БУДЬТЕ
Здоровы!

новости ▶ 14-17

О чём не говорят врачи

На лимфатическую систему человека обращают незаслуженно мало внимания.

Издание для пациентов. ● № 45 (11) 9 ноября 2016. Следующий номер выйдет в декабре 2016 ● Цена 2,80 евро

Мужики, нет тут ничего стыдного

Здоровый мужчина должен жить так, чтобы даже не знать, что у него есть предстательная железа. И к врачу ходить на профилактику, а не тогда, когда уже невмоготу. ▶ 4-6

ФОТО: SCANPIX

DOLMEN®
декскетопрофентрометамол

Берет боль на мушку

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

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

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.*

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Светлана Винк, тел. 667 0206, svetlana.vink@aripaev.ee

TAMREX

Целый день на ногах?

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

арт 601W - белые
32 €

арт 601B - черные
32 €

арт 609W - белые
38 €

арт 609B - черные
38 €

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

арт 602W - белые
32 €

ЛЕГКИЕ
УДОБНЫЕ
ПРОЧНЫЕ

арт 7075 - белые
арт 7085 - черные
49 €

Сабо
с пяточным
ремнем TAMREX

арт 7075 - белые
арт 7085 - черные

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

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

EESTI OHUTUSETTEVÕTE
ANNAME TÖÖD JA MAKSAME MAKSE EESTIS

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

TALLINN Laki 5, Pärnu mnt 130, Katusepapi 35 | TARTU Aardla 114, Ringtee 37a | PÄRNU Riia mnt 169a, Savi 3 | RAKVERE Pikk 2 | VILJANDI Riia mnt 42a | JÕHVI Tartu mnt 30 | VÕRU Piiri 2 | VALGA Vabaduse 39 | NARVA Maslovi 1 | HAAPSALU Ehitajate tee | PAIDE Pikk 2 | JÕGEVA Tallinna mnt 7 | TÜRI Türi-Alliku

UUS KAUPLUS
RAPLA
Tallinna mnt 2a

Иммунитет укрепить поможет природа!
Чистая природа, древние знания
и швейцарское качество – три в одном!

nahrin
JÜSTRICHCOSMETICS
Made in Switzerland

Эфирное масло Olio Plus 33
Особое сочетание 33 натуральных эфирных масел, которые образуют эффективный ароматический букет и поддерживают друг друга. Эфирное масло поможет вам:
- улучшить самочувствие во время простуды
- снять боль в суставах и мышцах

Спрей с маслами альпийских трав освободит дыхательные пути.
- Успокоит и поможет раскрыть дыхательные пути
- Подержит свежесть воздуха в помещении и уничтожит бактерии
- Подходит детям от 2-х лет и людям, страдающим от аллергии.

Применение днем:
Нанесите на салфетку или шарф/одежду, распылите в помещении
Применение ночью:
распылите в комнате, нанесите на углы подушки, на пижаму или салфетку

Содержит смесь ценных натуральных эфирных масел

Крем с тимьяном
Благодаря высокому содержанию эфирных масел великолепно помогает при насморке. Особенно рекомендуется в период простуд, поскольку обладает легким дезинфицирующим действием.

Заказывай удобно в интернет магазине www.nahrin.ee или приходите в магазин Роозикрантси 17, Таллинн.
Тел. 617 0733 / myyk@nahrin.ee

www.nahrin.ee

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

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

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

Вёрстка: Елена Ценно
Фото: Андрас Кралла

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

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

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

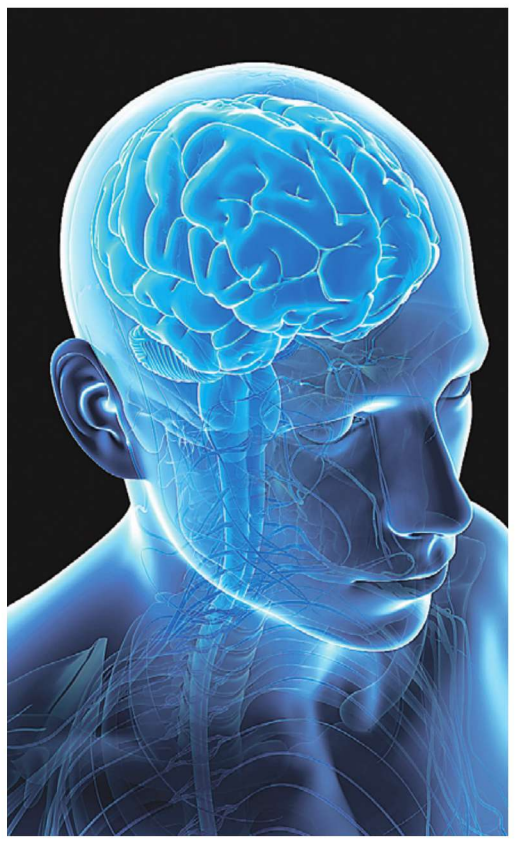
Неврологи поняли, откуда идут негативные стереотипы

Человеческий мозг склонен делать скоропалительные выводы, даже если это означает негативную оценку без веских на то оснований. Специалисты узнали: когда людям дают негативную информацию о некой мифической группе людей, мозг остро реагирует, думая о группе исключительно в негативном ключе, пишет The Daily Mail. Это проливает свет на то, как стереотипы об этнической или религиозной принадлежности так легко распространяются в обществе.

Эксперты просканировали мозг добровольцев, пока те выполняли определённую задачу. При этом 22 добровольцам дали информацию о мифических социальных группах, а активность в их мозге отслеживалась. Интересовала передняя височная доля, отвечающая за семантическую память и ассоциации с людьми и местами. Сканирование выявило: активность в зоне возрастала, когда люди узнавали о группах. Но как только добровольцы решали, что группа была хорошей, активность падала до нормальных показателей. Если же группа считалась плохой, мозг продолжал обрабатывать информацию, и активность росла. Плохая группа негативно себя проявляла, и этот факт, видимо, привлекал больше внимания мозга. В итоге негатив аккумулировался, и складывалось устойчивое отрицательное впечатление о группе.

Притом мозг в принципе склонен делать быстрые выводы. К примеру, спортивным фанатам требуется больше времени для ассоциирования позитивных слов с «вражеским» клубом, чем с собственной командой. Известно, что с поспешными выводами связаны миндалина (также отвечает за обработку страха), дорсолатеральная префронтальная кора и передняя часть поясной извилины. В целом склонность к поспешным выводам помогала человеку выжить, позволяя принять решение, имея мало исходной информации. Однако в масштабе общества эта черта и определённые ожидания в отношении плохих людей или явлений выливается в негативные стереотипы.

http://www.meddaily.ru/



Стимуляция мозга может быть полезна для спортсменов. Однако авторы исследования предупреждают: её нельзя применять бесконтрольно. ФОТО: SCANPIX

Стимуляция мозга способна повысить выносливость

Из-за транскраниальной стимуляции постоянным током человеку начинает казаться, что он прикладывает в процессе выполнения упражнений меньше усилий, чем на самом деле. Благодаря этому его продуктивность повышается. К такому выводу пришли исследователи из Университета Кента, рассказывает Deccan Chronicle.

Специалисты изучали, как стимуляция мозга влияет на нервно-мышечную, физиологическую и перцептивную реакции, возникающие при выполнении утомительных упражнений для ног. Учёные обнаружили: под воздействием стимуляции истощение у добровольцев наступало примерно на 15% позже. По мнению исследователей, это связано с изменением субъективного восприятия прикладываемых усилий.

Эффект проявлялся только тогда, когда электроды располагали определённым образом. На нервно-мышечную реакцию транскраниальная стимуляция постоянным током практически не влияла. Так, судя по всему, стимуляция мозга может быть полезна для спортсменов. Однако авторы исследования предупреждают: её нельзя применять бесконтрольно.

мужское здоровье

Простатит в большинстве случаев протекает бессимптомно, но может резко проявиться обострением, например, при переохлаждении, снижении иммунных возможностей организма и т.д.

Как вернуть мужское здоровье?

Сохрани мужскую силу

Здоровый мужчина должен жить так, чтобы даже не знать, что у него есть предстательная железа. С другой же стороны, этот орган для мужчин... как сердце, за ним нужно постоянно присматривать.

Волшебная палочка «Для мужчин» помогает забыть о неприятном чувстве усталости, дарит здоровый сон и укрепляет иммунную систему. Надёжный помощник в борьбе со стрессом.

Рекомендуется для мужчин в любом возрасте; для спортсменов и мужчин, истощённых большой нагрузкой на работе.

www.voluvits.ee

www.elulill.ee

В продаже в аптеках!

В последние десятилетия уровень заболеваемости простатитом возрос в несколько раз. А как известно, это заболевание приводит к бесплодию, импотенции, раку. А мужчины, даже зная об этом, предпочитают самолечение профессиональной медицинской помощи, что напрямую ведёт к серьёзнейшим проблемам.

О распространённости различных видов простатита свидетельствует популярная в медицинских кругах формула: от простатита страдают 30% мужчин старше 30 лет, 40% старше 40 лет, 50% мужчин старше 50 лет и так далее.

Что такое простатит?

Простатитом называется воспаление предстательной железы. Находится она в области малого таза, под мочевым пузырём, и густо оплетена сосудами. Простата выполняет две важные функции - секреторную и защитную. Простатит возникает, когда по каким-либо причинам простата перестаёт выполнять защитную функцию.

До недавнего времени существовало мнение, что простатит - неопасное заболевание, так как является естественным процессом старения у большинства мужчин.

На самом деле всё как раз наоборот - это крайне опасное заболевание, которое может развиваться как у пожилых людей, так и у совсем молодых. Простатит может выявиться и в 15 лет, и в 25, даже если мужчину ничего не беспокоит. Это коварное заболевание просто необходимо лечить, потому что в результате болезни мужчина может испытывать проблемы в интимной сфере: преждевременное семяизвержение, нарушение эрекции, отсутствие оргазма, бесплодие.

Чтобы не стать жертвой данного мифа, необходимо знать, что существует более десяти форм простатита, каждая имеет свои специфические признаки, последствия и осложнения.

Причины простатита

Многие считают, что причиной возникновения простатита являются бактерии, которые уничтожаются антибиотиками, поэтому можно не идти на приём к урологу, а заняться самолечением.

До некоторого времени данное заболевание действительно считалось сугубо инфекционным, и лечение проводилось только с помощью антибиотиков. Современная медицина и, в частности, диагностика уже давно открыла глаза на реальную картину простатита. На долю бактериального простатита приходится всего 10% от общего числа заболевших, все остальные случаи имеют причины совершенно другого рода.

Симптомы простатита

Самым характерным симптомом хронического простатита является болезненное мочеиспускание. Происходит затруднение мочеиспускания, неполное выделение мочи, с усилиями. Часто опорожнение мочевого пузыря сопровождается выделением небольшого количества секрета из уретры. К сожалению, мужчины часто стесняются обращаться в больницу с этой проблемой, что усугубляет течение болезни, вызывая проблемы с эрекцией, а также сосудами и нервами пениса.

Если простатит оставить без лечения, заболевание может распространиться на близлежащие органы. В результате разовьётся воспаление почек, мочевого пузыря, яичек. Также осложнением простатита является уменьшение простаты в размерах и ухудшение её функционирования. Бывает и гнойное воспаление простаты, или абсцесс. К отдалённым последствиям простатита можно отнести импотенцию и бесплодие и возникновение злокачественных опухолей.

medportal.ru

Факты:

- **качество сексуальной жизни ухудшается у 47% представителей сильного пола;**
- **21% мужчин отмечают проблемные отношения на работе;**
- **семейные проблемы вплоть до развода характерны для 20% мужчин;**
- **у 16% мужчин, страдающих простатитом, лечение завершилось оперативным вмешательством;**
- **у 4% мужчин простатит провоцирует злокачественные образования.**

35% мужчин вследствие простатита страдают от сниженной самооценки.

Простатит может выявиться и в 15 лет, и в 25, даже если мужчину ничего не беспокоит.

Даже если мужчину ничего не беспокоит, первый аналз на состояне предстательной железы можно сделать после 40 лет.

ФОТО: SCANPIX

Наши мужчины идут к врачу, когда уже деваться некуда

Эксперты Всемирной организации здравоохранения составили статистику по простатиту.

35%

● мужчин вследствие простатита страдают от сниженной самооценки.

у 28%

● мужчин с простатитом качество сексуальной жизни значительно снижается.

12%

● сильной половины планеты разводятся.

18%

● женщин полностью поддерживают своих мужчин в лечении, покупают лекарства, ухаживают в больницах после операций.

50%

● всего объёма крови, который снабжает органы малого таза, приходится на работу предстательной железы.

32%

● мужчин старше 28 лет страдают от простатита. 41% - старше 40 лет, 55% - старше 50 лет.

Хирургическое вмешательство при простатите применяется к 5% мужчин.

Во время сексуального возбуждения предстательная железа наполняется кровью более чем на 80%.

Та или иная форма простатита может стать причиной мужского развития бесплодия. В возрастной группе мужчин от 40 до 50 лет мужское бесплодие встречается на 40% чаще, чем в возрастной группе от 30 до 40 лет.

В простате вырабатывается простатический секрет. В эякуляторных протоках на его долю приходится от 17 до 35% всего семени.

Мужчины в трудоспособном возрасте (22-48 лет) наиболее часто страдают от простатита.

В развитых европейских странах мужчины начинают регулярно посещать уролога в целях профилактики простатита с 30 лет, в странах постсоветского пространства мужчины идут к урологу только когда проблема даст о себе знать.

Вы никогда не заболеете простатитом, если будете регулярно ездить на велосипеде (велотренажёр не в счёт).

Медики также доказали, что нельзя развить простатит, если носить узкие плавки или тесное нижнее бельё.

prostatitanet.com

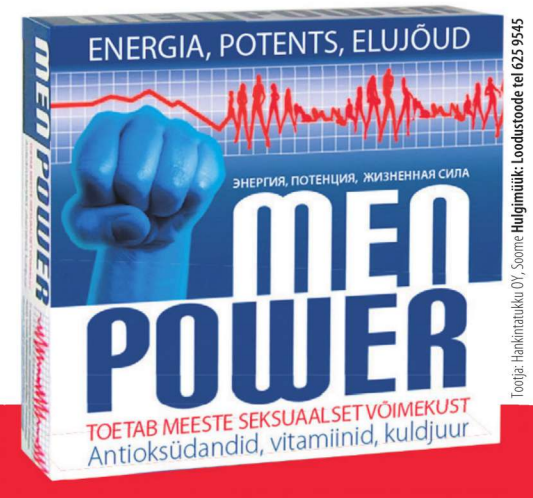
MEN POWER

Придаст сил в любой ситуации!

ПОДДЕРЖИВАЕТ МУЖСКУЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ПОТЕНЦИЮ
Антиоксиданты, витамины, золотой корень

Капсулы MEN POWER разработаны специально для мужчин, учитывая их физиологические потребности. Капсулы содержат экстракт золотого корня женьшеня, 15 различных антиоксидантов и хром, защищая организм на клеточном уровне от вредного воздействия свободных радикалов и тормозя процессы сарения.

Золотой корень (Rhodiola rosae) придаёт новую энергию и выносливость, развивает способность к концентрации и внимательности, а также повышает настроение. Золотой корень придаёт сил и помогает улучшить умственные способности. Золотой корень вместе с антиоксидантными витаминами и минеральными веществами помогает поддержать столь необходимые для мужчин жизненные силы и потенцию. Зелёный чай и экстракт черники улучшают кровоснабжение глаз и остроту зрения.



Tootja: Hankintatukku OY, Soome **Hulgimüük: Loodustoode tel 625 9545**

В продаже в аптеках Эстонии без рецепта.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Будь здоров, Петрович!

Наверняка вы уже обратили внимание, что в каждой последующей статье вы, встречаясь с Александром Петровичем, узнаёте о новом опыте спортивной деятельности или активного образа жизни. На дворе ноябрь, и наш годовой цикл статей о физическом прогрессе нашего виртуального героя Александра Петровича потихоньку подходит к концу.

Вы знаете, что происходит с человеком, когда он меняет что-то в своей жизни? Прежде всего, он меняет своё мышление. С изменением мышления меняется направление, если не деятельности, то по крайней мере тех дел, которые ведут нас к поставленной цели. И иногда, по пути к этой цели мы узнаём так много нового о себе и об окружающем нас мире, что сама цель становится не так важна. Мир разворачивается к нам совершенно другими сторонами. Интересными, необычными, иногда волнующими или вдохновляющими. Новый опыт, новые переживания, новое отношение к привычным ситуациям, к событиям, к людям.

И опыт нашего героя тут очень интересен. Петрович в последний летний месяц отправился погреться на красивый остров Крит. Остров находится в Средиземном море, на юге Греции. Кто был на этом острове, знает, какой это благодатный край, климат, тёплое море, солнце, фрукты, радушные криоты и бесконечное количество развлечений.

Уже в первый день приезда АП обратил внимание на велосипеды, «припаркованные» перед гостиницей. За небольшую плату в сутки можно было арендовать велосипед и обследовать окрестности, что он и сделал. Это было и удобно, и интересно, и давало работу всем мышцам.

Местность была холмистая, и это заставляло попотеть нашего героя. Зато какое было удовольствие после хорошего велосипедного маршрута занырнуть в тёплые волны бирюзового моря.

Так бы проходили все дни, если бы АП не отправился с одной местной турфирмой в поход, по Самарийскому ущелью. Вот где он вспомнил про тренировки в зале, спортивный лагерь, любовь или не любовь к упражнениям, поставленные цели и, конечно, наставления тренера. 18 км по совершенно красивейшему, трудному, с перепадом высоты в 1300 м, маршруту по уникальному, самому длинному в Европе, ущелью... Но об этой истории мы узнаем в следующем номере.

Ирина Раук

Ирина Раук (Новикова)

- Кандидат в мастера спорта по морскому многоборью.
- Занималась художественной гимнастикой.
- Имеет 2-й взрослый разряд по фигурному катанию.
- Имеет 2-й взрослый разряд по плаванию.
- Занималась современным пятиборьем (плавание, бег, стрельба, фехтование и конь). Первая девушка в СССР и Эстонии, выступавшая в этом виде спорта.
- Входила в состав сборной команды Эстонии по морскому многоборью (плавание, бег, стрельба, парус, гребля), где уже и стала кандидатом в мастера спорта.
- В течение трёх лет выступала на всесоюзных соревнованиях и спартакиаде народов СССР.
- Имеет высшее спортивное образование.
- 18 лет руководила спортивным клубом Fleir. В данный момент работает тренером по пилатесу, шейпингу и как персональный тренер в спортивном клубе Rainbowsport.

Справка

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

Теперь я снова могу наслаждаться сексуальной жизнью

Мануэль Мартинс открыл для себя отличный способ, как вдохнуть новые силы в свою интимную жизнь. «Теперь я снова наслаждаюсь сексом, как и прежде», – радуется 60-летний мужчина.

Даже в 60 лет мужчина желает наслаждаться моментами близости при любой возможности. К сожалению, у Мануэля Мартинса это желание не совпадало с действительностью. Всё изменилось, когда он узнал о препарате, который восстанавливает кровообращение в области гениталий.

«Самое главное, что у меня нормализовалась эрекция», – улыбается он. Мануэль не скрывает своей радости, что ему удалось найти способ, как снова получать удовольствие от интимной жизни. Он очень доволен, что благодаря этим «мужским таблеткам» эрекция стала наступать гораздо быстрее.

Мой внутренний пыл не угас

Этот препарат, о котором Мануэль узнал из журнала о здоровье, естественным образом поддерживает функции, необходимые для сексуальных реакций организма. В результате эрекция становится более устойчивой, а секс снова начинает доставлять удовольствие.

Качество жизни

Мануэль заметил эффект через месяц с небольшим. С тех пор у него нет преград для активных сексуальных отношений. Он всецело наслаждается моментами близости, что позитивно сказывается на качестве всей его жизни.

«Теперь я снова всецело наслаждаюсь моментами интимной близости», – говорит 60-летний Мануэль Мартинс. Он принимает препарат, который повышает сексуальные способности.

Естественное улучшение эрекции

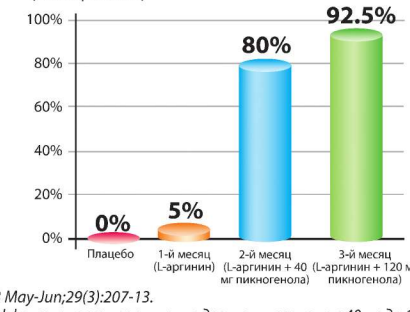
Что является более естественным, чем здоровая сексуальная жизнь? К сожалению, очень многим мужчинам, достигшим среднего возраста, становится трудно достигать и поддерживать эрекцию. Благодаря Prelox, который сочетает в себе пикногенол (запатентованный экстракт коры французской приморской сосны) и натуральную аминокислоту L-аргинин, данная проблема вполне разрешима. Ученые обнаружили, что этот популярный препарат повышает общее удовлетворение у большинства мужчин, а также улучшает способность успешно достигать эрекции.

Натуральный усилитель либидо

Опубликованные исследования показывают, что более 80% мужчин, принимающих этот препарат, способны:

- достигать более устойчивой эрекции
- лучше удерживать эрекцию
- чаще испытывать утреннюю эрекцию

Нормальная эрекция
(% пациентов)



Источник: J Sex Marital Ther. 2003 May-Jun;29(3):207-13.
Примечание: Дополнительная эффективность повышения дозы пикногенола с 40 мг до 120 мг является умеренной. Рекомендуемое применение Prelox составляет 2-4 таблетки в день (40-80 мг) и основано на граничной дозе, применение которой дает наиболее заметный эффект.

Ищите самые лучшие цены на: www.raviminfo.ee и www.apteegiinfo.ee

Больше информации на www.prelox.ru

Pharma Nord

EE_Prelox_Case_BZ_RUS_277x187_1015

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
Тестируй. Лечись. Предотвращай.

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 C110
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
Тапаский 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 B
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.

Ravimitootjate Liit
Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development
SOTSIAALMINISTEERIUM
EESTI SEKSUAALTERVISE LIIT

Сезон гриппа стартовал. Вакцинация подорожала

Несмотря на то, что закупочные цены на вакцины не изменились, для пациентов вакцинация определённо подорожала

Кади Хейнсалу
kadi.heinsalu@aripaev.ee

Таллиннская детская больница установила цену на инъекцию в размере 9,60, но на сайте написано, что вакцины нет.

В октябре начался официальный сезон гриппа. Врачи рекомендуют вакцинироваться, но в Таллинне эта услуга подорожала на 25%.

В течение первой недели (3–9 октября) инфекционные заболевания верхних дыхательных путей были диагностированы у 3151 пациента, что составляет 239,9 человека на 100 000 жителей. Если проводить сравнения по периодам, то в прошлом году количество заболевших было на 8% меньше, а в 2014 году - на 18% меньше.

Поэтому стоит знать, сколько в текущем году стоит вакцинация против гриппа в Таллинне и других регионах. Выяснилось, что в наиболее дешёвых местах в Таллинне вакцинация подорожала на 25%.

Это Таллиннский муниципальный центр семейных врачей и инфекционная клиника Западно-таллиннской центральной больницы, где в прошлом году вакцинация стоила 6 евро. Сейчас она стоит 8 евро.

В других местах в Таллинне за вакцину гриппа придётся заплатить от 9 до 12 евро в зависимости от места. Например, в поликлинике Магдалеэна Восточно-таллиннской центральной больницы вакцинация стоит 9 евро, а в частной клинике

Прошлогодний грипп: иммунитета нет

Главной особенностью возбудителя гриппа является его высокая переменчивость.

Компоненты вируса, которые организм распознаёт в качестве антигенов, у вируса гриппа с достаточной лёгкостью меняют структуру. На увеличение изменчивости вируса и его высокой контагиозности влияет его способность с достаточной быстротой репродуцироваться, переходить на других людей. А вторичный иммунный ответ отличает его высокая специфичность.

Таким образом, организм лишается способности вести борьбу с инфекцией, выработку антител придётся начинать с самого начала. Из-за этого некоторые люди болеют гриппом по несколько раз за год.

Данная особенность вируса в обязательном порядке учитывается в процессе разработки противогриппозной вакцины. В состав вакцины от гриппа принято включать несколько компонентов вируса – антигенов. Причём, каждый из них отвечает за конкретную стадию жизненного цикла вируса - от проникновения в клетку, внедрения генетического материала вируса, репликации, выхода из клетки новых вирионов.

Обычно удаётся достигнуть очень высокой степени вероятности того, что хотя бы одному из антигенов вируса, который попадает в организм человека, вакцинированного от гриппа, будут свойственны точно такие черты, что и штамму вируса, который использовали при производстве вакцины.

Помимо этого, в процессе производства вакцин от сезонного гриппа в обязательном порядке используют несколько различных штаммов вируса, которые, как предполагают вирусологи, чаще других будут встречаться в конкретном сезоне всплеска ОРВИ.

Присутствие антител хотя бы к одному из антигенов считается достаточным, чтобы оказался нарушенным цикл воспроизводства вируса, предотвращено прогрессирование заболевания.

Медики полагают, что вакцинацию от гриппа стоит считать самым эффективным способом профилактики данного опасного заболевания, предотвращения эпидемий гриппа.

udoktora.net

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

25%

на столько подорожала вакцинация от гриппа в самых дешёвых местах вакцинирования Таллинна.

Qvalitas, находящейся в пяти минутах ходьбы от больницы, 11,40 евро.

В частной клинике Medicum вакцинация обойдётся в 10 евро, а в частной клинике Kordamed в Таллинне - 9,90 евро. Частная клиника Fertilitas просит за вакцину против гриппа 9,80 евро.

Таллиннская детская больница установила цену на инъекцию в размере 9,60, но на сайте написано, что вакцины нет. На сайте Северо-эстонской региональной больницы возможность вакцинации против гриппа вообще отсутствует.

В остальных регионах Эстонии цены практически в два раза ниже.

Дешевле всего вакцина в Раквере, Рапла или Ида-Вирумаа. В Раквереской больнице вакцинация стоит 6 евро, в Раплаской больнице - 6,5 евро и в Ида-Вируской центральной больнице - 5-5,50 евро.

В клинической больнице Тартуского университета вакцинация стоит 9,40 евро. В Пярнуской больнице - 10 евро.

В Эстонии доступно две вакцины от гриппа: Vaxigrip по цене 6,47 евро (Sanofi Pasteur) и Fluarix (GSK). Последней, по данным Raviminfo, в продаже нет. По неподтверждённым данным, фармацевтическая компания GSK в этом году вакцину от гриппа не поставляет. Это может быть одной из причин подорожания вакцины от гриппа, поскольку конкуренция отсутствует.

В наступившем сезоне гриппа Департаменту лекарств трудно обеспечить необходимое количество вакцин, поскольку из трёх производителей в этом году Эстонию снабжает только один.

ФОТО: SCANPIX

Сейчас в Эстонии требуется немного больше вакцины, чем уходило раньше.

Специалист центра борьбы с гриппом Департамента здоровья Ольга Садикова выразила надежду, что начинающийся сезон гриппа будет мягче, чем предыдущий. Несмотря на это, ожидается вспышка свиного гриппа H3N2, особенно опасного для людей старшего возраста и имеющих хронические заболевания.

В наступившем сезоне гриппа Департаменту лекарств трудно обеспечить необходимое количество вакцин, поскольку из трёх производителей в этом году Эстонию снабжает только один.

Департамент лекарств подтверждает, что осталась только одна компания, предлагающая вакцину от гриппа в Эстонии.

«В связи с трудностями с поставками вакцины, возникшими в прошлом году, этой осенью мы активно общались с производителями (три производителя) и искали решения, чтобы вакцины поставлялись в Эстонию в достаточном количестве», - заявил заведующий отделом безопасности лекарственных средств Департамента лекарств Отт Лайус.

Он отметил, что в текущем сезоне GlaxoSmithKlin в Эстонию вакцину от гриппа не поставлял. «Они заявили, что не планируют привозить вакцину», - добавил Лайус.

В августе была доставлена небольшая партия Influvac (представитель держателя разрешения на продажу филиал BGP Products Switzerland GmbH в Эстонии), но, по словам Лайуса, вакцина была распродана через оптовые компании, и дополнительных поставок производитель не планирует.

Компания Sanofi поставила в Эстонию около половины предполагаемого необходимого количества, с учётом того, что конкуренты поставят примерно столько же вакцины.

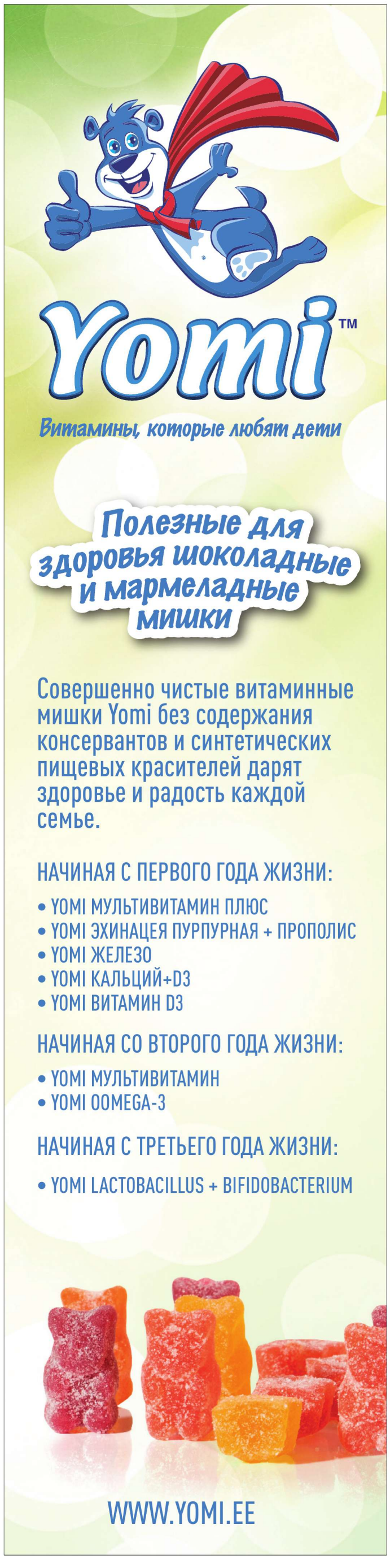
«Поскольку выяснилось, что другие производители не заинтересованы в продаже вакцины, мы разрешили Sanofi поставить вторую половину необходимого количества в упаковке на другом языке, поскольку упаковок, выпущенных для Эстонии, больше не было», - рассказал Лайус.

Поэтому может получиться так, что в аптеке продадут вакцину в упаковке на иностранном языке. В таком случае можно попросить аптекаря распечатать вкладыш из регистра лекарственных препаратов Департамента лекарств.

«Сейчас в Эстонии требуется немного больше вакцины, чем уходило раньше, и компания Sanofi обещала дополнительные поставки», - добавил Отт Лайус.

Цену вакцины он не смог прокомментировать. «Отчётов по оптовой продаже у нас ещё нет, но с учётом того, что в аптеке вакцина стоит 6,46€, то оптовая цена, по сравнению с прошлым годом, практически не изменилась», - добавил Лайус.

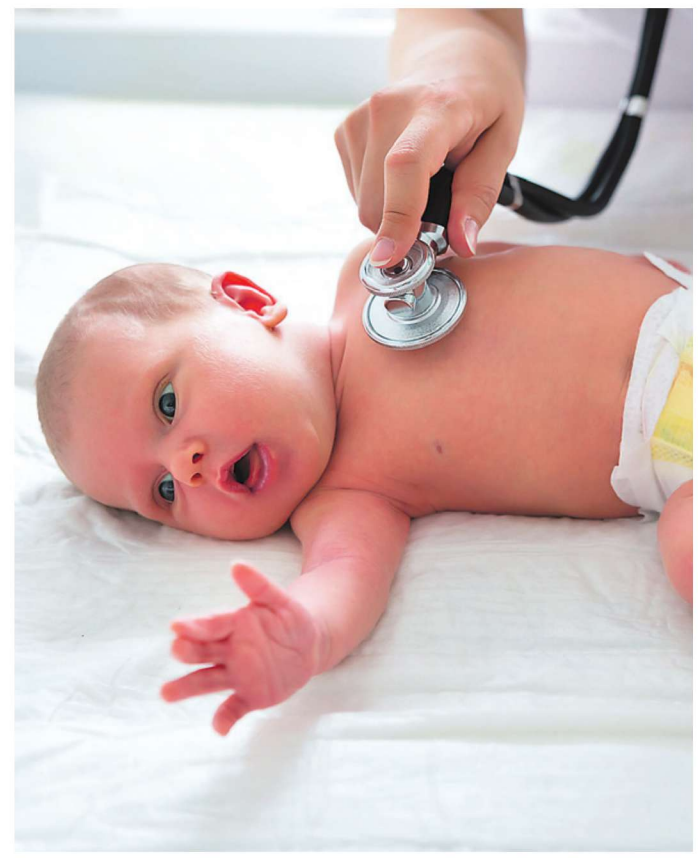
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee



Без паники, но и не расслабляемся

Детская простуда

В педиатрии считается нормой, если ребёнок простужается или подхватывает ОРВИ не чаще 4-6 раз в год. Пик заболеваемости обычно приходится на первый год в детском саду или школе.



При простуде у ребёнка до года нужно обратить внимание, не появилась ли сыпь.

ФОТО: SCANPIX

При первой простуде в жизни ребёнка нужно обязательно проконсультироваться с врачом. Важно создать комфортные условия для больного малыша, проветривать помещение и не сбивать температуру без крайней необходимости. Соблюдение режима дня, сбалансированное питание и закаливание помогут избежать частых простуд.

При простуде у ребёнка до года нужно обратить внимание на следующие симптомы: изменение цвета кожи, нарушение дыхания, кашель, потливость, слабость, нарушение режима кормления, любые другие необычные симптомы.

Особенно важно следить за изменениями температуры тела, появлением сыпи, потерей аппетита и нарушениями стула. Маму должно насторожить, если ребёнок стал более возбуждённым или, напротив, вялым, стал долго спать, вскрикивать во сне и пр.

Особого внимания требует температура выше 38,5°C и ниже 36°C. Кроме того, если у ребёнка больше трёх дней держится температура 37,1-37,9°C – это также должно настораживать, так как может быть симптомом медленно развивающегося воспалительного процесса (пневмония, пиелонефрит и др.).

Какие симптомы наиболее опасны?

Резкий крик, бледность, холодный пот, внезапная вялость с пониженной температурой. Появление необычной сыпи. Жидкий стул больше 5 раз за сутки, многократная рвота. Судороги, обмороки, нарушения сознания, неадекватная реакция ребёнка на вопрос-ответ. Внезапно осипший голос у ребёнка. Нарушения дыхания. Появление отёков, особенно на лице в области головы и шеи. Резкие боли в животе, головная боль.

Эти симптомы требуют немедленной консультации врача. Если они появились внезапно и резко нарастают, необходимо вызвать скорую помощь, так как может возникнуть ситуация, угрожающая жизни ребёнка.

Обязательно необходим визит врача на дом в случае, если это первая болезнь с температурой у ребёнка до года, либо если ребёнок болеет с какими-то непривычными для родителей симптомами. Кроме того, если родители сами лечат ребёнка, и к третьим суткам не наступает улучшения, малыша тоже обязательно должен осмотреть врач.

Подходы к лечению простудных заболеваний могут кардинально расходиться у разных врачей. Одни склонны перестраховываться и назначать большое количество лекарств, другие предпочитают выжидательную тактику и мягкие способы лечения. В любом случае, важно помнить, что простуды – это тренировка иммунитета в борьбе с инфекцией, и для ребёнка, у которого нет тяжёлых хронических заболеваний, они не представляют особой опасности. Тактика выжидания и наблюдения позволяет иммунитету ребёнка научиться справляться с постоянной нагрузкой в условиях «большого города». Лёгкое питание, тёплое питьё и отдых, а также «народные способы» лечения – этого обычно достаточно для того, чтобы помочь ребёнку побыстрее поправиться и избежать осложнений.

Нужно ли сбивать температуру?

Повышение температуры является основным способом борьбы организма с инфекцией, так как, с одной стороны, при повышении температуры ускоряется метаболизм, благодаря чему иммунитет работает эффективнее, а с другой стороны, скорость распространения вирусов и бактерий замедляется.

Несмотря на то, что в повсеместной практике высокую температуру принято сбивать ради облегчения состояния больного, а педиатры обычно советуют снижать температуру у ребёнка, если она превышает 39 градусов, лечебного эффекта эта процедура не несёт. Поэтому, если у малыша нет тяжёлых хронических заболеваний, то лучше ориентироваться не на показатели термометра, а на самочувствие ребёнка, и по возможности, терпеть высокую температуру максимально долго.

В первую очередь, нужно следить за тем, что хочется самому ребёнку: если температура быстро повышается, его знобит, нужно помочь малышу поскорее согреться с помощью тёплой одежды, одеяла и горячего питья. Когда температура достигнет максимума, озноб пройдёт, при этом кожа ребёнка часто немного краснеет, а на лбу может выступить пот. В этот момент нужно по возможности раскрыть малыша, чтобы ему легче было переносить жар. Кроме того, можно прибегнуть к обтираниям или тёплой ванне – всё это позволяет снизить температуру примерно на градус. Необходимо помнить, что резкое медикаментозное снижение температуры, также как и обычно следующее за ним резкое её повышение, могут провоцировать фебрильные судороги. При сильных перепадах температуры возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Температуру стоит начинать снижать, когда она поднимается выше 38,5-39 градусов. Лучше использовать свечи или сиропы на основе ибупрофена или парацетамола в возрастной дозе. Применение жаропонижающих препаратов на основе аспирина и анальгина у детей неоправданно рискованно, так как аспирин может вызывать печёночную недостаточность, а анальгин способен приводить к снижению числа лейкоцитов до опасного уровня.

Можно ли купать ребёнка при простуде?

Рекомендация не мыться во время болезни появилась тогда, когда горячей воды в домах не было, и мыться люди ходили в бани. Сейчас, если в доме есть ванна и горячая вода, купание – это отличный способ облегчить состояние и снизить температуру, поэтому можно и нужно купать болеющего ребёнка, если он сам не против. При купании больного малыша важно избегать сквозняков. Вода должна быть тёплой, примерно на градус ниже температуры тела ребёнка, но не выше 39°C. Необходимо регулярно доливать в ванну горячей воды, чтобы ребёнок не замёрз.

Если у ребёнка улучшилось настроение, аппетит, нормализовалась температура и активность, а также нет насморка, кашля, рвоты или поноса, то можно считать, что лечение простуды прошло успешно.

Если ребёнок весел, активен и хочет гулять, а погода позволяет, первую прогулку можно совершить через 2-3 дня после того, как температура нормализуется. Важно, чтобы первая прогулка после болезни длилась не более 20 минут. При этом погода должна быть хорошей. Крайне не рекомендуются ранние прогулки, если на улице температура ниже -10°C, ветер, вьюга или дождь.

В детский коллектив лучше возвращаться не ранее, чем через неделю после того, как ребёнок поправился, так как только что выздоровевший ребёнок особенно чувствителен к вирусам и может легко заболеть вновь, если слишком рано вернётся в сад или школу.

Не ранее чем через 10 дней после того, как ушли все симптомы заболевания, можно вернуться к занятиям спортом.

Томаты и здоровье: 12 важных фактов

Исследование, проводившееся несколько назад в Англии, показало, что томаты являются самым полезным для здоровья продуктом в мире. Ведь здорово, что томаты не только полезные, но и вкусные?

1. ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫЙ ЛИКОПИН. Полезными для здоровья томаты делает именно ликопин – мощный антиоксидант, укрепляющий структуру клеток и улучшающий их контакт с соседними клетками. Тем самым ликопин помогает предотвратить не только рак, но и заболевания сердца.

2. ЛУЧШЕ УСВАИВАЕТСЯ ИЗ СОКА. Томат – это один из немногих овощей, полезных как в свежем виде, так и после обработки. Поскольку ликопин высвобождается только после нагревания томатов, организм человека усваивает его лучше из таких продуктов, как, например, кетчуп или томатный сок.

3. МНОГО ХОРОШИХ ВИТАМИНОВ. В томатах содержится множество полезных витаминов: витамины A, C, K и E, а также фолат. Также в зрелых томатах немало минеральных веществ: меди, железа, йода, фтора, цинка, калия, магния и соединений фосфора.

4. УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ. Поскольку в томатах высокое содержание йода, влияющего на гормоны щитовидной железы, они ускоряют обмен веществ. Также употребление в пищу томатов или томатного сока улучшает работу пищеварительных желез.

5. ПОМОЩНИК ПРИ СНИЖЕНИИ ВЕСА. Поскольку в томатах содержится много воды, они великолепно подходят тем, кто хочет похудеть. В бывшей некогда популярной системе Весонаблюдателей томатный сок был напитком с нулевым баллом. Его можно было пить в неограниченном количестве. По сравнению, например, с яблочным или апельсиновым соком, томатный сок содержит значительно меньше калорий и великолепно подходит людям, борющимся с избыточным весом.

6. СОК ПОМОГАЕТ НАЧАТЬ ДЕНЬ. С точки зрения здорового питания завтрак является самым важным приемом пищи. К сожалению, у многих из нас нет по утрам времени или аппетита. В таком случае следует выпить хотя бы стакан сока – например, томатного. Он богат витаминами, минеральными веществами и клетчаткой.

7. ЛУЧШИЙ ДРУГ СЕРДЦА. Исследования показали, что у людей с низким содержанием ликопена в крови чаще развиваются сердечно-сосудистые заболевания. Богатая ликопенами еда (например, томатный сок), улучшают кровоснабжение сердца и снижают риск развития болезней сердца.

8. ПОМОЩНИК ПРИ ТРЕНИРОВКАХ. После интенсивной тренировки лучше стоит выпить стакан томатного сока – это поможет организму освободиться от биохимического стресса, вызванного физическим напряжением. Именно это показали испытания, проведенное учеными из Стокгольмского университета.

9. ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА КОЖУ. Содержащиеся в томате витамины и ликопен полезны для кожи. Ликопен и бета-каротин защищают кожу от УФ излучения. Также томаты способствуют выработке коллагена, делающего кожу более эластичной и гладкой.

10. СНИЖАЕТ РИСК ОСТЕОПОРОЗА. Ученые Торонтского университета установили, что томатный сок повышает количество защищающих клетки антиоксидантов и тем самым помогает бороться против остеопороза. Исследования показали, что прием примерно мерно 30 мг ликопена в сутки, а это всего два стакана томатного сока, помогает снизить риск развития заболеваний костей.

11. ПОМОГАЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК. Проведенное в Великобритании исследование показало, что у людей, съедавших в неделю более десяти порций томатов, на 20% снижался риск развития рака предстательной железы (порциями считались как сырые томаты, так и каждый стакан томатного сока).

Все полезные свойства томатов сохранены в томатном соке Heinz, который содержит 99% томатов. Сок Heinz изготавливается только в августе и сентябре из тщательно отобранных томатов. Для сохранения полезных веществ сок разливается в стеклянные бутылки, закрывающиеся специальной металлической крышкой. Крышка препятствует доступу воздуха до момента открытия бутылки.

12. ОСОБЕННО ПОЛЕЗЕН ДЛЯ МУЖЧИН. Не зря томаты всегда считались афродизиаком. Томаты позволяют лучше контролировать мышцы (что пойдет на пользу в постели) и повышают мужскую фертильность. Недавно проведенное в США исследование подтвердило, что даже запах томатов на пять процентов увеличивает кровоснабжение пениса!

Импортер: Jungent Estonia OÜ, тел 666 3800

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

ВИЧ-инфекция в Эстонии

Распространяющиеся половым путём вирусные инфекции - что нового?

ФОТО: SCANPIX

Ношение красной ленточки означает поддержку международного движения, связанного с распространением и лечением ВИЧ и СПИДа.

Пиллерийн Соодла
Тартуский университет, врач-инфекционист

Эпидемия ВИЧ в Эстонии не показывает ожидавшихся признаков спада. Хотя в последние годы количество новых пациентов с ВИЧ несколько сократилось, по количеству новых случаев заболевания на 100 000 человек мы по-прежнему занимаем первое место в Европе.

В 2015 году в Эстонии ВИЧ-инфекция была диагностирована у 270 человек. Общее число ВИЧ-положительных неизвестно. 90% новых случаев заражения по-прежнему регистрируется в Ида-Вирумаа и Харьюмаа. Инфекция вышла за круг инъекционных наркоманов - в 80% новых случаев заражение произошло гетеросексуальным путём. Тем самым мы можем говорить о распространении эпидемии среди обычного населения. Тенденцию роста показывает также распространение ВИЧ среди мужчин, предпочитающих секс с мужчинами. Если в первые годы эпидемии ВИЧ диагностировали в основном среди молодёжи, то сегодня ситуация изменилась - 2/3 новых случаев диагностируется у людей старше 30 лет. Доля женщин выросла до 40%. В пяти медицинских центрах у врачей-инфекционистов наблюдается более пяти с половиной тысяч ВИЧ-положительных пациентов. Более 3500 из них получают антиретровирусную терапию. С 2015 года международные рекомендации, содержащиеся в руководствах по лечению, были изменены. Сейчас все ВИЧ-положительные лица должны начать получать антиретровирусную терапию сразу после диагностирования инфекции. Это гарантирует пациентам более продолжительную и качественную жизнь и позволяет предотвратить передачу заболевания. Ежегодно в Эстонии лечение начинают проходить более 60 пациентов. 88% принимающих лекарства пациентов добились максимальной супрессии вируса. Проблему представляют наркозависимые пациенты с низкой комплаентностью. Чтобы остановить эпидемию, следует в ходе правильно организованного тестирования выявить всех заражённых людей и незамедлительно направить их на лечение. Одновременно с этим нужно проводить активное информирование населения, объясняя, как можно избежать заражения ВИЧ.

Впереди Европы всей

Первичная заболеваемость ВИЧ в Эстонии наиболее высокая по сравнению с другими странами в Европейском союзе (24,6/100 000; Департамент здоровья, 2014). Всё же степень диагностирования не даёт необходимого обзора группы риска, в которой на самом деле распространяется болезнь, поскольку асимптоматичное течение болезни на протяжении многих лет и далёкое от совершенства тестирование означает, что первый раз болезнь диагностируется также у людей, заразившихся много лет назад. Количество людей, заразившихся ВИЧ ранее, а также инцидентность ВИЧ, поможет оценить RITA-тестирование (recent infection testing algorithm), одной из составляющих которого является оценка авидности антител к ВИЧ (limiting antigen avidity EIA assay (LAg). В 2013 году было диагностировано 325 первичных случаев ВИЧ, что составило 29,7 диагнозов на 100 000 человек. Средний возраст людей, у которых впервые был выявлен ВИЧ, составил 33 (IQR: 28-42) года. 65% из них были мужчины, половина прошла тестирование в Таллинне и, как правило, вследствие клинических подозрений или поведения с высокой степенью риска. В 45% случаев способ заражения был известен, у 68% он был гетеросексуальным. Большинство прошло тестирование на ВИЧ впервые в жизни (85%). В Эстонии по-прежнему распространяется рекомбинантный штамм ВИЧ-1 CRF06_cpx (83%) и процент первичной резистентности к лекарству составляет 6,7%. Недавно (заразившихся за 130 дней до диагностирования) получивших вирус была треть. В

gsk

МУЖЧИНА, БУДЬ СОЗНАТЕЛЬНЫМ!

mehemure.ee

eesnaarmevahk-riskikalkulaator.ee

EE/BPH/0001/16/b

Раны ВИЧ и инфекция мягких тканей

Инфекционист Западно-таллиннской центральной больницы Керстин Казе даёт обзор инфекции мягких тканей при ВИЧ.

По словам врача-эпидемиолога Керстин Казе, в текущем году ВИЧ был диагностирован даже у некоторых пожилых людей: например, одному пациенту было 80 лет, другому - 73 года и третьему - 67 лет. «Мы вышли за круг наркоманов», - признала она.

Казе подчеркнула, что сегодня нельзя при ВИЧ исходить из привычного представления о том, что данная инфекция передаётся только среди наркоманов, гомосексуалистов или проституток. «К сожалению, сегодня носителем ВИЧ-инфекции может быть выпускник школы, пожилая парочка, человек, идущий рядом с нами по улице», - отметила она. Во многих случаях инфицированные никак не связаны с наркотиками.

Если говорить об инфекциях мягких тканей, то при ВИЧ+ чаще всего встречается кандидоз (21-35%), себорейный дерматит (16-31%), стафилококковая инфекция кожи: (20-22%), дерматофитоз (14%), Herpes zoster (6%).

На ранних стадиях заболевания жалоб нет

«Как правило, у ВИЧ-положительных долгое время отсутствуют какие-либо жалобы, но, несмотря на это, если человек не проходит лечение, то он может передавать инфекцию другим», - продолжила Казе. Понемногу иммунная система больного всё же меняется, в какой-то момент начинается ранний период ВИЧ, когда жалоб по-прежнему мало: может быть отмечена небольшая потеря веса, человек может чаще простужаться, у него часто развивается воспаление лёгких, иногда появляется диарея и т.д. Нередко с этими жалобами к врачу не идут. «Когда же появляются серьёзные жалобы, вынуждающие человека обратиться к врачу, то у него, вероятнее всего, уже развился СПИД», - признала Казе. К счастью, сегодня до этой стадии доходят немногие, и это перестало быть конечной стадией болезни или смертельным приговором. «Иногда при надлежащем лечении удаётся вылечить СПИД, точнее, вернуться на стадию ВИЧ+», - продолжила Казе. В качестве примера можно привести тех, кто излечился от туберкулёза и счастливо живёт дальше.

Если говорить об инфекциях мягких тканей, то при ВИЧ+ чаще всего встречается кандидоз (21-35%), себорейный дерматит (16-31%), стафилококковая инфекция кожи: (20-22%), дерматофитоз (14%), Herpes zoster (6%). Также есть целый ряд специфических состояний, связанных с понижением уровня клеток CD4 (например, саркома Капоши <200 клеток/мм3) или криптококкоз кожи (< 50 клеток/мм3).

> **Иногда при надлежащем лечении удаётся вылечить СПИД, точнее, вернуться на стадию ВИЧ+.**

> **Когда появляются серьёзные жалобы, вынуждающие человека обратиться к врачу, то у него, вероятнее всего, уже развился СПИД.**
> Керстин Казе

2013 году инцидентность составила 642 случая (59,6 случаев на 100 000 человек), будучи выше среди людей, употребляющих наркотики. Заключение: инцидентность ВИЧ в Эстонии значительно выше, чем в других странах Европы. Есть явные признаки продолжающейся эпидемии среди молодёжи и инъекционных наркоманов, а также вероятного увеличения количества заболеваний ВИЧ среди мужчин, занимающихся сексом с мужчинами. Профилактика и тестирование ВИЧ крайне важны, и данными темами следует активно заниматься.

ВИЧ-тестирование

До сих пор эстонцы относятся к ВИЧ, как к болезни наркоманов, которая т.н. нормальному человеку не грозит. Также считается, что ВИЧ угрожает, прежде всего, молодым людям с более активным сексуальным поведением. Значительную проблему представляет слишком позднее обращение ВИЧ-положительных людей к врачу и тем самым запоздавшее начало лечения (с низкими показателями CD4). Слишком позднее обращение увеличивает не только расходы на медицинские услуги, но и риск передачи болезни. Чем слабее иммунитет и выше количество вирусов, тем выше риск передачи инфекции носителем ВИЧ. Нередко пациенты обращаются к врачу только после появления симптомов, когда уровень CD4 уже упал ниже 200 клеток/мкл. Нередко в последние несколько лет такие пациенты обращались с разными проблемами к врачам, но на ВИЧ их не проверяли. Важно проверять на ВИЧ при малейшем же подозрении. Тестировать следует не только группы риска (таблица 1), но и всех пациентов с индикаторными заболеваниями в соответствии с действующим с 2013 года руководством по тестированию на ВИЧ-инфекцию и направлению ВИЧ-позитивных лиц на лечение. Руководство можно найти на сайте Эстонского общества инфекционных заболеваний (www.esid.ee) и в издании Eesti Arst 2013; 92(1):51-55. Чтобы остановить распространение ВИЧ и эпидемию, следует протестировать всех жителей. Это поможет обнаружить максимальное количество инфицированных лиц и начать АРВ-терапию, что удержит репликацию вируса под контролем и тем самым замедлит распространение болезни.

В статье были процитированы доклады следующих врачей: Кай Зилмер, заведующей инфекционной клиникой Западно-таллиннской центральной больницы, Керстин Казе, врача инфекционной клиники Западно-таллиннской центральной больницы, Матти Майметс, заведующего инфекционным отделением клинической больницы Тартуского университета.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Лимфатическая система

О чём не знают 90% врачей

Лимфатическая система – одна из самых сложных и хитро устроенных систем человека, о которой мы практически ничего не знаем. Да что мы! Даже врачи мало что о ней знают, не то что семейные, но и специалисты узкого профиля.

Человек просто должен потеть – все яды (гормоны, токсические яды - средние молекулы) организм выводит через кожу. ФОТО: SCANPIX

Ольга Бутакова
econetonline.com

А тем временем наша лимфосистема - это система вывода ядов из организма, особенно бактериальных и грибково-паразитарных ядов простейших. Практически от этой системы зависит иммунитет человека, а иммунитет – это жизнь!

С лимфатической системой мы обращаемся самым непотребным образом, а с нею нужно обращаться только «на Вы». Лимфатическая система идёт вся «снизу вверх» и никогда в обратном порядке. Т.е. с кончиков пальцев и до грудного лимфатического протока. А как нам обычно делают массаж? Правильно: «сверху вниз», против хода лимфы – а это значит, что нарушаются лимфатические потоки. Вы видели когда-нибудь клапаны в лимфатических протоках? Это очень важное приспособление: когда лимфа поднимается, клапан её пропускает, но тут же захлопывается (не даёт возможности обратного хода лимфе). И если хорошенько промассировать нас, как обычно, против хода – то все клапаны просто разрушатся.

Лицо нам массируют в другом порядке - думаете, что «от центра к ушам» по ходу лимфы? Нет! Обычно под глазами это делается наоборот – пальчиками против хода лимфы. Есть профессиональные массажисты, владеющие системой лимфодренажа, но 50% массажистов просто ничего не знают о лимфатической системе, что идёт она «снизу вверх»...

Представьте кровеносный сосуд, по которому идут эритроциты и лейкоциты, и рядом - клетки, которые получают из них питание. Из каждой ткани отходят лимфатические сосуды, которые начинаются прямо в ткани, они фильтруют через себя огромные потоки лишней жидкости. Жидкость выходит сюда вместе с растворёнными в ней витаминами и веществами, она немного всасывается назад. Но основной объём жидкости, промывая эти ткани, это «болото», уходит в лимфу. Тут живут бактерии, тут живут и грибки, связанные между собою цепями, и тут живут паразиты – описторхи, лямблии – прямо в ткани! И сюда же постоянно всё вымывается водой из сосудов – и уходит в лимфу. Каждую минуту идёт опорожнение.

Помните школьную задачку? В бассейн по одной трубе наливается определённое количество воды, а по трубе меньшего диаметра выходит другое количество воды. Рас-

Лекарства для желудка, которые стоит взять с собой в отпуск!

Небольшие пакетики:
удобно носить с собой и использовать!

От запора
forlax
Makrogool 4000

От диареи
smecta
diosmektiit

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

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

IPSEN
Innovation for patient care

считать: через какое время вода полностью заменится в бассейне? Я никогда не могла рассчитать. И вот здесь та же картина: по одной трубе входит – по другой выходит, а пространство должно оставаться идеально чистым!

Лимфоузел - таможня первого маленького масштаба. Если он поражён, говорят «рак первой степени». Метастазирование идёт по лимфоузлам, прокачивая всю воду сюда. Десять входов – и один выход! Здесь ферментная база лимфоцитов-макрофагов, они здесь живут. Лимфоузел – это помещение, в котором живут живые макрофаги, лимфоциты-Т, лимфоциты-В, они, фильтруя эту жидкость, уничтожают бактерии, вирусы, грибки, паразитов и простейших. Относительно чистая лимфа идёт дальше, и к ней подключаются более широкие территории.

И тут уже следующий лимфоузел второго порядка. И если он забит – это называется «рак второй степени». И так далее: десять входов – и один выход, и всё идёт снизу вверх. Это называется работа лимфатической системы.

Что важно? То, что лимфатическая система – единственная система, кроме почек и ЖКТ, которая имеет выброс через слизистые оболочки наружу. Это совершенно уникальное явление, потому что через кожу мы ничего выплюнуть не можем. Если лимфа сломана, мы будем плеваться через кожу... Выброс ядов может быть только через слизистые оболочки, потому что они не имеют твёрдого мёртвого защитного барьера эпидермиса.

Лимфатическая система – единственная система, кроме почек и ЖКТ, которая имеет выброс через слизистые оболочки наружу!

9 т.н. защитных плацдармов лимфатической эвакуации насчитывают учёные.

Итак, первый плацдарм лимфатической эвакуации, первое место высадки трупов бактерий наружу - нет, не нос - влагалище (у женщин) и уретра (у мужчин)! Как только в организм что-то попало – и сразу это «что-то» здесь и обнаруживается: сразу начинаются некомфортное состояние внизу, боли, рези, ещё что-то... Это значит, что что-то уже попало, вернее, не что-то, а кто-то (живой и развивающийся) – грибок бактерия, вирус, паразиты, простейшие, хламидии, описторх! А мы обычно «боремся» изо всех сил с чем? Правильно, с выделениями оттуда... А бороться надо с паразитами – с бактериями, вирусами, грибками, с АБВГД-инфекцией. Но у медицины главная проблема – чтобы не было никаких выделений, кашля, насморка, пота. Что происходит: одна таблетка постарается избавить вас от выделений, но куда они денутся от одной таблеточки? Километры грибковых колоний, которые живут во всех тканях, в печени, в почках, в кишечнике. Лекарство может быть такой силы, что может по печени ударить так, что мало не покажется. Как правило, получается неплохо: три дня выделений нет – а потом начинаются снова (молочница, например). А что такое выделения при молочнице? Это трупы грибка, которые были уничтожены нашим организмом с помощью лейкоцитов.

Поэтому не с трупами надо бороться – они уже убиты! Бороться надо с живыми грибками. А бороться можно только одним способом – поднимая иммунитет! Потому что иными методами ничего не получится: всё живое в организме не убьёшь!

Второй плацдарм высадки – кишечник, через него выделяется огромное количество ядов. Что такое слизь в кале? Да тот же самый гной – трупы вирусов, бактерий, грибков, дизентерийных палочек, сальмонелл и прочего... Лимфоузлов, открытых внутрь кишечника, тысячи – вот они и выделяют всё это.

Третий плацдарм – это потовые железы, особенно в подмышечных впадинах. Человек просто должен потеть – все яды (гормоны, токсические яды - средние молекулы, не гной) организм выводит через кожу. А что мы делаем, чтобы они не выводились никогда? Правильно, разрекламированный 24-часовой дезодорант, инъекции ботокса, гели, мази на основе формальдегида, таблетки, полностью блокирующие лимфатическую систему, и при длительном применении способны вызывать серьёзные побочные явления: нарушения речи; нарушение вкусовых ощущений, затруднение при жевании и глотании; сухость во рту; задержка мочеиспускания, запоры. Часто вызывающие привыкание препараты, в том числе седативные препараты, транквилизаторы, тоже используются в борьбе с гипергидрозом, тогда как причина кроется в зашлакованности, интоксикации организма, а этой страшнейшей химией мы просто варварски убиваем себя из-за элементарной неграмотности.

Не с трупами надо бороться – они уже убиты! Бороться надо с живыми грибками! А бороться можно только одним способом – поднимая иммунитет!

А куда пойдут яды? В ближайшее место – в молочную железу. А отсюда и мастопатия, загрязнения лимфатического бассейна: лимфа гнала всё наружу, а вы сбрызнули (помазали) – и теперь вы бесстрашный никогда не потеющий (зато потенциально больной) Джеймс Бонд. Страшная ошибка! Никогда не используйте блокирующие препараты! К сожалению, химические вещества, брызнутые на кожу, сужают сосуды по заданной программе – на 12-24-48 часов, а сейчас появились супер-дезодоранты – 7-дневные и различные инъекционные методы на длительное время. А потом просто у вас заблокируется механизм работы потовых желез – и вообще конец...

Вот это всё – лимфатическая система: по всей коже, по всем суставам. Всё очень просто: вот сустав коленный – две кости с гладкой опорной поверхностью, а вокруг них – суставная сумка (капсула). У некоторых отекают суставы... казалось бы, чему тут отекать? А оказывается, сзади этого сустава – огромный лимфоузел, и если его затромбировало (бактериями, напр. бета-гемолитическим стрептококком), который живёт в крови – то здесь и получится артрит (ревматоидный, инфекционно-аллергический, полиартрит – если много суставов). А при чём тут суставы вообще? Две кости, ни о чём не подозревая, существуют себе – и вдруг тут температура, для чего она? Да чтобы бороться с бактериями! Или появляется отёк – почему? А лимфоузел не пропускает жидкость.

Что мы делаем обычно: греем, мазями-грязями мажем, гормоны, растирки – и думаете, поможет? Да никогда, потому что прежде всего лимфу надо чистить!

Как чистить лимфу - читайте на следующей странице.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Главное в жизни – правильное питание и хоть какое-то движение

Чисто там, где не сорят!

Ольга Бутакова
econetonline.com

Прежде, чем чистить лимфу, нужно посмотреть, кто там живёт.

Для избавления от разных «жителей» нужны разные лекарства: допустим, там живёт грибок – а нам назначают курс антибиотиков, а они против грибка абсолютно не работают, и даже его подкармливают! И возникает мощнейший грибковый артрит, вылечить который очень сложно. А после него начинается и болезнь Бехтерева...

(Первые 3 плацдарма описаны на стр 14-15)

Четвёртый плацдарм: нос, через него выводится основное количество воздушно-капельной инфекции. Аденоиды отрезали – убили свой защитный рубеж.

Пятый плацдарм: миндалины. Постоянно распухали, мешали – отрезали – и похоронили ещё один защитный рубеж.

Шестой плацдарм: гортань – это ларингиты.

Седьмой плацдарм: трахея – развитие трахеитов.

Восьмой плацдарм: бронхи – развитие бронхитов.

Девятый плацдарм: лёгкие – развитие пневмонии.

Всё, защитных барьеров больше нет – и стройными рядами «в мир иной»...

Человеку можно заблокировать или отрезать всё, вот только чем он потом будет выделять гной – совершенно непонятно. У большинства людей, у которых вырезаны гланды, развивается хронический ларингит, хронический фарингит, с элементами бронхита. И если паразиты, лямблии и вирусы у него остались – то это будет протекать ещё и с осматоидным или обструктивным компонентом.

Что такое пневмония? Это тромбирование лимфатических узлов, препятствующее выходу жидкости. Что такое нейродермит, псориаз? Это полная непроходимость лимфоузлов из-за грибковой патологии, это грибок, который всё там зацементировал – поэтому кожа открывает «пожарные окна» на сгибательных поверхностях (у ребёнка – попка, щёчки, животик – в зонах скопления лимфоузлов).

Двигайтесь как можно больше

Почему у тех, кто уделяет внимание зарядке, обычно в лимфосистемой всё в порядке? У человека нет отдельного сердца для лимфосистемы, но как создаётся движущийся поток лимфы? Вот лимфатический сосуд, а вокруг него – мышцы! Мышца сокращается – лимфа проталкивается, а обратно её не пропускают клапаны в лимфососудах. Но если мышца вокруг сосуда не работает – откуда взяться движению лимфы?

Нельзя, чтобы лимфа превращалась в «стоячее болото», потому что в стоячей воде всё гниёт, а вот в бурной горной реке ничего вредного нет.

У тех, кто сидит много, ничего не сокращается – и лимфа не проталкивается. А кто хоть немного двигает руками-ногами (скрытая гимнастика для тела), у того мышцы сокращаются – и появляется движение лимфы. Чувствуете, что устали – значит, застоялась лимфа! Сидит бухгалтер 8 часов на работе, и уже не может понять, где у неё «белый нал», а где «чёрный» – попейте воды, подвигайтесь, сделайте скрытую гимнастику – оно и прояснится.

А чтоб не было геморроя – «подскочите» раз 30-50 на ягодичных мышцах – это массаж лимфатических узлов коллектором малого таза. А не будет такого массажа – будет простатит, аденома...

Лимфосистему нельзя греть, забудьте про кварц на всю жизнь. На лимфосистему нельзя никаких компрессов, во время массажа лимфоузлы обходите стороной: там живут лейкоциты, и если вы их прижмёте, пройдёте против хода потока – вы их просто уничтожите... если вы повредите лимфоузел под коленкой – она всю жизнь будет отекать! Есть такое заболевание слоновость – лимфа течёт изнутри, все наружные процедуры ничем не помогут! Лимфу можно почистить изнутри, но заставить её двигаться могут только активные движения, сокращения мышц – гимнастика.

В голове нет лимфатических сосудов – там есть лимфатические озёра, откуда лимфа просто стекает вниз.

После прочистки лимфоузлов и прохождения всех этапов «таможни», чистая лимфа (это та же вода, или сукровица, это та же часть красной крови, в которой нет эритроцитов) впадает в венозное русло и смешивается с венозной кровью, попутно очищая её.

А если лимфоузлы забиты – ничего не впадает, и ничего не смешивается, начинает сочиться, потому что организм не может пропустить через лимфоузел гнойную лимфу – он выбрасывает её наружу, на кожу! И будет экзема, нейродермит, псориаз, дерматиты, диатез, фурункулез, акнэ, угревая сыпь и прочее...

Эти проявления зависят только от того, кто там, в лимфоузлах, живёт. Чаще всего там обнаруживаются грибки, на втором месте глисты, на третьем – бактерии, на четвёртом месте – вирусы (они настолько малы, что в лимфе не живут – они сразу идут в клетку). Заметьте: во всех антипсориазных мазях присутствуют антигрибковые препараты, но кожа – это уже очень отдалённо от грибка, потому что процесс его развития идёт внутри, в тканях.

Механизм очистки лимфы

Доказано, что все вещества делятся на два типа: либо ты теряешь всё, что тебе нужно (память, потенцию), либо приобретаешь то, что тебе не нужно (перхоть, геморрой). По отношению к лимфе:

- Одни стимулируют лимфу на выход (разжижают её) и выводят вредные вещества из тела.
- Другие блокируют или ослабляют движение лимфы.

В лимфе есть гиалуроновые кислоты, они могут быть либо гелем (густой кисель), либо золем (жидкий кисель). В баньку зашли – из носа потекло, в прорубь нырнули – загустело, и всё из-за контраста температур. Раз в неделю ходите в баню, но чтобы хорошо потекла лимфа, в бане должно быть 60 градусов (белки разрушаются при 60, но кожа кратковременно способна выдержать и большую температуру).

Чтобы заставить лимфу двинуться – надо применить лимфостимулятор: солодка, эхинацея, чистотел, глауберова соль, магния сульфат. Когда мы применяем эти препараты – вся лимфа в организме резко взбадривается, и начинает двигаться к выходу.

Эта процедура называется «лимфостимуляция», и делается натощак.

Первый этап называется лимфостимуляция.

Основные этапы очистки лимфы:

1 этап - лимфостимуляция. Чтобы заставить лимфу двинуться, надо применить лимфостимулятор, например, эхинацею. При этом вся лимфа в организме резко взбадривается, и начинает двигаться к выходу.
2 этап - сорбция ядов и токсинов при помощи сорбента.
3 этап - витаминизация, минерализация и пополнение энергетического запаса.

Самый лучший диагност – патолого-анатом!

Лимфа двинулась к выходу – и вместе с ней пошли и яды.

Самое большое количество лимфоузлов находится в кишечнике – их десятки тысяч! И если в это время в кишечник поступает сорбент (активированный уголь или другой), то происходит отфильтровывание ядов на этот сорбент.

Второй этап – сорбция. Но в момент сорбции, к сожалению, вместе с ядами попутно выводятся и минералы, витамины, теряется энергетика.

Поэтому **3-4-5 этап называется соответственно витаминизация, минерализация и пополнение энергетического запаса.**

Первая часть программы – сорбция ядов, токсинов – и вывод из организма.

Вторая часть – восстановление полезного содержимого, т.е. программа очистки, и программа восстановления.

Для каждого органа своя лимфостимуляция, потому что на выходе идёт клеточное питание: сердце любит калий и магний, почки любят натрий, мозг любит витамин В, репродуктивная система лецитин (витамины А и Е) – каждому надо что-то своё, особенное!

Выводим мы всё одномоментно, а вводим каждому индивидуально.

Лимфоочистка – это огромная помощь всей системе лимфы организма. Нужно запомнить не конкретные схемы очистки, а её принципы, и понять суть.

Надо заставить сдвинуться всю воду в организме (в печени, почках, сердце, лёгких, мышцах, костях, головном мозге) – вся вода одновременно потечёт быстрее и начнёт двигаться к выходу.

А когда она потечёт – нам надо её профильтровать через сорбент и очистить (сорбент потом уйдёт естественным путем через кишечник). И не забыть потом принять питательные вещества, витамины и минералы. И всё! Ничего тут особенного нет.

Очень важно понимать, что каждое вмешательство в работу систем организма нуждается в последующей чистке лимфы: сделал рентген – почисти лимфу, принял процедуры химиотерапии – почисти, пропил курс антибиотиков – почисти, переболел чем угодно – почисти!

Не путайте чистку кишечника с чисткой лимфы: тут мы чистим кишечник, а лимфа вообще ни при чём!

А лимфа – это все ткани организма! 83% растворимых в воде ядов накапливаются именно в межклеточной жидкости – не в крови, не в почках или печени...

15-20% нерастворимых в воде ядов копятся в кишечнике.

Противопоказаний для лимфоочистки нет

Набор средств может быть любого уровня – от самых простых (солодка, активированный уголь, витамин С, фрукты цитрусовых, английская и глауберова соль, масла, фолиевая кислота). Противопоказания могут быть только на отдельно взятый препарат индивидуально у каждого человека, но не на систему лимфоочистки.

Нельзя, чтобы лимфа превращалась в «стоячее болото», потому что в стоячей воде всё гниёт, а вот в бурной горной реке ничего вредного нет.

Разберитесь в своём организме, не кушайте всё, что движется, кушайте меньше, зато вкуснее и чаще. Мы копаем себе могилу ложкой, на востоке об этом знают.

Лимфосистема требует к себе колоссального уважения, она не прощает ничего.

От неё зависит собственно жизнь и обеспечение организма на уровне вывода из него солей тяжёлых металлов, антибиотиков, токсинов, химических веществ: формальдегидов, уксусов, ацетонов, парацетамолов и прочей гадости – этим всем ведает лимфосистема.

Плохие соки, испорченная пища, вино, лекарства – всё это всасывается в кровь, попадает в межклеточную жидкость, а дальше наступает черёд поработать лимфосистеме.

И вот от того, как она у каждого из нас работает, зависит наша жизнь.

Три системы: кровь, сердечно-сосудистая система и лимфосистема – это три системы, образующие потоки жидкости в организме.

Всё в организме едино, во всём наблюдаем круговорот воды в организме человека, завязанный на огромном количестве (70 литров при весе человека 90 кг!) межклеточной жидкости.

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

Заболевание, с которым шутить не стоит

С воспалением мочевого пузыря лучше придерживаться постельного режима

Трийну Энтсик-Грюнберг
главный провизор аптеки Südameapteek

Цистит - это воспаление мочевого пузыря, появляющееся при попадании микробов, или возбудителей болезни, в мочевой пузырь. Цистит встречается довольно часто.

Из-за анатомических особенностей циститу подвержены, прежде всего, женщины (короткий мочеиспускательный канал, расположенный поблизости от анального отверстия). При увеличении сексуальной активности риск развития заболевания увеличивается (например, т.н. цистит медового месяца).

У мужчин цистит встречается редко и обычно связан с какой-либо иной болезнью мочеполовой системы.

При цистите воспалительные изменения происходят в слизистой оболочке мочевого пузыря в результате деятельности попавших туда микробов. Обычно микробы попадают в мочевой пузырь через уретру, реже через кровь или лимфу.

Благоприятствует этому нарушение оттока мочи из-за камней в мочевыводящих путях, мочевом пузыре, отклонений в развитии мочевыводящих путей или опухолей (в предстательной железе, мочевом пузыре). Также влияют снижение общей сопротивляемости организма вследствие иной болезни или просто простуды, установленный постоянный катетер (тонкая, эластичная трубка, помещённая в мочевой пузырь, если человек не может сам опорожнять мочевой пузырь).

Примерно в 80% случаев воспаление вызывается кишечной палочкой, но могут быть и другие бактерии (Proteus, Klebsiella, стафилокок, энтерокок). Характерно частое и болезненное мочеиспускание, в конце которого может выделяться пару капель крови. Имеют место постоянные позывы к мочеиспусканию, но за один раз выделяется очень мало мочи.

Боль в нижнем отделе брюшной полости или в мочевом пузыре может отдавать в область анального отверстия и усиливаться при пальпации живота.

Жар поднимается редко, только при острой или тяжёлой форме.

У людей старшего возраста болезнь протекает зачастую без выраженных симптомов, могут проявляться только указывающие на воспаление изменения в анализе мочи.

Самый верный симптом воспаления мочевого пузыря - частое и болезненное мочеиспускание. ФОТО: SCANPIX

Стоит знать
Симптомы цистита

- **Боль и жжение при мочеиспускании;**
- **необходимость в частом мочеиспускании, также ночью;**
- **небольшое количество мочи при мочеиспускании;**
- **ощущение неполного опустошения мочевого пузыря;**
- **мутная моча с неприятным запахом или примесью крови;**
- **боль в нижнем отделе брюшной полости;**
- **умеренное повышение температуры (37-38°C);**
- **плохое самочувствие.**

Как лечить?

Лёгкое воспаление проходит за пару дней. Полезен постельный режим, пребывание в тепле, обильное потребление жидкости (чай из толокнянки). Запрещены алкоголь, кофе в большом количестве и пряная пища. Против бактерий прописывают антибиотики. Как правило, это нитрофурантоин или ампициллин.

Симптомы воспаления мочевого пузыря исчезают раньше, чем человек полностью выздоравливает, то есть, боли и частое мочеиспускание могут отступить, но воспаление ещё не вылечено. Если слишком рано прекратить лечение, воспаление может стать хроническим. Назначенный врачом курс антибиотиков следует пройти до конца, даже если симптомы быстро отступят. Принимая лекарство точно по назначению и избегая простуды, можно полностью вылечить цистит.

Что можно купить в ручной продаже в аптеке?

Следует упомянуть разные препараты с клюквой - содержащиеся в клюкве компоненты препятствуют закреплению бактерий на стенках мочевыводящих путей и размножению там. Также клюква поддерживает иммунную систему и содержит множество антиоксидантов. Препараты клюквы можно использовать также для профилактики цистита, поскольку они помогают защитить микрофлору мочевыводящих путей. В состав некоторых препаратов клюквы добавлены экстракты других лекарственных растений, например, берёзового листа или ромашки. Экстракт берёзового листа способствует выделению мочи, ромашка успокаивает и уменьшает воспаление.

Также от цистита поможет чай из толокнянки, брусники и берёзового листа. Можно приготовить травяной сбор при проблемах с мочевым пузырём, в который входит несколько уменьшающих цистит лекарственных трав. Они увеличивают выделение мочи и снижают проблемы, вызванные воспалением мочевыводящих путей.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Человек может не спать от 1 до 3 дней, после чего его сон самостоятельно восстанавливается.

Для нормальной работы мозгу требуется отдых для переработки дневной информации, это биологическое время – ночь. ФОТО: SCANPIX

Отнеситесь ко сну серьёзно

Бессонницу нужно лечить

Мы привыкли относиться к бессоннице беспечно, воспринимать её как нечто неприятное, но не особо серьёзное. Скажем, как перхоть: на одежде видна, внешний вид портит, но это же не повод предпринимать срочные меры и бежать к врачу!

Наши люди предпочитают справляться с бессонницей самостоятельно. Одни покупают снотворные и успокаивающие лекарства. Другие, насмотревшись рекламы, принимают БАДы. Кто-то по принципу ОБС (одна бабка сказала) испытывает на себе народные рецепты, а кто-то переставляет мебель в спальне по принципам фен-шуй.

Сон и разум

Что такое бессонница и откуда она берётся? Как справляться с этой напастью? Такие вопросы задают себе те, кто о нарушениях сна знает не понаслышке. А вот ответить на них, к сожалению, могут только опытные врачи.

Первое, что необходимо знать о нарушениях сна, это то, что сон является «зеркалом» психического здоровья. Бессонницей и ночными кошмарами наш мозг подаёт сигнал о помощи: «Помоги! Мне плохо! Обрати на меня внимание!»

Каждый из нас в течение своей жизни провёл не одну бессонную ночь и не раз сталкивался с трудностями при засыпании. До тех пор, пока эти случаи единичны – всё нормально. Изредка возникающие проблемы со сном говорят лишь о том, что головной мозг переутомился за день. При сильных психических и эмоциональных перегрузках человек может не спать от 1 до 3 дней, после чего его сон самостоятельно восстанавливается.

Но если трудности с засыпанием и бессонные ночи повторяются хотя бы раз в неделю или становятся закономерными, связанными с каким-то событием или состоянием организма (например, у женщин во время месячных) – это уже повод задуматься о своём здоровье, а именно о состоянии головного мозга. Что же с ним происходит в момент наших ночных мучений в организме?

Для нормальной работы мозгу требуется отдых для переработки дневной информации, это биологическое время – ночь: период с 9-10 часов вечера до 5-6 утра. Но поскольку мозг перегружен, то сам провоцирует нарушения сна, не имеет возможности восстановиться и переутомляется ещё больше. Порочный круг замыкается, в результате чего в нервных клетках начинают происходить различные нарушения обменных процессов.

Опасный знак

Даже периодически возникающая бессонница может привести к развитию бессонницы хронической, а впоследствии и к более серьёзным нарушениям психического здоровья. Так, например, бессонница может если не вызвать, то уж точно усугубить астеническое состояние, депрессию и тревожные психические расстройства (в том числе панические атаки). Если у человека имеется предрасположенность к психическим расстройствам, а она встречается довольно часто, то нарушения сна повысят вероятность того, что эти расстройства обострятся и начнут прогрессировать, появятся более неприятные симптомы, которые могут резко снизить качество жизни.

Пока нарушения сна не зашли слишком далеко, можно попытаться справиться с ними самостоятельно.

Чтобы не считать овец

Для этого иногда достаточно отрегулировать режим дня (время труда и отдыха); полностью исключить приём алкоголя (наркотиков и иных психостимуляторов, психоактивных веществ); ввести в привычку вечерний моцион, например, перед сном гулять по парку; увеличить физическую нагрузку (например, в виде вечерней или утренней пробежки); перейти на здоровое питание (есть больше овощей, фруктов и зелени). Как правило, при незначительных мозговых нарушениях и в самом начале развития нарушения сна, эти меры помогают очень хорошо.

Но что делать тем, кто окончательно и бесповоротно «попал в ловушку» бессонницы? Как уже говорилось, на начальных этапах развития нарушения сна можно попробовать самостоятельно решить возникшую проблему, но при этом нельзя прибегать к самолечению, принимать лекарственные препараты без назначения врача. Это может усугубить ситуацию и вызвать лекарственную зависимость. Даже если на первых порах появляется ощущение, что самочувствие улучшилось и жизнь налаживается, проблема так и остаётся нерешённой.

Мало того, неадекватные методы борьбы с бессонницей могут перевести её в хроническую форму. При первом же удобном случае заболевание вернётся, и лечение его станет намного сложнее и длительнее, поскольку произойдут более глубокие сбои в работе головного мозга, и это может дать толчок к развитию других психических расстройств.

Куда же обращаться, если вас замучила бессонница? Разумеется, к врачу. К какому именно? Расстройствами функций головного мозга занимается врач психиатр-психотерапевт (по медицинской номенклатуре – врач-психотерапевт). Только этот специалист сможет грамотно разобраться в истинных причинах развития нарушения сна и назначить адекватную терапию.

Medportal.ru

Стоит знать

Основными причинами нарушения сна являются:

- **психические перегрузки (стрессы, психотравмирующие ситуации);**
- **постоянное вынужденное ночное бодрствование (работа в ночную смену, частое посещение ночных клубов);**
- **смена часовых поясов;**
- **употребление психоактивных веществ, наркотиков;**
- **злоупотребление транквилизаторами, снотворными препаратами;**
- **физиологическая предрасположенность (индивидуальные особенности развития нервной системы)**
- **неврозы, депрессии, последствия черепно-мозговых травм, алкоголизм, интоксикация организма;**
- **нарушение кровотока ЦНС, изменение внутричерепного давления.**

Индивидуальное лечение апноэ сна у женщин и мужчин при помощи продукции Resmed

AirSense™10 AUTOSET

AirSense™10 AUTOSET FOR HER

Салфетки для чистки маски
14 шт. 60 шт.

Средство для чистки маски
100 мл. 400 мл.

AirFit™ P10
Nasal pillows mask

AirFit™ N10
Nasal mask

AirFit™ F10
Full face mask

Все модели масок предлагаются как для мужчин, так и для женщин

Закрывающая ноздри маска

Закрывающая нос маска

Закрывающая лицо маска

ResMed.com

Аппараты постоянного положительного давления ResMed (CPAP) назначают врачи-сомноголи, работающие в сомнологических центрах. Дополнительную информацию о продукции Resmed можно узнать в сомнологических центрах.

ResMed

Остеопороз и суставные боли: как с этим быть, что есть и пить?

Боль в суставах

Д-р Семен Гольцман
главный врач Центра лечения позвоночника и суставов «Goltsman Therapy»

Многие мои пациенты, кто, несмотря на свои болячки, сохраняют чувство юмора, шутят, что «любят» Эстонию всеми своими больными суставами.

Говоря простым, не медицинским языком, боль - это такая «лакмусовая бумажка» здоровья, подающая знак о том, что в организме человека происходит что-то неладное. Сильную боль, в той или иной степени, испытал каждый из нас. Уверен, что всем знакомо это чувство. Боль терзает зубы, стреляет в виски, режет в области живота, вызывает ломоту в суставах и т.д. Давайте сегодня поговорим о суставных болях и таком недуге как остеопороз, который, наверное, уже можно отнести к разряду самых распространённых.

«Ноющие» суставы!

Сырой и влажный эстонский климат, к сожалению, - это бич для суставов. В холодном и влажном климате, особенно с возрастом, люди теряют способность адекватно оценивать жажду. Какое это имеет отношение к суставам? Самое прямое! Шлаки и токсины, которые организм не может переработать по ходу дела, он откладывает, так сказать «до лучших времён» в хрящевую ткань. Если человек пьёт достаточно, то шлаки вымываются.

Наши кости живые!

Многие считают, что кости - это твёрдые и безжизненные опоры. Правильно ли это? Частично. Кости действительно удивляют и поражают своей жёсткостью и прочностью. Они способны выдерживать большие нагрузки, и, что интересно, они в то же самое время достаточно легки и гибки. К тому же, они постоянно, так сказать, «перерождаются» заново.

Обновление костей и их адаптация к среде происходит в двух направлениях: разрушение и образование новой костной ткани. Если в какой-то момент времени и по какой-то причине процесс разрушений кости начинает доминировать над процессом её восстановления, кость становится тонкой и хрупкой. В организме необходим баланс!

Лакмусовая бумажка организма

На состоянии суставов сказываются практически все заболевания в организме.

Суставы сами по себе могут и не быть причиной боли, а лишь следствием других проблем.

К примеру, один из распространённых диагнозов - реактивный артрит. В этом случае воспаляется сустав, а причиной может быть какая-нибудь инфекция - хламидия, микоплазма и т.д. Мало кто знает: коленные суставы реагируют на проблемы с желчным пузырём. И когда начинаешь лечить желчекаменную болезнь, колени сами собой проходят.

Приходит человек на приём, говорит: «Вот у меня болит левое плечо и колени ноют». Горечь во рту ощущаете? Да, бывает! А как стул? По-разному. Примерно у 50-70 процентов таких пациентов желчный пузырь удалён или есть камни в желчном пузыре.

Остеопороз - чем он опасен?

Да, остеопороз коварная болезнь и не прощает ошибок. Основная опасность остеопороза, заключается в том, что он чреват переломом костей.

Чаще всего ломаются кости, испытывающие сильную нагрузку - шейка бедра, кости позвоночника. Другая проблема больных остеопорозом это медленное сращение костей после перелома. Мало приятного в таком диагнозе, однако против «лома» есть приём!

Новые аппараты для измерения кровяного давления Microlife

клинически апробированы и дают точные показания сердечного ритма!

BP A6 PC

BP A3 Plus

BP A2 Basic

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

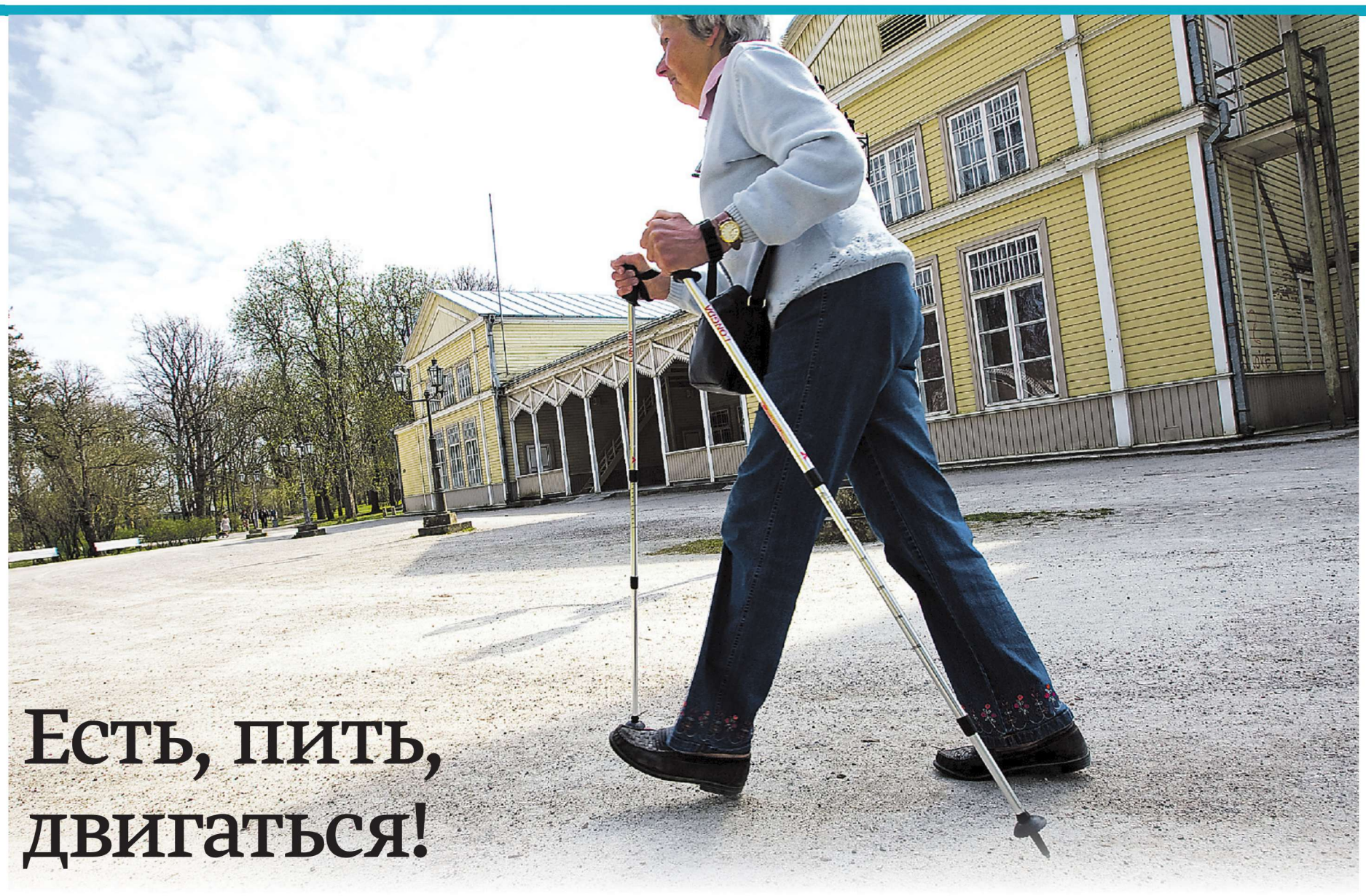
allium

CE 0044

5 лет гарантии

SWISS DESIGN

9 НОЯБРЯ 2016 **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**
редактор Оксана Кабритс тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee



Есть, пить, двигаться!

Пациенты шутят, что «любят» Эстонию всеми своими больными суставами.

ФОТО: ЭРИК ПРОЗЕС

Я бы хотел посоветовать несколько простых и доступных для наших читателей советов.

1. Систематические физические нагрузки поддерживают мышечный тонус и укрепляют кости. Важным составляющим в этом процессе является не интенсивность, а именно частота физических упражнений и нагрузок. Друзья, не стоит доводить себя до изнеможения, нужно, чтобы спорт не утомлял, а приносил радость и соответствовал вашей физической форме.

2. Все знают, что костям нужен кальций и витамины группы D. Однако, мало кому известен факт, что помимо употребления в пищу продуктов, содержащих кальций и витамин D, нужно учитывать, что кальций плохо усваиваться при пониженной кислотности желудочного сока, а также при одновременном приёме кофе, сладостей и других концентрированных углеводов, любых щелочных веществ, нейтрализующих соляную кислоту. А вот жирные продукты улучшают его усвоение. Поэтому питание должно быть с высоким содержанием жиров (сыры твёрдых сортов, жирные творог, молоко и др.).

3. Все вроде бы знают, что организм - это единое целое, и всё в нём взаимосвязано. Однако механизмы этой взаимосвязи каждый раз поражают пациентов. Итак, снова «удивляю» - суставы любят пить! Друзья мои, пейте чистую воду – она требуется для нормального функционирования организма и суставов в частности, и её точно не заменит ни чай, ни кофе, ни соки, ни прохладительные напитки.

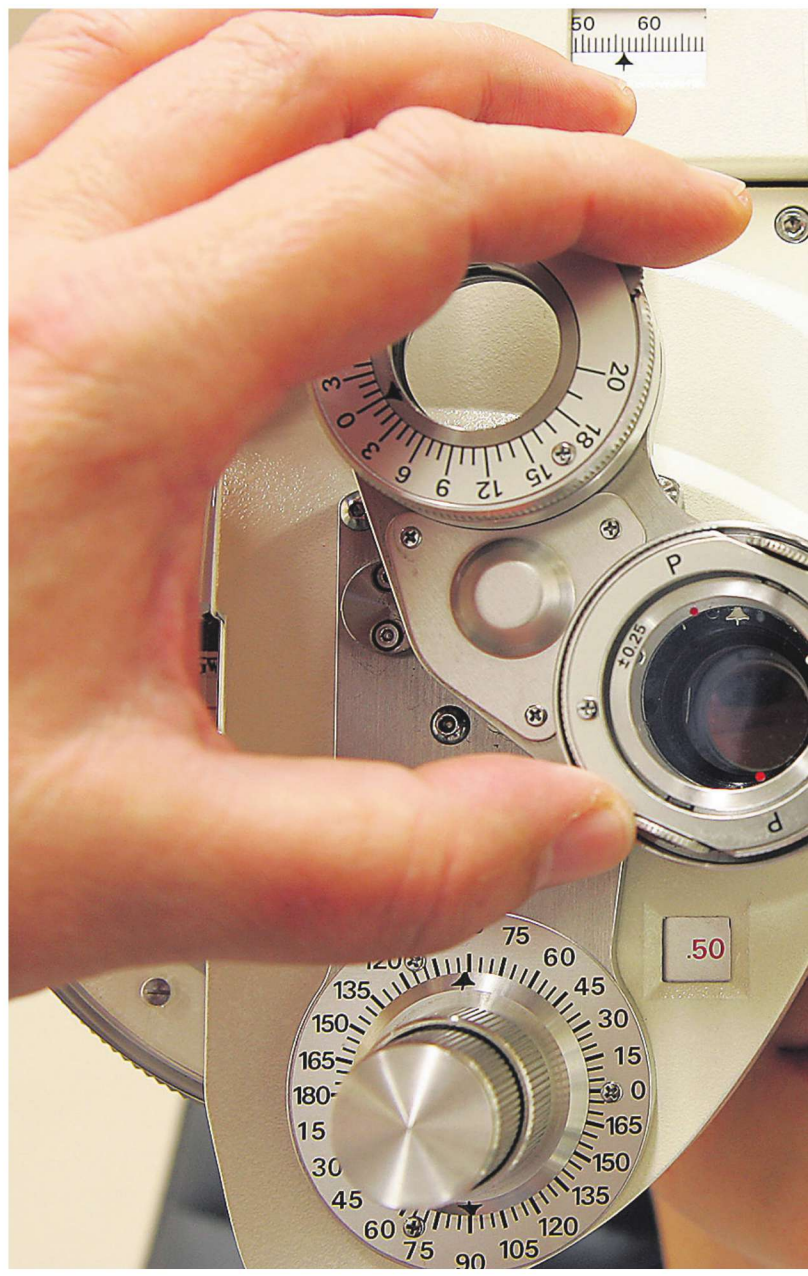
4. Очень многие спрашивают: у меня проблемы с суставами, что можно применять из методов лечения? В лечении суставов главное, пожалуй, комплексный подход, сочетающий разные методы. Очень важен, например, подбор физических упражнений, чтобы дать суставам адекватную нагрузку: например, ходьба, велосипед или плавание.

Поскольку от чрезмерной нагрузки будет хуже, а от недостаточной нет смысла. Поэтому хорошо поработать со специалистом, который подберёт упражнения, порекомендует процедуры, посоветует то, что лучше именно для вас.

5. Ну и напоследок, пару так называемых «бабушкиных рецептов», к которым я советую относиться хорошо и с уважением, но без фанатизма. Можно, например, заваривать чаи и травяные настои из лекарственных растений с эстрогенной активностью: анис, душица, мелисса, хмель или шалфей. Желательно включать в рацион листовую зелень, капусту или морские водоросли, содержащие кальций. Предупреждают развитие остеопороза плоды чёрной смородины, плоды земляники лесной, малины, облепихи, рябины. Их следует применять, по возможности, вместе с едой, содержащей достаточное количество растительных жиров. **С.Г.**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Нарушения зрения у школьников



Контроль зрения необходим

Мария Мальва
окулист клиники Silmalaser

Современные школьники часто жалуются на проблемы с глазами и зрением. Наряду с учащающимися случаями миопии, или близорукости, стремительно растёт количество субъективных зрительных расстройств и жалоб на зрение. У детей часто встречаются аккомодационные нарушения, вызванные перенапряжением зрения, головные боли, расстройства внимания. Многие дети жалуются на сухость, покраснение и жжение в глазах, вызванные редким морганием во время сидения за компьютером или перед телевизором.

Точные статистические данные по количеству детей с миопией или другими нарушениями зрения по Эстонии отсутствуют. В их появлении все большую роль играет окружающая среда и ежедневная жизнь ребёнка. Вместо активных занятий спортом, пребывания на улице дети пассивно сидят перед экранами телевизоров или компьютеров. Нагрузка на глаза идёт не только в школе и при выполнении домашних заданий. Она значительно возросла с появлением компьютеров и разных гаджетов. Дети «отдыхают» перед экранами, нередко часами погружаются в мир виртуальных игр или общаются в соцсетях. Но и глаза должны больше отдыхать. Сегодня на зелёной лужайке дети играют в цифровые игрушки и планшеты или смартфоны. Малыши в основном смотрят телевизор и планшет, у школьников смартфоны и ноутбуки. Активное пользование ими всё больше влияет на детское зрение. Школьникам рекомендуется пользоваться компьютером, смартфонами или планшетами не более 1-2 часов в день. Также следует делать перерывы каждые 40-45 минут.

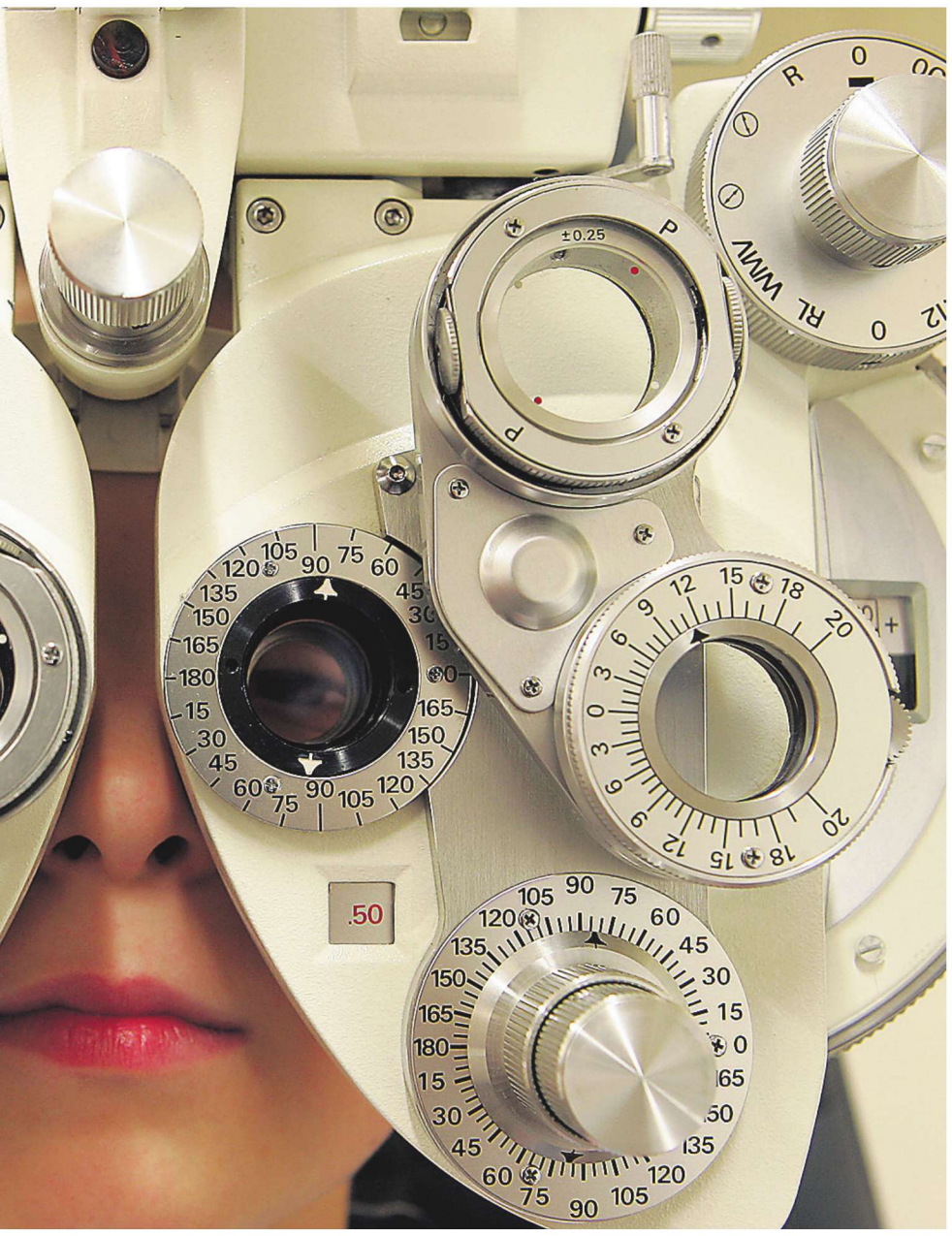
По-прежнему среди школьников чаще всего встречается миопия, или близорукость. При миопии оптическая рефракция глаза сдвигается в сторону минуса. В результате ребёнок начинает хуже видеть расположенные на отдалении предметы. Приходится начинать носить очки, хотя близко на первых порах видно и без них. По мере развития миопии очки приходится начинать носить постоянно, чтобы видеть без напряжения как расположенные близко предметы, так и предметы, находящиеся на отдалении.

Как правило, миопия развивается в подростковом периоде, в 10-12 лет. Постепенно миопия прогрессирует в среднем до 18-20 лет. Это очень индивидуальный процесс. Считается, что чем раньше появилась близорукость, тем выше шанс, что она дойдёт до -6,0 диоптрий и больше.

Миопия имеет генетическую предрасположенность. В семье, где мать или отец страдают близорукостью, выше вероятность развития миопии и у ребёнка.

Гиперопия

При гиперопии, или дальнозоркости приходится напрягать глаза, чтобы рассмотреть предметы как расположенные вблизи, так и вдали. Небольшая дальнозоркость является частью нормального строения глаза и, как правило, не приводит к нарушению зрения у детей.



Остроту зрения школьников могут измерить как медицинские сёстры в школе, так и семейные.
ФОТО: SCANPIX

При врождённой превышающей норму гиперопии дети получают свои первые очки в основном уже в 3-4 года во время очередной проверки зрения. Лечебные очки носят постоянно до начала школы, также в начальных классах, чтобы поддержать развитие зрения и предотвратить развитие амбилопии, или «ленивого глаза». При большой степени дальнозоркости детям приходится носить очки на протяжении всей школы, чтобы свободно видеть вдаль и читать.

Если глаза ребёнка устают во время чтения, или мышцы глаз ослабели, то выписываются слабые плюсовые очки.

Астигматизм

Астигматизм - это нарушение рефракции, возникающее вследствие несимметричного строения роговицы глаза, то есть, роговица не везде одинаково выпукла и симметрична. Нередко астигматизм встречается как при миопии, так и гиперопии и также требует коррекции.

1–2

● часа в день допустимо ребёнку проводить за компьютером или каким-либо другим гаджетом.

Астигматизм может развиться также вследствие изменения формы хрусталика глаза, особенно у людей старшего возраста, у которых развивается помутнение роговицы, или бельмо.

При астигматизме контуры предметов расплываются, зрение становится размытым. В таком случае выписываются цилиндрические линзы.

Астигматизм может быть врождённым или развиться в любом возрасте. У детей он также часто приводит к нарушению зрения. Может быть наследственным.

Проверка зрения

Школьники должны проходить проверку зрения ежегодно. Она выполняется в ходе общей проверки здоровья. Проверку проводят как школьные медицинские сёстры, так и семейные медсёстры в зависимости от того, в каком классе учится ребёнок и в соответствии с рекомендованной инструкцией по проверке здоровья детей до 18 лет.

Дети, имеющие связанные с глазами жалобы, а также дети с ухудшением зрения (в том числе те, кто уже носит очки), направляются на дополнительную проверку к окулисту или оптометристу.

Окулист ставит диагноз, выписывает очки и организует последующее лечение или наблюдение. Для проверки уже имеющихся очков, обновления рецепта на очки или проверки зрения школьника можно направить на приём к оптометристу.

Оптометристы - это специалисты, окончившие Таллиннскую высшую школу здравоохранения, занимающиеся исследованием функции глаза и зрения, назначением очков и прочих оптических вспомогательных средств.

Сегодня оптометристы работают в магазинах оптики, крупных больницах и окулистических клиниках по всей Эстонии. Между оптометристами и окулистами налажено тесное сотрудничество.

В школьном возрасте оптическая рефракция может быстро меняться, особенно, если уже зафиксировано стойкое нарушение зрения. Детям отклонения рефракции лучше и проще всего корректировать очками. Выписанные очки следует носить правильно и в правильное время, чтобы удержать нарушение зрения и жалобы под контролем. Носящие очки школьники могли бы посещать окулиста или оптометриста 1-2 раза в год.

В Эстонии операции, корректирующие зрение, или рефрактивная хирургия, которая освободила бы от очков, выполняются только детям, старше 18 лет.

Компрессорные ингаляторы

NEB 50B

NEB 10A

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

Компрессорные ингаляторы Microlife продаются в аптеках.

Импортер:
allium

CE 0434
3-aastane garantii
SWISS DESIGN

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Самопроизвольный выкидыш

Против природы человек бессилен

Неважно, есть в семье дети ли пока нет, потеря ещё нерождившегося ребёнка - это всегда больно.
ФОТО: SCANPIX

Психологическая реакция на выкидыш

Как справиться с потерей?

Независимо от того, есть в семье дети или нет, потеря беременности всегда причиняет боль. Обычно предполагают, что после самопроизвольного выкидыша женщины и пары быстро справляются с горем, и жизнь возвращается в старое русло. Почти всегда потеря беременности связана с горем и болью от потери. Важно получить исчерпывающие ответы на свои вопросы. Это поможет избежать возникновения страха и предубеждений.
Чувства, которые могут возникнуть после самопроизвольного выкидыша:
- **отрицание случившегося («Это невозможно»);**
- **шок («Всё это случилось неожиданно»);**
- **страх («Я неполноценная женщина», «Должна ли я переносить боль», «Забеременею ли я ещё?»);**
- **гнев («Почему это случилось со мной?», «Мой партнёр должен был..., не должен был...», «Может, врач где-то ошибся?»);**
- **грусть и депрессия;**
- **примирение с произошедшим («Да, это случилось со мной. Это часть моей жизни, и я хочу справиться с этим. Если я почувствую, что это необходимо, может, пойду к консультанту»).**

Salus

Новая энергия с Salus Floradix® Ferrum

Пищевая добавка Salus Floradix® Ferrum представляет собой концентрат фруктовых соков с витаминами и экстрактами лекарственных трав.
Salus Floradix® Ferrum содержит железо, которое особенно хорошо усваивается организмом в жидком виде. Кроме этого, в ней содержатся витамины B_2, B_6 и B_{12}, а всасыванию железа способствует содержание витамина С.

- Железо стимулирует производство красных кровяных телец и гемоглобина
- Железо способствует нормальному функционированию иммунной системы
- Железо помогает снять усталость и подавленность

Спрашивайте в аптеке!

Импортер: Oriola Estonia OÜ
www.salushaus.ee

Oriola

Кристийна Рулл
гинеколог клинической больницы

Кай Парт
гинеколог клинической больницы

Самопроизвольные выкидыши встречаются чаще, чем считается. Различные исследования показывают, что самопроизвольным выкидышем завершается до 50-70% беременностей.

В основном это происходит на столь ранних сроках, что не успевают даже установить беременность. Как дети рождаются уже тысячи лет, так же и проблема самопроизвольных выкидышей беспокоит человечество с начала времён. Изменились наши знания, но против природы мы бессильны.

Единственным признаком самопроизвольного выкидыша может быть задержка менструации. Из диагностированных беременностей прерывается, предположительно, 15-20%, то есть, каждая 5-6 беременность.

Наиболее частой причиной самопроизвольного выкидыша является патология плода: хромосомные аномалии или несовместимые с жизнью отклонения в развитии. Хотя в большинстве случаев происходит самопроизвольный выкидыш, в некоторых случаях может родиться жизнеспособный ребёнок. Чем старше женщина, тем выше риск хромосомных аномалий и тем самым самопроизвольных выкидышей.

50%

● причин выкидышей так и остаются неизвестными.

Чаще всего из хромосомных аномалий встречается синдром Дауна, когда хромосомы 21-й пары, вместо нормальных двух, представлены тремя копиями.

К самопроизвольному выкидышу могут привести и другие причины: отклонения в развитии матки, гормональные нарушения матери, хромосомальные нарушения родителей, причины, связанные с иммунной системой и нарушения свёртываемости крови. Болезнь матери на ранних стадиях беременности, вирусные инфекции, отравления, контакт с ядовитыми химикатами или лекарствами могут повредить развивающемуся эмбриону. В 50% случаях причина самопроизвольного выкидыша остаётся неясной.

Беременность может завершиться полностью, и абразия (выскабливание) полости матки не требуется. Если матка не очистится полностью, может развиться воспаление матки и/или более сильное или продолжительное кровотечение. Решение о необходимости абразии полости матки и/или приёме лекарств, стимулирующих мускулатуру матки, принимает гинеколог. В течение 2-3 недель после самопроизвольного выкидыша следует пройти проверку.

Если ранее у женщины уже был самопроизвольный выкидыш, то риск потери следующей беременности составляет 15-20%. После двух самопроизвольных выкидышей риск потери третьей беременности составляет 35% (одна из трёх); при трёх самопроизвольных выкидышей риск возрастает до 50%.

После первого самопроизвольного выкидыша тщательные исследования не проводятся.

Если женщина потеряла уже три или более беременностей подряд, или если беременность прервалась после третьего месяца беременности, необходимо тщательно обследовать пару. Исследования помогают выявить наиболее вероятную причину самопроизвольных выкидышей только примерно в половине случаев.

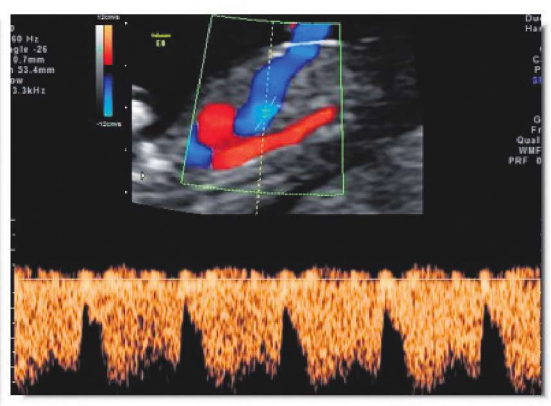
Можно ли планировать после этого следующую беременность? В каждом отдельном случае требуется разное время на восстановление после потери беременности. В большинстве случаев следующую беременность можно планировать через 3-4 месяца, но всё же желательно проконсультироваться с гинекологом или акушером. Как правило, последующие беременности протекают без проблем.

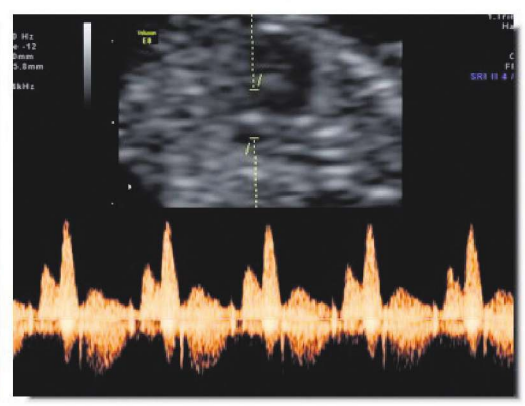
ЗДОРОВЬЕ+

Инфолисток 9 ноября 2016

OSCAR тест успокоит беременную женщину

Марек Шойс / гинеколог
Loote Ultrahelikeskus





Эстонское общество гинекологов утвердило руководство по пренатальной диагностике, в соответствии с которым, начиная с 01.03.2016 года, всем жительницам Эстонии, вставшим на учет у гинеколога до 14-й недели беременности, следует предложить скрининг первого триместра.

Цель скрининга заключается в выявлении беременных женщин, у которых существует повышенный риск родить ребенка с хромосомным заболеванием (синдром Дауна, синдром Эдвардса и синдром Патау).

Синдром Дауна (трисомия 21). Его вызывает дополнительная копия 21-й хромосомы. Это наиболее частая причина умственной отсталости. Может сопровождаться отклонением в развитии органов и проблемами со слухом или зрением.

Синдром Эдвардса (трисомия 18). Вызван копией 18-й хромосомы. Приводит к тяжелой умственной отсталости. Нередко сопровождается отклонением в развитии органов, вследствие чего обычно дети не доживают до года.

Синдром Патау (трисомия 13). Его причина дополнительная копия 13-й хромосомы. Приводит к тяжелой умственной отсталости. Нередко сопровождается отклонением в развитии органов, вследствие чего обычно дети погибают еще в утробе или практически сразу же после рождения.

С 2005 года Женская клиника Тартуского университета начала в качестве пилотного проекта предлагать комбинированный мониторинг первого триместра. На данный момент в Эстонии скрининг первого триместра проводится во всех крупных центрах и некоторых частных клиниках. Предлагаемый центром УЗИ Loote Ultrahelikeskus тест OSCAR является комбинированным скринингом первого триместра. Помимо хромосомных рисков он позволяет оценить риск осложнений во время беременности, преэклампсию и задержку роста ребенка.

Кто может проводить тест OSCAR?

В соответствии с руководством пренатальной диагностики УЗИ первого триместра может выполнять специалист, имеющий выданный Fetal Medicine Foundation сертификат по оценке маркеров УЗИ. Список сертифицированных специалистов можно найти на сайте Fetal Medicine Foundation: https://fetalmedicine.org/lists/map/certified/NTspecialist.

Как работает тест OSCAR?

Для проведения теста OSCAR берется венозная кровь матери и определяется уровень трех гормонов: β-Hcg (хорионический гонадотропин человека - ХГЧ), PAPP-A Ассоциированный с беременностью протеин-А плазмы) и PLGF (фактор роста плаценты). Измеряется вес и артериальное давление беременной женщины, заполняется специальная анкета. После этого проводится УЗИ, в ходе которого уточняется размер беременности и измеряются характерные для хромосомных патологий маркеры УЗИ – толщина воротникового пространства, наличие носовой кости, индексы кровотока в венозном протоке и в трехстворчатом клапане. Для определения преэклампсии и задержки роста оцениваются индексы кровотока артерий матки. Все полученные данные вводятся в программу расчета риска, которая высчитывает вероятность синдромов Дауна, Эдварса и Патау. Также программа определит вероятность осложнений во время беременности. При желании можно также узнать пол ребенка.

С февраля 2016 года Loote Ultrahelikeskus сотрудничает с лабораторией Synlab, которая для определения гормонов первого триместра использует анализатор Delfia Xpress от PerkinElmer.

Насколько надежен тест OSCAR?

Данный скрининг позволяет определить синдром Дауна в 96% случаев, синдром Эдвардса и синдром Патау в 97,4% случаев, 75% случаев ранней (< 37 недель) преэклампсии и 86,4% случаев (< 32 недель) задержки роста плода.

Показателем хорошего скрининга является степень обнаружения хромосомных заболеваний и минимальное количество ложноположительных ответов. Это сводит к минимуму необходимость в проведении инвазивных, угрожающих плоду процедур (биопсия хориона, исследование околоплодных вод). Ложноположительными являются ответы, ошибочно показывающие увеличение риска развития хромосомных заболеваний, но при этом рождается здоровый ребенок.

По международным стандартам считается нормальным, если скрининг выявляет 75% плодов с синдромом Дауна при 3% ложноположительных результатах.

Проводимый Loote Ultrahelikeskus тест OSCAR отвечает этим требованиям. С 2011 года, когда Loote Ultrahelikeskus начал свою работу (проведено 3312 тестов OSCAR), чувствительность исследований составляет 100%. То есть, были выявлены все плоды с синдромом Дауна. В 2015 году количество ложноположительных ответов составило 1,7%.

Когда пациент получает ответ?

Результаты комбинированного обследования с подробным разъяснением результатов можно получить сразу же после его окончания.

Кто может пройти обследование и когда?

Тест OSCAR рассчитан на женщин любого возраста независимо от этнического происхождения, срок беременности которых составляет от 11 полных недель (11 недель + 0 дней) до 13 недель + 6 дней.

Кому особенно рекомендуется пройти тест OSCAR?

- Если возраст женщины ≥ 35 лет
- При IVF беременности
- При вынашивании близнецов
- Если в анамнезе есть ребенок с хромосомными заболеваниями
- Если в анамнезе есть ребенок с отклонениями в развитии сердца
- Женщины, страдающие сахарным диабетом
- Пациенты с повышенным артериальным давлением
- Пациенты с излишним весом (ИМТ ≥ 30)
- Если в анамнезе есть преэклампсия или внутриутробная задержка в развитии плода
- Если в анамнезе есть замершая беременность
- Если были самопроизвольные выкидыши

Что будет, если тест OSCAR покажет высокий риск развития хромосомного заболевания?

Если во время нормального УЗИ будет обнаружен повышенный риск хромосомной патологии плода, Loote Ultrahelikeskus предлагает пациентам провести неинвазивный пренатальный тест Panorama, который при показателе ложноположительных ответов 0,1% покажет наличие синдрома Дауна в > 99,5% случаев. Тест Panorama мы выполняем совместно с генетической лабораторией Natera в Сан-Карлосе.

Если существует высокий риск рождения ребенка с синдромом Дауна, и/или во время УЗИ были выявлены отклонения в развитии плода, Loote Ultrahelikeskus в сотрудничестве с Клинической больницей Тартуского университета предлагает инвазивную хромосомную и генетическую диагностику плода и консультирование. При очень высоком риске (≥ 1:10) предлагают пренатальную экспресс-диагностику FISH (fluorescence in situ hybridization), ответ на которую можно получить за 1–2 дня после выполнения биопсии хориона.

Риск каких осложнений можно оценить при помо-щи теста OSCAR?

- Преэклампсия. Это состояние, в результате которого после 20-й недели происходит повышение артериального давления, развивается нарушение в работе печени и почек, в моче появляется белок. Поскольку кровоснабжение плаценты нарушается, рост плода может замедлиться. В худшем случае у беременной женщины могут появиться судороги, угрожающие состоянию как матери, так и плода. Исследования показали, что в 82% случаев небольшие дозы аспирина, принимаемые до 16-й недели, уменьшают риск развития преэклампсии, которая может привести к необходимости родов до истечения 34-й недели.
- Задержка роста плода. Под задержкой роста плода подразумевают состояние, когда ребенок не достигает своего потенциала роста. Это становится трудной задачей для ведущего беременность гинеколога, поскольку часто приходится вызывать преждевременные роды, чтобы спасти ребенка, страдающего от нехватки питательных веществ и кислорода. Исследования показали, что в 54% случаев небольшие дозы аспирина, принимаемые до 16-й недели, уменьшают риск задержки роста плода, которая может привести к необходимости родов до истечения 37-й недели.

В заключение Большинство женщин, прошедших тест OSCAR, узнают, что у них риск развития заболеваний невысок. Это дает им внутреннее спокойствие и возможность наслаждаться прекрасным периодом беременности.

Использованная литература:

1. http://ens.ee/ravijuhendid
2. Wright D, Syngelaki A, Bradbury I, Akolekar R, Nicolaides K H. First-Trimester Screening for Trisomies 21, 18 and 13 by Ultrasound and Biochemical Testing. Fetal Diagn Ther. Published online: December 18, 2013.
3. O´Gorman N, Wright D, Syngelaki A, Akolekar R, Wright A, Poon L C, Nicolaides K H. Competing risk model in screening for preeklampsia by maternal factors and biomarkers at 11–13 weeks gestation. Am J Obstet Gynecol 2016M 214; 103-e1-12.
4. Crovetto F, Triunfo S, Crispi F, Rodriguez-Sureda V, Roma E, Dominguez C, Gratacos E, Figueras F. First trimester screening with specific algoritms for early- and late- onset fetal growth restriction. Ultrasound Obstet Gynecol 2016; 48; 340–348
5. Nicolaides K H, Syngelaki A, Ashoor G, Birdir C, Touzet G. Noninvasive prenatal testing for trisomies in a routinely screened first trimester population. Am J Obstet Gynecol 2012; 207:37. e1-6
6. UK National Screening Committee. Fetal anomaly screening programme – screening for Down's syndrome: UK NSC policy recommendations 2007–2010: model of best practice.
7. Roberge S, Nicolaides K H, Dempers S, Villa P and Bujold E. Prevention of perinatal death and adverse perinatal outcome using low-dose aspirin: a meta-analysis. Ultrasound Obstet Gynecol 2013; 41: 491–499

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Освободитесь от стресса за 5 минут

Иногда сложные проблемы решаются гораздо проще и дешевле, чем кажется

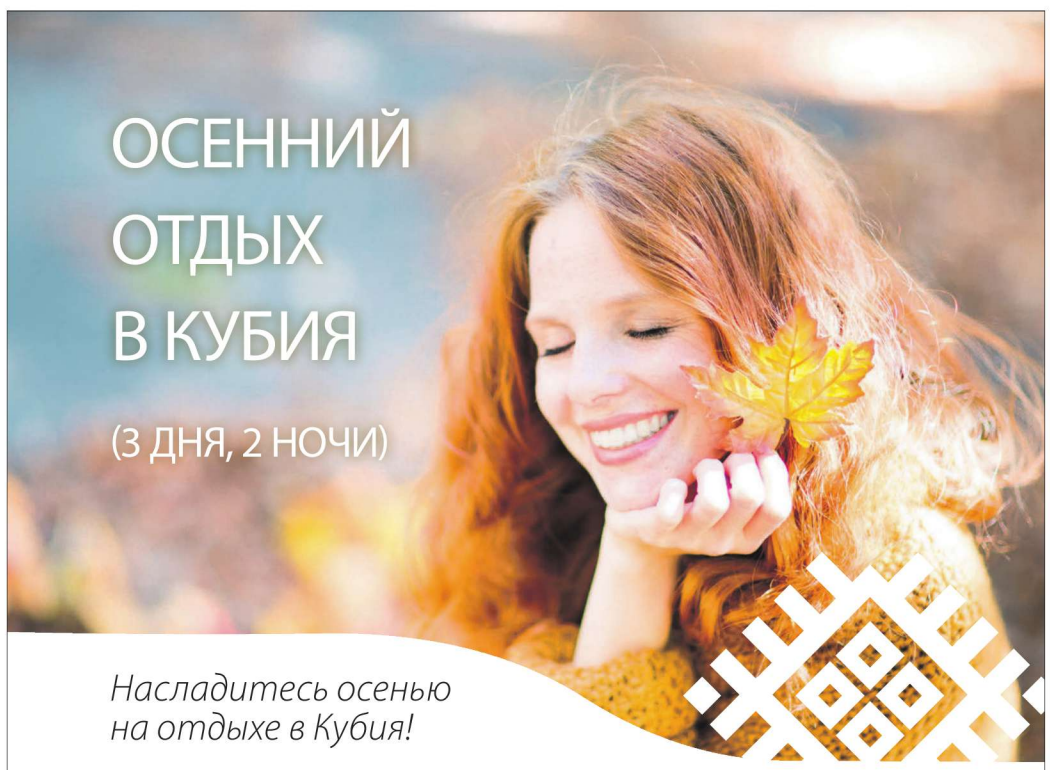
Марина П. Эберт
магистр психологии,
директор Института холистики
Перевод: Таниа Хаасма

Исследования Института Математики Сердца (HeartMath Institute) показывают, что у использующего «Технику создания гармонии» (Техника когерентности) уходит всего 60 секунд, чтобы освободиться от стресса и остановить истощающее влияние таких эмоций, как разочарование, раздражение, беспокойство и гнев. Техника восстанавливает внутреннее равновесие и гармонию.

Стресс – это не только модное слово, стресс – это наша ежедневная реальность, неизбежное сопутствующее явление информационно насыщенной и быстро меняющейся жизни. Есть ли какой-либо хороший инструмент, помогающий, когда волны стресса накрывают с головой, справиться с ним? Я сама успешно использую разработанные Институтом Математики Сердца техники уже на протяжении десятка лет и обучаю им своих клиентов во время холистической регрессионной терапии, потому как эти техники очень просты и действенны.

Сердце интеллигентно, -

ОСЕННИЙ ОТДЫХ В КУБИЯ
(3 ДНЯ, 2 НОЧИ)



Насладитесь осенью на отдыхе в Кубия!

Для восстановления тонуса в осеннее ненастье предлагаем массаж с эстонским целебным торфом

Пакет включает:
- Размещение одного человека в двухместном номере на 2 ночи
- Неограниченное пользование спа- и банным центром в часы его работы
- Пользование халатом и спа-тапочками
- 2 завтрака , 2 ужина, обед на второй день
- Массаж спины с целебным торфом, 25 минут
- Прогревающая грязево-парафиновая подушка, 20 минут
- Ванна для ног с магниевой солью, 20 минут
- Пользование палками для спортивной ходьбы и/или игра в мини-гольф

Предложение действительно до 30.11.2016 г.

Начиная от **39€** на человека

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

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

KUBIJA®
HOTELL-LOODUSSPAA

Приезжайте в Пярну! Улучшить своё здоровье!

ESTONIA
Medical Spa & Hotel

ЗДОРОВЬЕ — С УДОВОЛЬСТВИЕМ
Второму человеку -50%!

Специальное предложение для отдыха вдвоем с воскресенья по четверг с питанем, посещением Терм, консультацией врача и 9 лечебными процедурами.

4 суток для двоих начиная от 268.50 €
(обычная цена 358 €)
Предложение действует для отдыха до 11.12.2016, в зависимости от наличия мест.

Информация и бронирование I 447 6905 I sales@spaestonia.ee
www.spaestonia.ee/medical I Pärna 12/Sääse 7, PÄRNU

Многим измученным стрессом людям помогла «Техника создания гармонии». Это медитативная техника, то есть во время неё человек спокойно сидит с закрытыми глазами. ФОТО: SCANPIX

говорят учёные Института Математики Сердца (ИМС). Сердце обладает своей нервной системой, которую они называют «мозгом сердца». Сердце не подчиняется автоматически приказам головного мозга, сердце самостоятельно трактует поступающие из окружающего мира сигналы и реагирует соответственно тому, какие эмоции человек испытывает, получая эту информацию. Сердце и мозг постоянно общаются между собой, при этом сердце посылает мозгу больше информации, чем мозг сердцу. Сердцебиение – это не только лишь прокачивание крови, это интеллигентный язык, при помощи которого сердце раздаёт указания как телу, так и мозгу.

Зная о мудрости сердца, учёные ИМС разработали быстродействующие практики, которые снижают уровень стресса, дают заряд энергии и улучшают работоспособность. Сердце влияет на всё тело своим ритмом. Учёные только недавно обнаружили связь между физическим сердцем и сердцем, испытывающим эмоции. Когда участвующие в исследованиях люди испытывали негативные эмоции, например, страх, гнев и тревогу, сердечный ритм на экране был неравномерным. В случае позитивных эмоций, например, таких, как любовь, эмпатия или благодарность, их сердечный ритм был равномерным, и сердце вырабатывало мощные гармоничные волны.

Человеку достаточно всего на пару минут сосредоточиться на сердце, и он быстро достигнет состояния, в котором разные органы его тела функционируют в общем ритме, в гармонии между собой. Когда сердце и мозг синхронизируются, это успокаивает нервную систему и отключает стрессовые реакции. Чем равномернее и спокойнее бьётся сердце, тем лучше чувствует себя остальное тело.

Когда сердцу удаётся настроить все органы на работу в едином ритме, то улучшается и работа мозга. Растёт способность к концентрации, появляется больше креативности, лучше принимаются решения. Поскольку эти практики повышают результативность, их также используют, к примеру, профессиональные спортсмены и руководители высшего звена.

Многим измученным стрессом людям помогла разработанная ИМС «Техника создания гармонии». Это медитативная техника, то есть во время неё человек спокойно сидит с закрытыми глазами.

В последние десятилетия популярность медитативных практик всё увеличивается, поскольку они помогают быстро и эффективно отдохнуть и восстановить контакт с собой. В случае стресса большую часть времени внимание направлено вовне, на все эти дела-работы, требующие деятельности, на людей, которые постоянно чего-то ждут, на проходящую через глазами информацию огромных объёмов. В конце концов человек больше не замечает себя, не отмечает сигналы своего тела, которые, вероятно, уже давно говорят ему, что мозг перегрелся, и нужно отдохнуть.

5

● минут достаточно, чтобы успокоить сердце. После этого стресс значительно ослабевает.

В случае стресса советуют двигаться, и действительно – спорт и физическая активность помогают заземлить напряжение. Но не всем нравится после длинного рабочего дня бегать в ночной темноте или «тягать железо» в спортивном клубе. Вот простая альтернатива. Найдите для себя всего 5 минут, сделайте «Технику создания гармонии», и ваше сердце успокоится, тело расслабится, и самочувствие улучшится.

Упражнение:
Техника создания гармонии (Quick Coherence Technique)

1: Сосредоточься на сердце.
Направь своё внимание в область сердца. Если сразу не удаётся наладить контакт с сердцем, положи свою руку на центр груди, - туда, где сердце находится, это поможет лучше почувствовать своё сердце. Закрой глаза.

2: Дыши через сердце.
Ты дышишь нормально, как и обычно, но представляешь, что твоё дыхание происходит через сердце. Во время вдоха представляй, что воздух движется внутрь сердца. Во время выдоха представляй, что воздух вытекает из сердца наружу. Дыши медленно, с удовольствием, немного глубже, чем обычно. Продолжай такое дыхание, пока не найдёшь свой естественный ритм, который тебе нравится.

3: Создай в сердце позитивное чувство.
Теперь создай в своём сердце позитивное чувство. Вспомни опыт из своей жизни - момент хорошего самочувствия и погрузись в этот опыт. Один из самых простых способов, как это сделать, - вспомнить такое место, где тебе хорошо, или вспомнить чувство любви к близкому и дорогому тебе человеку или любимому животному. По-прежнему держи концентрацию на сердце, дыши спокойно и вспоминай позитивное чувство. Хорошее чувство, чувство счастья, радости, любови, благодарности. Чувствуй это в своём сердце – это самый важный шаг.

Эта простая практика подходит всем – выполняющим умственную или физическую работу, пожилым и молодым. Выполняй её утром, чтобы настроиться на успешный день, в течение дня каждый раз, когда замечаешь напряжение или тревогу или нуждаешься в дополнительной энергии. Практика помогает и в случае, если вечером не получается заснуть, или если стресс выдёргивает из объятий сна уже ранним утром.

Успокой своё сердце, и проявления стресса пропадут!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

СПА- реабилитация. Что это такое?

Реабилитация в санаториях и СПА Эстонии

Кади Хейнсалу
kadi.heinsalu@aripaev.ee

Для многих семей с больными детьми день или два в СПА - большая разрядка от повседневной рутины.
ФОТО: SCANPIX

Интервью с Айри Нымме, советником подразделения социальных услуг Департамента социального страхования.

С какого времени (возможность появилась пару лет назад или ранее) услуги СПА входят в план реабилитации, или REHA?

СПА-услуги никогда не являлись и не являются реабилитационными услугами. В реабилитационном плане их не назначают.

Правда, реабилитационные услуги могут оказывать разные учреждения, в том числе и СПА. Уже много лет мы заключаем, например, с разными некоммерческими объединениями, школами, больницами, санаториями и т.д. договоры на оказание услуг социальной реабилитации.

Независимо от типа учреждения все наши партнёры должны оказывать одинаковые реабилитационные услуги в соответствии с требованиями, установленными Законом о социальном попечительстве и постановлением министра социальной защиты.

Цель услуги социальной реабилитации - улучшить самостоятельность человека с недостатками здоровья. Услуга заключается в проведении различных консультаций (психолога, социального работника, спецпедагога, родителя-консультанта и других специалистов) как индивидуально, семьям, так и группам. Помимо этого оцениваются потребности во вспомогательных средствах и адаптации к окружающей среде, а также определяется их назначение/рекомендование, предлагается такая физическая деятельность, в которой человек сам активно участвует (приобретает навыки, требующиеся в повседневной жизни, тренирует разные умения, например, со вспомогательными средствами, занимается гимнастикой и т.д.). Поэтому в рамках данной услуги из госбюджета не финансируются т.н. пассивные процедуры (различные ванны, массажи, соляная комната и т.д.). Гимнастика может проходить также в воде (в бассейне), поскольку людям с определёнными проблемами со здоровьем легче заниматься там, чем в зале.

> **Цель услуги социальной реабилитации - улучшить самостоятельность человека с недостатками здоровья.**

Мы знаем, что люди предпочитают получать услугу социальной реабилитации в СПА, поскольку физическая и социальная среда создают там дополнительную ценность. Если есть выбор, проходить реабилитацию в больнице или СПА, как правило, предпочитают последнее. Поскольку зачастую СПА находятся далеко от дома, и нет возможности ездить в СПА из дома, то к услуге прибавляется размещение и, как правило, в стоимость размещения входит посещение бассейна и бани. Также в СПА питание лучше, чем в больнице, приятное окружение, больше возможностей для общения и т.д. Родители детей с тяжёлой или глубокой степенью инвалидности ценят это время, поскольку у них хотя бы раз в год появляется возможность немного отдохнуть от повседневной рутины. Такие возможности, которые государство отдельно не оплачивает, но которые СПА предлагает дополнительно, побуждают людей при возможности выбрать СПА.

С какими диагнозами это возможно (как для детей, так и взрослых)? Назовите, так сказать, ТОП 3 диагнозов, при которых люди могут быть направлены в СПА.

По диагнозам я различий привести не могу, никакой диагноз не исключает СПА, но учитываются ограничения, вытекающие из состояния здоровья (например, людей с эпилепсией не пускают в бассейн). Чаще всего в СПА реабилитацию проходят пожилые люди и семьи с детьми (из госбюджета оплачивается также размещение лица, сопровождающего ребёнка младше 16 лет).

Что определяет регулярность прохождения реабилитации в СПА - говорят, что дети (ребёнок с нарушением активности и внимания) могут проходить курс, например, раз в год, но можно регулярно проходить водные процедуры.

Частота оказания услуги зависит от потребности, определённой в программе реабилитации, и установленного постановлением лимита. Поскольку лимит на размещение допускает услугу с размещением, как правило, на 5 дней в год, то исходя из этого и ограничиваются 5 днями. По нашей оценке, зачастую это не отвечает потребностям человека - намного эффективнее долговременная регулярная услуга. Мы проводим среди оказывающих услугу фирм соответствующую разъяснительную работу, но изменения происходят трудно.

Какие конкретно СПА процедуры можно получить через программу REHA? Одна процедура - плавание (в т.ч. аквааэробика), но ведь есть и другие процедуры восстановительного лечения.

Восстановительное лечение не финансируют из бюджета социальной реабилитации. При необходимости в лечении следует обратиться к своему врачу, который может направить на восстановительное лечение за счёт Больничной кассы.

О деньгах. Какая сумма в среднем требуется на использование СПА в программе REHA, существует ли какой-нибудь лимит, какую долю он может составлять? При каких диагнозах затрата наибольшая?

Постановлением для каждого лица в соответствии с целевой группой установлена сумма (лимит), в пределах которой оно может получить услуги в течение календарного года:

- дети до 16 лет - до 1395 евро,
- лица от 16 лет и старше - до 483 евро (при оказании реабилитационной программы до 1000 евро),
- лица трудоспособного возраста с расстройством психики - до 2325 евро.

Также существует отдельный лимит для определённых услуг, например, услугу физиотерапевта оказывают ребёнку на сумму до 234 евро (ребёнку с инвалидностью по двигательным функциям до 936 евро) и людям старше 16 лет - до 117 евро в течение календарного года.

Помимо лимита на услугу существует лимит на размещение до 119 евро или до 838 евро в течение календарного года для человека трудоспособного возраста с расстройством психики.

Возмещение связанных с получением услуги транспортных расходов на основании расходных документов до 41,55 евро в год как для лица, получающего услугу, так и для его сопровождающего.

С какими СПА вы сотрудничаете? Со всеми, или некоторые СПА не заинтересованы в подобных клиентах?

У нас заключён договор с несколькими учреждениями типа СПА, но не все СПА ходатайствовали о заключении договора. В данный момент договор есть, например, с санаторием Tervis (Пярну), WASA (Пярну), санаторием Värska (Пылвамаа), Dorpat Tervis OÜ (Тарту).

Налоговая школа

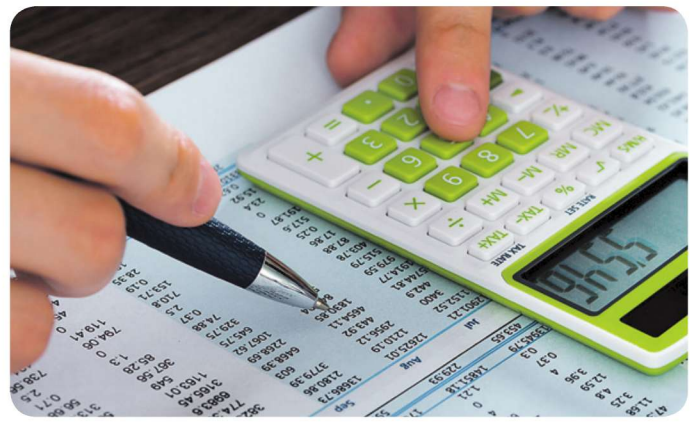
Без бухгалтера или с ним?

Начиная с февраля 2017 года, «Деловые ведомости» открывают Налоговую школу. Школа эта будет состоять из 2 курсов. Первый - для начинающих предпринимателей и небольших фирм.

Этот курс поможет руководителю или владельцу фирмы обходиться без бухгалтера в критические моменты. Цель школы - научить реально вести дело без бухгалтера, самостоятельно заполняя декларации (это минимальное условие налогового учёта), а также делать то, чего бухгалтера нынешние вообще не делают: документировать сделки, чреватые налоговыми рисками, так чтобы риски эти убрать, а сделку провести.

Курс в таком виде специально разработан д.э.н. В. Вайнгортом для читателей ДВ.
Вся подробная информация на сайте **dv.ee** в разделе **«Мероприятия»**

Второй курс - для продвинутых и опытных предпринимателей. Курс рассчитан на руководителей крупных фирм (хотя и малым он поможет). Смысл этого курса отлично отражает одна фраза, принадлежащая С.Орджоникидзе: «Смотреть на производство глазами бухгалтера - смерть для руководителя».



Слушатели поймут сложную технологию налогообложения оборота. По окончании курса смогут не только принимать верные решения, страхующие и себя, и их партнёров по бизнесу, но и рассчитывать строки декларации. Также слушатели научатся видеть и законно снижать налоговые риски.

Курс также специально разработан д.э.н. В. Вайнгортом для читателей ДВ.
Вся подробная информация на сайте **dv.ee** в разделе **«Мероприятия»**

Вся подробная информация на сайте **dv.ee** в разделе **«Мероприятия»**.

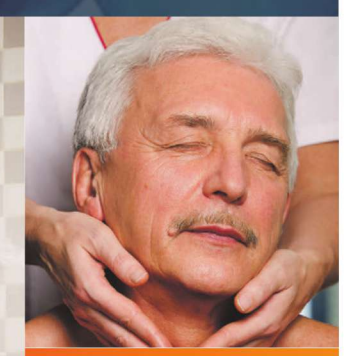
tervise paradiis
спа-отель и аквапарк

Tervise Paradiis - это не только аквапарк

Tervise Paradiis предлагает **разнообразный ассортимент лечебных и расслабляющих процедур**, а также возможность **проведение диагностики** на самом современном уровне. Консультации **профессиональных врачей-курортологов** помогут составить индивидуальную лечебную программу.

Мы приглашаем вас в Tervise Paradiis спа-отель
на курс лечения!

Tervise Paradiis располагает **уютным и современным спа-центром с роскошными уходами красоты и целебными процедурами** – мы объединили для вас **лучшие традиции велнес- и лечебного спа**. К вашим услугам **широкий выбор пакетов релаксации и курортно-восстановительного лечения**.



Tervise Paradiis
спа-отдель и аквапарк

ул. Сиде 14,
80010 Пярну, ЭСТОНИЯ
Тел. 447 9219
sales@spa.ee
www.terviseparadiis.ee

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Оксана Кабритс, тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Астма и ХОБЛ – в чём разница?

Астма является одним из самых распространённых хронических заболеваний в мире. Современные лекарственные препараты позволяют практически всем больным астмой взять заболевание под контроль и жить полноценной жизнью.

Характерными для астмы симптомами являются свистящее дыхание, одышка, ощущение тяжести в груди, кашель. Появление симптомов может быть вызвано разными факторами: физической нагрузкой, холодным воздухом, распространяющимися в воздухе аллергенами, табачным дымом, резкими запахами.

Точная причина возникновения астмы неизвестна. Важную роль играет наследственная предрасположенность и факторы, связанные с окружающей средой.

Цель лечения астмы - достичь постоянного контроля над болезнью, то есть отсутствия симптомов астмы, а также - в предотвращении обострений и поддержки функционирования лёгких.

Находится астма под контролем или нет, можно оценить при помощи теста по контролю над астмой, или АСТ.

АСТ состоит из пяти вопросов, а полученное за них количество пунктов (от 5 до 25) показывает, в какой мере астма под контролем.

Хотя АСТ не заменяет прочих современных методов наблюдения за астмой, он представляет собой удобное средство при оценке достижения целей лечения.

Тест по контролю над астмой рекомендуют проходить несколько раз в год в разные сезоны, а результаты теста обсуждать со своим врачом или с работающей с астматическими больными медицинской сестрой.

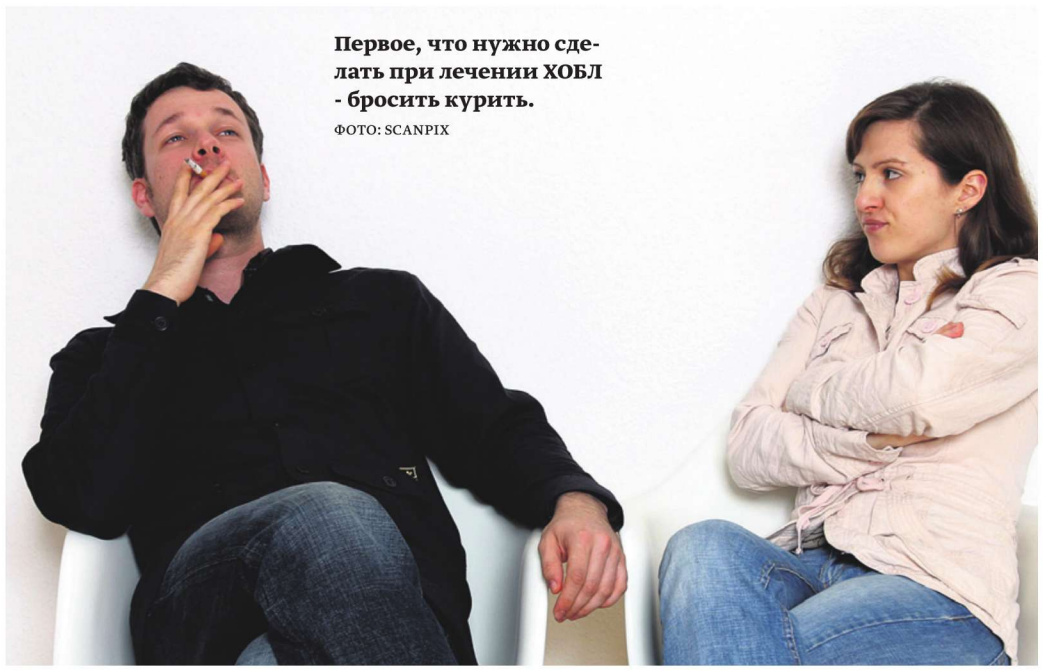
Хроническая обструктивная болезнь лёгких

Хроническая обструктивная болезнь лёгких - ХОБЛ - это хроническое заболевание, развитие которого можно предотвратить и вылечить. Для него характерно ограничение воздушного потока в дыхательных путях. Зачастую оно прогрессирует и связано с ненормальной воспалительной реакцией на вдыхаемые вредные частицы или газы.

При ХОБЛ возникает постоянное ограничение воздушного потока из-за воспаления в малых дыхательных путях, просвет в дыхательных путях сужается. Также болезнь может привести к уничтожению лёгких.

Основные симптомы ХОБЛ - кашель, увеличенное выделение мокроты, нехватка воздуха и снижение выносливости к нагрузкам. Как правило, при обычной физической нагрузке и инфекциях дыхательных путей симптомы обостряются.

В основном ХОБЛ вызывает курение.



Первое, что нужно сделать при лечении ХОБЛ - бросить курить.
ФОТО: SCANPIX

Риск заболевания увеличивается, если человек курил не менее 10 пачка/лет.* Пациента невозможно вылечить, но можно уменьшить жалобы и замедлить процесс разрушения лёгких.

Основные условия лечения: прекращение курения, сохранение физической активности и выполнение индивидуального плана лечения.

Сегодня рекомендуют использовать специальный, состоящий из восьми вопросов тест, или CAT, который позволяет оценить симптомы и их влияние на повседневную деятельность.

Результаты теста желательно обсудить с врачом и семейной медицинской сестрой.

*Интенсивность курения измеряется в пачка/годах, которые показывают, сколько сигарет в год выкуривается. Например, 20 сигарет в день (20 сигарет = 1 пачка) в день в течение 10 лет = 10 пачка/лет

Что есть что

Астма

- Это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей.
- Характерными для астмы непостоянными симптомами являются свистящее дыхание, одышка, ощущение тяжести в груди, кашель. Появление симптомов может быть вызвано, например, резкими запахами, холодным воздухом, стрессом, контактом с животными, пыльцой.
- АСТ (тест по контролю над астмой) поможет человеку, страдающему астмой, оценить, насколько он контролирует болезнь.

ХОБЛ

- Это прогрессирующее хроническое заболевание.
- Симптомы ХОБЛ: кашель, нехватка воздуха, увеличенное выделение мокроты и снижение выносливости к нагрузкам.
- Основная причина возникновения ХОБЛ - курение.
- CAT (тест на определение ХОБЛ) поможет оценить симптомы и их влияние на повседневную деятельность.

KUULDEAPARAADID.EE

Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

Eesti
tuleviku heaks

- КОРОТКИЕ очереди!
- БЕСПЛАТНО обследование слуха!
- ЛУЧШИЕ аппараты!

Kuuldeaparaadid OÜ предлагает пациентам консультацию и установку слуховых аппаратов, а также бесплатное обследование слуха в трех новых центрах в Таллинне, Тарту и Раквере. Предоставляем аппараты также на основании карты для получения индивидуальных вспомогательных средств, выданной департаментом социального страхования.

При необходимости предлагаем пациентам рассрочку на **12 месяцев под 0%.** Короткие очереди, лучшие аппараты, профессиональная установка. Запишитесь на бесплатную консультацию на нашем сайте **kuuldeaparaadid.ee** или по телефону.

МЫ ОТКРЫЛИ ПРИЕМ В ПАЙДЕ, ВИЛЬЯНДИ И ПЯРНУ!

TALLINN
Pärnu mnt 139 E/2, 2. korrus
Telefon: **53 011 529**
Tallinn@kuuldeaparaadid.ee

TARTU
Ülikooli 8
Telefon: **53 807 287**
Tartu@kuuldeaparaadid.ee

PÄRNU
Ülejõe Tervisekauplus, Keskväljak 1
Telefon: **447 2686**
Parnu@kuuldeaparaadid.ee

NARVA
OÜ Narva kliinik, Aasa 4
Telefon: **356 8899**
Narva@narvakliinik.ee

RAKVERE
Tuleviku 4, Dr. Tiina Pruler-Ild ruumides
Telefon: **324 3253**
Rakvere@kuuldeaparaadid.ee

VILJANDI
Viljandi Tervisekeskus kab. 303, Turu 10
Telefon: **433 3783**
Viljandi@kuuldeaparaadid.ee

PAIDE
AS Järvamaa Haigla, kab. 412, Tiigi 8
Telefon: **53 011 529**
Paide@kuuldeaparaadid.ee

ISSN 2382-8218

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Светлана Винк, тел. 667 0206, svetlana.vink@aripaev.ee

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

Питание при диабете

Различия в питании при сахарном диабете 1-го и 2-го типа. ▶ 2-3

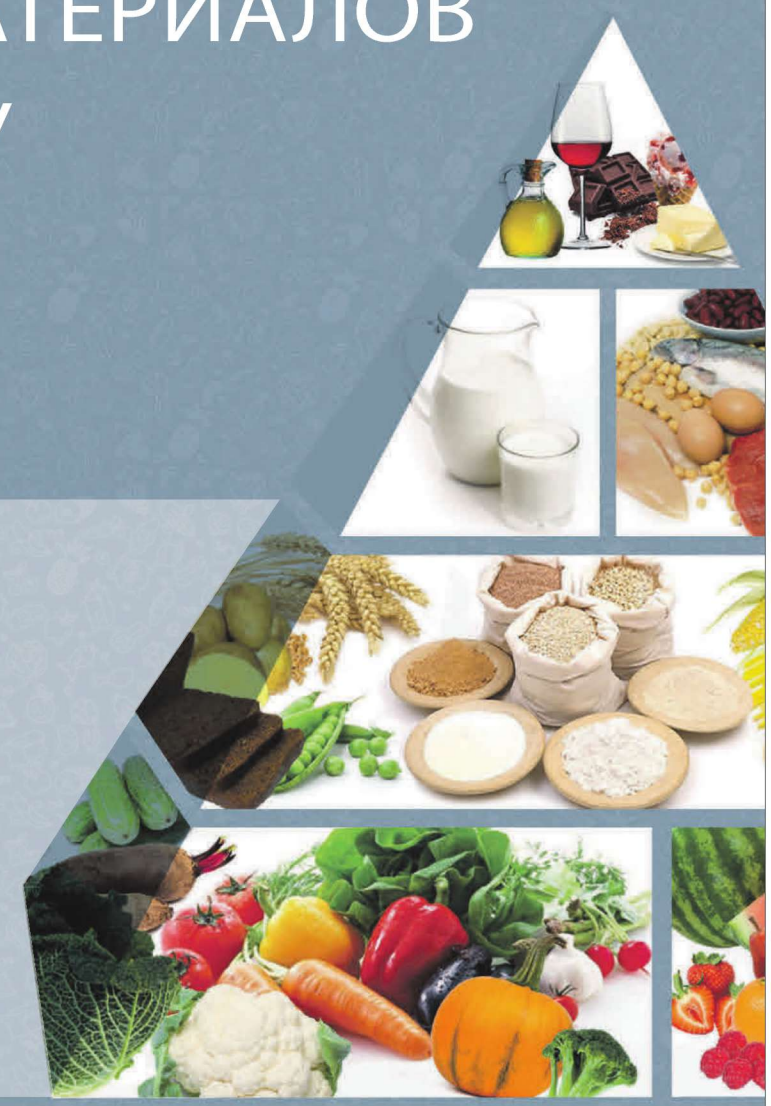
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ДИАБЕТ

Специальный выпуск ● 9 ноября 2016

WWW.LILLY.EE ▶ ПАЦИЕНТУ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

ВЫБОР
КОНСУЛЬТАЦИОННЫХ МАТЕРИАЛОВ
ПО САХАРНОМУ ДИАБЕТУ
ОТ ELI LILLY



ЕСЛИ ХОТИТЕ ...

- сообщить о побочных действиях препарата или предъявить рекламацию на препарат
- получить дополнительную информацию о продуктах Lilly

позвоните по телефону: **800 6868**

или свяжитесь по электронной почте: **safety_lv_lt_ee@lilly.com**

ETDBT00086 31.10.2016

www.lilly.ee

Lilly

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Оксана Кабритс тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Есть можно всё, нужно только знать меру

Различия в питании при сахарном диабете 1-го и 2-го типа

Маарья Рандвяли
медицинская сестра диабетологического профиля MTÜ Diabeedispetsialistid

При сахарном диабете важно разъяснить разницу между диабетами разного типа, особенно перед тем, как приступить к консультированию страдающих сахарным диабетом людей в части питания.

По данным Международной федерации диабета (International Diabetes Federation, IDF), в 2015 году в мире сахарный диабет был обнаружен у 415 миллионов человек. По прогнозам, к 2040 году это число вырастет до 642 миллионов. В Европе в 2015 году распространённость сахарного диабета среди взрослого населения была 7,3%, что составляет 59,8 млн. человек. По оценке IDF, в Эстонии распространённость сахарного диабета в 2015 году была 6,0%, то есть, от этого заболевания страдает примерно 59 100 человек. По оценкам IDF, в 2015 году в Эстонии с сахарным диабетом было связано 770 смертей.

Сахарный диабет входит в группу метаболических заболеваний. При сахарном диабете нарушается выработка, действие инсулина или оба фактора.

Сахарный диабет можно разделить на 4 основные группы:

- сахарный диабет 1-го типа (причиной может быть разрушение бета-клеток, что приводит к абсолютной инсулиновой недостаточности);
- сахарный диабет 2-го типа (прогрессирующее нарушение выработки инсулина на фоне инсулиновой резистентности);
- гестационный сахарный диабет (сахарный диабет, который был диагностирован во втором или третьем триместре беременности, и которого не было раньше);
- специфические типы сахарного диабета, обусловленные другими причинами, такие как, например, моногенные формы сахарного диабета (неонатальный сахарный диабет и MODY), сахарный диабет, обусловленный болезнями поджелудочной железы (кистозный фиброз) или химикатами (лечение ВИЧ/СПИДа и лечение глюкокортикоидами).

При сахарном диабете любого типа целью лечения является поддержание уровня сахара в крови, максимально приближенным к норме, чтобы избежать связанных с сахарным диабетом осложнений.

Как и обычным людям, людям, страдающим сахарным диабетом, следует придерживаться принципов сбалансированного питания (см. toitumine.ee). Специдиета требуется только при наличии дополнительных болезней. Это означает, что сладости не запрещены ни детям, ни взрослым с сахарным диабетом. Важно умеренное потребление (сладости должны оставаться на праздничном столе, и важно контролировать порции) и знание состава продуктов, особенно углеводов.

При наличии избыточного веса или ожирения (в основном при сахарном диабете 2-го типа) отмечено, что снижение веса даже на 5% помогает улучшить общий контроль над уровнем сахара в крови. Снижение веса на 7% от начального веса наиболее оптимально. Потери веса можно достичь путём изменения питания и физическими нагрузками. Для изменения питания можно использовать разные подходы (например, ограничив продукты с высоким содержанием углеводов и/или жира), создающие необходимый для снижения веса дефицит энергии.

Зачем нужно учитывать углеводы?

Человек, страдающий сахарным диабетом, не нуждается в специальном питании. Чтобы достичь хороших результатов, следует питаться сбалансированно, умеренно и разнообразно, обращая внимание на то, чтобы полученные дозы инсулина, количество съедаемой пищи и физическая активность были уравновешены. При составлении рациона для детей следует определять, что необходимо для обмена веществ, физического и психического развития.

Для взрослых также рассчитываются индивидуальные потребности. Примерную потребность в энергии рассчитывает медицинская сестра диабетологического профиля, учитывая возраст, пол, скорость роста (ребёнка) и физическую активность человека, страдающего сахарным диабетом. В какой-то день требуется больше энергии, в другой - меньше. Больше всего на потребность в энергии влияет физическая нагрузка, т.е. частота и интенсивность тренировок. Продукты, из которых человек получает энергию, состоят из жиров, белков и углеводов.

Все продукты, потребляемые человеком, страдающим сахарным диабетом, в той или иной мере повышают уровень сахара в крови. Важно изучить содержание углеводов в продуктах. Именно

Стоит знать

Признаки диабета в зависимости от типа

Признаки	Сахарный диабет 1-го типа	Сахарный диабет 2-го типа
Возраст при появлении заболевания	Как правило в возрасте < 25 лет, но может появиться в любом возрасте	Как правило, в возрасте > 25 лет, но распространённость возрастает в более молодой возрастной группе
Вес	В основном в нормальном весе, но из-за распространяющейся эпидемии избыточного веса бывают случаи чрезмерного веса	> 90% имеют избыточный вес
Аутоимунная история	ДА	НЕТ
Инсулиновая резистентность	Отсутствует (при излишнем весе может быть)	Присутствует
Инсулиновая зависимость	ДА	НЕТ
Случаи сахарного диабета в семье	Нечасто (5-10%)	Часто (75-90%)

Источник: http://diabeedispetsialistid.ee

В Эстонии распространённость сахарного диабета в 2015 году была 6,0%, то есть, от этого заболевания страдает примерно 59 100 человек.

количество и свойства углеводов определяют, как быстро повышается уровень сахара в крови после приёма пищи, и сколько инсулина требуется ввести. Баланс между количеством инсулина и содержащимися в пище углеводами играет ключевую роль при поддержании уровня сахара в крови. Повышение уровня сахара в крови после приёма пищи замедляется, если за один приём пищи употребляют также белки и жиры.

Углеводы содержатся как в продуктах растительного происхождения (хлеб и иные цельнозерновые продукты, картофель, овощи, фрукты, ягоды), так и животного происхождения (молоко, кефир). Углеводы бывают простыми и сложными. Простые углеводы - это глюкоза, или виноградный сахар, и фруктоза, или фруктовый сахар. Получаемые с продуктами простые углеводы легко всасываются из кишечника в кровь, приводя к быстрому повышению уровня сахара в крови после приёма пищи. Химическая структура сложных углеводов (например, крахмал), состоит из соединённых между собой частей. В пищеварительном тракте крахмал расщепляется на глюкозу. Поскольку это долгий процесс, уровень сахара в крови после приёма пищи повышается медленнее.

Чтобы правильно подсчитать количество углеводов, следует учитывать следующее:

- Для определения количества содержащихся в пище углеводов следует сначала её взвесить или измерить. Позднее вы уже сможете оценивать размер порции «на глаз».
- Изучите приведённую на упаковке информацию производителя. Посмотрите, сколько углеводов содержит одна порция или 100 г продукта.

Подсчёт количества содержащихся в продуктах углеводов необходим для правильной дозировки инсулина. Современные схемы лечения предусматривают определённое количество быстродействующего инсулина на 10 грамм углеводов. Для страдающего сахарным диабетом человека гибкое питание означает, что количество пищи и быстродействующего инсулина должны идти рука об руку.

Что произойдёт, если неправильно подсчитать углеводы при инсулиновом лечении?

В лечении сахарного диабета важна сбалансированная жизнь. Питание, питьё, физическая активность, работа, школа, лекарства и т.д. Всё связано между собой. При сахарном диабете как 1-го, так и 2-го типа неправильный подсчёт углеводов может привести к значительным колебаниям уровня сахара в крови. Продуктов, полностью запрещённых людям с сахарным диабетом, нет. Есть можно всё, если учитывать размер порций и содержание углеводов в продуктах. Если больной сахарным диабетом не является инсулинозависимым, ему не нужно так точно учитывать углеводы, но всё же он должен придерживаться принципов здорового питания. Для людей с сахарным диабетом 1-го типа составляется индивидуальная схема лечения инсулином, требующая точного подсчёта углеводов.

В жизни это выглядит так: перед едой подсчитывается количество содержащихся в продуктах углеводов, и только потом делают инъекцию инсулина и приступают к еде. Ошибка в подсчётах, следовательно меньшее содержание углеводов и слишком большая доза инсулина, могут привести к гипогликемии, то есть слишком низкому уровню сахара в крови.

Использованные материалы:
www.diabeedispetsialistid.ee,
www.lastediabeet.ee

При диабете можно есть всё, только взвешенно и умеренно. ФОТО: ЮЛИЯ-МАРИЯ ЛИННА

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Оксана Кабритс тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Быстрые углеводы спасут от беды

Гипогликемия и её лечение

Маарья Рандвяли
специалист по питанию и диабету

Гипогликемия, это состояние, при котором уровень глюкозы в крови критично мал. Гипогликемия довольно распространена среди людей с инсулинозависимым сахарным диабетом.

Гипогликемию могут вызвать также определённые таблетки от сахарного диабета. Как правило, симптомы гипогликемии проявляются в том случае, если уровень сахара снижается до 3,9 ммоль/л, но могут появиться и раньше.

Причины

- Введение слишком большой дозы инсулина.
- Недостаточное питание.
- Длительные паузы между приёмами пищи.
- Большая физическая нагрузка (особенно, если перед физической нагрузкой не уменьшается количество вводимого инсулина и/или не едят).
- Чрезмерное потребление алкоголя.

Симптомы

- Ощущение голода.
- Тревожность.
- Холодный пот.
- Состояние смятения.
- Учащённый пульс.
- Головокружение.
- Усталость.
- Нарушение зрения.
- Головная боль.
- Нарушения равновесия.
- Зуд или отсутствие чувствительности языка и/или губ.
- Судороги.
- Потеря сознания.

Лечение

При появлении симптомов гипогликемии, то есть, низкого уровня сахара, следует сразу измерить уровень сахара в крови. Даже если уровень сахара невозможно определить, гипогликемию следует лечить.

- Уровень сахара в крови 2,8-3,9 ммоль/л: следует съесть 10-15 г быстро всасывающихся углеводов.
- Уровень сахара в крови < 2,8: следует съесть 20-30 г быстро всасывающихся углеводов.

Через 15 минут уровень сахара следует снова измерить и при необходимости (если сахар в крови поднялся недостаточно), следует

Если сахар в крови слишком низкий, то диабетик должен срочно съесть быстроусваиваемые углеводы. ФОТО: РАУЛЬ МЕЭ

ДИАБЕТ ПОДРЫВАЕТ ЗДОРОВЬЕ НЕЗАМЕТНО

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

Glucozinol

Для сахара крови и липидного обмена

Новый Продукт

1 капсула в день

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

Продукт разработан в сотрудничестве с эстонскими врачами-специалистами

Имеется во всех хорошо оснащенных аптеках!

В ноябре по льготной цене Apteek Sinu tervis on meie südameasi · Apotheka

Glucozinol объединяет в себе достижения современной медицины с древними восточными традициями. В состав Glucozinol входит салация продолговатая (Salacia Oblonga), которую на Шри-Ланке и в Индии уже сотни лет используют для лечения диабета и лишнего веса. Действие салации дополняет холин, поддерживающий липидный обмен и работу печени; большая доза хрома, помогающего уменьшить потребность в сладком; солнечный витамин D_3 и витамины группы В, потребность в которых повышается именно при высоком сахаре крови.

Несбалансированное питание может привести к развитию болезни.

съесть ещё быстро всасывающихся углеводов (количество в соответствии с уровнем сахара в крови). Если следующий приём пищи будет больше, чем через 1 час, следует съесть дополнительно 15 г медленнее всасывающихся углеводов (например, половину бутерброда).

15 г быстро всасывающихся углеводов содержится:

- Глюкоза в таблетках (см. на упаковке).
- Глюкоза в желе (см. на упаковке).
- 2 ст. л. изюма.
- ½ стакана сока или лимонада (не диетических).
- 1 ст. л. меда или сахара.
- Конфету (см. на упаковке).

В противоположном случае, если ошибочно вводится слишком мало инсулина для покрытия содержащихся в пище углеводов, может возникнуть гипергликемия, или слишком высокий уровень сахара в крови. Дефицит инсулина может привести к опасному для жизни состоянию - диабетическому кетоацидозу.

Диабетический кетоацидоз (ДКА) - это серьёзное и потенциально опасное для жизни состояние, возникающее, когда кетоны накапливаются в сосудистом пространстве. ДКА может развиться при диабете как 1-го, так и 2-го типа, но чаще всего ему подвержены люди, страдающие сахарным диабетом 1-го типа.

В норме организм использует глюкозу, или сахар в крови, как источник энергии. Для этого необходим инсулин. В случае диабета может возникнуть ситуация, в которой тело вырабатывает недостаточно инсулина, если вообще вырабатывает. Если организм не может использовать глюкозу как источник энергии, он начинает расщеплять запасы жира. При расщеплении запасов жира образуются кетоны. Если накапливается слишком много кетонов, кислотность крови слишком повышается, и развивается ДКА.

3,9

mmol/l. Если сахар снижается до этого уровня, то, как правило, появляются симптомы гипогликемии.

Причины

- Отсутствие лечения сахарного диабета (у человека сахарный диабет, но он об этом ещё не знает).
- Инфицирование или иная проблема со здоровьем.
- Пропуск инъекции инсулина.
- Остановка инсулинового насоса.

Симптомы

- Высокий уровень сахара.
- Чувство жажды.
- Сухая кожа.
- Частое мочеиспускание (в т.ч. ночью).
- Тошнота и/или рвота.
- Боли в животе.
- Усталость.
- Сладкий запах изо рта.
- Быстрая потеря веса.

Постоянная гипергликемия, то есть, превышающий норму уровень сахара в крови, может привести к повреждениям сердца и кровеносных сосудов, глаз, почек и нервов. Возрастает восприимчивость к различным инфекциям.

Связанные с сахарным диабетом осложнения можно предотвратить или отсрочить, если удерживать уровень сахара, артериального давления и холестерина на уровне, максимально приближенном к норме. Также следует регулярно посещать медсестру и/или врача, проходя скрининг для раннего обнаружения болезни. Это позволит своевременно начать лечение.

Необходимо подчеркнуть, что при питании (как и при определении целевого значения сахара в крови) также следует учитывать индивидуальные потребности человека. Не существует универсальной рекомендации по распределению продуктов в рационе больного сахарным диабетом. Учитываются пожелания конкретного человека и поставленные цели, возраст, тип диабета (диабет 1-го или 2-го типа, гестационный диабет, MODY и т.д.), индивидуальные целевые значения уровня сахара, риск гипогликемии, принимаемые препараты, наличие осложнений, уровень тренированности, физическую нагрузку и т.д.

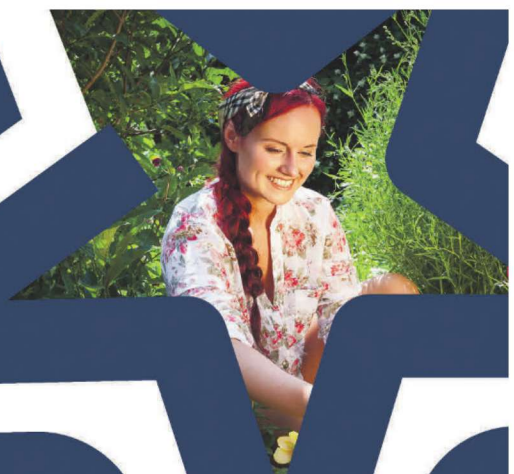
Питание должно быть сбалансированным, то есть, еда должна быть свежей, вкусной, хорошо усваиваемой организмом и содержать питательные вещества в правильной пропорции углеводов, жиров, белков, витаминов, микроэлементов и клетчатки.

Желательно выбирать богатые клетчаткой углеводы, поскольку клетчатка не всасывается из кишечника, замедляет всасывание углеводов и повышение уровня сахара в крови. Пища должна содержать в правильной пропорции растительные и животные жиры. Несбалансированное питание может привести к развитию болезни.

Не менее эффективными для снижения веса и достижения гликемического контроля у разных людей могут быть сокращение потребления углеводов и жиров, традиционное сбалансированное питание с уменьшением порций, средиземноморская диета, диеты с низким гликемическим индексом и/или гликемической нагрузкой.

Одной цели можно добиться несколькими путями, и сегодня ключевым является индивидуальный подход. Как правило, индивидуальные рекомендации по питанию составляет целая команда врачей (эндокринолог, медицинская сестра диабетологического профиля, семейный врач, семейная медсестра) в ходе индивидуальной встречи с учётом пожеланий, потребностей и возможностей конкретного человека.

Тестовые полоски BGStar и иглы Insupen
ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ
Запасайся хоть на полгода вперед!



ИГЛЫ
INSUPEN 32G - 0.23 мм
EXTREME 6 мм N100
для пациентов
ПО ЦЕНЕ ОТ € 2.67 (1 коробка)
(полная стоимость в аптеке от € 14.91)

ИГЛЫ
INSUPEN 31G - 0.25 мм
EXTREME 8 мм N100
для пациентов
ПО ЦЕНЕ ОТ € 2.42 (1 коробка)
(полная стоимость в аптеке от € 14.00)

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

Тестовые полоски BGStar предназначены для гликометров BGStar® и MyStar Extra®

SAEE.DEV.16.01.0021a

SANOFI DIABETES Koos jõuame kaugemale

www.diabeet.ee

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
редактор Оксана Кабритс тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

О сахарном диабете

Диабет и разумный план потери веса

Вы среди диабетиков? Более 85 процентов людей с диабетом 2 типа страдают ожирением, согласно официальным данным. Избыточный вес - не единственный фактор риска для этого типа сахарного диабета. Для людей с диабетом 2-го типа, которые попадают в эти 85 процентов, потеря нескольких килограммов может помочь стабилизировать уровень сахара в крови и даже исключить потребность в приёме лекарств от диабета.

Пациент избавился от необходимости проверять кровь на сахар ежедневно. Тем не менее, он не потерял достаточно веса, чтобы отказаться от приёма лекарств от диабета. Пациент потерял 15 кг, но, к сожалению, со временем немного восстановил. По большей части, он старается держать свой уровень сахара в крови стабильным, но иногда показания глюкозы повышаются из-за несоблюдения диеты.

Итак, какая диета может помочь вам достичь целей потери веса?

Существует множество здоровых популярных диет, которые могут помочь любому человеку потерять вес.

Некоторые варианты, которые можно попробовать, включают в себя диету DASH (ДАШ), диету южного пляжа, диету Yokebe Erfahrungen, средиземноморскую диету, диету Аткинса, диету Дженни Крейга, или просто диету, состоящую из постного белка, овощей, фруктов, цельных зёрен и воды.

Dash-диета была разработана для снижения артериального давления - это хороший план питания. Диета с высоким содержанием фруктов и овощей означает, что она имеет высокое содержание клетчатки, антиоксидантов и калия. В неё также входят молочные продукты с низким содержанием жира,

REKLAAMTEKST

Повышенный уровень сахара крови приводит к недостатку витамина B1

Повышение уровня сахара крови обуславливает недостаток витамина B1 и скопление в организме многочисленных вредных продуктов обмена веществ.

Витамин B1 выполняет в организме много важных функций: обеспечивает деятельность мозга и периферической нервной системы и участвует в обеспечении тонуса мышц и их способности сокращаться. Витамин B1 обеспечивает также окислительное расщепление глюкозы. Если уровень сахара крови повышен, то организм нуждается в витамине B1 значительно больше, чем может получить с пищей.

В результате недостатка витамина B1, в организме начинают скапливаться многочисленные вредные продукты обмена веществ (AGE), наносящие вред кровеносным сосудам, нервам, иммунной системе и сердцу.

Недостаток витамина B1 часто возникает у диабетиков, а также у тех, кто неправильно питается, употребляет много сладкого или злоупотребляет алкоголем, кофе и сигаретами.

Что указывает на недостаток витамина B1?

На недостаток витамина B1 указывают продолжительная подавленность, снижение работоспособности, ослабление памяти, замедление реакции или расстройства настроения.

Недостаток витамина B1 может проявляться в виде нарушений чувствительности, онемения рук или ног либо судорог в икроножных мышцах (особенно в состоянии отдыха). Продолжительный недостаток витамина может привести к нарушениям работы сердца и повреждению нервной системы.

Разумным выбором для лечения недостатка витамина B1 является бенфотиамин

Эффективным средством в борьбе с недостатком витамина B1 и скоплением вредных продуктов обмена веществ является бенфотиамин – жирорастворимый аналог витамина B1. Недостатком обычного водорастворимого витамина B1 является всасывание в небольших количествах.

Бенфотиамин, напротив, благодаря содержанию жира отлично в больших количествах всасывается в кровь. Таким образом он помогает уменьшить повреждение кровеносных сосудов, нервов сердца.

Эффективность действия бенфотиамина на диабетическую полинейропатию подтверждена многочисленными клиническими исследованиями.

Единственным препаратом, содержащим бенфотиамин и продаваемым в Эстонии без рецепта, является Benfogamma 50mg. Суточная доза в зависимости от тяжести симптомов недостатка тиамина – 1…3 таблетки в день. Для получения эффекта следует регулярно принимать бенфотиамин в течение продолжительного времени (2 месяца).

Единственный в Эстонии препарат бенфотиамина, продающийся без рецепта

Benfogamma® 50mg

Бенфотиамин 50 мг, таблетки в оболочке N50

Benfogamma 50mg (бенфотиамин) препарат, не требующий рецепта. Показания: лечение недостатка витамина B1 у взрослых. Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед применением внимательно прочитайте инфолисток в упаковке. В случае сохранения жалоб или появления побочных эффектов посоветуйтесь с врачом или аптекарем.

EE29A-1115-Den-R1

Держатель 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, Виенибас гатве 87B - 3, LV 1004, Рига, Латвия. Контакт в Эстонии: Лаки, 25-402, 12915 Таллинн. +372 6623369, info@woerwagpharma.ee

WÖRWAG PHARMA

Наряду со здоровой пищей и питьём воды, пешие прогулки и активность каждый день помогут сбрасывать килограммы. ФОТО: PIXABAY

Ищите диеты, включающие в себя продукты, которые вы любите.

углеводов они употребляют, но ни в коем случае не исключать их полностью из своего рациона. Рекомендуются цельные зёрна.

Средиземноморская диета не является конкретным планом питания, поскольку люди, которые живут в странах вокруг Средиземного моря, например, в Греции и Италии, как правило, придерживаются этой диеты. Диета богата бобовыми, орехами, фруктами, овощами, зерновыми и морепродуктами. Люди теряют вес, потому что они не едят много пустых калорий, которые они потребляли раньше.

Диета Аткинса - это низкоуглеводная диета. Эта диета может быть хорошим вариантом для некоторых людей и может помочь управлять уровнем сахара в крови, но она имеет ограничительный характер и не может быть долгосрочным выбором образа жизни для человека с диабетом. Тем не менее изучение этой диеты может быть полезным опытом с точки зрения понимания, как углеводы функционируют в вашей диете.

Диета Дженни Крейг является индивидуальной программой питания и диетой, которая включает большую поддержку, а также расфасованные блюда. Загвоздка в том, что она может быть дорогостоящей и, хотя диета предназначена, чтобы в конечном итоге помочь вам сделать свой собственный выбор продуктов питания, некоторые люди могут счесть трудным выйти из привычки полагаться на заполненный холодильник.

ГИ (гликемический индекс) диета является отличным выбором для людей с сахарным диабетом 2 типа. Она может потребовать некоторых исследований и изучения, пока вы точно не поймёте, как пища укладывается в гликемический индекс и как вы можете включать в свой рацион правильные продукты. Гликемический индекс позволяет узнать, с какой скоростью 50-граммовая порция углеводистой пищи повышает уровень сахара в крови в сравнении с белым хлебом. Чем меньше число, тем лучше еда для стабилизации сахара в крови.

Впрочем, неважно, какой диеты вы решили придерживаться, есть несколько общих принципов, которые должны определить ваш выбор. Ищите диеты, включающие в себя продукты, которые вы любите (или которые вам понравятся), и которые не зависят от дорогостоящих добавок. Также важно согласовать диету с доктором прежде, чем начать режим потери веса.

Ешьте больше овощей и фруктов, содержащих клетчатку. Не забывайте про замороженные продукты в зимние месяцы. Питьё воды, а не сладких напитков, поможет с решением диеты.

Наряду со здоровой пищей и питьём воды, пешие прогулки и активность каждый день помогут сбрасывать килограммы с течением времени.

webdiabet.ru

Таблица ХЕ для молочных продуктов

1 ХЕ - это количество продукта, в котором содержится 10 г углеводов. 1ХЕ повышает сахар крови на 1,5-2 ммоль / л. Для поступления 1 ХЕ в клетку требуется от 0,5 до 4 ед. инсулина.

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	КОЛ-ВО НА 1 ХЕ	ОБЪЁМ, ВЕС НА 1 ХЕ
Молоко	1 стакан	200 мл
Молоко топленое	1 стакан	200 мл
Кефир	1 стакан	250 мл
Кефир бифидок	1 стакан	250 мл
Ацидофилин сладкий	1/2 стакана	100 мл
Йогурт натуральный несладкий (био)	1 стакан	250 мл
Йогурт фруктовый		75-100 г
Сливки	1 стакан	200 мл
Пахта	1 стакан	300 мл
Простокваша	1 стакан	200 мл
Ряженка	1 стакан	200 мл
Мороженое молочное (без глазури и вафель)		65 г
Мороженое сливочное (в глазури или вафлях)		50 г
Сгущенное молоко без сахара (объём банки 400 г)	1/3 банки	130 г
Сухое молоко в порошке	1 ст . ложка	30 г
Сырник средний (с сахаром)	1 штука	75 г
Творожная масса сладкая (без глазури и изюма)		100 г
Детские глазированные сырки	2/3 штуки	35 г
Творожная масса с изюмом (сладкая)		35-40 г

http://www.webdiabet.ru/tablica-xe-dlya-molochnyx-produktov/

ФОТО: PIXABAY

GLUCOCARD™ ГЛЮКОМЕТРЫ
Японское качество и японские технологии

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

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

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Тестовые полоски X-Sensor
Ланцеты VITREX 32G и 28G
Ручка-скарификатор VITREX

Продаются во всех хорошо снабжаемых аптеках.

ONEMED
Дополнительная информация: www.onemed.com

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 9 НОЯБРЯ 2016
рекламный отдел, тел. 667 0105, reklaam@aripaev.ee

Проверьте себя на риск заболевания диабетом второго типа

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

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

3 Обхват талии
(измеряется под ребрами на поясе)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

РОСТ (СМ)

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

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

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

ВЕС (КГ) ⟷

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

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

BERLIN-CHEMIE MENARINI