00

**ПАЙДЕ**

Ярвамааская больница  
Tiigi 8, корпус В  
тел. 384 8178  
Время работы:  
ПН 7.45-15.00  
ПТ 7.45-14.30

**Тесты на ВИЧ можно  
также пройти у  
семейных врачей,  
врачей-специалистов  
(гинекологов,  
урологов, андрологов,  
дерматовенерологов),  
а также в молодёжных  
консультационных  
центрах.**

**AURA**

## Любимая вода в Эстонии

Кристалльно чистая вода Aura добывается с 410 метровой глубины из ордовикского слоя. Этот слой воды оставался нетронутым целых 500 миллионов лет и содержит природные минералы. Именно поэтому вода Aura стала любимой в Эстонии.



# Берегите зубы

**Хотите** избежать проблем с зубами - пейте чистую воду

**Тайси Кыйв**  
специалист в сфере здравоохранения  
Больничной кассы

**Здоровье зубов является одной из основ полноценной жизни. Вода важна для здоровья в целом.**

Если исходить из здоровья полости рта, то мы должны пить для того, чтобы сохранить зубы здоровыми. Каждый раз во время еды уровень кислотности у нас во рту повышается, поскольку обитающие во рту бактерии питаются остатками съеденной нами пищи. Конечно, слюна защищает зубы от кислотной атаки, но если есть слишком часто, то, к сожалению, за-

щитный эффект слюны пропадает.

**Что хорошо для зубов?**

Лучше всего для зубов подходит чистая вода, будь она из-под крана или из бутылки. К ней не относятся бутилированные воды, имеющие разные вкусовые добавки, а также газированная вода.

Нам всем нравятся соки и смузи. Но и эти напитки содержат сахар, будь это натуральная фруктоза или добавленный белый сахар. Такие напитки следует пить во время еды, а не утолять ими жажду.

Помимо соков и смузи,

есть ещё один класс напитков, которые никак не подходят нам с точки зрения здоровья зубов. Это прохладительные напитки, которые содержат немало сахара и разных других добавок. Поэтому жажду утолять лучше всего простой водой, которая в отличие от прохладительных напитков действительно утоляет жажду.

**Беременность и здоровье зубов**

Беременность означает для женщины значительные изменения, в том числе в образе жизни, например, в питании и физической активности. Зачастую во время беременности женщины едят чаще,



и для восстановления в ротовой полости кислотно-щелочного баланса после каждого приёма пищи следует полоскать рот.

Нередко женщин в этот период мучает тошнота и рвота, что приводит опять же к повышенной кислотности во рту. Это может даже мешать чистке зубов, поскольку ощущение зубной щетки во рту активизирует рефлекс, что, в свою очередь, вызывает тошноту.

В такой ситуации опять поможет вода, нейтрализующая среду и помогающая предотвратить повреждения, вызываемые повышенной кислотностью.

**Сладкие напитки следует исключить**

В начале каждого учебного года стоматологи напоминают детям и их родителям, что употребление между приёмами пищи сладких и газированных напитков вредно для зубов. Поэтому лучше всего поможет избежать кариеса питьё на перемене негазированной воды. Также следует избегать перекусов, чистить зубы два раза в день и не менее одного раза в год посещать зубного врача.

Стоматолог Анастасия Кулдмаа, возглавляющая проект Больничной кассы «Здоровье зубов у детей», поясняет: «Кислота, содержащаяся в прохладительных напитках, разрушает поверхность зуба. При контакте с кислотой поверхность зуба становится мягкой и легко изнашивается, вследствие чего развивается эрозия зуба. Как правило, к эрозии приводит, например, употребление содержащих лимонную кислоту прохладительных напитков, ледяного чая или спортивных напитков. Свежевыжатые соки также разрушают зубы».

**Стоит знать**

- В сентябре и октябре Больничная касса проводит кампанию «Здоровье зубов у детей» с целью привлечь внимание к необходимости в надлежащей гигиене полости рта. Любой может стать примером для друзей и одноклассников, разместив в соцсетях фотографию, на которой он чистит зубы. Информация о кампании распространяется в школах, интернете, через радиоканалы и магазины сети Rimi по всей Эстонии.
- Подробнее о кампании: [www.suukool.ee](http://www.suukool.ee)

**Любите свои зубы**

- Жажду утоляйте водой!
- Выдерживайте паузу между приёмами пищи.
- Раз в год посещайте стоматолога.
- Чистите зубы утром и вечером.

тельных напитков, разрушает поверхность зуба. При контакте с кислотой поверхность зуба становится мягкой и легко изнашивается, вследствие чего развивается эрозия зуба.

**Нужно постоянно проверять, как дети чистят зубы.**

ФОТО: SCANPIX

«Между приёмами пищи должно оставаться не менее 3-х часов, - рекомендует Кулдмаа. - Любой перекус, в том числе, например, кофе, приводит к повышению кислотности во рту, что в свою очередь разрушает зубную эмаль».

Особенно стоит избегать сладких напитков между приёмами пищи. Конечно, сок можно пить, но во время приёма пищи, непосредственно до или после еды, а не между приёмами пищи».

«Кариеса можно избежать, если каждый день пить воду, выдерживать паузу между приёмами пищи, - рассказала Кулдмаа. - Нельзя также забывать чистить зубы утром и вечером. Чтобы избежать неприятных сюрпризов, зубные врачи рекомендуют проверять зубы не менее одного раза в год. До 19 лет лечение и проверка зубов у договорных партнёров Больничной кассы проводятся бесплатно».

«Кариеса можно избежать, если каждый день пить воду, выдерживать паузу между приёмами пищи, - рассказала Кулдмаа. - Нельзя также забывать чистить зубы утром и вечером. Чтобы избежать неприятных сюрпризов, зубные врачи рекомендуют проверять зубы не менее одного раза в год. До 19 лет лечение и проверка зубов у договорных партнёров Больничной кассы проводятся бесплатно».

**Empatrax**  
**tervisekauplus**

Интернет-магазин: [www.invaabi.ee](http://www.invaabi.ee)

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

Линвалайа 32,  
Таллинн 10118  
Тел. 600 0666



- Ортопедические поддерживающие повязки (ортозы, корсеты)
- Грыжевые повязки/бандажи
- Накладная грудь и специальное бельё Атоена
- 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](mailto:info@invaabi.ee)

**Kaarli Hambapolikliinik – три филиала в Таллинне!**

Tel 1619, [www.khp.ee](http://www.khp.ee)

Kaarli Hambapolikliinik OÜ, tegevusluba nr L02473



Sõpruse pst 145  
Тел. 619 9140



Toompuiestee 4  
Тел. 619 9119



Lõotsa 8a  
Тел. 619 9150

# Недержание мочи

**это непроизвольное выделение мочи, не поддающееся волевому усилию**

## Отчего это бывает?

Недержание мочи относится к группе наиболее распространенных заболеваний, отрицательно влияющее на качество жизни. Различные формы недержания мочи наиболее часто присущи слабому полу, среди мужского населения это заболевание встречается гораздо реже.

По данным европейской и американской статистики, около 45% женского населения в возрасте 40-60 лет отмечают симптомы непроизвольного выделения мочи. Согласно исследованиям, проведенным на территории РФ, симптомы недержания мочи встречаются у 38,6% женщин. Это связано с некоторыми особенностями строения женской половой системы.

## Как это бывает:

Стрессовое недержание мочи – непроизвольная утечка мочи при напряжении (изменение положения тела, бег, подъем тяжестей, кашель, смех, чихание). Такое недержание мочи происходит без позыва на мочеиспускание.

Ургентное недержание мочи (синдром императивного мочеиспускания или гиперактивный мочевой пузырь) – непроизвольное выделение мочи, возникающее сразу после внезапного непреодолимого позыва к мочеиспусканию. Обычно, после возникновения такого позыва, пациентка не может остановить мочеиспускание и не успевает добежать до туалета.

Смешанное недержание мочи сопровождается внезапным неудержимым позывом к мочеиспусканию в со-



## Среди причин недержания мочи выделяют:

- нарушения функции детрузора (мышечной стенки мочевого пузыря);
- несостоятельность (ослабление) сфинктеров мочевого пузыря, уретры;
- ослабление поддерживающих структур малого таза. Они связаны с беременностью, родами, перенесенными операциями на органах малого таза, возрастом.

четании с некоторым напряжением (изменение положения тела, бег, подъем тяжестей, кашель, смех, чихание).

Энурез – любая непроизвольная потеря мочи в любое время суток. Если непроизвольное мочеиспускание происходит ночью во время сна, то говорят о ночном энурезе.

Постоянное недержание мочи – постоянное подтекание мочи, обычно связано с несостоятельностью сфинктерного аппарата, свищем, соединяющим мочевой пузырь и влагалище, а также

**Почему-то именно женщины чаще подвержены недержанию мочи.** ФОТО: SCANPIX

аномальным расположением мочеоточника и пр.

Подкапывание, непроизвольное подкапывание сразу же после завершения нормального акта мочеиспускания. Обычно связано со скоплением мочи во влагалище или дивертикуле уретры во время мочеиспускания.

Лечение недержания мочи зависит от выявленной его формы и предусматривает разные подходы.

В настоящее время для лечения недержания мочи при напряжении во всем мире золотым стандартом стало вы-

полнение малоинвазивных петлевых (слинговых) операций, таких как TVT, TVT-O, TOT, ПРОЛИФТ. Кроме оперативного вмешательства достаточно часто используются консервативные методы лечения, включающие специальные упражнения для мышц промежности (Кегель-упражнения), терапию биологической обратной связи, магнитную стимуляцию нервно-мышечного аппарата тазового дна и органов малого таза, применение локальной гормональной терапии у пациенток при менопаузальном возрасте.

Для лечения гиперактивного мочевого пузыря (ГАМП) используется медикаментозная терапия. Оперативное лечение таким больным противопоказано.

Пациенткам, страдающим смешанным недержанием мочи, проводится двухэтапная схема лечения: устраняются симптомы ГАМП, а затем выполняется операция по поводу недержания мочи при напряжении.

Лечение энуреза предусматривает использование поведенческой терапии, физиотерапии, а также приём лекарственных препаратов.

## Недержание мочи можно контролировать



Недержание мочи не является тяжелым заболеванием, но оно причиняет множество неудобств. Проблема заставляет отказаться от многих любимых занятий, например, спорта, танцев, путешествий и пр. Недержания мочи нельзя стыдиться, о нем следует говорить и искать помощи», – заявила консультант действующей при Таллиннской тыннисмяэской поликлинике Инко-комнаты Мерике Микко. На консультацию можно записаться по телефону 646 2121.



### Причины инконтиненции:

- болезнь (болезнь Паркинсона, неврологические болезни, сахарный диабет),
- нарушение опорно-двигательного аппарата, избыточный вес,
- роды, менопауза,
- проблемы предстательной железы,
- возраст.

### Как у мужчин, так и у женщин

У женщин недержание мочи развивается во время беременности, после родов и менопаузы. У мужчин проблема встречается реже, чем у женщин, и зависит, как правило, от возраста. Упражнения на мышцы тазового дна (упражнения Кегеля) помогут предотвратить инконтиненцию и держать ее под контролем. Упражнения следует выполнять регулярно на протяжении как минимум 6 недель.

В Эстонии недержанием мочи занимаются многие специалисты: семейные врачи, гинекологи, урологи, неврологи, акушеры, физиотерапевты и консультанты по вопросам инконтиненции.

### Бесплатное консультирование

За помощью следует обратиться как можно раньше, и если вы не знаете, с чего начать, можно записаться на бесплатную консультацию в Инко-комнаты по всей Эстонии. Информация [www.kuivaks.ee](http://www.kuivaks.ee).



ЭФФЕКТИВНАЯ И БЕЗОПАСНАЯ ФИТОТЕРАПИЯ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

**INCOVENAL® COMFORT**



### INCOVENAL® COMFORT предназначен женщинам:

с недержанием мочи стрессового и смешанного типа (временного или постоянного характера) и людям с гиперактивностью мочевого пузыря.

### INCOVENAL® COMFORT:

- способствует укреплению мышц тазового дна, ослабление которых приводит к непроизвольному мочеиспусканию;
- способствует нормальному функционированию нервной системы;
- поддерживает нормальное функционирование мышц;
- снабжает контролируемым количеством витамина D.

### INCOVENAL® COMFORT 1 таблетка содержит:

**CEL complex @ 625 мг, состав:**  
Экстракт семян тыквы (Cucurbita pepo)  
Экстракт побегов хвоща полевого (Equisetum arvense)  
Экстракт семени льна (Linum usitatissimum)  
**Витамин D - 400МЕ**  
**Магний - 150МГ**  
**Витамин С - 40МГ**

### INCOVENAL® COMFORT принимают:

- первые 2 недели лечения – по 1 таблетке 2 раза в день
- поддерживающая доза – по 1 таблетке 1 раз в день

Данный продукт является биологически активной добавкой. Не пытайтесь заменить им здоровое разнообразное питание. Не подходит детям, беременным и кормящим женщинам. Не принимайте продукт, если у вас аллергия на какой-либо из его компонентов.

Изготовитель: VULM s.r.o., Tuhovská 18, 831 06 Bratislava, Словакия  
Импортер: PharmaSwiss Eesti OÜ, Tammsaare tee 47, 11316 Tallinn, Эстония

ИЗНОШЕННОСТЬ  
СУСТАВНЫХ ХРЯЩЕЙ  
ПРИЧИНЯЕТ ВАМ БОЛЬ?

## ОДНА ИНЪЕКЦИЯ

УМЕНЬШАЕТ БОЛИ НА  
ЦЕЛЫЙ ГОД



**SYNVISC | SYNVISC ONE**  
HÜLAAN G-F 20 | HÜLAAN G-F 20

[www.synvisc.ee](http://www.synvisc.ee)

При заинтересованности в этом медицинском препарате проконсультируйтесь с врачом.

Дополнительная информация у представителя в Эстонии: sanofi-aventis Estonia OÜ, Pärnu mnt 139E/2, Tallinn, tel. 6273 488

SAGE-HYL-15.11.0234a

**SANOFI**

## Остеоартроз

# Болезнь износа суставов

**Хельги Колк, MD, PhD**  
гериатр, старший врач - преподаватель клинической больницы ТУ

**Как проведённые в Эстонии, так и международные исследования показали, что чаще всего пожилые люди жалуются на проблемы с костно-мышечным аппаратом.**

Некоторая неподвижность суставов может быть обычным возрастным явлением и не требовать лечения. К врачам обращаются, прежде всего, из-за боли. Хроническая боль встречается более чем у половины людей старше 65 лет. В основном причиной боли является износ суставов, или остеоартроз. Хотя повреждения суставов и вызванные ими жалобы усиливаются с возрастом, болезнь может начаться в более молодом возрасте. Так остеоартроз встречается у трети людей в возрасте 50-60 лет и у 80% людей старше 75 лет.

Результат рентгенологического исследования, который чаще всего используется для изучения суставов, может не соответствовать жалобам пациента - при относительно небольших жалобах рентген может показать запущенную болезнь. Правда, в таком случае обычно наблюдается нарушение функционирования сустава, к которому человек со временем уже успел привыкнуть. «Хорошая» рентгенограмма при многочисленных жалобах вызывает недоумение как у пациента, так иногда и у врача. Боли, отёки и нарушение двигательной функции могут не иметь связи с суставами, но могут быть также симптомами синовита, или воспаления синовиальной оболочки, а также других болезней (ревматоидный артрит, гнойное воспаление сустава, нарушения метаболизма). В таком случае для уточнения диагноза необходимы дополнительные исследования, в основном анализы крови и УЗИ суставов.

Артритные изменения могут охватить крупные суставы, прежде всего, тазобедренный, коленный и плечевой суставы, различные части позвоночника, кисти рук. «Руководство по лечению остеоартроза в Эстонии», опубликованное Союзом ревматологов в 2013 году, определяет остеоартроз как группу суставных болезней, имеющих различную причину возникновения и факторы риска, но приводящие к схожему результату: повреждение суставного хряща, расположенной под хрящом кости, суставных связок, суставной мембраны, су-



Хроническая боль при износе суставов встречается более чем у половины людей старше 65 лет. ФОТО: SCANPIX

**Лечение остеоартроза нужно начинать как можно раньше, до развития обширного поражения суставов.**

ставной капсулы и окружающих сустав мышц. Причины столь обширных изменений на самом деле неизвестны, и неизвестно также лечение, полностью излечивающее от болезни. Тактика лечения заключается в уменьшении боли и улучшении подвижности сустава для повышения качества жизни и способности справиться с повседневными делами. Понятно ожидание того, что лекарства или операции принесут быстрый эффект, но при остеоартрозе как хроническом заболевании зачастую намного стабильнее будет эффект от изменения образа жизни, прежде всего, физической активности и изменения веса.

Условием для определения наиболее эффективного индивидуального метода лечения являются реалистичные ожидания больного, которые поддерживает понимание сути болезни. В целом здоровый человек среднего возраста мог бы без проявления побочных эффектов принимать необходимое количество обезболивающих препаратов, участвовать в восстановительной терапии, при необходимости пройти протезирование суставов. В реальном мире человек, страдающий от остеоартроза, зачастую имеет избыточный вес, у него сахарный диа-

бет и гипертония, наиболее распространённые препараты вызывают у него изжогу и боль в животе, на восстановительную терапию выстроилась длинная очередь, на протезирование она ещё больше...

Избыточный вес - существенный фактор риска развития остеоартроза, особенно артроза коленного сустава. Это как замкнутый круг: вес растёт, поскольку больные суставы не позволяют двигаться, по мере роста веса боль в суставах только увеличивается. Изменить свой рацион могут единицы, но практически у всех по мере снижения веса отступают и проблемы. Как врач клиники травматологии и ортопедии клиники я часто слышу оптимистичное обещание: «Если мне поставят коленный протез, начну ходить и даже бегать и скину вес!» Анализ данных шведского регистра протезов показал, что в течение года после протезирования вес пациентов с избыточным весом увеличивается, тогда как пациенты с нормальным весом после протезирования сохраняют свой вес. Современная операция по уменьшению желудка - это не только анатомическое и механическое изменение. Она ожидает от пациента серьёзного сотрудничества с медициной и значительного изменения образа жизни.

Гимнастика и движение под руководством физиотерапевта - это второй краеугольный камень лечения остеоартроза. «Я и так двигаюсь, делаю работу по дому» не заменит продуманных и правильно выполненных решений. Вместе с вра-

чом восстановительной терапии определяется подходящий способ и подходящая нагрузка лечебной гимнастики, проверяется её выполнение, в соответствии с результатами корректируется план. Для улучшения мышечной силы и подвижности суставов рекомендуются заниматься плаванием или водной гимнастикой.

Так в руководстве по лечению остеоартроза в Эстонии за 2013 год, как и в заключении, составленном в 2015 году ведущими европейскими врачами, занимающимися болезнями суставов, советуют внутрисуставные инъекции основанных на гиалуроновой кислоте веществ, замещающих синовиальную жидкость, именно на ранней стадии износа коленного сустава. Это поможет уменьшить боль в суставе.

К восстановительной терапии относятся также различные прогревания, крео-терапия, водные процедуры, грязевые процедуры, положительное действие которых не всегда убедительно научно доказано. Магнитотерапия и лазерная терапия дают, прежде всего, обезболивающий эффект. Положительное действие оказывают вспомогательные средства: ортезы для запястий и коленных суставов сохраняют и улучшают функцию сустава, поддерживая его и ограничивая подвижность; различные ортопедические стельки и супинаторы. Подходящие вспомогательные средства врач порекомендует после оценки поддерживающей функции стопы и биомеханики голеностопного сустава.

## Поджелудочная железа

## Опасный панкреатит

От боли при панкреатите дают анальгетики, в более тяжёлых случаях - антибиотики. В тяжёлых случаях может потребоваться хирургическое лечение.

**Панкреатит - довольно часто встречающееся острое или хроническое заболевание.**

Острый панкреатит начинается с сильной боли и тяжести в животе. Болезнь можно полностью вылечить.

Хронический панкреатит может продолжаться годами, постепенно приводя к разрушению поджелудочной железы.

**Причины и механизмы возникновения**

Поджелудочная железа является крупной железой, соединяющейся с тонкой кишкой. Поджелудочная железа вырабатывает вещества двух типов: энзимы, или ферменты, поступающие через проток поджелудочной железы в тонкую кишку, где они помогают переваривать содержащиеся в пище питательные вещества, и гормоны (инсулин и глюкагон), которые через кровоснабжение помогают организму перерабатывать глюкозу (виноградный сахар), необходимую для выработки энергии.

Обычно ферменты поджелудочной железы становятся

активными только после того, как попадут в кишечник. Если ферменты активизируются в самой поджелудочной железе, они начинают разъедать её, провоцируя острый панкреатит, или острое воспаление железы.

Чаще подобный процесс вызывается желчнокаменной болезнью или злоупотреблением алкоголем, реже вирусными заболеваниями, травмами живота или лекарствами. Не всегда удаётся точно установить причину возникновения болезни.

Хронический панкреатит начинается с регулярно повторяющегося острого панкреатита. Ткань поджелудочной железы постепенно разрушается, заменяется рубцовой тканью, и постепенно выработка ферментов и гормонов нарушается.

У людей, злоупотребляющих алкоголем, острый панкреатит встречается в три раза чаще, чем у обычных.

Поджелудочная железа - это напоминающий дольку груши орган длиной примерно 15 см, расположенный поперечно в центре верхнего отдела брюшной полости,

встречается чаще, что напрямую связано с постоянным увеличением потребления алкоголя. Симптомом острого панкреатита является острая, опоясывающая боль в верхнем отделе брюшной полости, что в большинстве случаев сопровождается повторяющейся и не приносящей облегчения рвотой. Хронический панкреатит возникает после повторных острых панкреатитов. По своей сути это постепенное уничтожение ткани поджелудочной железы и её замена на соединительную ткань.

Лечение острого панкреатита зависит от тяжести воспаления поджелудочной железы. При лечении воспаления требуется полное прекращение работы поджелудочной железы. Человеку нельзя ничего есть и пить, необходимые питательные вещества и жидкость вводятся через вену. Для опустошения кишечника и предупреждения рвоты через нос в желудок вводится тонкий зонд. При необходимости поддерживают кровообращение и работу почек.

Наиболее частой причиной острого панкреатита является алкоголь и желчные камни. Острый панкреатит

Источники: ТА1, inimene.ee



Наиболее частой причиной острого панкреатита является алкоголь.

ФОТО: SCANPIX

ЗАЩИТИТЕ СВОЮ ПЕЧЕНЬ  
ТАК КАК ПЕЧЕНЬ ЗАЩИЩАЕТ ВАС!

Печень является самым крупным внутренним органом человека, размером, примерно, в половину футбольного мяча и весит ок. 1.4 кг. Несмотря на то, что чаще всего печень не даёт о себе знать, она играет очень важную роль в работе организма. От печени зависит около 500 различных функций, так что её не зря называют "центральной биохимической лабораторией". Многие знают, что печень - это орган, который очищает организм от различных вредных токсинов и продуктов жизнедеятельности. Раздражительность, необъяснимая усталость и чувство замешательства - это сигналы о накоплении остаточных веществ в организме. Кроме очищения организма от отходов и различных токсинов окружающей среды, вкл. лечебные препараты, печень выполняет множество более важных функций: участвует в регуляции уровня сахара и холестерина в крови, регулирует свертываемость крови, помогает бороться с инфекциями тела и разрушает старые эритроциты.

**Сахар в крови.** Печень защищает организм от того, чтобы после еды уровень сахара в крови не поднимался слишком высоко. Излишек сахара, в котором организм сразу не нуждается, откладывается в печени и используется снова по мере необходимости.

**Холестерин.** Печень отвечает за нормальный уровень холестерина двумя способами: во-первых, холестерин синтезируется в печени, также желчные кислоты помогают снизить избыток холестерина. Если функция печени нарушена, это может привести к нарушению нормального метаболизма холестерина - и уровень холестерина повысится. Избыток холестерина наносит ущерб долгосрочному здоровью сердечно-сосудистой системы, слишком много холестерина (жира) вредит и работе самой печени, и этим ещё более усугубляет ситуацию. Избавление от холестерина происходит, в первую очередь, с помощью желчных кислот. Если печень производит их слишком мало, то выведение холестерина затруднено. Часто способность печени производить необходимое количество желчных кислот означает формирование из холестерина камней желчного пузыря. Таким образом, печень играет очень важную роль в организме - защищайте свою печень, и печень будет защищать вас!

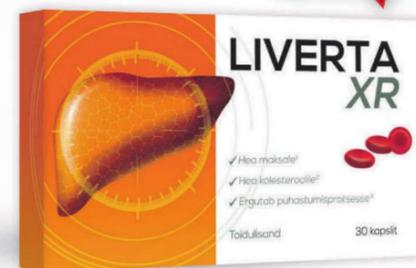
Вашей печени будет приятно получить дополнительную защиту, особенно если Вы любите много поесть сладкой, жирной или острой пищи, у Вас лишний вес или высокий уровень холестерина, или если Вы употребляете слабоалкогольные напитки чаще, чем раз в неделю. Кроме того, вред печени наносят и некоторые лечебные препараты.

LIVERTA XR  
EXTRA STRONG

Эффективный способ поддержки функциональности печени и метаболизма холестерина



НОВЫЙ ПРОДУКТ



только 1 капсула в день!

- Защищает, восстанавливает и укрепляет клетки печени
- Способствует выведению холестерина из организма
- Активизирует процессы очистки

Liverta XR содержит холин, который представляет собой концентрированную форму эссенциальных фосфолипидов; марианум (расторопша), который является наиболее изученным и наиболее часто рекомендуемым травяным экстрактом защищающим печень, и метионин - это незаменимая аминокислота, которая участвует в выведении остаточных веществ из организма.

в октябре по льготной цене **Apotheka**

ЭФФЕКТИВНАЯ ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ!

## Панкреатит и диета

**Суть хронического панкреатита (ХП) заключается в мальдигестии белков, жиров и углеводов.**

Клинически это проявится, когда будет нарушено 90% экзокринной функции поджелудочной железы, разовьётся стеаторея, и больной похудеет. Мальдигестия жира возникнет раньше, и она важнее мальдигестии белков или углеводов.

Больной с ХП нуждается в лекарствах, содержащих ферменты поджелудочной железы и в коррекции питания. Он должен следить за своим весом. Снижение веса более чем на 10% за 6 месяцев или более чем на 5% за один месяц свидетельствует о возможной мальдигестии и нарушении питания.

Большинству больных с ХП достаточно рекомендаций по питанию и ферментных препаратов. Вследствие мальдигестии до 5% больных с ХП нуждаются в энтеральном питании и 1% в парэнтеральном питании. Энтеральное питание требуется до и после хирургического лечения и при условии, что несмотря на нормальное питание пациент продолжает терять вес.

**Рекомендации по питанию больного с ХП, у которого обнаружена стеаторея, но нет нарушения питания:**

- Полностью отказаться от алкоголя.
- Еда должна быть калорийной, 30-35 ккал на один кг веса/день.
- Есть часто, 4-5 раз в день.

Еда должна быть богата белками, 100-150 г в день (1,0-1,5 грамм на один кг веса). Предпочтение стоит отдавать молоку, яйцам, мясу и рыбе. Также необходимо большое количество углеводов, в

то же время, больной с ХП должен учитывать возможность развития диабета.

Рекомендована обезжиренная диета: суточная норма жиров должна быть 50-80 г, желателно растительных. Также следует избегать клетчатки, поскольку клетчатка может абсорбировать ферменты и замедлять всасывание питательных веществ.

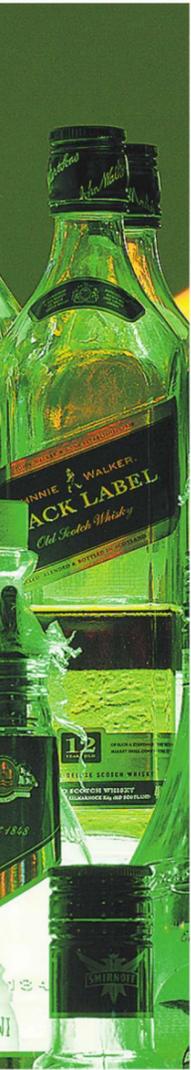
**Рекомендации по питанию больного с ХП, у которого стеаторея и нарушения питания:**

- Полностью отказаться от алкоголя.
- Еда должна быть калорийной, 40-45 ккал на один кг веса\ день.
- Есть часто, 6-7 раз в день.

Еда должна быть богата белками, 80-120 г в день (1,0-1,5 грамм на один килограмм веса). Предпочтение стоит отдавать молоку, яйцам, мясу и рыбе. Необходимо большое количество углеводов, в то же время, больной с ХП должен учитывать возможность развития сахарного диабета. Рекомендована обезжиренная диета: суточная норма жиров должна быть 50-60 г, желателно растительных. Следует избегать клетчатки, поскольку клетчатка может абсорбировать ферменты и замедлять всасывание питательных веществ. Если наблюдается дефицит витаминов, то добавить жирорастворимые витамины А, D, Е, К.

Если несмотря на диету вес снижается, то желателно заменить длинноцепочные триглицериды на среднецепочные. Среднецепочные триглицериды всасываются из тонкой кишки даже при отсутствии липазы и желчной кислоты, хотя они неприятны на вкус и могут привести к побочным эффектам: тошноте и диарее.

**Источник: Пярнуская больница**



**НАДЁЖНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ  
ВЫБОР ДЛЯ БОРЬБЫ С ПРОСТУДОЙ!**



**Тинктура эхинацеи и содержащие тинктуру таблетки A. Vogel:**

поддержит сопротивляемость вашего организма при профилактике заболеваний и во время болезни

произведено только из здоровых растений, что гарантирует высокое содержание активных веществ и тем самым эффективность продукта

A. Vogel Echinaforce является самым исследованным в мире, высококачественным препаратом из эхинацеи.



Продается в аптеках и магазинах с товарами для здоровья!

Первопроходец натуральной  
терапии с 1923 года  
[www.avogel.ee](http://www.avogel.ee)

A. Vogel



**sopharma**<sup>®</sup>  
PHARMACEUTICALS

# CARSIL<sup>®</sup>

Силимарин  
капсулы 110 мг

**Поддерживающее лечение повреждений печени**

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

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.

**НОВИНКА!**  
КАПСУЛЫ 110 МГ

## Психическое здоровье

# Стать собой благодаря терапии



**Маргит Иванов**  
холистический регрессионный  
терапевт

Перевод: Тания Хаасма

Пару лет назад Кайдо (39 лет, имя изменено) обратился к холистическому терапевту. Его беспокоили необъяснимые страхи, тревога и приступы паники. Здоровье пошатнулось, и энергии не было совсем. К тому же была полная неразбериха в отношениях с матерью.

Четыре раза Кайдо путешествовал в медитативном состоянии сознания, чтобы понять, что же происходит глубоко внутри него. Теперь, два года спустя, это спокойный, позитивный и деятельный человек, который работает на ответственной должности и находится в счастливых отношениях с женщиной, с которой познакомился до начала терапии. Кайдо рассказал

о своих жизненных изменениях холистическому регрессионному терапевту Маргит Иванов.

**Ты сам помнишь, почему два года назад пришёл на терапию?**

Да, в моей жизни тогда происходили довольно большие перемены. Я сменил место жительства и работы и за некоторое время до этого познакомился со своей нынешней спутницей жизни. У меня и до этого были сложные отношения с мамой, но в тот период они стали особенно напряжёнными, поскольку мама отказалась принять мой выбор. Между моей партнёршей и мамой образовалось огромное напряжение. Вдобавок к этому у меня были проблемы со здоровьем: учащённое сердцебиение, время от времени панические атаки. У меня было много страхов. К примеру, я

пять лет не летал самолётом. Постоянное напряжение и тревожное состояние уже мешали и в повседневных делах. В голове был полный хаос. От одного знакомого я услышал о холистической регрессионной терапии, она показалась мне глубоким, но в то же время не слишком сложным методом. Я мог бы выбрать и недельный или даже годовой ретрит или уединение в Непале, но терапия была чем-то, что я мог предпринять сразу.

**Расскажи подробнее об отношениях с мамой.**

Я единственный ребёнок у родителей, и они были уже в возрасте, когда я родился. С отцом у меня были очень близкие отношения - он действительно любил меня безусловно. Но с мамой было по-другому. Она была конфликтной по отношению ко многим близким людям, и наше

с ней общение тоже никогда не было спокойным. Я всегда был ей доступен, мной всегда можно было командовать. Я был для неё в роли подчинённого. Пытался быть хорошим ребёнком. Она всегда старалась контролировать мою жизнь и мои отношения с женщинами. Кого-то она принимала, а некоторые были для неё абсолютно неприемлемы. Вплоть до того, что в 30 лет я должен был постоянно отчитываться, куда я собирался пойти и когда вернуться. Не было никакого доверия - только контроль. Моя спутница - полная противоположность мамы. Она научила меня, что не нужно постоянно беспокоиться и привязываться к материальной, запланированной жизни. Нужно доверять. Мама активно отвергала духовность. Мне пришлось прятать от неё книги и всё остальное, связанное с духовным разви-

тием, что мне самому было невероятно интересно. Мне не хотелось постоянно выслушивать критику на тему, что всё, что я делаю, в корне неправильно. Я должен был играть чужую роль, чтобы мама меня принимала. Иногда я задумывался о полном прекращении общения с мамой - есть и такие теории, которые это одобряют, но мне казалось, что это неверно.

**Что происходило на сеансах терапии?**

Помню, что сеанс состоял из двух частей. Сначала мы с терапевтом беседовали, чтобы информация внутри меня могла подняться на поверхность. За этим следовало путешествие в изменённом

**Если трансформировать страх и гнев в любовь и дать себе почувствовать эту любовь к кому-то, это может дать большие изменения в реальной жизни.**

состоянии сознания, в котором я, направляемый терапевтом, отправлялся в глубины своего внутреннего мира. Некоторые, как я знаю, видят при этом картинку, я не видел. Я будто ощущал ситуацию. После сеанса было такое чувство, как будто я побывал где-то далеко. Очень хорошо было, и мне это нравилось.

**Что ты узнал о своих отношениях с мамой во время путешествий?**



**Новые аппараты для измерения кровяного давления Microlife**

**клинически апробированы и дают точные показания сердечного ритма!**



BP A6 PC



BP A3 Plus



BP A2 Basic

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



CE0044



Я заново пережил одно событие детства и понял, что мама очень обижалась и злилась, если я не уделял ей достаточно внимания. Когда я увидел всю ситуацию её глазами, я почувствовал, что чувствовала она, и понял, в чём она нуждалась. Я пережил свои эмоции и смог принять новые решения, которые помогают мне теперь быть счастливее и служат мне на пользу. Это как будто переписывание старых убеждений на новые, которые тебя подпитывают. Я смог выразить свою любовь маме и сам почувствовать её искреннюю любовь.

Это имело огромное значение в моём терапевтическом процессе. Не могу сказать, что мир сразу перевернулся, но какое-то смещение действительно произошло. В какой-то момент я почувствовал, что на самом деле моя роль - быть маме учителем. Вот тогда и начались перемены. Я вдруг осознал, что у неё была очень низкая самооценка, и практически каждое слово, прикосновение и действие вызывало у неё острую реакцию - обиду или гнев. Во время путешествия я выразил маме свою любовь, чего не мог сделать в детстве, потому как не понимал её поведения. Мамины неожиданные реакции вызывали во мне тогда только испуг и шок. Я ощутил такое освобождение, когда смог

выразить свои чувства. Страх сменился любовью.

#### Какие у вас сейчас отношения?

Мама теперь гораздо мягче и терпимее. Мне проще с ней общаться. Терапия однозначно сыграла в этом свою роль, потому как, если трансформировать страх и гнев в любовь и дать себе почувствовать эту любовь к кому-то хотя бы только во время внутреннего путешествия, это может дать большие изменения в реальной жизни.

#### С какими чувствами и мыслями ты уходил с терапии?

Мне понравилось, как в психике можно проигрывать ситуации. Если у человека есть какие-то желания, то в путешествиях во внутренний мир он узнаёт, что это действительно для него значит и за собой влечёт. Он понимает, что произойдёт, если его желание исполнится. В процессе терапии можно немного отдалиться от основной роли и экспериментировать, играть, менять.

#### Действительно ли история, которую психика поднимает на поверхность, - именно та, которая нужна человеку для решения проблемы?

Именно так! Приходит то, что нужно, и этому нужно доверять. Нужно доверять то-

му, что со мной в данный момент происходит. Меня особенно интересовало, откуда эти картины - моя ли это фантазия или какое-то коллективное знание, через которое они до меня доходят. Важно то, что проживание какой-то истории, в которой я являюсь главным героем, в данный момент для меня нужно, чтобы решить проблему, которая не даёт мне спокойно жить.

#### Как это всё проявляется в жизни?

Раньше и при общении с мамой, и с другими людьми у меня было всё время чувство, что я не совсем настоящий. Другие люди влияли на меня слишком сильно. У меня была привычка сразу настраиваться на волну других людей, не зависимо от того, раздражаются они или радуются. В процессе терапии я научился одному хорошему практическому упражнению для укрепления своего стержня.

#### А что со страхами?

У меня больше нет такого количества страхов, нет и страха перелётов. Здоровье в порядке. Я нашёл своё направление жизни. На какое-то время я довольно интенсивно занимался духовными практиками и смело проработал некоторые темы. Хороший результат - когда-нибудь однажды я и сам уже не вспомню, зачем когда-то пришёл к терапевту.

## Всё имеет точку отсчёта

**Холистическая регрессионная терапия - это одна из возможностей решить проблемы и изменить свою «нормальную» жизнь к лучшему. В основе этого лежит концепция целостного человека, чьи тело, чувства, мысли и душа неразрывно связаны между собой. Человек может управлять своей жизнью, совершая изменения во внутреннем мире.**

Без причин нет следствий. Все наши проблемы, в том числе физические заболевания, имеют точку отсчёта в каком-то моменте, в какой-то ситуации, с которой мы не справились, с которой связаны оставшиеся невыраженными эмоции. Если переместиться назад во вре-

мени (регрессировать), найти ситуацию, которая тогда оказалась не по силам, и её проработать, то проблема (как и болезнь) исчезнет. Терапия начинается чаще всего с холистической четверки - интенсивного цикла, состоящего из четырёх трёхчасовых сеансов. Какую-то часть времени из этого клиент расслабляется, лёжа на диване и находясь в состоянии изменённого (медитативного) сознания. Мозг работает в это время иначе, чем при повседневном состоянии, и терапия эффективна за счёт того, что доступ к подсознанию более свободный, психика восприимчивее к изменениям, и эмоциональные и мыслительные блоки проще устранить.

#### Упражнение: Техника создания единства

Всё начинается с сердца. Сердце влияет на другие системы тела больше всего, привлекая другие органы к единому ритму, который оказывает успокаивающее, укрепляющее и оздоравливающее воздействие.

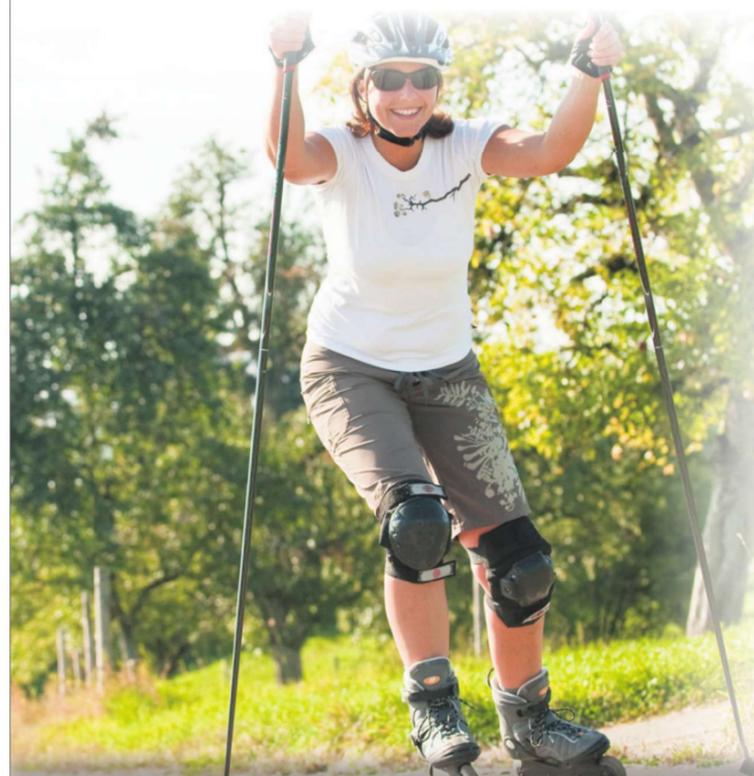
- Сосредоточься на сердце. Сфокусируй внимание в области сердца. Если вначале контакт с сердцем не очень удаётся, прижми руку к центру груди, туда, где находится твоё сердце - это поможет.
- Дыши через сердце. Дыши нормально, как обычно, но представь, что твоё дыхание происходит через сердце. Во время вдоха представляй, что воздух проникает внутрь сердца. На выдохе представь, что воздух выливается из сердца наружу. Дыши медленно, с удовольствием, немного глубже, чем обычно. Продолжай дышать таким образом до тех пор, пока не почувствуешь свой естественный ритм, который будет тебе приятен.

- Позитивное чувство в сердце. Теперь заполни сердце позитивным чувством. Вспомни какое-нибудь переживание или момент, в котором тебе было хорошо, и заново погрузись в это переживание. Простой способ это сделать - это вспомнить какое-то особенное место, в котором тебе приходилось бывать, или чувство любви к близкому человеку, члену семьи или животному. Попробуем продолжать держать фокус на сердце и дышать и одновременно активизируй это позитивное чувство. Это самый важный шаг.

Источник: www.HeartMath.org

## 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“

Обезболивающий, противовоспалительный, оказывает быстрое действие

- Помогает при продолжительных болях в спине
- Помогает при болях в суставах и мышцах
- Помогает при растяжениях, ушибах и воспалении сухожилий
- Крем оказывает дезинфицирующее действие на 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

#### Олио 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
- Уменьшает боль в мышцах и суставах
- 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

- Предотвращает болезни суставов и износ хрящей
- Снимает суставные боли и уменьшает жесткость суставов
- Улучшает подвижность суставов, оказывает противовоспалительное действие
- Способствует сохранению плотности костей
- Улучшает состояние кожи, волос и ногтей



Совершите покупку в интернет-магазине [www.nahrin.ee](http://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](http://www.nahrin.ee)

# Не только не красиво, но и больно

В медицинском «Центре лечения позвоночника и суставов» открылся специализированный «Кабинет коррекции стопы». Специалисты д-р Наталья Булатчик и д-р Семён Гольцман занимаются безоперационным лечением и профилактикой одного из самых распространённых заболеваний - вальгусной деформации большого пальца стопы (hallux valgus), т.н. «косточки» или «шишечки».

Это не только эстетический дефект, доставляющий массу неудобств, особенно представительницам прекрасного пола. Это также серьёзная ортопедическая проблема, требующая пристального внимания и своевременной коррекции. Помимо выраженного косметического дефекта и сложностей в подборе обуви, появляется жуткая боль, которая охватывает всю стопу!

## Почему возникает такая деформация стопы?

Ответы на этот вопрос не ограничиваются объяснением биомеханики стопы, поскольку эта проблема - только «вершина айсберга», лишь видимый результат более глубоких и серьёзных изменений в организме. Сложность строе-



ния стопы - не случайная задумка природы. Это важнейший механизм реагирования на малейшие изменения со стороны вышерасположенных структур и органов.

Доктор Наталья Булатчик: «Ослабление одних мышечных групп и спастическое сокращение других приводит к несогласованной работе костно-мышечного аппарата стопы, а в результате большой палец занимает неправильное положение, которое под влиянием нагрузки закрепляется и приводит к деформации. Состояние значительно усугубляется, если стопа при этом находится длительное время в вынужденном неудобном положении, к при-

меру, в тесной обуви на высоких каблуках. Именно поэтому вальгусная деформация стопы чаще встречается у женщин!»

## Факторы, приводящие к нарушению иннервации и слабости мышц стопы

Большое влияние на функционирование стопы оказывает состояние костей таза, пояснично-крестцового отдела позвоночника, положение костей бедра и голени. К примеру, спаечный процесс в малом тазу или рубцовые изменения тканей после аппендэктомии вызывают изменение тонуса близлежащих мышечных групп, в том числе ягодичных мышц, а также ши-

«Лечение можно считать результативным, когда пациент начнёт жить комфортно без боли и ограничений при ходьбе.»

рокой фасции бедра. Это неизбежно сказывается на положении костей голени, а именно происходит «скручивание» большеберцовой кости. А результат - разворот пятки кнаружи, а основания большого пальца - кнутри. Понимание этих процессов позволяет взглянуть на проблему «hallux valgus» комплексно. Объяснение всех этих сложных взаимосвязей костно-мышечных структур и внутренних органов даёт возможность выявить истинную причину деформации стопы.

## Альтернативный безоперационный подход

Современные достижения хирургии и ортопедии позволяют быстро решить эту проблему, а также добиться шикарных результатов с эстетической точки зрения. Однако последствия таких обнадёживающих результатов не всегда столь радужны. Истинная причина, которая не бы-

ла устранена, может напомнить о себе вновь. И через некоторое время мы видим либо возврат симптомов, либо перемещение боли в тазовую или поясничную область. Хирургическая коррекция при грубых деформациях оправдана, но когда уже использованы все возможные неоперативные альтернативные способы лечения.

## Консультация и тестирование:

Во время обязательной первичной консультации специалисты центра применяют разработанную зарубежными коллегами, довольно простую, но системную, практику тестирования по 6-ти основным функциональным тестам. Цель данных тестов - даёт врачам инструмент, который позволяет определить стабильность суставов стопы и нижних конечностей в статике и динамике:

**Тест 1.** Тест на объём движения в подтаранном суставе - оценивается биомеханика и функция сустава (диапазон, качество и амплитуда движений).

**Тест 2.** Тест на соосность сегментов нижних конечностей - оценивается взаиморасположение сегментов в положении стоя спереди и сзади, визуально фиксируются «несоосности сегментов». Осмотр

проходит с головы до пят. Оценка проводится как в статике, в расслабленном положении, так и в динамике, во время ходьбы.

**Тест 3.** Тест на сопротивление супинации (тест элевации ладьевидной кости). Врач вручную пытается супинировать стопу пациента для оценки затрачиваемых усилий.

**Тест 4.** Тест «лебёдки». Тест на способность стопы повышать свою сводчатость при натяжении подошвенного апоневроза (при пассивном сгибании большого пальца стопы).

**Тест 5.** Тест на равновесие оценивает эффективность проприорецепции. (Проприорецепция - это система, которая обеспечивает восприятия позы тела.)

**Тест 6.** Тест на устойчивость переднего отдела. Пациента просят встать на одну ногу и подняться на носок. Врач фиксирует, насколько легко происходит подъём на носок, и оценивает устойчивость пациента в этой позе.

Показанием к процедуре является вальгусная деформация большого пальца стопы. Противопоказанием: инфекционные заболевания, психо-неврологические заболевания, тромбозы и тромбозы, онкологические заболевания 3-4 стадии, трофические язвы на ногах.



[www.ortoosikeskus.ee](http://www.ortoosikeskus.ee)

**ОРТЕЗЫ для предотвращения травм и после них**  
из Eesti Ortoosikeskus!



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



# Gadox®

ОРТОПЕДИКА

На протяжении уже 20 лет AS Gadox занимается изготовлением и продажей ортопедических вспомогательных технических средств. Наши магазины есть в Таллинне, Тарту, Кохтла-Ярве и Нарве. В ассортимент розничной продажи входят: ортопедическая обувь и стельки, готовые ортозы, терапевтические чулки, вспомогательные средства для ходьбы и многое другое. Для людей с недостатками здоровья, детей, пожилых людей, которым постановлением министра социальных дел предусмотрена льгота, мы изготавливаем и продаём вспомогательные средства со скидкой.

## СТЕЛКИ

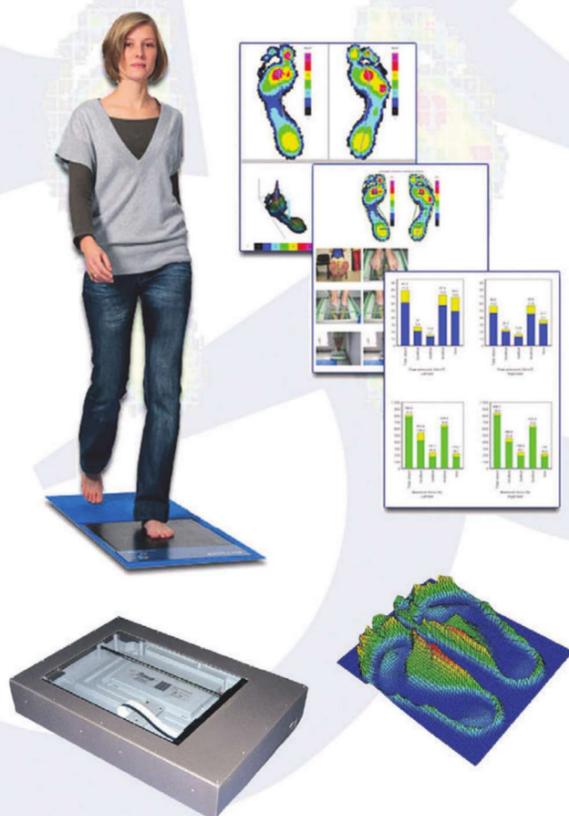
Изготовление индивидуальных стелек в соответствии с результатами диагностики по предварительной записи:

Тюри, 10 С, Таллинн  
Предварительная запись  
тел. 650 1322  
Пн.-Пт. с 9:00 до 16:00



## ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Шейные бандажи • Плечевые бандажи  
Бедренные ортозы • Ортозы на коленные суставы • Бандажи на запястья и локтевые суставы  
Ортопедические корсеты для спины  
Ортопедические стельки  
Детская ортопедическая обувь  
Вспомогательные средства для инвалидов



## ИНФОРМАЦИЯ И КОНТАКТ

Mustamäe Tervisekauplus  
Ю. Сютисге теэ, 19 А, Таллинн  
Тел./факс: 677 7808  
Тел.: 658 8701  
Пн.- Пт. 9.00-17.00

Центр здоровья Merimetsa  
Палдиски мнт, 68А, Таллинн  
Тел.: 640 5505  
Пн., Вт., Чт. С 9:00 до 17:00  
Ср. с 9:00 до 18:00

Представительство в Тарту  
Нельги, 13, Тарту  
Тел./факс: 740 0006  
Пн. - Пт. с 9:00 до 16:00

Tervisekauplus в Кохтла-Ярве  
Кескаллеэ, 29, Кохтла-Ярве  
Пн. - Пт. с 9:00 до 17:00  
Тел.: 322 2307

Представительство в Нарве  
Ул. Хайгла, 6, Нарва  
Тел.: 354 0110  
Пн. - Пт. с 9:00 до 17:00

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОТЕЗОВ

Таллинн  
Тюри, 10С  
Тел.: 6501 322  
Пн. - Пт. с 9:00 до 16:00

Тарту  
Нельги теэ, 13  
Тел.: 740 0006  
Пн. - Пт. с 9:00 до 16:00



# Упростился порядок предоставления вспомогательных средств

## Изменение системы предоставления исходит из потребности человека

**Мерлин Вейнберг**  
советник по социальным услугам  
Департамента социального страхования

В начале 2016 года изменился порядок ходатайствования о предоставлении и финансировании вспомогательных средств, а сам процесс перешёл из ведения органов местных самоуправлений в ведение государства.

Управлением системы и слежением за бюджетом будет заниматься Департамент социального страхования. В Департаменте социального страхования была сформирована рабочая группа, которая занимается проверкой и утверждением представленных фирмами отчётов, рассмотрением ходатайств об особом производстве. Переход услуги в сферу управления Департамента социального страхования сопровождался другим принципиальным изменением - с нового года бюджет будет распределяться не по уездам, а общегосударственно. Это поможет государству получить лучший обзор потребности во вспомогательных средствах по их группам и даст возможность в текущем порядке отслеживать возникающие расходы по разным видам вспомогательных средств, и при необходимости перераспределить средства по группам.

Раньше люди зависели

от бюджета, выделенного на вспомогательные средства в том уезде, где они зарегистрированы, и с которыми уездная управа по месту жительства заключила договор, что создавало неравные условия доступности услуги. Это привело к тому, что люди могли купить или арендовать вспомогательные средства только по месту жительства, и они никогда не знали, смогут ли получить вспомогательное средство в будущем или нет. Раньше было нормальным, что в одном уезде средства, выделенные из государственного бюджета на вспомогательные средства, заканчивались до конца года, тогда как в другом уезде этих средств хватало до конца года. Это означало, что люди выкупали вспомогательные средства по полной стоимости. Сегодня очереди на получение вспомогательных средств, за исключением вспомогательных средств слуха, отсутствуют или минимальны, а расходы можно планировать.

С этого года человек может обратиться с государственной льготой на приобретение социального вспомогательного средства в любую предлагающую их организацию по всей Эстонии, у которой с Департаментом социального страхования заключён действующий договор уступки обязательства осуществления платежа. С



С этого года введена верхняя граница цены на вспомогательные средства.

ФОТО: WIKIMEDIA

**Лицо, ходатайствующее о получении вспомогательного средства, больше не привязано к организации по месту жительства.**

Департаментом социального страхования договоры заключило 58 организаций, 13 из которых предоставляет услуги аренды. Тем самым

лицо, ходатайствующее о получении вспомогательного средства, больше не привязано к организации по месту жительства.

Система вспомогательных средств нуждалась в изменении, поскольку отсутствовала единая, урегулированная система в данной сфере. Постановления устарели, и перечень требовалось упорядочить и обновить. Новый формат получил перечень компенсируемых вспомогательных средств, были вычеркнуты устаревшие вспомогательные средства и добавлены новые вспомогательные средства, на которые есть спрос, но которые до сих пор в перечне отсутствовали.

Также отсутствовали единые требования к компаниям, которые продавали или арендовали вспомогательные средства на льготных условиях: отсутствовала однозначная информация о цене, поскольку не было предельных

цен (за исключением средств, используемых при инконтиненции). На ценовой шкале указано две границы: товары, которые дешевле установленного государственной экспертной комиссией предела, и которые финансировались из текущих средств; товары, цены которых выше предельной цены, установленной государственно-экспертной комиссией, и при которых получение вспомогательного средства требовало времени.

В результате обновления системы вспомогательных средств у государства появилась возможность в текущем порядке отслеживать расходы и количество людей, получающих вспомогательные средства. Подводя итог первому полугодью 2016 года, можно увидеть, что вспомогательные средства по предлагаемой государством льготе получили 47 317 человек, в том числе 4705 детей. Среди них был 7171 человек тру-

доспособного возраста и 35 441 человек пенсионного возраста.

В основном выкупались ортезы и протезы, средства по уходу за больными, а также вспомогательные средства слуха. Арендуют в основном вспомогательные средства для облегчения движения и для ухода за больным.

Всего из бюджета этого года на финансирование системы вспомогательных средств выделено 5 460 621 евро и из европейских структурных фондов 1 493 672 евро. В первом полугодии для финансирования вспомогательных средств было использовано около 59% выделенных из бюджета средств. Небольшой перерасход был обусловлен ликвидацией очереди на получение вспомогательных средств слуха. В январе текущего года Департамент социального страхования получил от компаний, занимающихся продажей вспомогательных средств, списки людей, нуждающихся во вспомогательных средствах слуха. Некоторые имена были внесены в этот список в 2012 году, и всего в очереди были 2200 человек. Из списков сформировали общую очередь с учётом даты и часа добавления имени в список. Сообщения о выдаче вспомогательных средств слуха были разосланы всем, вплоть до людей, добавленных в список в октябре 2015 года. Остальные сообщения уже разосланы. Очередь касается только людей пенсионного возраста. Люди трудоспособного возраста и дети получают вспомогательные средства слуха без очереди.

## Старение приводит к дефициту витамина В1

Исследования доказали, что нередко естественный процесс старения влечет за собой дефицит витамина В1, или тиамина. Хронические заболевания увеличивают вероятность развития дефицита тиамина. Также нехватка витамина В1 может возникнуть в результате однообразного питания, поста или злоупотребления алкоголем, кофе, сигаретами, сладостями.

### Для чего необходим витамин В1?

Витамин В1 выполняет в организме несколько очень важных ролей:

- отвечает за передачу нервных сигналов
- обеспечивает нормальную работу головного мозга
- участвует в разрушении глюкозы (сахара в крови)
- необходим для нормальной работы сердца
- необходим для нормального производства желудочного сока

### Какие симптомы указывают на дефицит витамина В1?

- усталость, изможденность
- снижение памяти, трудности с концентрацией
- нервозность, депрессивность
- затекание рук или ног, судороги икроножных мышц
- снижение веса
- мышечная слабость
- расстройство пищеварения, отсутствие аппетита

### Для лечения дефицита витамина В1 лучше всего подходит бенфотиамин.

Бенфотиамин - это водорастворимая форма витамина В1, которая, как правило, всасывается намного лучше тиамина и доставляется в клетки циркулирующей кровью. В Эстонии без рецепта продается только один содержащий бенфотиамин лекарственный препарат - Benfogamma 50

мг, имеющий обширный положительный опыт применения. Для достижения эффекта бенфотиамин следует принимать на протяжении долгого времени (не менее 2 месяцев). В зависимости от дефицита тиамина в день принимают 1...3 покрытые оболочкой таблетки.

Более подробно о свойствах препарата можно прочитать на сайте Департамента лекарств [www.ravimiamet.ee](http://www.ravimiamet.ee)

Единственный безрецептурный бенфотиамин в Эстонии



**Benfogamma® 50mg**  
50мг Бенфотиамин 50мг,  
50 покрытых оболочкой  
таблеток в коробке

Реклама лекарства. Benfogamma 50 мг (бенфотиамин) продается без рецепта. Показание: лечение дефицита витамина В1 у взрослых. Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед применением внимательно прочитайте имеющийся в упаковке вкладыш. При сохранении жалоб или появлении побочных эффектов посоветуйтесь с врачом или аптекарем.

Обладатель разрешения на продажу: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Германия. Дополнительная информация у представителя производителя: Wörwag Pharma GmbH & Co. Представительство KG, Vienibas gatve 87B - 3, LV 1004, Рига, Латвия. Контакт в Эстонии: Лаки, 25-402, 12915, Таллинн. +372 6623369, info@woerwagpharma.ee

РЕКЛАМА

EE/BEN/P/A/22/01/09.16/TE



# с 2016

года для приобретения социального вспомогательного средства, на которое предоставляется государственная льгота, можно обратиться в любую компанию, которая имеет действующий договор уступки обязательства внесения платы, заключённый с Департаментом социального страхования.

## К сведению В перечне вспомогательных средств определяется:

- срок использования вспомогательного средства,
- вспомогательное средство можно купить или арендовать,
- максимальное количество вспомогательного средства в год или месяц,
- является ли это вспомогательное средство индивидуальным,
- максимальный размер скидки, в пределах которой государство берёт оплату на себя,
- лицо, установившее необходимость во вспомогательном средстве (семейный врач, специалист или реабилитационная команда).

# Новый подход к вспомогательным средствам - группа активности

**Мерлин Вейнберг**  
советник по социальным услугам  
Департамента социального страхования

**Новая система позволила создать группы активности вспомогательных средств, чтобы те лучше отвечали реальным потребностям человека.**

Выписывая инвалидное кресло, протез нижней конечности (I-IV группа активности) и слухового аппарата (I-II группа активности), врач или реабилитационное учреждение оценивает, в каких условиях и насколько активно человек начинает пользоваться вспомогательным средством. На основании этого определяется группа активности вспомогательного средства. Например, группа активности внутриушных и заушных вспомогательных средств слуха - I. К ней относятся вспомогательные средства слуха, используемые не менее пяти дней в неделю, в среднем не менее чем по 2 часа в день, и среда их использования предполагает обычное устное общение в повседневной жизни. Предельная цена для данной группы активности составляет 288 евро, 90% (259,20 евро) из которых компенсирует государ-



**I группа активности внутриушных и заушных вспомогательных средств слуха.** ФОТО: WIKIMEDIA

ство. Размер самофинансирования - 10%. Во II группу активности входят вспомогательные средства слуха, используемые не менее пяти дней в неделю, в среднем не менее чем по 8 часов в день (например, учёба, работа), и предполагается не менее четырёх часов устного общения. Такому аппарату предъявляются дополнительные требования, чтобы их пользователь сохранял активность на рынке труда и/или в учёбе. Предельная цена

для данной группы активности составляет 680 евро, 90% (612 евро) из которых компенсирует государство. Исключение составляет группа активности электрических инвалидных кресел, при которых, чем меньше физические возможности человека, тем выше должна быть группа активности его электрического инвалидного кресла.

Человек оплачивает разницу между стоимостью вспомогательного средства и суммой государственного участия, но не меньше 7 евро, за исключением средств для защиты и очищения кожи, вспомогательных средств для сбора и абсорбирования мочи и при аренде вспомогательного средства.

## Самофинансирование при покупке вспомогательного средства

Для вспомогательных средств установлена предельная цена, из которой государство выплачивает определённый процент.

**Например, при 70-процентной льготе:**

- недорогое вспомогательное средство: реализационная цена - 25,00, предельная цена - 29,80
- дорогое вспомогательное средство: реализационная цена - 35,00, предельная цена - 27,80
- оплачиваемая государством часть: 25,00 x 0,70 = 17,50; самофинансирование: 25,00 - 17,50 = 7,50
- оплачиваемая государством часть: 27,80 x 0,70 = 19,46; самофинансирование: 35,00 - 19,46 = 15,54

## Образовательный центр "Экология человека" проводит индивидуальные психологические консультации по проблемам:

- ✓ хроническая усталость
- ✓ конфликты дома и на работе
- ✓ проблемы воспитания
- ✓ повышенная тревожность

Регистрация по e-mail: [humanecologymtu@gmail.com](mailto:humanecologymtu@gmail.com)  
по телефону (372) 506 4378  
Наш адрес: Estonia pst 1, корпус А, 5 этаж, 517

# 4 ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ВЫГОДНО БРАТЬ НА ПРОКАТ

**ПРИ НЕБОЛЬШИХ ТРАВМАХ ВО ВСПОМОГАТЕЛЬНОМ СРЕДСТВЕ НУЖДАЮТСЯ КРАТКОВРЕМЕННО**  
После перелома ноги или иной похожей травмы, костыли или локтевые трости могут понадобиться только на несколько дней или недель. Поэтому нет особого смысла их покупать. Прокат костылей и локтевых тростей стоит 0,24 € в сутки. Гораздо удобней арендовать костыли на нужный Вам период и вернуть их в наш обслуживающий пункт, когда в них больше не будет надобности. Тогда они не будут бессмысленно простаивать дома.

## РЕМОНТ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ, ВЗЯТЫХ НА ПРОКАТ, НИЧЕГО ВАМ НЕ СТОИТ

Большим плюсом при аренде различных вспомогательных средств является возможность их ремонта и обслуживания. При аренде инвалидной коляски или электрической многофункциональной кровати очень важно, чтобы они хорошо работали и обслуживались. При аренде вспомогательного средства Вы всегда можете обратиться в обслуживающий пункт ОÜ ИТАК, и наши механики осмотрят Ваше вспомогательное средство. При надобности и возможности ремонт могут осуществить и у Вас дома. Вне зависимости от того, является проблемой накачка колёс или, например, регулировка многофункциональной кровати, ремонт и обслуживание арендованных у нас вспомогательных средств бесплатны.

## ПРИ ИЗМЕНЕНИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОВЯЛЯЕТСЯ ПОТРЕБНОСТЬ В НОВОМ ВСПОМОГАТЕЛЬНОМ СРЕДСТВЕ

Если состояние здоровья человека улучшится или наоборот ухудшится, то может измениться и потребность во вспомогательном средстве. Например, если передвижение с помощью рамы для ходьбы стало затруднительным и уже может понадобиться инвалидная коляска, то арендовав вспомогательное средство, Вы сможете его без проблем обменять. В

этом случае наш специалист поможет Вам выбрать новое и более подходящее средство. А если Вы ранее вы купили в спомогательное средство, то придётся приобрести новое, а старое может стать ненужным.

## АРЕНДА ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА ДЕНЕЖНО ВЫГОДНЕЕ, ЧЕМ ЕГО ПОКУПКА

Вспомогательные средства для инвалидов можно взять на прокат, воспользовавшись государственными льготами. Цены многих более простых вспомогательных средств, например, инвалидных колясок, электрических многофункциональных кроватей и опорных рам, могут быть очень высокими. Это значит, что покупая вспомогательное средство, надо учесть, что сразу придётся понести большие траты. Арендуя вспомогательное средство, Вы платите арендную плату каждый месяц. Например прокат рулятора на льготных условиях стоит 1,80 €/ 30 дней. Часто аренда вспомогательного средства является экономически более выгодным и простым вариантом.

## Наши пункты обслуживания:

TARTU, Ringtee 1 тел. 737 0070	JÕGEVA, Ristiku 3 тел. 772 1591
VÕRU, Jüri 19a тел. 782 3290	VALGA, Peetri 2 тел. 766 5275
PÕLVA, Puuri tee 1 тел. 799 4556	JÕHVI, Niidu 4 тел. 337 0317
VILJANDI Vabaduse plats 4, тел. 433 0575	NARVA Aleksander Puškini 11, тел. 356 0520

Посетите наш сайт [WWW.ITAK.EE](http://WWW.ITAK.EE)

Дополнительная информация по телефону 737 0070

## ТЕПЕРЬ В ТАЛЛИННЕ ДВА ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА INVARU: НА PETERBURI TEE 14A И НА MUSTAMÄE TEE 6B

**ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ!**

**INVARU**

АРЕНДА И ПРОДАЖА ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПО УХОДУ И СРЕДСТВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ  
[www.invaru.ee](http://www.invaru.ee)

**MUSTAMÄE TEE 6B**  
ЕСТЬ БЕСПЛАТНАЯ ПАРКОВКА ОКОЛО ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА!

**Мы открыты:**  
ПН – ПТ 9:00-18:00  
TEL 6025400  
[WWW.INVARU.EE](http://WWW.INVARU.EE)

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА INVARU ЕСТЬ В ТАЛЛИННЕ, РАКВЕРЕ, ПЯРНУ, ХААПСАЛУ, ПАЙДЕ, КУРЕССААРЕ И КЯЙНА

## Стоматология

Зубы тоже  
«чувствуют»

Чувствительность зубов - распространённая стоматологическая проблема. Это не болезнь, а скорее состояние, которое развивается с течением времени в силу распространённых факторов, например, рецессии десны, интенсивной чистки зубов и скрежетания зубами во сне. Большинство людей страдает этим в возрасте от 20 до 50 лет.

Повышенная чувствительность зубов возникает, когда более мягкий внутренний слой твёрдых тканей зуба - дентин, который находится под эмалью, оголяется.

Дентин состоит из микроскопических дентинных канальцев, которые ведут к зубному нерву и заполнены жидкостью. Употребление горячей, холодной или сладкой еды или напитков приводит эту жидкость в движение. Движение жидкости заставляет нервные окончания реагировать в ответ, вы-

зывая приступ дискомфорта или короткие острые болевые ощущения.

Некоторые из наиболее распространённых причин, которые могут привести к повышенной чувствительности зубов:

**Слишком агрессивная чистка зубов**

Привычка чистить зубы слишком часто, слишком энергично или жёсткой зубной щёткой в конечном итоге может вызвать износ зубной эмали. Это может также вызвать рецессию десны, что приводит к дальнейшему оголению дентина.

**Заболевание дёсен (Гингивит)**

Если ткань десны воспаляется и разрыхляется вследствие гингивита (заболевания десен), вы можете испытывать чувствительность зубов, так как дентин, расположенный на корневой поверхности, оголяется.

**Стоит знать:**

Активная чистка зубов приносит больше вреда, чем пользы. Она может привести к таким патологиям как чувствительность зубов, или эрозия эмали зуба.

**Скрежетание зубами**

Если вы скрежете зубами во сне или стискиваете зубы в течение дня, это может привести к износу эмали и оголению дентина.

**Рецессия десны**

Рецессия десны в области чувствительного зуба, вызванная таким заболеванием, как например пародонтит, приводит к оголению дентина и является причиной чувствительности зубов. Слишком энергичная или частая чистка зубов также может вызвать рецессию десны.

БЗ



ФОТО: SCANPIX

Повышенная чувствительность зубов возникает вследствие оголения дентина.

НОВИНКА

УСИЛЕННОЕ  
ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Sensodyne Repair & Protect помогает восстановить и защитить чувствительные участки зубов\*.

Новая зубная паста Sensodyne Repair & Protect образует более твёрдый слой над чувствительными участками зубов, помогая обеспечить более сильное восстанавливающее действие.



\*При чистке зубов два раза в день.



## Вы носите зубные протезы?

Крем для фиксации зубных протезов COREGA® поможет вам снова наслаждаться любимой едой. Крем фиксирует протез на 12 часов и помогает предотвратить попадание частичек пищи под протез. Попробуйте и убедитесь сами!



ешь, смейся  
**И ЖИВИ**

Täiendab info saadaval: GlaxoSmithKline Eesti OÜ, Lõutsa tä 11415 Tallinn, tel. +372 667 6900



в **4** раза  
эффективнее  
борется с причиной кровоточивости дёсен\*



НОВИНКА

Ощущение Ультра Очищения

\*после профессиональной чистки и при чистке зубов дважды в день удаляет больше налёта, чем обычная зубная паста

## Совместите отдых с полноценным обследованием своего здоровья и профилактическим лечением в Narva-Jõesuu SPA & Sanatoorium!

### Причины приехать в Narva-Jõesuu SPA & Sanatoorium:

- **Проверенный временем санаторий** – благодаря бесценному 55-ти летнему опыту, мы предоставляем гостям высококачественные медицинские услуги.
- **Уникальное расположение** - в живописном месте на берегу балтийского моря, в 100 метрах от санатория находится самый длинный в Эстонии пляж длиной 12 километров.
- **Доктора - специалисты:** стоматолог, врачи восстановительного лечения, врач-отоларинголог, врач акушер-гинеколог, врач ультразвуковой диагностики, врачи боли.
- **Грязелечение** – для процедур мы используем лучшую в Эстонии по качеству и целебным свойствам грязь из Хаапсалу.
- **Чистейшая вода из глубокой артезианской скважины**, которую мы используем, обладает целебным действием за счёт богатейшего микроэлементного состава

**Насладитесь чистотой природы!**

## КЛАССИЧЕСКИЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПАКЕТ

/бронирование от 4 лечебных дней/

\* медицинская консультация доктора восстановительного лечения

Каждый лечебный день включает в себя 4 лечебные процедуры

\* 3-разовое питание -разнообразный шведский стол

\* неограниченное посещение обновлённого Банного мира и тренажёрного зала

В санатории эффективно лечатся следующие заболевания:

- периферической и нервной системы (радикулит, неврит и тд.);
- заболевания опорно-двигательного аппарата (болезни костей и суставов);
- сердечно-сосудистые заболевания;
- заболевания органов дыхания (астма, бронхит и тд.);
- длительно не заживающие раны;
- ожирение, патологический климакс, заболевания мочеполовой системы;
- депрессия, астеническое состояние, синдром хронической усталости;

**NB! Разрешение на деятельность по амбулаторно-восстановительному лечению и физиотерапии №L02948. выдано департаментом Здоровья Эстонии**

**Для профилактики и лечения выше перечисленных заболеваний особенно рекомендован «Классический лечебный» пакет.**



Узнайте больше на сайте:

[www.ravispa.ee](http://www.ravispa.ee)

Aia 3, Narva-Jõesuu

Tel: +372 35 99529 • GSM: +372 53 44 7779  
info@narvajoesuu.ee



**NARVA-JÕESUU**  
SPA & SANATOORIUM

**Narva-Jõesuu SPA & Sanatoorium** единственный санаторий в Эстонии, который сотрудничает в области методик лечения с кафедрой физиотерапии и медицинской реабилитации СЗГМУ им. И.И. Мечникова



Специальное предложение

«5+1»

При бронировании Классического лечебного пакета, Вы получаете один расслабляющий день – в подарок!



Надо знать, что лечить

Как отличить грипп от простуды, и как лечить то и другое? ▶ 4-5

БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!

# И ПРОСТУДА НЕ СТРАШНА

Специальный выпуск

12 октября 2016

СОЗНАТЕЛЬНАЯ  
ПОЛНОЦЕННАЯ  
ЖИЗНЬ!

ecosh  
LIFE



## ВИТАМИН D3

для поддержки  
иммунитета 50 мл 400  
МЕ

29.00 €

## ВИТАМИН D3

для поддержки  
иммунитета 10 мл  
4000 МЕ/кап.

24.00 €

## MSM

натуральный минерал  
для волос, ногтей и  
суставов

17.90 €

## PAU'D ARCO

кора муравьиного  
дерева  
противовоспалительное  
действие

18.00 €

## BOULARDII

для слизистой оболочки  
горла, желудка и  
кишечника

29.00 €

## ECOBIOTIC

молочнокислые  
пробиотические  
бактерии

22.00 €

Спрашивайте в хорошо снабжаемых аптеках или купите на [www.ecosh.ee](http://www.ecosh.ee)

# Меню при атаке простуды

Простудные заболевания могут застичь нас в любое время года и в любую погоду.

Тут переохладилась, там попали под сквозняк, промокли под дождём, простояли долго в мороз на автобусной остановке, и как итог - насморк, головная боль, боль в горле, озноб, недомогание, кашель. Причём простуда за-

стает нас всегда в самый неподходящий момент. На самотёк болезнь не пустишь: страшно за осложнения, да и время болезни необходимо сократить. Что делать? Понятно, что бежать в аптеку за лекарствами. Но хватит ли

только лечебных препаратов, какие ведут борьбу с простудой? Конечно, нет. На помощь приходят общеукрепляющие витамины и минералы, а также народные средства.

Процесс блокирования основных простудных симптомов не должен превышать 3-4 дня.

### Витамины и минералы, эффективно действующие против простуды

**ВИТАМИН С.** Способен уничтожать чужеродные организмы, необходим для размножения клеток иммунной системы.

**ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В (В1, В2, В5, В6, В9, В12).** Помогают синтезировать антитела, которые поддерживают активность иммунной системы, способствуют всасыванию других витаминов и активных веществ.

**ВИТАМИН А.** Укрепляет слизистые оболочки, усиливает защитную функцию.

**ВИТАМИН Е.** Осуществляет контроль за распадом

свободных радикалов в клетке.

**ВИТАМИН Д.** Принимает активное участие в обмене кальция и фосфора, что при простуде особенно актуально.

**ЖЕЛЕЗО.** Обеспечивает все ткани и органы необходимым количеством кислорода, в котором организм нуждается особо остро во время инфекционных заболеваний.

**МЕДЬ.** Известна своими действиями: противомикробным и противовоспалительным.



### Комплексы витаминов и минералов, способные быстро и эффективно избавиться от простуды

Фармакологическая промышленность выпускает достаточное количество различных витаминно-минеральных комплексов для избавления от симптомов простуды, а также помогающих предотвратить возможные осложнения.

**Направит.** Витамины при простуде. Тщательно подобранный состав веществ помогает в короткие сроки избавиться от всех нежелательных проявлений простуды. Поддерживает иммунитет. Пить - 3 раза в день по 1 таблетке.

**Витамины Мульти-табс Иммуно Плюс.** Универсальный комплекс, который содержит все необходимые витамины, минералы и активные вещества для блоки-

рования действия всех бактерий. Пить 3 раза в день по 1 таблетке.

**Алфавит в сезон простуд.** Набор представляет собой мощнейший антиоксидантный комплекс. Также оснащён янтарной и липоевой кислотой, которые выводят из организма токсичные продукты жизнедеятельности бактерий и вирусов. Пить - 3 таблетки разного цвета в день.

Чёрная смородина обладает иммуномодулирующими и противовоспалительными свойствами и ей нет равных по содержанию витамина С.

«В»

• витамины этой группы помогают синтезировать антитела, которые поддерживают активность иммунной системы.

## ЗАРЯДИСЬ ЭНЕРГИЕЙ!

Bio-Quinone Q10 FORTE содержит коэнзим Q10 и витамин С, который помогает обеспечить нормальный энергетический обмен, а также уменьшить усталость и упадок сил.



Pharma Nord  
www.pharmanord.ee



## Народные средства, активно помогающие при простуде

**Чтобы кто не говорил, а народные средства должны стоять во главе борьбы с простудными заболеваниями.**

**Питьё.** Главное при простуде - больше пить, причём пить не простую воду, а богатые витаминами и минералами фруктовые соки, травяные чаи, морсы из клюквы, брусники, черной смородины. Эти жидкости утоляют возникшую при высокой температуре жажду и насыщают организм полезными веществами.

Витаминный состав против простуды - кипячёное молоко с мёдом и сливочным маслом. Тёплую смесь пить 5-6 раз в день.

**Лимонный изыск.** Очень эффективным (и экономным) средством быстрого лечения простуды является лимон. Полкило лимонов перекручиваем в мясорубке, смешиваем с 150 граммами сахара или 100 граммами мёда. Принимать по 1-2 столовые ложки 5-6 раз в день.

**Чеснок.** Фитонциды чеснока на корню убивают микробов, не позволяя им размножаться в радиусе его дей-

ствия. Используют в качестве ингалятора.

**Облепиха.** Содержит все известные витамины. Активно борется с вирусами и витаминами. Для лечения от простуды приготавливают морс из свежих ягод (можно замороженных). Морс, конечно, должен быть тёплым.

**Чёрная смородина.** Один из ведущих лидеров по содержанию витамина С. Обладает иммуномодулирующими и противовоспалительными свойствами. Вместе с тем, она способна снимать усталость, тонизировать, укреплять сердце и восстанавливать липидный обмен. Чёрную смородину в качестве лекарственного средства заготавливают, перекрутив на мясорубке ягоды и засыпав их сахаром (в отношении 1:1), хранят в холоде. Кстати говоря, высушенные листья чёрной смородины заваривают как чай, они обладают всеми свойствами ягод.

**Малина.** Широко известный источник витаминов, микроэлементов, минеральных солей и множества других полезных веществ. Является антиоксидантом и при-

родным антибиотиком, во время простуды способна оказывать противовирусное, антибактериальное действие. По количеству полезных элементов превосходит некоторые фрукты и овощи. Употребляют в любом виде.

**Клюква.** Содержит витамины К, А, Е, группы В, огромное количество витамина С, микроэлементы и минералы. Являясь природным антибиотиком, обладает антимикробным действием.

Лечение простудных заболеваний должно осуществляться в комплексе: усиленное витаминизированное питание плюс до-

полнительные источники витаминов и минеральных веществ плюс средства народной медицины. Процесс блокирования основных простудных симптомов не должен превышать 3-4 дня, иначе необходимо обратиться за помощью к врачу. По статистике, только около 35-40% людей принимают меры по профилактике болезней, остальные надеются на свой иммунитет. Поэтому желательно укреплять свой организм регулярно.

[vitamingid.ru](http://vitamingid.ru)



Фитонциды чеснока на корню убивают микробов.

**Только 35-40% людей принимают меры по профилактике болезней, остальные надеются на свой иммунитет.**

# рaxeladine®

окселадин

ПРИ СУХОМ И БОЛЕЗНЕННОМ КАШЛЕ

**Единственный  
противокашлевый  
препарат, продаваемый  
без рецепта.  
Со вкусом шоколада  
и вишни!**



Нельзя принимать при мокром кашле или комбинировать с отхаркивающими препаратами.

**Внимание!** Вы имеете дело с лекарственным препаратом. Перед применением внимательно прочитайте информационный вкладыш. При сохранении жалоб или возникновении побочных эффектов обратитесь к врачу или аптекару.

**Дополнительная информация:** в регистре лекарств Департамента лекарственных препаратов или в представительстве держателя разрешения на продажу в Прибалтике: IPSEN PHARMA SAS, Jonavos g. 43a, Kaunas, LT-44131, Lithuania. Тел: +37037337855; Представитель в Эстонии: Alina Jogis тел: +37256952269, alina.jogis.ext@ipsen.com

**IPSEN**



ДЛЯ ГИГИЕНЫ НОСА



Humor для взрослых  
Начиная с 15-летнего возраста



Humor для детей/младенцев  
Начиная с 1-го месяца жизни

100% неразбавленная морская вода

Богат микро-элементами



- Для полоскания носовой полости при насморке
- Для ежедневного гигиенического ухода за носовой полостью
- Для увлажнения слизистой оболочки носа
- Для очищения слизистой оболочки носа от частиц пыли, аллергенов, возбудителей болезней и т.п.

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ URGO

www.humer.ee

Maaletooja: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu. www.miecys.ee

# Грипп или простуда?

## В чём разница?

**Очень важно понять, простуда у вас или грипп, потому что у гриппа бывают серьёзные осложнения - вплоть до летального исхода. Лучше приступить к лечению гриппа в первые 48 часов после появления клинических симптомов. Приём противовирусных препаратов сократит продолжительность заболевания.**

### Грипп: начало острое и внезапное

Симптомы гриппа появляются внезапно и быстро нарастают. Классические симптомы гриппа - боль в горле, жар, головная боль, мышечная боль, другие виды боли, кашель. Для простуды характерна заложенность носа.

### А вдруг это свиной грипп?

У свиного гриппа и обычно сезонного гриппа много общих симптомов: кашель, боль в горле, жар (бывает не у всех), различные виды боли. У многих людей свиной грипп сопровождается расстройствами желудочно-кишечного тракта (рвота и диарея).

### Высокая температура: обычно означает грипп

Для большинства больных простудой жар не характерен, температура повышается незначительно. При гриппе температура превышает 38°C.

У детей температура обычно выше, в том числе и при простуде.

### Грипп: слабость длится неделями

При гриппе вы чувствуете слабость и разбитость во всём теле. Эта слабость может длиться до трёх недель и даже дольше (особенно у пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями и ослабленным иммунитетом). При простуде плохое самочувствие длится всего несколько дней.

### Головная боль

Головная боль не обязательно означает грипп, так как возникает и во время простуды. Однако при простуде она не такая тяжёлая, как при гриппе.

де она не такая тяжёлая, как при гриппе.

### Кашель: симптом обоих заболеваний

И простуда, и грипп являются вирусными инфекциями, проникающими в организм воздушно-капельным путём; оба заболевания могут сопровождаться кашлем.

Пневмония - инфекционное воспаление лёгких, является осложнением гриппа. Обратитесь к врачу, если дыхание затруднено, в груди при кашле возникает боль и отхаркивается мокрота жёлто-зелёного цвета или с прожилками крови.

### Боль в ушах: осложнение простуды или гриппа

Иногда простуда или грипп приводят к раздражению евстахиевой трубы, соединяющей горло и среднее ухо. Это вызывает тупую боль в ушах. Обычно такая боль, связанная с простудой или гриппом, проходит самостоятельно. Если боль длится дольше, чем остальные симптомы, или если боль возникла внезапно и носит острый характер, обратитесь к врачу - возможен отит, требующий специфического лечения.

### Простуда: часто начинается с больного горла

В большинстве случаев простуда начинается с боли в горле и болезненного глотания, симптомы длятся около двух дней. Другой характерный признак - заложенность носа. Боль в горле встречается и при гриппе, но сопровождается слабостью и другими симптомами, нарастающими одновременно.

### Заложенный нос: обычно означает простуду

Если у вас заложен нос, то наверняка речь идёт о простуде. Но если насморк сопровождается высокой температурой, сильной болью и упадком сил, то можно заподозрить грипп.

И простуда, и грипп могут привести к синуситу. Синусит сопровождается постоянной сильной болью в области скул, лба или переносицы. Обычно боль усиливает-

ся при резких движениях головы. Синусит требует врачебного вмешательства.

### Мазок на грипп: быстро опознает вирус сезонного гриппа

Самый быстрый и достоверный способ установить болезнь - провести лабораторный анализ. Мазок из носа позволит в течение 15 минут выделить вирус сезонного гриппа. Если результат анализа на грипп положительный, а с момента начала симптомов прошло менее 48 часов, врач может назначить вам немедленное лечение противовирусными препаратами.

### Грипп: не медлите с противовирусным лечением

Грипп может протекать тяжело. Но если вы начнете принимать противовирусные препараты в течение первых 48 часов, продолжительность и тяжесть заболевания уменьшатся.

### Простуда: безрецептурные препараты облегчают симптомы

Безрецептурные препараты помогут облегчить отдельные симптомы - заложенность носа, кашель, головную боль и боль в горле.

Обязательно читайте инструкции по применению препаратов! Многие лекарства от кашля или простуды содержат одни и те же действующие вещества; возможна передозировка определённого компонента. Соблюдайте осторожность.

Мойте руки, чтобы предотвратить распространение вируса. Тщательно растирайте руки в течение 20 секунд, используя мыло и теплую воду. Не забывайте вымыть промежутки между пальцами и участки под ногтями. Вытирайте ладони насухо. В качестве альтернативы подойдёт спиртосодержащее дезинфицирующее средство для рук.

Мойте руки чаще, особенно в осенне-весенний период. Если под рукой нет платка, чихайте или кашляйте в локоть.

Мойте руки как можно чаще, чтобы предотвратить распространение вируса.



Если у вас заложен нос, то наверняка речь идёт о простуде. Но если насморк сопровождается высокой температурой, сильной болью и упадком сил, то можно заподозрить грипп. ФОТО: PИХАВУ

### Первая помощь при признаках насморка

### Не злоупотребляйте антибиотиками

При первых признаках насморка одни сразу начинают закапывать капли от насморка, другие принимают антибиотики, чтобы избежать заложенности носа. Оба способа лечения в корне не верны и даже вредны.

Задача сосудосуживающих капель - снять отёк слизистой носа и облегчить дыхание. Их применяют тогда, когда нос уже заложен. Никаким лечебным или профилактическим действием они не обладают. Антибиотики же при насморке, если только он не осложнён гнойным отитом или гайморитом, абсолютно бесполезны. Катаральный ринит вызывается вирусами. Они же являются возбудителями ОРВИ, ОРЗ и гриппа. На вирусы противомикробные средства не действуют, зато вред организму приносят большой.

### Что можно сделать сразу:

1. Промыть нос тёплым раствором соли или настоем ромашки - это поможет удалить часть вирусов, осевших на слизистой.
  2. Ингаляцию над измельчённым луком или чесноком - именно на начальном этапе эта процедура наиболее эффективна.
  3. Принять большую дозу витамина С, лучше в растворимой форме.
  4. Пить много тёплого питья - морс, компот, зелёный чай с медом и лимоном. А вот от молока, даже тёплого с мёдом, лучше воздержаться, оно как раз провоцирует слизеобразование.
  5. Лежать под тёплым одеялом. На ноги можно поставить горчичники или надеть носки с сухой горчицей.
- Продлав всё это, у вас есть все шансы проснуться утром здоровым человеком.



# Yomi™

Витамины, которые любят дети

Полезные для здоровья шоколадные и мармеладные мишки

Совершенно чистые витаминные мишки Yomi без содержания консервантов и синтетических пищевых красителей дарят здоровье и радость каждой семье.

### НАЧИНАЯ С ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ:

- YOMI МУЛЬТИВИТАМИН ПЛЮС
- YOMI ЭХИНАЦЕЯ ПУРПУРНАЯ + ПРОПОЛИС
- YOMI ЖЕЛЕЗО
- YOMI КАЛЬЦИЙ+D3
- YOMI ВИТАМИН D3

### НАЧИНАЯ СО ВТОРОГО ГОДА ЖИЗНИ:

- YOMI МУЛЬТИВИТАМИН
- YOMI OOMEGA-3

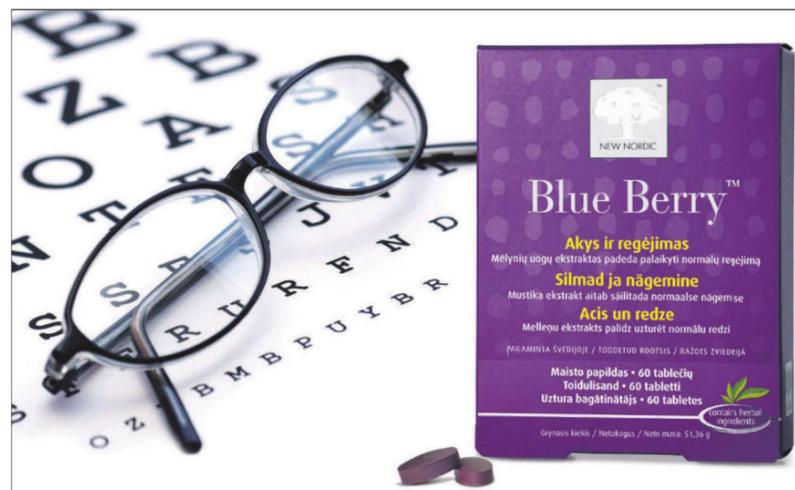
### НАЧИНАЯ С ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ:

- YOMI LACTOBACILLUS + BIFIDOBACTERIUM



WWW.YOMI.EE

# 7 признаков того, что ваш иммунитет сдаёт



## Прекрасно иметь хорошее зрение, когда вы старше!

65-летняя Мона рассказывает свою историю: «Несколько лет тому назад я заметила, что мои глаза стали очень чувствительными. Даже при хорошей погоде на улице глаза стали слезиться, чесаться, поэтому я стала избегать прогулок в прохладную, ветряную или очень солнечную погоду. Мне стало трудно читать или смотреть телевизор. Однако сейчас я очень счастлива, потому что открыла для себя шведские таблетки **Blue Berry**. Глаза перестали слезиться, стало легче читать, я почувствовала, что я лучше могу рассмотреть те или иные предметы. Просто прекрасно иметь хорошее зрение, особенно когда ты уже в возрасте», – радостно говорит Мона.

### Зрение

Способность глаз фокусировать яркое и четкое изображение может ухудшиться, если глазам не хватает питательных веществ. Многие люди это чувствуют, когда читают при плохом освещении, долго работают на компьютере, водят автомобиль в темное время суток или, например, пытаются вдеть нитку в иголку.

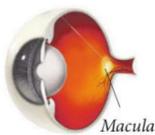
### Черничные таблетки - Blue Berry

В состав таблеток **Blue Berry** входят экстракты ягод черники, виноградных косточек, очанки лекарственной и лютеин. Экстракт ягод черники помогает поддерживать нормальное зрение. Экстракт очанки лекарственной помогает поддерживать нормальные функции зрения и сетчатки. Полифенолы, содержащиеся в экстракте виноградных косточек, обладают антиоксидантными свойствами. В таблетках **Blue Berry** содержится и желтый пигмент лютеин. Принимая таблетки **Blue Berry**, не нужно забывать о разнообразном, сбалансированном питании и здоровом образе жизни.

### Знаете ли вы, что....

Желтый пигмент лютеин – одно

из важнейших соединений для глаз и зрения. В природе лютеин можно обнаружить в растениях. Он также содержится в части глазной сетчатки – макуле. Макула глаза, или центральное желтое пятно сетчатки, как ее еще называют, отвечает за центральное зрение. В макуле фокусируется свет, чтобы мы могли видеть яркое и четкое изображение.



### Где можно приобрести Blue Berry?

Шведскую пищевую добавку **Blue Berry** можно приобрести в аптеке или в интернет-магазине производителя [www.newnordic.ee](http://www.newnordic.ee).

Если у Вас возникнут вопросы, то обращайтесь по телефону 684 3838.



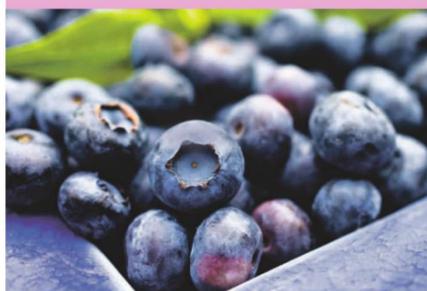
Несколько лет тому назад Мона заметила, что из-за постоянно покрасневших и раздраженных глаз у нее ухудшилось зрение. Поэтому она стала избегать прогулок в прохладную, ветряную или очень солнечную погоду. Врач, специалист по глазным болезням, сказал, что ухудшение зрения может быть связано с возрастом, поэтому ничего нельзя сделать.

### Узнала о таблетках Blue Berry

Однажды Мона прочитала в газете о шведских таблетках **Blue Berry**, которые многим помогли решить проблемы, связанные со зрением. Её это очень заинтересовало. «Я узнала, что в составе **Blue Berry** содержатся натуральные биологически активные вещества, которые очень полезны для глаз и зрения. О чернике и лютеине мне и раньше приходилось слышать, однако об очанке я ничего не знала. Я решила попробовать таблетки **Blue Berry**.

### Внук заметил изменения

«Вот уже на протяжении некоторого времени я применяю таблетки **Blue Berry** и чувствую себя очень счастливой. Это подтверждает веселый случай. Однажды с внуком мы отправились на автомобиле в магазин, за рулём была я. Едва тронулись с места, 10-летний внук закричал мне: «Бабушка, ты забыла надеть свои очки!». Я поняла, насколько эффективны таблетки **Blue Berry**. Сейчас я рекомендую их всем своим друзьям и знакомым», - смеясь рассказывает Мона.



**Иммунитет** - это реакция организма, направленная на защиту от изменённых собственных клеток и от внедрения чужеродного материала: бактерий и их токсинов, вирусов, паразитов и т. д. Наиболее частым его проявлением является невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям. Занимаясь улучшением и повышением иммунитета постоянно, вы будете меньше болеть.

### Вас тянет на сладкое

Вас тянет на сладкое? Оно не только обеспечит вам лишние килограммы. Исследования показали, что 100 г сахара в день (примерно три банки газировки) значительно ослабят способность белых кровяных клеток убивать бактерий на 5 часов.

### Вы пьёте мало жидкости

Неспроста мама и врачи стараются влить в вас как можно больше жидкости, пока вы болеете. Телу нужно много воды, чтобы вымывать токсины - да, чай и кофе вполне подойдут. Необходимое количество воды - это индивидуальный параметр. Пить нужно столько, чтобы моча была бледно-жёлтого цвета.

### У вас есть лишний вес

Вы знаете, что лишний вес вреден для сердца, головного мозга и других органов. Но он ещё и вреден для иммунитета. Те, кто серьёзно болел во время эпидемии свиного гриппа, походили друг на друга: индекс массы тела превышал 40, то есть они серьёзно страдали ожирением. Лишний вес приводит к гормональному дисбалансу и воспалению, которое мешает иммунитету бороться с инфекцией.

### Вы пьёте сырую воду

Чистота питьевой воды может влиять на то, заболеете ли вы. В сырой воде больше мышьяка, чем это предусмотрено санитарными правилами, а мышьяк связан с различными онкологическими заболеваниями.

ми и влияет на иммунный ответ. В эксперименте мыши, которые пили воду с мышьяком, тяжелее болели гриппом и даже умирали, тогда как остальные болели легче и в итоге выздоравливали.

### У вас сухость носа

Насморк - это ужасно неудобно, но это всё же хорошая реакция на простуду или грипп. Слизь в носу захватывает вирусы и выводит их из организма. Если же слизистая слишком сухая, то микробы проникают в тело быстрее. Если это временная сухость, орошайте нос солевым раствором. Также вам поможет увлажнитель воздуха. Если вы страдаете хронической сухостью, то обратитесь к врачу, чтобы выяснить её причину.

### У вас серьёзный стресс

Если вы простужаетесь после сдачи большого отчёта на работе, то это отнюдь не совпадение. Долговременный стресс ослабляет иммунный ответ. Если же стресс наступает, когда вы уже больны, то симптомы ухудшаются.

### Вы постоянно простужены

Если вы часто простужаетесь, это значит, что иммунитет не работает на полную мощность. В среднем взрослые простужаются 1-3 раза за холодный сезон, и простуда длится 3-4 дня. Если вы болеете больше, то у вас низкая сопротивляемость. Больше спите, занимайтесь спортом и добавте в рацион полезных овощей.



Сладенькое - не только враг красивой фигуре, но и опасно для иммунитета. ФОТО: РИХАВАУ

Жар - это не болезнь, а защитная реакция организма, помогающая бороться с возбудителями болезни.

НАТУРАЛЬНЫЕ СИРОПЫ ОТ КАШЛЯ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

# ABISAN

Сироп от кашля с медом, экстрактами исландского мха и ростков ели придется по вкусу детям.

# ISLAMEL

Сироп от кашля с медом, экстрактами исландского мха, тимьяна, аниса и полевого хвоща подходит для всей семьи.



ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ,  
[www.tervis24.ee](http://www.tervis24.ee)  
и магазине TERVISEPOOD  
Кадака теэ, 1/3, Таллинн



# microlife®

## Компрессорные ингаляторы



NEB 50B



NEB 10A



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

Компрессорные ингаляторы Microlife продаются в аптеках.

Импортер:



CE0434

3-aastane garantii

SWISS DESIGN

## 8 фактов о гриппе

**Грипп** - это опасное вирусное инфекционное заболевание. Без надлежащего лечения грипп может привести к летальному исходу. Смерть от вируса гриппа наступает в первые трое суток при отсутствии лечения. Каждый год во всём мире от этого вируса умирает более полумиллиона человек.

### Симптомы гриппа

К основным симптомам гриппа можно отнести:

- резкое начало заболевания,
- высокая температура (39-40°C), которая держится в течение 3-4 дней,
- озноб, обильное потоотделение, сильные головные боли,
- светобоязнь, ломота в мышцах и суставах,
- небольшая заложенность носа, кашель.

Лучшая профилактика гриппа - это сделанная прививка. ФОТО: PIXAVAY



### 1. Осложнения при гриппе

Это заболевание опасно ещё и тем, что насчитывает огромное количество возможных осложнений: начиная от ринита и синусита, заканчивая менингитом и энцефалитом.

### 2. Витамин С

У этого витамина есть множество положительных действий, но, к сожалению, они никак не связаны с излечением вируса гриппа. Были проведены сотни клинических исследований, которые показали, что витамин С не способен вылечить это заболевание.

### 3. Гомеопатические средства

Они занимают лидирующие места по продажам. Никаких

данных о том, что эти средства убивают вирус гриппа, нет. А вот риск погнать становится почти 100%.

### 4. Противовирусные средства

Вирус гриппа содержит нейраминидазу - особый фермент, с помощью которого он прикрепляется к здоровой клетке и растворяет её стенку. Через это отверстие вирус проникает внутрь клетки и начинает размножаться. Противовирусные лекарственные препараты блокируют нейраминидазу, поэтому вирус, лишённый возможности размножаться, погибает.

### 5. Антибиотики

Грипп - это вирусная инфекция, антибиотики не уничтожают вирусы, они эффективны только в случае бактериальной инфекции. Поэтому если у вас грипп, антибиотики не помогут. Помните, только врач может определить целесообразность применения антибиотиков.

### 6. Вакцинация

Обязательно сделайте прививку от гриппа. Вакцина состоит из ослабленных

штаммов вируса, чтобы организм научился противостоять инфекции.

Прививки особенно важны для детей до шести месяцев, беременных женщин, лиц старше 50 лет и людей с хроническими заболеваниями и ослабленным иммунитетом.

### 7. Профилактика

Лучшая профилактика гриппа - это сделанная прививка.

Во время эпидемии гриппа старайтесь избегать большого скопления людей, а выходя на улицу, не забывайте надевать марлевую повязку. Менять её надо четыре раза в день, иначе её защитные функции теряются.

Не забывайте также тщательно мыть руки с мылом или использовать спиртосодержащее дезинфицирующее средство для рук.

### 8. Прогноз

Несмотря на все возможные осложнения этой смертельно опасной болезни, если начать лечить грипп правильно, а главное - своевременно, то прогноз благоприятный. Помните, что болезнь легче предотвратить, чем её вылечить.

zdorovieinfo.ru

## ОСТАНОВИТЕ ВИРУСЫ

Антисептик Sanitelle очистит руки от вирусов - без воды, без мыла, без полотенца. Удобно носить и пользоваться - всегда, когда нужно!

Всегда держите руки в чистоте, потому что 80% вирусов!  
Sanitelle уничтожает 99,9% вредных бактерий на Ваших руках.



### ПОДАРОК!

В октябре с каждой покупкой Sanitelle в подарок 7 мл спрея Sanitelle.

Предложение действительно во всех аптеках Euroarteeek до 31.10.2016 или пока хватит подарков.



Пользуйтесь Sanitelle безопасно! Перед применением всегда читайте прилагаемый инфолисток!  
www.sanitelle.ee