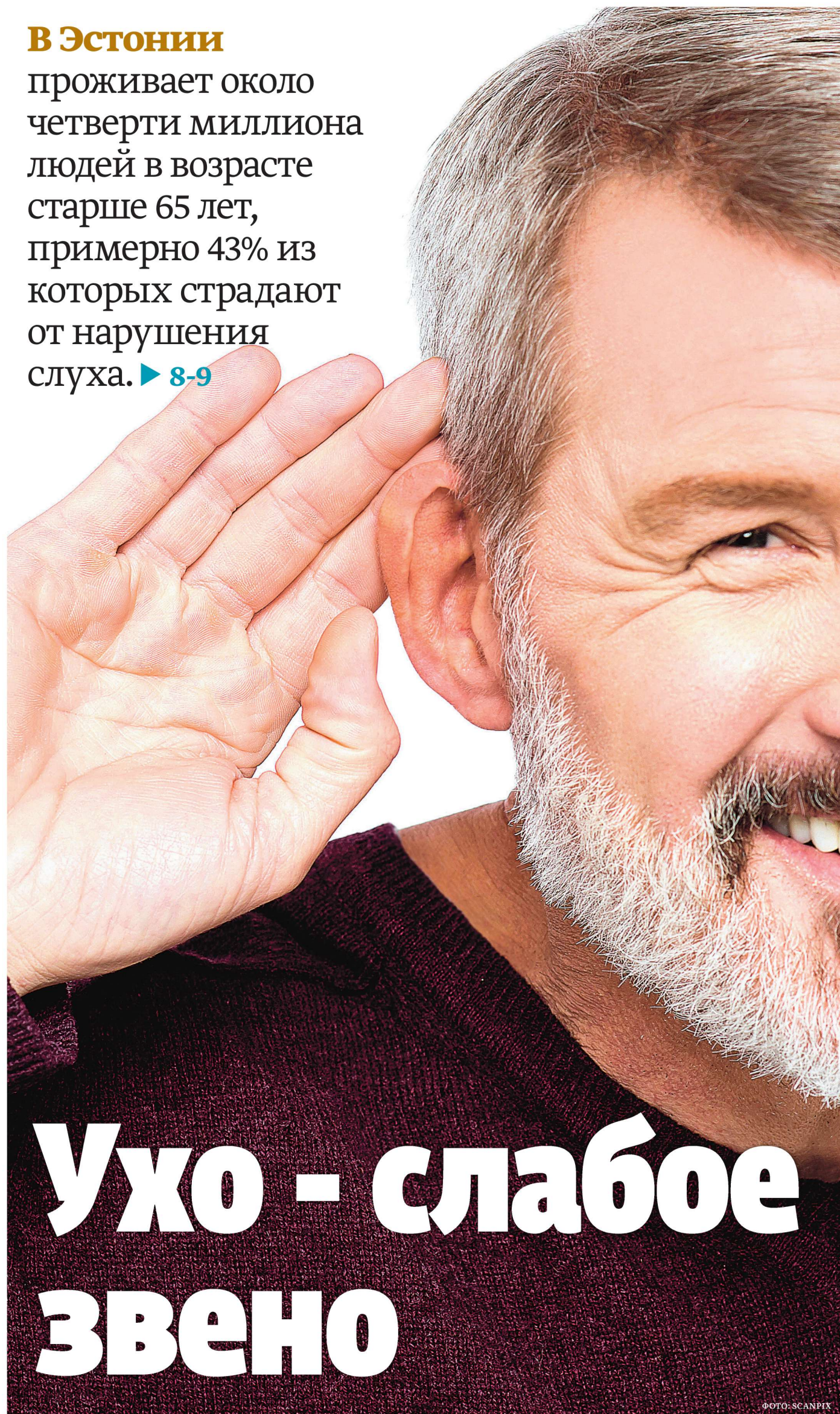


БУДЬТЕ Здоровы!

Издание для пациентов. • № 46 (12) 14 декабря 2016. Следующий номер выйдет в январе 2017 • Цена 2,80 евро

В Эстонии

проживает около четверти миллиона людей в возрасте старше 65 лет, примерно 43% из которых страдают от нарушения слуха. ► 8-9



Ухо - слабое звено

ФОТО: SCANPIX

Спецвыпуск

Стоматология

Вопросы протезирования зубов сегодня очень актуальны.



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.

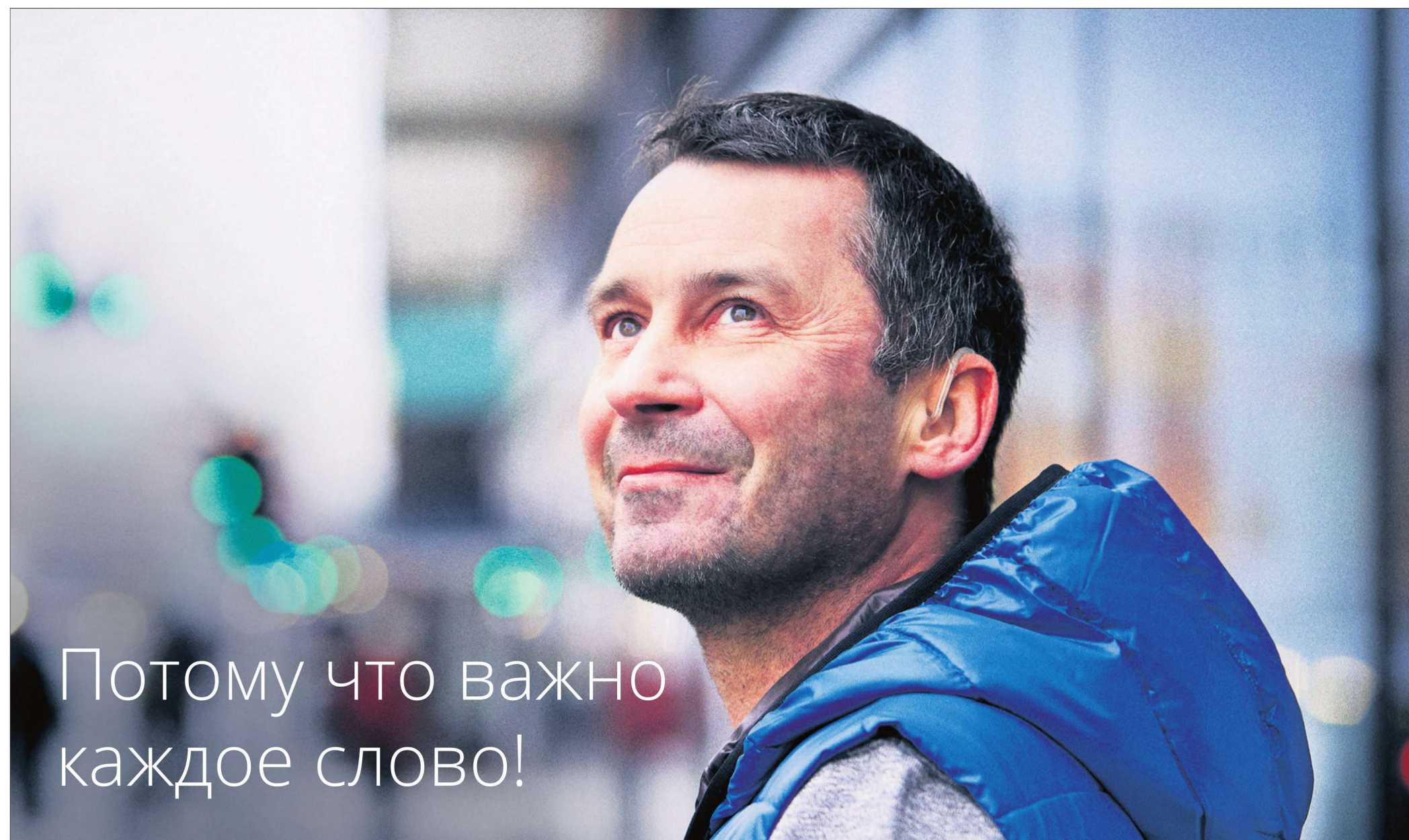
Дозировка:

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: OU Berlin-Chemie Menarini Eesti, Палдиское ш. 27/29, Таллинн. **Внимание!** Вы имеете дело с лекарством. Перед применением внимательно прочтите находящийся в упаковке информационный листок. При сохранении жалоб или возникновении побочных действий лекарства посоветуйтесь с врачом или аптекарем.



Потому что важно
каждое слово!



KUULDEAPARAADID.EE



- 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



РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!



СЕРДЕЧНЫЙ АСПИРИН



-20%

75MG 3.91 € 4.89 €
150MG 4.72 € 5.90 €

HJERTEMAGNYL 75 ÕHUK. POLÜM.KAT. TBL 75MG+10,5MG N100
HJERTEMAGNYL TBL 150MG+21MG N100

Действующее вещество: ацетилсалициловая кислота, оксид магния. Применяется при острых и хронических формах ишемической болезни сердца и для профилактики тромбозов.

МАГНИЙ



-20%

558 €
698 €

MAGNE B6 KAETUD TBL N50

Действующие вещества: Магния лактата дигидрат /пиридоксина гидрохлорид. Применяется для профилактики и лечения дефицита магния и витамина B6.

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочитайте информационный вкладыш в упаковке. В случае сохранения жалоб или возникновения побочных эффектов обратитесь за советом к врачу или аптекарю.

СПРАШИВАЙТЕ
В EUROAPTEEK!



НОВИНКА

LYSI OMEGA-3 IMMUNITY FORTE

**ДЛЯ СЕРДЦА, ДЛЯ МОЗГА,
ДЛЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ
И ДЛЯ ГЛАЗ**



**ПОДАРИ
ЗДОРОВЬЕ!**

**ПОДАРОЧНАЯ КАРТА
В НАЛИЧИИ ВО ВСЕХ
АПТЕКАХ
EUROAPTEEK!**

EUROAPTEEK находится:

TALLINN: Kesklinn: Narva mnt 2, Tartu mnt 49, Vabaduse väljak 10; **Põhja-Tallinn:** Kopli 35B, Telliskivi 61; **Mustamäe linnaosa:** Süüste tee 28, Vilde tee 75/77, Sõpruse pst 171, Kiili 16, A.H.Tammsaare tee 133; **Kristiine linnaosa:** Nõmme tee 23, Mustamäe tee 12; **Lasnamäe linnaosa:** Pae 76, Laagna tee 80, P. Pinna 21, Smuuli tee 9, Paepargi 57; Linnamäe tee 57; **Õismäe linnaosa:** Õismäe tee 88, Õismäe tee 46; **Nõmme linnaosa:** Pärnu mnt 390B, Pärnu mnt 238 (Järve Keskuse Apteek); **VIIMS:** Pargi tee 22; **MAARDU:** Altmetsa tee 1; **TARTU:** Tuglase 19, Anne 57, Ilmatsalu 11, Kalda tee 32, Piparmündi 1 (Vahi küla); **PÄRNU:** Riia mnt 131; **NARVA:** Tallinna mnt 30B, Kreenholmi 52, Pähklimäe 6A, Mõisa 8; **SILLAMÄE:** Viru pst. 35; **KONTLA-JÄRVE:** Maleva 23, Puru tee 77; **KEHRA:** Kose mnt. 7; **TÕRVA:** Tamme 2; **RÄPINA:** Pargi tänav 1; **KURESSAARE:** Tallinna tn. 64; **TAMSALE:** Koivu 16; **SAUE:** Ladvä 1; **RAPLA:** Tallinna mnt 50; **VÕRU:** Kooli tn 2.

www.euroapteek.ee

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Редактор:
Оксана Кабритс,
oksana.kabrits@aripaev.ee

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

Корректор: Варвара Языкова
Вёрстка: Елена Ценно
Фото: Андراع Кралла

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

Печать: AS Kroonpress
Издатель:
AS Äripäev,
Meditisiinuudised
Пярнуское ш., 105,
19094 Таллинн,
meditsiinuudised@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 pr@eall.ee,
тел. 646 3363

Новости науки

Причиной развития многих болезней могут стать мутации всего в одном гене

Учёные из Уппсальского университета (Uppsala University) рассказали, что им удалось найти ген, ассоциированный с множеством самых различных заболеваний.

Этот ген - FADS1 - отвечает за производство полиненасыщенных жирных кислот, и у разных людей способность к продуцированию этих кислот разная. Если в процессе производства таких кислот (а это, например, омега-3 и омега-6) происходят нарушения - согласно исследованиям, это повышает риск развития, на-

Возможно, именно из-за наличия FADS1 люди так успешно эволюционировали.

6 млн.

● лет назад появился ген FADS1

пример, определённых типов рака, воспалительных заболеваний, нарушения метаболизма.

Специалисты из Швеции выяснили, что ген FADS1 появился около 6 миллионов лет назад. Этот ген есть только у людей и шимпанзе, и, поскольку полиненасыщенные кислоты крайне важны для развития мозга, возможно, именно из-за наличия FADS1 люди так успешно эволюционировали. Около 300 тысяч лет назад в FADS1 произошла мутация, благодаря которой «работа» гена

на производстве кислот стала ещё более эффективной - что и дало человеку преимущество.

Раньше люди употребляли достаточное количество кислот, как омега-3, так и омега-6, получая их из мяса, яиц, овощей и рыбы.

Сейчас рацион человека изменился в сторону переизбытка омега-6 - полиненасыщенной кислоты, и, по словам Ганга Пана (Gang Pan), одного из авторов публикации в журнале Nucleic Acids Research, преимущество превратилось в недостаток.

Мутации в гене FADS1 влияют на уровень холестерина, полезных жиров, сахара, могут повышать риск развития аллергии, ревматизма, воспалительных заболеваний кишечника и других заболеваний.

Возможно, заявил Клаэс Ваделиус (Claes Wadelius), профессор Уппсальского университета и главный автор исследования, это поможет разработать таргетную терапию для некоторых из этих патологий.

medportal.ru

Лечить посттравматическое стрессовое расстройство будут с помощью экстази

Междисциплинарная ассоциация изучения галлюциногенов получила одобрение FDA на проведение клинических испытаний, в которых будет проверяться возможность использования экстази, а точнее метилендиокси-метамфетамина (МДМА), для лечения посттравматического стрессового расстройства.

В нём примут участие пациенты, которым не помога-

ет традиционная терапия, используемая при лечении этого состояния. В ходе испытания пациенты не только будут получать МДМА, но и будут проходить курс психотерапии.

Сейчас специалисты Ассоциации готовятся к проведению очередной фазы клинических испытаний. В более ранних исследованиях, в которых приняли участие 20 человек, была продемонстрирована эффективность исполь-

зования МДМА при лечении посттравматического стрессового расстройства. 12 участников эксперимента получали экстази, а 8 давали плацебо. Все они проходили психотерапевтический курс.

Улучшения были заметны у 25% тех, кто принимал плацебо, и у 83% пациентов, получавших МДМА. Через два месяца после начала терапии у них отсутствовали симптомы расстройства, а в результате наблюдения за пациентами в

течение 4 лет выяснилось, что эффект терапии сохранялся и в дальнейшем.

В других исследованиях приняли участие 136 человек. Посттравматическое стрессовое расстройство, которое было у них диагностировано, было связано с различными событиями: сексуальным насилием, участием в военных действиях и т.п. В фазе 3 клинических испытаний примут участие несколько сотен человек, ко-

торым не помогает обычная терапия - нередко они безуспешно лечатся в течение нескольких лет. Эксперимент начнётся в 2017 году и займёт 4 или 5 лет.

Междисциплинарная ассоциация изучения галлюциногенов также проводит испытания МДМА-терапии для борьбы с социофобией у взрослых, страдающих аутизмом, и для лечения тревожности у онкологических пациентов.

12% пар разводятся из-за этой проблемы

Мужчины и болезни предстательной железы

Нужна регулярная проверка после 40 лет: отсутствие жалоб не означает, что болезни нет

Кади Хейнсалу
kadi.heinsalu@aripaev.ee

Если говорить кратко о здоровье предстательной железы, то мужчина должен жить так, чтобы её не чувствовать. В то же время, как говорится, предстательная железа является вторым сердцем мужчины, о котором нужно заботиться.

С простатой связывают три болезни: простатит, рак предстательной железы и доброкачественную гиперплазию предстательной железы.

По словам андролога Центра андрологии Клинической больницы Тартуского университета Крестьяна Помма, следует учитывать, что часть заболеваний предстательной железы, в том числе злокачественная опухоль, некоторые подтипы воспалений и доброкачественная гиперплазия предстательной железы могут не вызывать жалоб. Поэтому отсутствие жалоб не означает, что болезни нет, и мужчины старше 40 лет должны обязательно проходить проверку предстательной железы.

В основном мужчины, имеющие заболевания предстательной железы, жалуются на проблемы с мочеиспусканием, то есть, на нижние мочевые пути, а также на различные боли в области таза. «Но и тут причина может крыться в чём-либо ином помимо простаты», - продолжил Помм. Если простатит, по его словам, начинается в основном в молодом возрасте, превращаясь со временем в худ-

шем случае в хронический, то доброкачественная гиперплазия предстательной железы является проблемой, прежде всего, мужчин старше 50 лет. По статистике, она встречается примерно у половины мужчин этого возраста, у многих без жалоб. В возрастной группе 80 лет и старше она встречается у 80% мужчин.

Помм отметил, что о раке предстательной железы следует задуматься мужчинам старше 40-50 лет, более молодым беспокоиться о нём не стоит. В то же время, рак предстательной железы представляет серьёзную проблему: в год регистрируется примерно 1000 новых случаев. «От болезни умирает около 300 мужчин в год. По сравнению с показателями других европейских стран, нашей проблемой по-прежнему является обнаружение рака на поздних стадиях», - пояснил Помм. - При своевременном лечении рака предстательной железы выживаемость очень хорошая».

Помм продолжил, что жалобы на нижние мочевые пути также указывают на тип возможного заболевания простаты. «Если есть проблемы с опустошением мочевого пузыря, и мочеиспускание прерывисто, это может указывать на увеличенную предстательную железу», - пояснил он. В некоторых случаях те же жалобы могут указывать на воспаление. В последнем случае, как он отметил, проблемой является больше ощущение переполненности моче-

вого пузыря, а также позывы к мочеиспусканию, заставляющие просыпаться по ночам. «Также может быть боль в яичках, при эякуляции, мочеиспускании», - перечислил Помм жалобы, характерные для воспаления предстательной железы. - Боль может быть обусловлена проблемами с позвоночником и опорно-двигательным аппаратом. Тем самым при рассмотрении боли в области таза следует подумать о других вариантах, а не только о простате».

Если посмотреть, на что мужчины чаще всего жалуются, то, по словам Помма, в разных исследованиях приводятся именно позывы к мочеиспусканию. «С такими жалобами к врачам приходит больше мужчин, поскольку постоянное посещение туалета по ночам нарушает сон, и возникают дополнительные проблемы», - рассказал андролог. Нередко с болезнями предстательной железы могут быть связаны расстройства в сексуальной жизни, и иногда именно это может стать поводом обращения к врачу.

Как диагностировать?

Самые простые средства диагностики заболевания предстательной железы - специально разработанные анкеты (IPSS, NIH-CPSI, IIEF-5). Помм рассказал, что, например, IPSS позволяет оценить также динамику болезни и то, насколько результативным будет лечение или изменение со временем картины жалоб. По его словам, можно определить скорость пото-



Контроль предстательной железы не означает, что её каждый раз ощупывают.

ка мочи. «Если во время мочеиспускания стоя моча течёт слабо и можно замочить обувь, то это сигнал того, что опустошение мочевого пузыря происходит некорректно», - поделился он.

Когда делать УЗИ

Существует специальная аппаратура для измерения скорости потока мочи. По сути, это простое исследование, дающее информацию о скорости потока мочи и возможных препятствиях на уровне простаты или уретры.

На УЗИ можно определить количество остаточной мочи. «Если предстательная железа большая и давит на мочевой пузырь, то мочевой пузырь не опустошается полностью», - пояснил андролог. Если объём остаточной мо-

чи 100 мл, это требует лечения. Отсутствие лечения приведёт к риску развития воспалений в мочевыводящих путях».

УЗИ предстательной железы выполняется двумя методами: ректально или абдоминальным датчиком. «В клинике андрологии мы пользуемся ректальным методом. Так получается более качественное изображение», - рассказал Помм.

При доброкачественной гиперплазии предстательной железы УЗИ позволяет оценить, какого типа лекарство использовать: достаточно препаратов, расслабляющих предстательную железу, или необходимо ещё что-то, что уменьшило бы размеры простаты.

Для диагностики рака

40%

на столько повышается риск развития бесплодия у мужчин в возрастной группе от 40 до 50 лет по сравнению с возрастной группой от 30 до 40 лет, при разных формах простатита.

Стоит знать

Простатический специфический антиген (ПСА) - это белковый компонент семенной жидкости, который у здорового мужчины поступает в кровь в незначительном количестве. Как правило, в крови значение ПСА повышается при болезненном состоянии ткани предстательной железы. В крови здоровых мужчин уровень ПСА в основном в норме. Значительно повышенным уровнем ПСА считается 2,5 нг/мл или увеличение ПСА на 0,6 нг/мл в течение года. При таких значениях желательно провести дополнительные обследования для исключения болезней предстательной железы (Heidenreich, Guidelines on Prostate Cancer, European Association of Urology 2008).

Источник: www.eesnaare.ee

35%

● мужчин вследствие простатита страдают от сниженной самооценки.

Когда стоит начать делать анализ крови на ПСА?

Вопрос, насколько серьёзно относиться к простатическому специфическому антигену (ПСА), обсуждался много.

«Сегодня мы исходим из вывода, сделанного на посвящённой болезням и лечению предстательной железы всемирной конференции, которая прошла в Австралии в 2013 году. В соответствии с выводом, ПСА уменьшает риск смертности от рака предстательной железы среди мужчин 50-69 лет», - пояснил андролог Кристьян Помм. «Пациенту следует разъяснить, что означает анализ ПСА. Первый анализ желательно назначить мужчине в возрасте 40 лет, чтобы узнать базовое значение ПСА, которое оценивать с течением времени. Было установлено, что если мужчина находится в хорошем тонусе, и его предполагаемая выживаемость составляет более 10 лет, то и в старшем возрасте не стоит игнорировать эти анализы». При ПСА применяются связанные с возрастом значения. Например, продаваемый в аптеке экспресс-тест не учитывает возраст, заверил Помм. «Он показывает только ниже показатель или выше 4 нг/мл. Возрастно-специфический показатель учитывает, что у мужчин младшего возраста даже при низком значении ПСА может быть рак предстательной железы», - пояснил он. Этот показатель может быть значительно повышенным при сильных воспалениях предстательной железы, на него влияет долгая поездка на велосипеде, недавняя эякуляция и т.д. При сдаче крови на ПСА это следует учитывать, чтобы не получить ужасающих результатов.

Если говорить кратко о здоровье предстательной железы, то мужчина должен жить так, чтобы её не чувствовать.

ФОТО: SCANPIX

предстательной железы применяется биопсия.

Берётся до 12 проб. Поскольку рак предстательной железы развивается медленно, то риск смертности он не увеличивает, особенно в старшем возрасте. Поэтому при ограниченном очаге ограничиваются только системой активного наблюдения, не добавляя агрессивное лечение. Оценивается изменение состояния опухоли, и при необходимости выполняется вмешательство.

Помм добавил, что наряду с современными способами исследования не забывают и о ректальной пальпации для оценки консистенции предстательной железы: она не должна быть слишком жёсткой или иметь твёрдые участки, болезненной или от-

ёкшей, что указывает на воспаление. «Контроль предстательной железы не означает, что её каждый раз ощупывают», - добавил Помм.

Он привёл ещё одно специфическое обследование, помогающее определить воспаление. Пока что оно проводится только в клинике андрологии.

Это исследование выделений предстательной железы. «Обычный анализ мочи не даёт нам информации в части воспаления простаты. Для исследования после массажа простаты выполняется цитометрический анализ потока мочи, что даёт ответ относительно лейкоцитов, бактерий и дрожжевых грибов», - пояснил он. Подобный анализ позволяет выбрать тактику лечения воспаления.

Высокий уровень холестерина – угроза Вашему сердцу

REDASIN Strong

Таблетки REDASIN Strong помогут Вам удерживать уровень холестерина под контролем

REDASIN содержит 5 действующих веществ, которые помогут удерживать холестерин на нормальном уровне и защитят Ваше сердце.

♥ Витамин B6
♥ Витамин B12
♥ Коэнзим Q-10
♥ Фолиевая кислота
♥ Экстракт красного риса

Информация: Loodustööde OÜ / тел. 666 0091

ХОРОШИЙ ПОДАРОК ДРУГУ!

Продаётся в аптеках и на портале здоровья www.tervis24.ee, а также в TERVISEPOOD, Кадака теэ, 1/3, Таллинн

Продукт, бывший в чести сотни лет, возвращается на наш стол

Насыщенное жирами масло - польза или вред?

Лийз Орав
терапевт-консультант по питанию
www.toitumistarkus.ee

В ходе кампании, проводимой против животных жиров, под удар попало богатое насыщенными жирами масло, которое эстонцы употребляли в пищу сотни лет.

Предполагалось, что переход на маргарины и растительное масло приведёт к уменьшению случаев сердечно-сосудистых заболеваний, но на практике количество случаев развития заболеваний сердца постоянно растёт.

Организму требуются жиры как для строительства клеток, производства гормонов, так и для транспор-

тировки жирорастворимых витаминов. Клеточные мембраны примерно на 50% состоят из жиров, что придаёт им необходимую прочность. Насыщенные жиры крайне необходимы для обеспечения здоровья костей - для успешного всасывания кальция нам необходимы преимущественно именно насыщенные жиры.

Исследование, проведённое в Университете Западного Онтарио (Лондон), показало, что полиненасыщенные жиры были более частой причиной раковых опухолей по сравнению с насыщенными жирами. Анализ образцов, взятых на стенках артерий отложений показал, что всего 26% из них состоят из насыщенных жиров, остальные



Насыщенные жиры крайне необходимы для обеспечения здоровья костей. ФОТО: SCANPIX



sopharma[®]
PHARMACEUTICALS

CARSIL[®]

Силимарин
капсулы 110 мг

Поддерживающее лечение повреждений печени

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

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

НОВИНКА!
КАПСУЛЫ 110 мг

Организму требуются жиры для строительства клеток, производства гормонов и транспортировки жирорастворимых витаминов.

отложения состоят из ненасыщенных жиров, более половины из которых - полиненасыщенные. Также основу клеточным мутациям и образованию опухолей может положить дисбаланс Омега 6 и Омега 3.

В свете вышеприведённой информации возникает вопрос, какие жиры следует потреблять? Я убеждена, что маргарину следует предпочитать масло, вместо рафинированного масла использовать мононенасыщенное оливковое масло (Ekstra Virgin), которое при умеренных температурах (180-210 градусов) можно использовать также для жарки. Для жарки при высоких температурах великолепно подходит старый добрый свиной жир.

На бутерброд следует ради разнообразия попробовать мазать авокадо, известное как растительное масло.

Включение в меню богатых Омега 3 льняных семян и семян чиа помогает сбалансировать чрезмерное со-

держание масла Омега 6 в готовой пище.

Желательно выбирать яйца от кур, находящихся на свободном содержании, мясо пасшихся на лугах животных и свободно плавающих рыб, у которых жирнокислотный профиль значительно лучше, чем у продуктов, приготовленных из животных, находившихся на искусственном вскармливании.

При снижении веса лучше всего перейти на кокосовое масло (Ekstra Virgin), которое не только снижает «плохой» холестерин и стимулирует работу щитовидной железы, но и укрепляет иммунитет, оказывает противовоспалительное, антибактериальное и противогрибковое действие. Не позволяйте смутить себя иностранным происхождением кокосового масла, а с благодарностью включайте его в своё меню - в конце концов, едят же в Эстонии рис и апельсины, хотя они и не растут на нашем острове.

Стоит знать Процесс производства сливочного масла не менялся столетиями:

- 1-й шаг - подоить корову
- 2-й шаг - дать сливкам отделиться естественным способом
- 3-й шаг - снять сливки
- 4-й шаг - взбить сливки, пока они не превратятся в масло.

Что есть что

Какие продукты и какое количество жирных кислот содержат

Растительные масла, намазочные жиры (маргарин, спреды, масло и т.д.) используются в приготовлении пищи и для бутербродов, а также в пищевой промышленности для производства таких продуктов, как, например, майонез, салатные заправки, выпечка и супы. Растительные масла производятся из семян и растений, например, семян рапса, подсолнуха и льна, соевых бобов, оливок, зёрен кукурузы, плодов масличной пальмы и кокоса. Маргарины и спреды являются в основном смесью разных растительных масел и жиров, а масло изготавливается из молочного жира. Растительные масла, спреды и масло содержат жир и тем самым довольно калорийны. Помимо этого, растительные жиры и имеющие

растительное происхождение намазочные жиры содержат много жирорастворимых витаминов, таких как витамины Е и К, обогащённые витамины D и А. В масле содержится витамин А и в незначительной степени витамин D. Растительные и намазочные жиры содержат также незаменимые жирные кислоты. Обычно в спреды добавляют витамины А и D. Растительные жиры содержат 100% жиров, но процент жирности маргарина и спреда варьируется. Состав жирных кислот может в значительной степени различаться в зависимости от использованного источника жира. Льняное, рапсовое, оливковое, кукурузное, подсолнечное и соевое масла содержат в значительном количестве полиненасыщенные жир-

ные кислоты (в т.ч. жирные кислоты Омега 3). Оливковое и рапсовое масло богаты мононенасыщенными жирными кислотами. Растительные масла и масла из морских обитателей (например, рыбий жир) содержат больше ненасыщенных жирных кислот, чем жиры из наземных животных (например, сало). Пальмовый и кокосовый жиры содержат в большом количестве насыщенные жирные кислоты. Рыбий жир содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3 с длинной цепью. Масло и другие животные жиры богаты насыщенными жирными кислотами и холестерином. Масло и жир жвачных животных содержат натуральные 3-5% трансжирные кислоты.

Источник: Институт развития здоровья

Союз пищевой промышленности Эстонии: масло сделало хуторян богаче

Масло - это продукт, продажа которого в своё время сделала эстонских хуторян и государство богаче. Это ценный опыт.

Масло - это эмульсия жиров в воде, обладающая твёрдой пластичной структурой. Масло изготавливается из свежих или кислых сливок, в соответствии с этим получают сливочное или кисло-сливочное масло.

Сегодня для изготовления кисло-сливочно-

го масла используется закваска, или при сбивании сливок добавляется молочная кислота.

В состав воды входит 80-90% жиров и не более 16% воды и других компонентов молока. Разрешённые добавки - вода и соль. В Эстонии изготавливается хуторской спред, в котором содержится 72% молочной кислоты. Для изготовления 1 кг масла требуется около 20 кг молока.

Источник: Союз пищевой промышленности Эстонии

50

● процентов жира содержат клеточные мембраны человека. Жир даёт им необходимую прочность.



НОВОЕ МАСЛО Сааремааское с пряными травами!

SAAREMAA

www.saarejuust.ee

Распространённость нарушения слуха

В Эстонии проживает около четверти миллиона людей в возрасте старше 65 лет, примерно 43% из которых страдают от нарушения слуха, влияющего на повседневное общение.

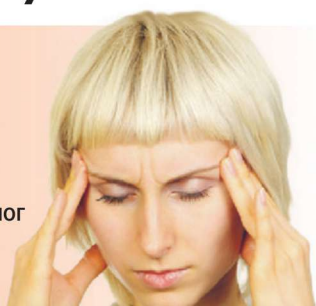


Слуховые аппараты делают звуки более сильными, отчего человек начинает лучше слышать. ФОТО: SCANPIX

Утомление, нервозность, неясные боли – эти симптомы могут быть вызваны недостатком витамина B1

Какие признаки указывают на дефицит витамина B1?

- постоянная усталость, истощение
- ослабление памяти
- нервозность, эмоциональная нестабильность
- холодные руки, онемение рук или ног
- мышечные спазмы в ногах, неясные боли
- нарушения сна



Почему витамин B1 важен?

Витамин B1, или тиамин, выполняет в организме несколько важных функций. Он необходим для нормальной деятельности многих энзимов, выполняющих ключевые функции в обмене веществ. Витамин B1 играет очень важную роль в обмене углеводов и сахара крови. Он помогает предотвратить различные неприятности, вызываемые перепроизводством и задержкой в организме продуктов обмена ве-

ществ. Витамин B1 необходим для нормальной деятельности нервных клеток и передачи нервных импульсов.

Тиамин чрезвычайно важен для поддержания нормальной работы мозга и функционирования памяти. В дополнение к всему вышесказанному витамин B1 играет ключевую роль в извлечении энергии при обмене веществ, а также в обеспечении нормальной работы мышц и сердца.

Почему возникает дефицит витамина B1?

Причинами недостатка витамина B1 могут стать однообразное питание, крепкий кофе, курение и употребление алкоголя. Избыток сладкого в рационе питания и постоянное потребление т. н. рафинированных углеводов (булочки, пироги, пицца, гамбургеры) могут также привести к дефициту витамина B1.

Дефицит витамина B1 связан с несколькими разными хроническими заболеваниями, например, диабетом. В ходе естественного старения в организме также возникает недостаток этого витамина. Потребность в витамине B1 возрастает в период восстановления после тяжелых заболеваний, а также во время поста, строгой диеты или после курса похудения.

Эффективное средство лечения дефицита витамина B1

Эффективным средством лечения является бенфотиамин – жирорастворимая форма тиамина. Обычный водорастворимый витамин B1 очень плохо впитывается пищеварительным трактом. При увеличении дозы тиамин в кишечнике возникает избыточная концентрация этого витамина, а большая его часть, попавшая в организм, просто выводится с фекалиями. Однако действие бенфотиамин восстанавливает состояние организма, симптомы недостатка витамина пропадают. В аптеке можно без рецепта приобрести лекарство Benfogamma 50mg, содержащее бенфотиамин. В сутки нужно принимать 1–3 таблетки в оболочке. Для достижения эффекта принимать бенфотиамин следует в течение минимум 2 месяцев подряд.

RAVIMIREKLAAM
Benfogamma® 50mg

Бенфотиамин 50 мг, таблетки в оболочке N50

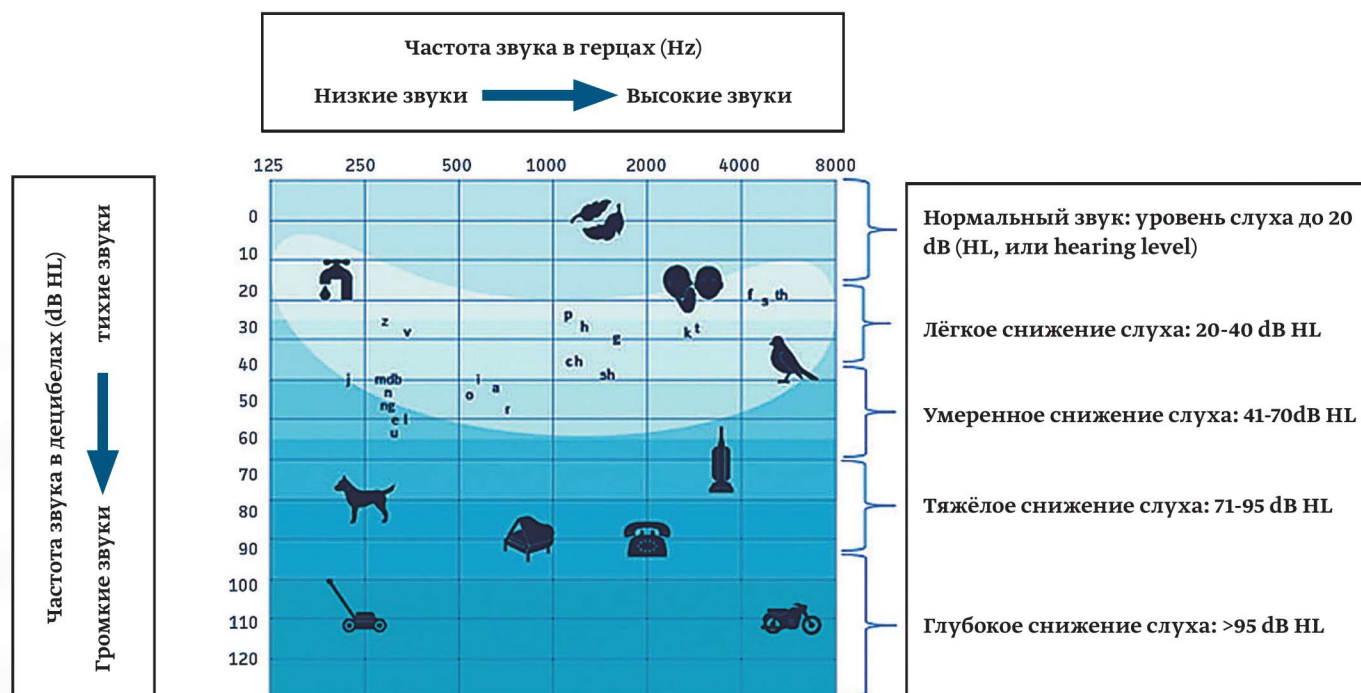
Бенфотиамин – разумный выбор для лечения дефицита витамина B1

Бенфотиамин имеет более эффективное действие, чем обычный водорастворимый витамин B1, потому что лучше всасывается организмом.



Benfogamma 50 mg (бенфотиамин) безрецептурное лекарство. 1 таблетка в оболочке содержит 50 мг бенфотиамин. Показания: лечение дефицита витамина B1 у взрослых. **Внимание!** Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочитайте инфолисток упаковке. При сохранении жалоб или возникновении побочных эффектов посоветуйтесь с врачом или аптекарем.



Обратите внимание:**Аудиограмма и т.н. “звуковой банан” покажут интенсивность и высоту звука****Марет Лепплаан**Клиническая больница ТУ
врач-аудиолог

Сегодня намного актуальнее становится проблема нарушения слуха среди молодежи, вызванная чрезмерным слушанием музыки. Обнаружено, что примерно 14% молодых людей, которые постоянно слушают музыку, страдают от снижения остроты слуха (Пенг, 2007). В повседневной клинической работе это выражается в том, что всё чаще помимо людей старшего возраста на приём приходят их внуки/подростки, жалующиеся на снижение остроты слуха и прочие нарушения слуха, такие как, например, свист в ушах.

Типы нарушения слуха

По строению слуховой системы нарушения слуха можно разделить на периферические и центральные. Периферическое нарушение слуха может быть нейросенсорным, кондуктивным или смешанным. Нарушение передачи звуковых волн вследствие прободения барабанной перепонки, инфекции наружного слухового прохода, образовавшейся ушной пробки, приводит к кондуктивному снижению слуха. В большинстве случаев кондуктивное снижение слуха можно исправить медицинскими процедурами.

Нейросенсорное снижение слуха образуется, когда структуры внутреннего уха, в первую очередь волосковые клетки, по какой-то причине были повреждены. Как вызванное возрастом снижение слуха, или пресбиакузис, так и снижение слуха, вызванное шумом, по своей сути являются нейросенсорными. Лучшая тактика лечения нейросенсорного снижения слуха заключается в избегании ухудшающих слух

факторов, в т.ч. чрезмерного шума, поскольку волосковые клетки не восстанавливаются.

При нейросенсорном снижении слуха повреждается расположенный во внутреннем ухе сенсорный орган — улитка. При нейросенсорном снижении слуха слуховые аппараты не помогут, поскольку нарушена работа волосковых клеток. Также необходимо, чтобы наша центральная слуховая система адаптировалась к новым звукам. Поэтому максимальный эффект от слухового аппарата проявляется только через несколько месяцев его постоянного использования.

Проявления снижения слуха

При пресбиакузисе человек может слышать низкие звуковые частоты довольно хорошо, не различая звуки высокой частоты (2000-8000 Гц). Поэтому хорошо распознаются носовые согласные, например, «н» и «м», а также гласные, но помогающие понять речь смычные согласные, например, «к», «п», «т», слышно хуже. В таком случае человеку кажется, что его собеседник как бы мычит. Последнее может быть вызвано пресбиакузисом слушающего. Помимо вышесказанного, подобное высокочастотное снижение слуха может в повседневном общении выражаться в том, что человек слышит сказанное, но не понимает, что сказали. Проблемы со слухом усиливает окружающий шум, или если в компании разговаривает несколько человек одновременно. Также человек с пресбиакузисом может не слышать дверного звонка или будильника, поскольку такие сигналы, как правило, имеют высокую частоту звука.

При проведении исследований слуха и настройке слухового аппарата крайне важ-

**Стоит знать
Что делать,
если возникла
проблема?**

Если вы обеспокоены из-за своего слуха, то в первую очередь обратитесь к семейному врачу. Может выясниться, что причина проблемы в серной пробке или инфекции наружного слухового прохода, с чем вполне можно справиться. При необходимости семейный врач направит вас к специалисту, выдав направление к ЛОРу. ЛОР определит степень снижения слуха (тяжелая или легкая), его тип (например, является ли оно кондуктивным, что требует медикаментозного или оперативного вмешательства) и вид (например, снижение слуха затрагивает больше всего звуки высокой частоты). ЛОР и имеющий специальную квалификацию аудиолог могут выдать справку для получения государственной компенсации при покупке слухового аппарата. Больше информации о государственной компенсации можно найти на сайте соцстрахования.

Даже самый дорогой слуховой аппарат не восстановит нормальный слух.

на точность. Правильно проведенное исследование слуха компетентным специалистом является основой для настройки слухового аппарата. Не рекомендуется проводить исследования дома, по телефону или компьютеру, поскольку они не смогут установить причину снижения слуха.

Настройка слухового аппарата

Слуховой аппарат корректно/точно настроен, то есть, он предлагает пациенту усиление звука именно на тех частотах, которые необходимы для того, чтобы пациент мог услышать речь собеседника. Тогда пациент скорее всего останется с качеством звука, передаваемого слуховым аппаратом.

Для настройки слухового аппарата используется метод измерения реального уха, который наилучшим образом обеспечит оптимальное усиление звука. Измерения реального уха учитывают размер наружного слухового прохода, его резонансную частоту и прочие акустические факторы. Последнюю процедуру в Эстонии предлагают нечасто. Одной из тех немногих является Клиника болезней уха клинической больницы Тартуского университета.

Важно отметить, что даже самый дорогой слуховой аппарат не восстановит нормальный слух. Слуховые аппараты только усиливают необходимые звуки, чтобы улучшить слух. Как было сказано выше, наша центральная слуховая система должна привыкнуть к тому, что слышит звуки, которые долгое время не распознавала из-за снижения слуха.

Ссылки:
1. Arch Otolaryngol Head Neck Surg. 2011;137 (No 5): 432-439.
2. The Journal of Otolaryngology. Vol 36, No 3 (June), 2007: 181-185.



Центр слуха Audiale
лучше слух

**ПРОБЛЕМЫ
СО СЛУХОМ?****МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ВАМ
НАЧАТЬ С НОВА СЛЫШАТЬ**

Центр слуха Audiale в сотрудничестве с американской фирмой Starkey Laboratories предлагает самые лучшие и инновационные решения для людей, имеющих проблемы со слухом. Мы предлагаем как помещаемые в ухо невидимые слуховые аппараты, так и предлагающие разные возможности заушные аппараты разного цвета и размера. Вместе мы найдём решение, чтобы ваш мир снова наполнился прекрасными звуками и нормальным общением.

**ПРИ ПОКУПКЕ АППАРАТА
ПРОВЕРКА СЛУХА И
ПОСЛЕДУЮЩИЙ КОНТРОЛЬ –
БЕСПЛАТНО**

Центр слуха Audiale ждёт вас по адресу ул. Мыйза 4, 8-й этаж. (дом Al Mare возле т/ц Rocca).
На консультацию лучше всего прийти вместе с кем-нибудь из близких.

Не упустите шанс и запишитесь на приём уже сегодня по тел. 6445400 или www.kuulmiskeskus.ee

Замечай «соринку» в глазу

Зрение. Обращайтесь к врачу вовремя

Кади Хейнсалу
kadi.heinsalu@aripaev.ee

С возрастом риск развития заболеваний глаз увеличивается, и можно полностью потерять зрение. Хотя подобная угроза существует и у молодых. Есть несколько признаков, которые следует знать, пишет преподаватель Таллиннской высшей школы здравоохранения, магистр наук Мерле Вяляри.

Чтобы как можно раньше заметить необратимые заболевания глаз, нужно проверять зрение как минимум раз в два года, если врач не назначил другой срок. Встречаются неожиданные ситуации, когда скорость оказывается решающей. Общее правило таково: если что-то развилось быстро, то нужно сразу обратиться к врачу, медлить нельзя.

Например, в срочном порядке следует пойти к окулисту при следующих симптомах: появлением в поле зрения плавающих «нитей» или «точек». Это указывает на отслойку сетчатки глаза. «При отслойке сетчатки у человека возникает ощущение, что перед его глазами задерживают занавеску», - пояснила Вяляри. - У окулиста есть всего несколько часов, чтобы вернуть всё в прежнее состояние. При отслоении стекловидного тела перед глазами также появляются «нити» и «точки», например, одна-две, но это не требует экстренного вмешательства.

Быстрая помощь нужна также при возникновении резкой боли в глазу, при покраснении глаза, появлении тошноты и ощущения сонливости. «Это острая закрытоугольная глаукома, которая также требует немедленной помощи. Она может привести к поражению зрительного нерва, и оперативное лечение поможет предотвратить необратимую потерю зрения», - отметила Вяляри.

По её словам, глаукома - это быстрое или медленное сужение поля зрения, в результате чего человек может видеть только перед собой. Без вмешательства происходит потеря зрения, и в конце концов человек слепнет.

Потеря центрального зрения и сопутствующее искажение изображения (можно отследить с помощью сетки Амслера) означает поражение жёлтого пятна (точка остроты центрального зрения). «Ранее эффективного лечения не существовало, но сегодня разработано множество новых методов, позволяющих хотя бы остановить потерю зрения», - продолжила Вяляри.

Если зрение становится размытым и мутным, в темноте вокруг источников света появляется эффект гало, снижается контрастность зрения, то мы имеем дело с катарактой. Катаракта развивается постепенно и может долго не беспокоить. «Это не экстренная ситуация. Болезнь развивается временно, и пока острота зрения сохраняется, операция не требуется», - пояснила она. Лечение - новый искусственный хрусталик. Как отметила Вяляри, слишком долго с операцией также нельзя затягивать, поскольку появляется опасность осложнений, например, глаукома, при которой хрусталик становится ещё жёстче, и его труднее удалить. Операция крайне эффективна, врачи оперируют один глаз за приём. В тот же день выписывают домой. Одним из факторов риска развития катаракты является УФ излучение. Поэтому рекомендуется носить солнцезащитные очки независимо от возраста.

Состоящие из «точек» или расплывчатых пятен тени, размытость зрения, появившиеся в поле зрения у человека, больного сахарным диабетом, могут свидетельствовать о начале диабетической ретинопатии. Поэтому люди с сахарным диабетом должны регулярно проходить проверку зрения, особенно если им больше 60 лет.

Ощущение песка в глазах, раздражение, жжение, приводящее к обильному слезотечению могут указывать на синдром сухого глаза, возникающий, например, от долгого сидения за компьютером или сухого воздуха. По словам Вяляри, это угрожает не столько остроте зрения, сколько вызывает неприятные ощущения. Синдром сухого глаза связан также с возрастом. Он чаще встречается



Поставленный на ранних сроках диагноз поможет хотя бы остановить потерю зрения. ФОТО: SCANPIX

у людей постарше. Особенно распространён у женщин после менопаузы. Можно использовать увлажняющие капли для глаз, но если проблема более серьёзная, то лечение назначает окулист. Он выпишет специальную мазь или капли.

Одной из причин раздвоения зрения может быть инсульт. В таком случае нужно срочно обратиться к врачу, а не ждать утра в надежде, что к утру все пройдёт.

Если вы внезапно стали видеть одним глазом расплывчато, то у вас мог произойти разрыв сетчатки глаза. Как отметила Вяляри, это частая проблема у людей в возрасте 60+. Она может привести к полной потере зрения. Нужно срочно обратиться к окулисту и пройти обследование.

Пресбиопия

Человек старше 40 лет может заметить, что ему все труднее сфокусировать зрение на находящихся вблизи предметах. По словам Вяляри, это вполне нормальное явление, обусловленное утратой эластичности хрусталика. Врач выписывает первые очки для чтения. Иногда люди боятся, что очки приведут к ещё большему ухудшению зрения. Они ошибаются. К сожалению, данный процесс вызван возрастными изменениями, и остановить его невозможно, и даже упражнения для укрепления глазных мышц не помогают. Сегодня люди больше проводят времени за компьютерами, планшетами, поэтому пресбиопия проявляется раньше.

В возрасте 50+ пресбиопия начинает проявляться всё больше, приходится всё чаще выписывать новые очки, но всё индивидуально. «Нередко в таком возрасте ни один рецепт не кажется достаточно хорошим, люди пользуются несколькими очками - одни для повседневных дел, вторые для работы за компьютером», - сказала Вяляри. При пресбиопии могут выписать очки для чтения, для работы в офисе, прогрессивные очки и мультифокальные контактные линзы.

В старшем возрасте на зрение может повлиять давление, оказываемое веками. Иногда люди старше 50 лет могут видеть вдаль расплывчато, также у них может двоиться в глазах.

На зрение влияет также размер зрачка, который с возрастом уменьшается и утрачивает чувствительность к свету. При среднем освещении размер зрачка 4-6 мм, обычно зрачки обоих глаз имеют одинаковый размер. Если один зрачок больше другого, то это может свидетельствовать о болезни. Поскольку зрачок сужается, людям старше 60 лет требуется для чтения в три раза больше све-

та, чем людям старше 20 лет. Размер зрачка у людей старше 60 лет 4-5 мм, у молодых людей - до 7 мм.

С возрастом человек утрачивает периферическое зрение с сужением поля зрения, от 1 до 3 градусов на каждые десять лет жизни. В возрасте 70+ и 80+ потеря периферического зрения может колебаться от 20 до 30 градусов. Постепенную потерю периферического зрения можно заметить не сразу, поскольку мозг заполняет пустоту. «При вождении машины это опасно. Можно просто не заметить шагнувшего на дорогу человека», - подчеркнула Вяляри. К сожалению, у пожилых водителей при продлении прав этого не проверяют.

С возрастом люди перестают различать цвета - отвечают за распознавание цветов клетки в сетчатке глаза перестают работать. Особенно блеклым может казаться синий цвет. Это не лечится.

Нужно следить за своим здоровьем, важно регулярно проходить осмотр глаз. Поставленный на ранних сроках диагноз поможет хотя бы остановить потерю зрения, поскольку утраченного зрения уже не вернуть.

Облегчение для глаз



Artelac® Splash

Глазные капли, содержащие гиалуроновую кислоту. Без консервантов. Можно использовать с контактными линзами. Можно закапывать так часто, сколько потребуется. После открытия хранятся 6 месяцев.



Artelac® Rebalance

Содержащие гиалуроновую кислоту, полиэтиленгликоль и витамин B₁₂ увлажняющие капли для раздраженных и покрасневших глаз. Закапывать по 1 капле 3-5 раз в день или по потребности. После открытия хранятся 2 месяца.

Artelac® Nighttime Gel

Ночной гель для глаз с глубоким и длительным эффектом. Закапывать по 1 капле за 15 минут перед сном. Можно использовать и днем. После открытия хранятся 6 недель.

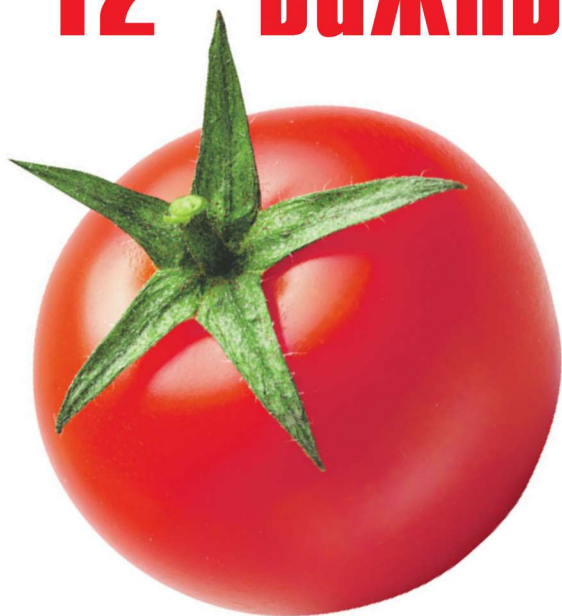
Катаракта развивается постепенно и может долго не беспокоить.

Немедленное облегчение и стойкое увлажнение при большинстве факторов, вызывающих сухость глаз

BAUSCH + LOMB

Поставщик в Эстонии:
Pharmaswiss Eesti OÜ
ART-EE-1809-02

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 А, С, К и Е, 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), улучшает 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, проведенные 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!



Конечно же, Heinz!

С 1869 года

Импортер: Jungent Estonia OÜ, тел 666 3800

Отпуск в постели по болезни

Тело выбирает свой темп

Марина П. Эберт

магистр психологии,
директор Института Холистики
Перевод: Тания Хаасма

Наконец-то долгожданный отпуск! Последние недели были особенно напряжёнными, но на работе наконец закончены все необходимые дела, поливатель цветов и кормитель кота найдены, бельё постирано, в доме порядок. В последнюю ночь ещё нужно было отправить последние электронные письма и упаковать чемоданы, поспать не получилось ни одним глазком. И всё во имя того, чтобы можно было со спокойным сердцем уехать и отдохнуть. В первый день отпуска можно полностью расслабиться и наконец выспаться.

Вот теперь можно начать наслаждаться отпуском от всего сердца, но вместо этого - голова ноет, нос заложен, горло болит, в теле усталость, и вообще самочувствие очень неважное. Семья радостно планирует походы и экскурсии, а вы лежите с температурой. Жалость к себе накрывает с головой, и приходится просто проспаться весь долгожданный отпуск, болея.

Сойти с дистанции

Почему мы заболеваем тогда, когда меньше всего этого желаем? Первая неделя отпуска или школьных каникул, проведённая в постели - знакомая картина для многих. Мигрень на выходных - также распространённое явление.

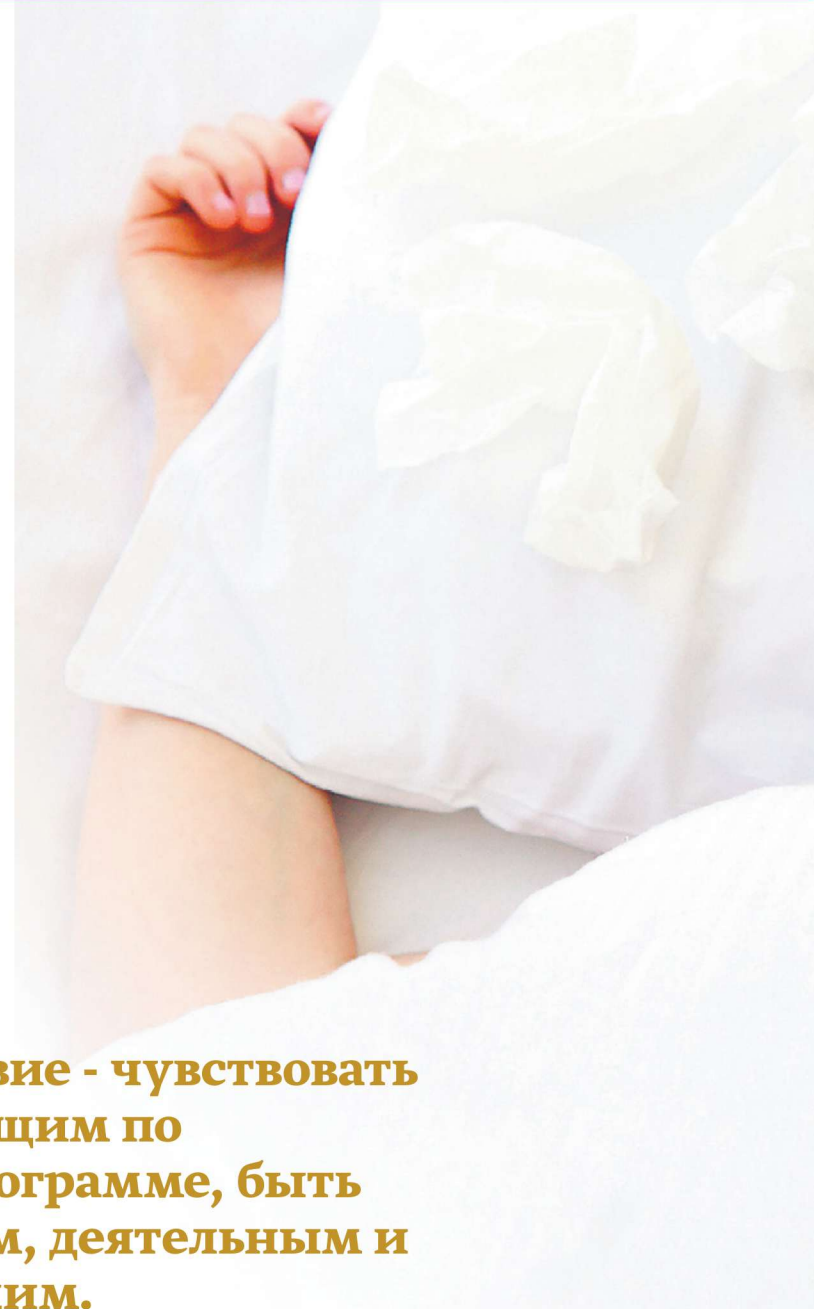
В метамедицине для этого явления есть очень хорошее

объяснение. Для тела нормально ритмичное чередование стресса и отдыха, напряжения и расслабления - днём человек активен и деятелен, и телом управляет в большей степени симпатическая нервная система. Ночью управление принимает парасимпатическая нервная система, тело расслабляется и переходит в режим отдыха. При нормальном темпе жизни так и происходит: ненадолго активность и напряжение, затем снова расслабление и восстановление. Если темп жизни слишком ускоряется, и мы себя подгоняем и заставляем, то тело реагирует таким образом, как оно обычно поступает в опасной ситуации - природный суточный ритм отодвигается, и организм входит в положение тревоги, симпатиче-

ская нервная система работает на полную мощь, постоянно мобилизуя энергию. Пока стресс длится, мы, как правило, не заболеваем.

Тело, наш преданный слуга, в состоянии собраться и справиться с большим напряжением в течение длительного периода. Многие люди, на самом деле, наслаждаются такими периодами напряжения, когда тело выработывает в больших коли-

Удовольствие - чувствовать себя живущим по полной программе, быть эффективным, деятельным и преуспевающим.



У любой проблемы есть решение!

Чистая природа, народные рецепты и швейцарское качество - три в одном!

nahrin
Made in Switzerland
JÜSTRICH COSMETICS

Крем «Чайное дерево»

Крем для сверхчувствительной и воспаленной кожи

- снимает раздражение, покраснение кожи, зуд при экземах и царапинах
- помогает при герпесе, акне, гнойниках, также подходит для ухода за кожей, склонной к угревой сыпи
- помогает от грибка, бородавок, геморроя
- успокаивает проблемную кожу и помогает в заживлении ран



Крем с солью из Мертвого моря

Для ухода за проблемной кожей

- снимает воспаления, уменьшает боль, зуд и раздражение, снимает отеки
- питает сухую, шелушащуюся кожу на локтях, костяшках пальцев и коленях
- подходит для склонной к аллергии кожи, при псориазе, экземах



Крем «Тимьян»

От простудных заболеваний и насморка

- идеален для профилактики и лечения простудных заболеваний
- освобождает дыхательные пути, успокаивает раздражение при кашле, оказывает отхаркивающее действие
- уменьшает боль в животе и снимает воспаление



Крем «Можжевельник»

От боли в мышцах и суставах

- снимает боль и оказывает разогревающее действие
- успокаивает и разогревает при усталости и болях в мышцах
- применяется при простудных заболеваниях



Крем «Окопник»

При ушибах, ссадинах и вывихах

- помогает при вывихах и растяжениях
- помогает при заживлении ран и переломов
- оказывает противовоспалительное и болеутоляющее, регенерирующее действие



Крем «Артифит»

Для профилактики и уменьшения проблем с суставами

- предотвращает износ суставов и снимает воспаление
- уменьшает боль в суставах с дегенеративными изменениями
- сохраняет функцию суставов



Крем «Арника»

Для ухода за потрескавшейся кожей на ногах и руках

- улучшает кровообращение в ногах, освежает, успокаивает и оживляет кожу
- способствует восстановлению загустевшей и потрескавшейся кожи на руках и ногах
- эффективный крем для тех, кто выполняет физическую работу руками.



Покупайте в интернет-магазине!

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

www.nahrin.ee



У заболевших во время отпуска есть право на продление отпуска на количество дней, проведенных на больничном.

ФОТО: SCANPIX

чествах адреналин, чувства обострены, голова работает быстро, потребность во сне минимальна. Удовольствие - чувствовать себя живущим по полной программе, быть эффективным, деятельным и преуспевающим.

Когда состояние тревоги заканчивается, к управлению функциями тела приступает парасимпатическая нервная система. Чем мощнее было напряжение, тем глубже теперь расслабляется тело, чтобы восстановить запасы сил. Если мы сами вовремя не заметили, что нужно отдохнуть, тело берёт бразды правления в свои руки и заставляет нас отдыхать, чтобы исцелиться от последствий периода стресса. И, таким образом, мы заболеваем. Стойки зрения метамедицины, то, что мы обычно называем болезнью, на самом деле - естественный процесс выздоровления.

Мы могли бы из уважения к своему телу дать ему восстановиться в период болезни. Но, если мы запланировали потрясающий отпуск, чтобы вместе с замечательными людьми насладиться редкостными впечатлениями, то очень жаль из-за болезни всего этого лишиться. Что же делать, чтобы во время отпуска болезнь не беспокоила?

Переходите в режим отдыха постепенно. Если сразу

расслабиться, то тело получит сигнал, что теперь его черёд получить полностью твоё внимание. Снимайте накопившийся стресс шаг за шагом. В первый день отпуска не спите до обеда, а вставайте в обычное время или на часок позднее. Продлевайте время сна постепенно. Двигайтесь много и сохраняйте физическую активность в течение дня - это поможет заземлить накопившийся стресс. Если удастся создать плавный переход между предшествующим периодом стресса и отдыхом, то тело перестроится и снова войдёт в нормальный ритм.

Уметь расслабляться

Берегите себя от накопления стресса, учитесь расслабляться ежедневно. Внесите в каждый день моменты расслабления, когда вы осознанно расслабляете свои тело и ум и дышите глубоко. Если вы не знаете точно, как это делать, чтобы был эффект снижения уровня стресса, то в помощь будет обучение медитации.

Замечательные курсы проходят в Институте Холистики. Если медитации - это не ваше, то в помощь будет движение и физическая деятельность. Урок йоги или часик занятий в спортивном клубе тоже даёт хороший результат. Но нередко мы замечаем, что перенапряжение и

стрессовое состояние возвращаются снова и снова, хотя мы и стараемся от всей души держать работу и отдых в равновесии. Первопричины чрезмерного внутреннего напряжения лежат в далёком прошлом, и для их высвобождения нет помощника лучше, чем холистическая регрессионная терапия, которая помогает провести генеральную уборку психики и добраться до внутреннего спокойствия и приятного равновесия.

Если пришло время отпуска, а болезнь уже началась, то тело решило, как говорят метамедики, «выдохнуть». Ваше тело - ваш преданный помощник и кроткий слуга, дайте ему честно заслуженный отдых. Знайте, что вы делаете добро для своего тела, когда лежите под тёплым одеялом и позволяете ему просто быть в покое.

Наслаждайтесь этим добрым делом, как только возможно, пейте больше жидкости, спите и позволяйте о себе заботиться.

Многие этого не знают, но у заболевших во время отпуска есть право на продление отпуска на количество дней, проведенных на больничном.

Обязательно возьмите у врача больничный лист - вернётесь себе позднее дни отдыха, проведенные в постели по болезни!

smecta®

ДИОСМЕКТИТ

СИМПТОМАТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОСТРОЙ И ХРОНИЧЕСКОЙ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ДИАРЕИ



smecta®
SMILE*

- Начинает действовать сразу: связывает и выводит бактерии, вирусы и токсины¹.
- Помогает восстановиться слизистой оболочке кишечника, при этом защищая ее²,³.
- Официально подтверждено², что препарат можно назначать младенцам/детям/беременным женщинам⁴, пожилым людям⁵.
- Смекта - это глина от природы, которая не всасывается в организме, поэтому организм хорошо ее толерирует⁴.

Смекта. МНН активного вещества: диосмектит. **Содержание активного вещества:** порошок содержит 3 г диосмектита (диоктаэдрического смектита). **Вспомогательные вещества:** глюкоза моногидрат, сахарин натрия, ванильный ароматизатор, апельсиновый ароматизатор. **Лекарственная форма:** порошок для приготовления суспензии для перорального применения. **Размер упаковки:** пакетик, содержащий по 3,760 г порошка для приготовления пероральной суспензии с наполнителями. Коробка содержит N10 пакетиков. **Название и адрес производителя лекарственного продукта или владельца регистрационной лицензии:** «Ипсен Фарма», 65, Набережная Джорджа Горса, 92100 Булонь - Бийанкур, Франция (Ipsen Pharma, 65, quai Georges Gorse, 92100 Boulogne - Billancourt France). **Номер регистрационной лицензии:** 192698. **Фармакотерапевтические показатели:** симптоматическое лечение неспецифической острой и хронической диареи. **Способ применения и дозы:** лечение острой диареи: **дети:** до 1 года: 2 пакетика в день в течение 3 дней, затем 1 пакетик в день; старше 1 года: 4 пакетика в день в течение 3 дней, затем 2 пакетика в день; **взрослые:** рекомендуемая суточная доза составляет 6 пакетиков в день. **Лечение хронической диареи:** **дети:** до 1 года: 1 пакетик в день; от 1 до 2 лет: от 1 до 2 пакетиков в день; старше 2 лет: от 2 до 3 пакетиков в день; **взрослые:** рекомендуемая суточная доза составляет 3 пакетика в день. **Содержание пакетика** должно быть приготовлено непосредственно перед применением. Смекту следует принимать лучше после приема пищи у пациентов с эзофагитом и в промежутках между приемами пищи при других показаниях. У младенцев и детей: содержимое пакетика следует растворить в 50 мл воды или любым другим способом, смешав с полужидкой пищей. У взрослых: содержимое пакетика следует растворить в половине стакана воды. **Противопоказания:** повышенная чувствительность к активному веществу или ароматизатору. **Особенности в применении:** следует проявлять осторожность при назначении диосмектита пациентам с тяжелой формой хронического запора. **Лечение острой диареи у детей** следует проводить в сочетании с ранним введением пероральных регидратационных солей (ПРС), чтобы избежать обезвоживания. В лечении у взрослых не обойтись без восстановления водного баланса, если это окажется необходимым. Длительность применения ПРС или внутривенной регидратации зависит от степени тяжести диареи, возраста и клинического состояния пациента. Пациентам с редкими наследственными проблемами непереносимости фруктозы, глюкозо-галактозной мальабсорбции или с сахарозо-изомальтазной недостаточностью нельзя принимать данное лекарство. **Взаимодействие:** учитывая адсорбирующие свойства данного препарата, они могут нарушить скорость и / или уровни поглощения других веществ; рекомендуется не вводить какие-либо другие препараты во время приема Смекты. **Побочные реакции:** незначительные и возникающие только со стороны желудочно-кишечного тракта: нечастые (от 3 1/1,000 до 1/100) эпизодические запоры. **Дополнительная информация** от послепродажного контроля отмечает редкие случаи (частота не известна) повышенной чувствительности, в том числе крапивницу, сыпь, зуд или отек Квинке. **Классификация лекарственного средства:** фармакотерапевтическая группа: желудочный адсорбент. Код АТС: A07BC05. **Внимание!** Это лекарственное средство. Перед применением внимательно прочтите инструкцию, вложенную в упаковку. Проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом, если симптомы сохраняются или возникают побочные реакции.

smecta®
Diosmectium
УМНОЕ РЕШЕНИЕ

1. Brouillard MY and Rateau JG. Gastroenterol Clin Biol 1989;13(1):18-24. 2. Guarino A et al. Expert Opin Drug Metab Toxicol 2009;5:433-40. 3. Dupont C & Vernisse B. Paediatr Drugs 2009;11:89-99. 4. Smecta Ravimi Omaduste Kokkuvõte. *улыбка.

IPSEN
Innovation for patient care
SCA-EE-000004
2016.12

Какие лекарства давать детям при вирусных простудных заболеваниях?

Лекарство можно давать детям только при крайней необходимости

В целом, при вирусных простудных заболеваниях детям нельзя давать препараты, содержащие несколько действующих веществ. Всегда стоит спросить у аптекаря или посмотреть во вкладыше, для детей какого возраста предназначен препарат, поскольку у разных комбинаторных препаратов он разный.

Лекарства, предназначенные одновременно от жара, насморка и кашля, работают, но детям их давать не ре-

комендуют по нескольким причинам:

- риск побочного действия (аллергические реакции, нарушения сна, галлюцинации, сонливость, тахикардия);

- слишком мало клинических данных для детей - информацию о безопасности лекарства, полученную в ходе проведенных на взрослых клинических исследований, нельзя полностью перенести на детей.

На детей лекарство может оказывать другое действие

или иметь другую фармакокинетику (т.е. поведение лекарства в организме - как всасывается, изменяется, выводится). Опасными могут оказаться даже очень маленькие дозы. При возникновении побочного действия ребенок не может оценить своё состояние и увидеть связь между лекарством и побочным действием, а также не может правильно описать своё состояние.

Лекарства следует давать детям только при явной необходимости. Лекарствами можно снять симптомы простудного заболевания, но не вылечить его. Как правило, простудные заболевания вызваны вирусом и проходят сами, не требуя антибиотиков для лечения.

Жар детям до 12 лет реко-

Стоит знать:

Рекомендуемая доза парацетамола

Возраст	Одна доза, мг
2...3 месяца	62,5
3 месяца...1 год	62,5...125
1 год...6 лет	125...250
6...12 лет	250...500

12-

- летним детям и тем, кто младше, рекомендуется снимать жар при помощи препарата лишь с одним действующим веществом.

мендуется снимать препаратом, содержащим одно действующее вещество - парацетамол или ибупрофен. Доза должна рассчитываться, исходя из возраста или веса. Передозировка может привести к побочным эффектам или отравлению. Слишком низкие дозы, наоборот, не сбивают температуру.

Одна доза парацетамола для детей должна быть 10-15 мг/кг веса, а максимальная суточная доза не должна превышать 60 мг/кг веса.

Рекомендуемая доза ибупрофена для детей 20-40 мг/кг/сутки, разделённая на 3-4 дозы. Одна доза для детей весом более 20 кг составляет 200 мг; весом более 30 кг - 200-400 мг и более 40 кг - 400 мг.

Ацетилсалициловую кислоту (аспирин) детям для сня-

тия жара давать нежелательно из-за риска возникновения синдрома Рейе. Хотя и редко, но подобное побочное действие может быть. Симптомы синдрома: рвота, энцефалопатия (повреждение мозга) и повреждение печени. Может иметь место летальный исход. У взрослых синдрома Рейе при уменьшении температуры, вызванной вирусным заболеванием, не отмечено.

Насморк

Насморк у детей желательно лечить. Прежде всего, промыванием морской водой (Humer, Sterimar). Если это не поможет облегчить дыхание, то только тогда прибегнуть к лекарствам.

Декогнестанты в виде спреев (ксилометазолин, нафазолин) не рекомендуют-

СИРОП ОТ КАШЛЯ С МЕДОМ ABISAN ЭТО ТО, ЧТО ЛЮБЯТ ДЕТИ

- Мед
- Исландский мох
- Еловые почки
- Мята
- Анис

Дозировка:

Детям 1-3 чайные ложки 3 раза в день.
Взрослым 1-3 столовые ложки 3 раза в день.



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

НАДЁЖНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ ВЫБОР ПРИ ПРОСТУДЕ!

Тинктура эхинацеи и содержащие тинктуру таблетки A. Vogel:

- поддержит сопротивляемость вашего организма при профилактике заболеваний и во время болезни
- произведено только из здоровых растений, что гарантирует высокое содержание активных веществ и тем самым эффективность продукта
- A. Vogel Echinaforce является самым исследованным в мире, высококачественным препаратом из эхинацеи.

Продается в аптеках и магазинах с товарами для здоровья!

Первопроходец натуральной
терапии с 1923 года
www.avogel.ee

A. Vogel





При вирусном заболевании очень важно оставаться дома и много отдыхать.

ФОТО: SCANPIX

При лечении младенцев и малышей семейные врачи рекомендуют использовать приёмы народной медицины.

ся использовать, если ребёнку ещё не исполнилось двух лет. Также их нельзя применять дольше 2-3 дней, ограничиваясь двумя дозами в день. Непременно следует использовать предназначенные для детей действующие вещества и дозировку:

- ксилометазолин 0,05% с 2-х лет,
- нафазолин 0,05% с 3-х лет.

Детям до 2-х лет деконгестанты в виде спрея разрешены только в крайних случаях и с разрешения врача.

Слишком частое их использование приводит к хроническому насморку и может вызвать системные побочные действия. Если нос долгое время заложен, насморк не проходит, по ночам ребёнку трудно дышать, и он храпит, то следует обратиться к врачу, поскольку подобное состояние может быть вызвано аденоидами, которые необходимо удалить хирургическим путём.

Без рецепта в аптеках можно приобрести таблетки от насморка (псевдоэфедрин, отдельно или в комбинации с триполидином). Их тоже можно давать детям млад-

ше 6 лет только с разрешения врача. Причина - риск побочного действия, псевдоэфедрин вызывает возбуждение, нарушения сна, галлюцинации, тахикардию; триполидин - сонливость.

Кашель

При кашле, насморке и жаре ребёнку надо давать больше пить. Для улучшения отхождения мокроты можно использовать отхаркивающие препараты. Из растительных препаратов это экстракт чабреца, плюща; из лекарств - карбоцистеин, ацетилцистеин, бромгексин, амброксол.

Дети до 2 лет могут ещё не уметь отхаркивать, и поэтому отхаркивающие препараты им следует давать только с разрешения врача. При лечении младенцев и малышей семейные врачи рекомендуют использовать приёмы народной медицины.

Из-за риска побочного действия (сонливость, головокружение, тошнота) лекарства против резкого и сухого кашля (кодеин, декстрометорфан) можно давать детям только по рекомендации врача. При продолжительном сухом кашле, особенно ночью, если отхаркивающие препараты не дают результата, следует обратиться к врачу, поскольку такой кашель может быть вызван астмой или бактериальным воспалением.

Источник:

Департамент лекарств

НАЧИНАЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ ЧЕРЕЗ 15–30 МИНУТ, ЭФФЕКТ СОХРАНЯЕТСЯ ВПЛОТЬ ДО 8 ЧАСОВ

РАЗРАБОТАН СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 12 ЛЕТ

NUROFEN FORTE ORANGE

(ибупрофен) суспензия для орального применения, 40 мг/мл

NUROFEN FORTE STRAWBERRY

(ибупрофен) суспензия для орального применения, 40 мг/мл

- Быстро и эффективно снижает температуру (в т. ч. после прививки).
- Успокаивает как слабую, так и умеренную боль (например, при прорезывании зубов, зубную боль, боль в ушах и горле, боль от легкого растяжения).
- В комплект входит удобный оральный шприц.



ВНИМАНИЕ! ЭТО ЛЕКАРСТВО. ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК, НАХОДЯЩИЙСЯ В УПАКОВКЕ. ПРИ СОХРАНЕНИИ ЖАЛОБ ИЛИ ПОЯВЛЕНИИ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ИЛИ АПТЕКАРЕМ.



Reckitt Benckiser

Боли в коленях: причины возникновения и методы лечения

Травм колен можно избежать

Нередко спортсмены-любители (посетители тренажёрных залов, танцоры, волейболисты, бегуны и т.д.) жалуются на боли в коленях. Проблемы возникают независимо от возраста. Что делать или на что обратить внимание, если у вас болят колени?

Когда и от чего колени начинают болеть?

Боль в коленях может возникнуть вследствие травмы или слишком большой нагрузки на колени в течение длительного времени. При травме симптомы появляются сразу или в течение пары дней после неё.

При синдроме чрезмерной нагрузки симптомы вначале проявляются слабо, например, небольшая боль или отёк в суставе и окружающих его тканях после тренировки. На первых порах боль может не мешать тренировке. Со временем симптомы усиливаются, появляясь внача-

ле после тренировки, а затем уже и во время неё. В хронических случаях развивается серьёзный синдром чрезмерной нагрузки, при котором тренировки следует прекратить.

Начиная тренироваться, следует учитывать, что существует целый ряд факторов, воздействующих на коленные и другие суставы. Например, начиная тренировки между 30-40 годами после длительного перерыва нужно иметь в виду, что структура суставного хряща меняется, и не все виды спорта могут подходить. Например, бег и требующие скорость игры (волейбол, баскетбол, футбол и пр.) дают большую нагрузку именно на коленные суставы.

Проще тем, кто занимался спортом всю жизнь, поскольку их организм привык к нагрузкам, но следует учитывать, что нагрузки, к которым человек привык в молодости, не подходят для людей старшего возраста.

Второй существенный фактор - это излишний вес

в сочетании с нагружающим суставы видом спорта (бег, приседания со штангой, игры в мяч и т.д.). Хочется напомнить людям, активно начинающим сбрасывать вес и желающим быстро прийти в норму, что интенсивными тренировками вы можете оказать себе медвежью услугу. Лучше начинать постепенно, набраться терпения.

Третьей причиной возникновения боли в коленях может быть неправильная техника тренировок и неправильно подобранная обувь. Тут на помощь могут прийти специалисты и тренеры.

Что происходит в организме на самом деле?

При острой травме в коленном суставе или окружающих его сухожилиях и мышцах появляется боль, отёк, происходит кровоизлияние и, в зависимости от того, как возникла травма, в худшем случае ушиб или растяжение тканей, в худшем - разрыв тканей или перелом кости.

При внутрисуставной

После тренировки мышцы и сухожилия следует растянуть, то есть, вернуть им правильную длину.

ФОТО: SCANPIX



травме в течение 24 часов может образоваться гематроз, т.е. скопление крови в суставе, указывающее на серьёзность травмы и необходимость медицинского обследования и специфического лечения.

В суставе, страдающем от постоянной чрезмерной нагрузки, развивается т.н. тканевый стресс. Если хронической травме не дать пройти или отступить, в су-

ставе образуются изменения, которые при своевременном диагностировании можно вылечить.

Если игнорировать боль и проблемные симптомы, то в колене могут образоваться необратимые изменения, вынуждающие полностью отказаться от спорта.

В худшем случае повреждение хряща коленного сустава может привести к преждевременному т.н. износу



ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ в течение всей жизни

Жизнь без ограничений гораздо проще. Bio-Glucosamine FORTE содержит глюкозамин, хондроитин и витамин С. Витамин С способствует образованию коллагена, который необходим для нормального функционирования хрящей и.

- Источником сырья являются здоровые морские моллюски, не содержащие антибиотиков.
- Упакован в гигиеничные блистеры.
- Высокое качество от известного мирового производителя

Особая цена
действует в декабре в
лучших аптеках



КВАЛИТЕET
ТААНIST

Предложение действует в хороших
оснащенных аптеках.

Pharma Nord
www.pharmanord.ee



Тренировка без предварительного разогрева может привести к разрыву мышцы или сухожилия.

Перед тем, как начинать тренировки, подумайте, какие нагрузки вам подойдут. Поставьте перед собой реальные цели. Например, начав тренировки за месяц до марафона, в форму вы себя не приведёте, а вот травмы можете получить.

Люди, тренирующиеся с целью снижения веса, также должны понимать, что тренировками с большой нагрузкой постоянного результата не добиться. Можно только подорвать здоровье.

Если цели определены, устойчивость к нагрузкам проверена, вид спорта выбран, то следует приобрести правильную одежду и качественную обувь. Найдите хорошего консультанта, который обучит правильной технике и составит план тренировки. Тогда останется пожелать воли на пути достижения цели.

Нередко занятия спортом начинают с бега, не учитывая увеличившийся вес, ослабевшие связки и мышцы.

Это все обычно сопровождается пониженной выносливостью и невозможностью удерживать рекомендуемую частоту пульса. Чтобы избежать чрезмерной нагрузки на суставы, желательно начинать с тренировок на выносливость (скандинавская ходьба с палками, катание на роликах, велосипеде, катание на лыжах) и силовых тренировок, придающих тонус. Начинаящим рекомендуют комбинировать эти виды тренировок.

Вначале продолжительность тренировки на выносливость должна быть 20-25 мин. Постепенно время с увеличивают. В первую очередь увеличивают продолжительность тренировки и только потом интенсивность.

Силовые тренировки нельзя начинать с повторения тренировок «качков». Для придания мышцам первоначального тонуса и их укрепления на первых порах достаточно тренировок на выносливость мышц с

использованием грузов, вес которых составляет до 20% от максимального. В медленном темпе выполняет по 20-40 повторов каждого упражнения по 2-4 серии. Пауза между подходами у начинающих 60, у продолжающих - 30 секунд. По сути, это лёгкая гимнастика. Нельзя ориентироваться на тех, кто занимается с полной нагрузкой и перегружать свои мышцы. Всему своё время. Помните, что силовая тренировка должна развивать тело равномерно.

Любители бега должны знать, что неправильная техника бега травмирует суставы и тратит энергию впустую. При беге вначале следует опускать внешний край стопы, затем всю стопу, а отталкивание происходит через пятку. Тело выпрямлено, руки согнуты в локтях. Нельзя двигать телом направо и налево или прыгать вверх-вниз. Силы экономит плавный и практически бесшумный бег. Самой большой ошибкой можно назвать занятия бегом в обуви, не предназначенной для спорта. Если спортсмены во время соревнований используют специальную обувь с довольно жёсткой подошвой, то любителям следует отдавать предпочтение обуви с мягкой подошвой.

Источник: Клиника спортивной медицины Votax

коленного сустава, который влечёт за собой боль также в состоянии покоя и трудности в повседневной жизни.

Что-то было сделано не так?

Чаше всего ошибка заключается в том, что человек не даёт суставу оправиться и восстановиться после травмы или чрезмерных тренировок - «too much, too soon». Нередко считают, что как только боль в колене отступила, можно продолжить занятия спортом. За этим следует ещё более серьёзная ошибка - не снижается интенсивность тренировок. В результате боль в колене возвращается. Нередко люди сами занимаются лечением травм и синдрома чрезмерной нагрузки, купив в аптеке препараты, которые предназначены для поддержки хряща, а не лечения травмы.

При усилении симптомов, прежде всего, боли, нельзя их игнорировать. Следует обратиться к травматологу-ортопеду.

К чрезмерной нагрузке также приводит отсутствие разогрева перед тренировкой и упражнения на растяжения после тренировки. Тренировка без предварительного разогрева может привести к разрыву мышцы или сухожилия. После тренировки мышцы и сухожилия следует растянуть, то есть, вернуть им правильную длину. В противном случае напряжение в мышцах сохраняется, создавая в свою очередь чрезмерную нагрузку на сухожилия, в результа-

те чего в них развивается воспалительный процесс, требующий долгого лечения перед тем, как снова начать заниматься спортом.

Тынис Сааг (директор Центра спортивной медицины Votax, тренер по карате) говорит, что перед любой тренировкой желательно «запустить организм» 5-10-минутной разминкой (скандинавская ходьба с палками, езда на велосипеде, гребной тренажёр, бег трусцой и пр.), затем выполнить разогревающую гимнастику для мышц и суставов и упражнения на растяжку. Последние 5-10 минут тренировки следует потратить на снижение интенсивности и расслабление, завершив тренировку упражнениями на растяжение мышц всего тела, основной упор делая всё же на получивших наибольшую нагрузку группах мышц.

Можно ли тренироваться, если колено болит время от времени? Или лучше сделать перерыв?

Сустав, который болит время от времени, страдает от чрезмерных нагрузок. Всё зависит от того, как часто, при каких обстоятельствах возникает боль, и сколько она длится. Боль является одним из основных симптомов болезни, и игнорировать её нельзя. В тренировках следует сделать перерыв. Пересмотреть нагрузки, частоту тренировок.

Как избавиться от боли? В чём заключается лечение?

Прежде всего следует установить причину боли. Коленный сустав - это одна из наиболее сложных анатомических структур в организме, на которую приходится большие нагрузки не только во время спорта, но и в обычной жизни.

Существует множество причин возникновения боли в колене, и определить правильную может всё же только специалист. Лечение назначается в соответствии с типом синдрома чрезмерной нагрузки.

Человек может, прежде всего, стараться избежать чрезмерной нагрузки. Например, те, кто занимается нагружающими коленные суставы видами спорта, такими как бег, игры с мячом, должны в качестве профилактики принимать препараты, поддерживающие обмен веществ в суставном хряще. Это содержащие хондропротекторы или био-глюкозамин препараты. В то же время, перед тем, как бежать в аптеку, стоит всё же проконсультироваться с ортопедом по вопросу выбора препарата.

Если боль в колене возникла во время тренировки или непосредственно после неё, следует применить т.н. принцип R.I.C.E (rest, ice, compression, elevation) - сразу же прекратить тренировку, положить на колено мешок со льдом, наложить давящую повязку и поднять ногу повыше.

Как тренироваться так, чтобы колени не болели?

Empatrax tervisekauplus

Интернет-магазин: www.invaabi.ee

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

Ливалайа 32,
Таллинн 10118
Тел. 600 0666

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

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

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

Гипертония у молодых мужчин

Высокое артериальное давление распространено среди молодых мужчин, и должно восприниматься ими очень серьезно.

Как правило, если молодому человеку (около 35 лет), врач укажет на проблему повышенного артериального давления, то он этим заниматься не будет. В конце концов, разве это не заболевание стариков?

Молодым людям трудно поверить, что у них гипертония, поэтому они редко повторно приходят на консультацию к врачу. Часто таких пациентов можно вылечить, если он снизит вес или сменит стиль жизни, но они редко делают это.

Запущенная гипертония вызывает повреждения сердца и других органов, и может привести к смертельно опасным заболеваниям, таким как сердечное заболевание, инсульт и заболевание почек. Гипертонию называют «тихим убийцей», потому что симптомы обычно появляются только после того, как повреждаются жизненно важные органы.

Что означают цифры? Если артериальное давление показывает 120/80, то: 120 – это показатель систолического давления или давления крови на стенки артерий во время уда-

ров сердца, а 80 – это показатель диастолического давления или давления между ударами сердца.

Оптимальным считается давление меньше, чем 120/80. Прегипертония: 120-139/80-89. Гипертония: 140/90 (130/80 для пациентов, страдающих диабетом или хронической почечной недостаточностью). Гипертония 2 степени: 160/100.

При гипертонии или высоком артериальном давлении систолический показатель равен минимум 140, или диастолический показатель равен минимум 90.

Два типа гипертонии

Существуют два типа гипертонии: первичная, которая случается в 90-95% случаев, и вторичная. Причина первичной гипертонии неизвестна, хотя такие факторы как ожирение, малоподвижный образ жизни, чрезмерное употребление соли и алкоголя способствуют её появлению. При вторичной гипертонии причиной может быть заболевание почек; гормональный дисбаланс; или употребление наркотиков, включая кокаин или алкоголь.

Молодые мужчины с высоким давлением обычно имеют более высокое диасто-

лическое давление, в то время как старики имеют высокое систолическое давление. У молодых мужчин диастолическое давление повышается, потому что сердце сокращается с большей силой. У пожилых мужчин повышается систолическое давление, а артерии становятся более ригидными.

Одной из проблем молодых мужчин является большой вес. Случаи гипертонии растут, так же как и случаи ожирения. Особенно эта тенденция проявляется среди афроамериканцев, но и представители других рас подвержены риску.

Первый шаг в лечении – изменение образа жизни.

Необходимо поддерживать нормальный вес, чтобы индекс массы тела составлял от 18,5 до 24,9.

Таким образом, можно снизить систолическое давление на 5-20 пунктов за каждые потерянные 10 кг веса.

Диета DASH

Диетологический подход к лечению гипертонии начинается с перехода на рацион, состоящий из фруктов, овощей и молочных продуктов с низким содержанием жира. Необходимо сократить количество употребляемых жиров, в том числе насыщенных. Это



Ожирение, малоподвижный образ жизни, чрезмерное употребление соли и алкоголя способствуют появлению гипертонии. ФОТО: SCANPIX

приведёт к снижению систолического давления на 8-14 пунктов.

Стоит сократить употребление соли до 2,400 мг или 1 чайной ложки в день. Употребление 1,600 миллиграмм соли в день, предусмотренное диетой DASH, имеет эффект равносильный лекарственной терапии. Систолическое давление снизится примерно на 2-8 пункта.

Регулярные физические нагрузки, хотя бы 30 минут в день, помогут снизить систолическое давление снизится на 4-7 пунктов.

Необходимо ограничить употребление алкоголя до максимум 2 стаканов в день, в зависимости от типа алкогольного напитка. Например, стандартная бутылка пива, бокал вина или рюмка 80% крепкого спиртного напитка содержат от 11-14 грамм алкоголя. Ограничение количества употребляемого алкоголя до такого количества должно гарантировать снижение систолического давления на 2-4 пункта.

Поддержание давления на нормальном уровне имеет много преимуществ. Без лечения уже в 30 лет мужчина может столкнуться с почечной недостаточностью, инсультом или инфарктом.

eurolab.ua



microlife®

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!



CE 0044



Обращайтесь к нам за помощью, мы поможем облегчить боль.

ПОСЛЕ ТОГО, КАК ПАЦИЕНТ ПРИХОДИТ С ЖАЛОБАМИ НА БОЛЬ от онколога или какого-либо другого врача в кабинет лечения боли, мы начинаем с ним наблюдать. Пациент с длительными болевыми симптомами, по всей видимости, нуждается в регулярном лечении боли, чтобы он мог нормально жить и, по возможности, лучше спать.

Почему так важен сон? Сон помогает рассеять эмоциональный стресс и лучше справиться с болезнью. Спокойный сон придает сил на день, чтобы продолжить заниматься обычным делом. Мы измеряем боль на основании 10-балльной шкалы боли. Отсутствие боли соответствует нулю, а затем шкала боли поднимается вверх до десяти баллов. Мы приводим примеры, на основании которых больной может определить свой болевой порог. Если сила боли превышает три балла, ее необходимо лечить.

Стресс, эмоциональное равновесие или раздражение, желание действовать, страхи – все эти факторы связаны с лечением и облегчением боли. С большой долей вероятности пациент с опухолью нуждается в снижении испытываемого им уровня стресса, поскольку хороший результат лечения возможен на фоне эмоционального равновесия. Все мы также знаем, что сильное раздражение усиливает болевые ощущения. Также продолжительная боль вызывает стресс, поскольку плохое самочувствие тормозит любую деятельность. Преодоление страхов представляет собой отдельную задачу. Многие испытывают страх перед лечением несмотря на то, что цель лечения заключается в том, чтобы принести облегчение. Мы всегда говорим пациенту, что врачу надо доверять, а не бояться его. Лечение протекает постепенно, и у него всегда есть две составляющих: эмоциональная и физическая. Наш опыт показывает, что если для пациента найдено подходящее лекарство, и он принимает его в установленные часы, боль можно взять под контроль. К сожалению, многие относятся к лечению раковой боли так же, как к головной: болит – приму таблетку; не помогает – не буду принимать.

Установленная врачом схема лечения боли должна исключить неожиданное возникновение болей. Соблюдение схемы лечения боли фактически помогает держать ситуацию под контролем. Обычно лечение начинается действовать на второй-третий

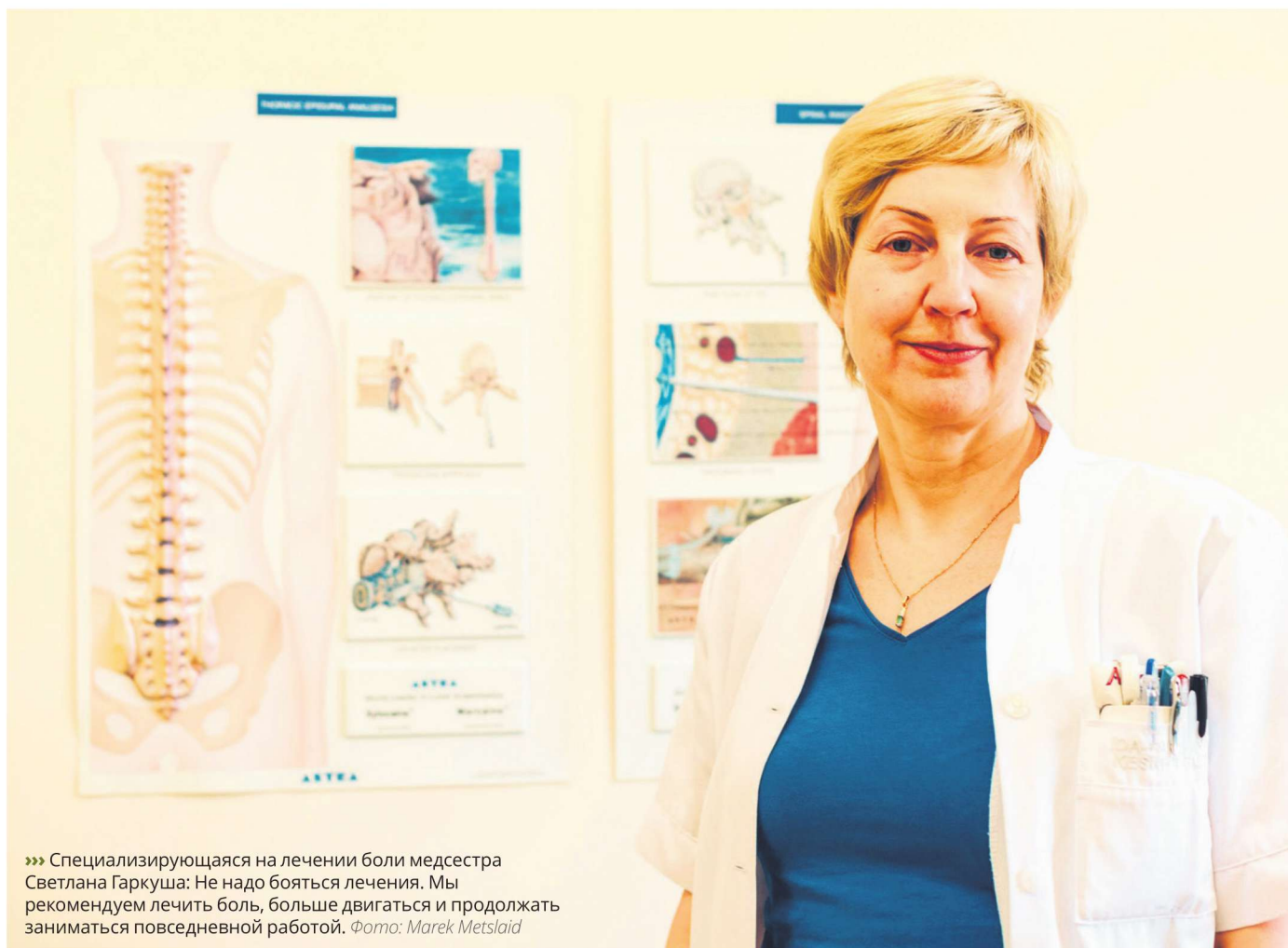
день. Одно лишь то, что пациент может спать, значительно улучшает его состояние.

Необходимо учитывать тот факт, что боль сразу пройти не может. Она будет постепенно уменьшаться по болезненности и продолжительности, а человек сможет больше и активнее двигаться. Чтобы оценить эффективность схемы лечения болезненности, необходимо использовать возможность обратной связи пациента с медицинской сестрой. В среднем, медицинская сестра общается с 30 пациентами в день. При необходимости она советуется с лечащим врачом и корректирует схему приема препаратов. Также медсестра объясняет правила приема лекарств, как бороться с побочными явлениями и осложнениями, напоминает пациентам рекомендации врача, если с первого раза больные не запоминают все назначения. Кроме того, она отвечает на вопросы, возникающие в ходе лечения. При опухоли лечение боли протекает непросто, поскольку полностью «отключить боль» невозможно. Мы должны достичь того, чтобы качество жизни пациента улучшилось (не ухудшилось), а боль, даже если она останется, не мешала этому.

Лекарства имеют свое время действия

Обычно медсестре задают вопросы относительно побочных действий, например, таких, как головокружение, проблемы пищеварения. Мы объясняем, что организму нужно некоторое время, чтобы привыкнуть к лечению, но если сильно выраженные побочные действия продолжаются, врач назначит другое лекарство. Чаще всего нам приходится объяснять, что при сильных болях лекарство следует принимать заранее, в чем и заключается схема лечения. Врач-специалист по лечению боли и медсестра на каждом приеме объясняют пациенту, что лечение не будет эффективным, если больной принимает лекарства бессистемно или старается найти различные поводы, чтобы отказаться от приема лекарств. Причина такого поведения больных зачастую кроется в расхожих мифах о нежелательности приема сильнодействующих обезболивающих (наркотиков), или же оправдание ищут в том, что уже и так принимают много таблеток.

Самое важное при приеме лекарств – это соблюдать предписания врача и знать цикл действия лекарства. Одни лекарства действуют в течение 6, другие – 8, третьи – 12 и 24 ча-



»» Специализирующаяся на лечении боли медсестра Светлана Гаркуша: Не надо бояться лечения. Мы рекомендуем лечить боль, больше двигаться и продолжать заниматься повседневной работой. Фото: Marek Metslaid

сов. Все лекарства разные и действуют по-разному. Зачастую люди не понимают, что если боль возникает «внезапно» ночью, то это значит, что пациент не принял вовремя лекарство, чтобы предупредить появление приступа боли.

Раздражающими побочными действиями в основном являются запоры и поносы, а иногда головокружение. Мы объясняем, что сильнодействующие обезболивающие средства оказывают такое побочное действие. Мы рекомендуем употреблять семена льна, есть свеклу и чернослив, пить много жидкости и, по возможности, двигаться. Мы объясняем, что курс лечения – это цепь взаимосвязанных мер и действий. Например, если у пациента большой избыточный вес, то его проблемы (связанные с пищеварением, сном и пр.) происходят от недостатка движения. Если лечить боль, то появляется возможность двигаться, а движение способствует ослаблению болевых симптомов. Зачастую наша роль заключается в направлении мыслей пациента в нужное русло. Зачастую больной не запоминает всех указаний и рекомендаций, данных ему в кабинете врача из-за возбужденного состояния, в котором он находится. Если рядом с больным находится его родственник или близкий, который помогает записать, как принимать лекарство, то ситуация облегчается. Лекарство требует серьезного отношения. Если у пациента нет родственников, мы, по возможности, привлекаем социального работника. Мы объясняем ему, как пациент может себя чувствовать, какие ситуации могут возникнуть, в каких случаях следует обратиться к врачу или за неотложной помощью.

СВЕТЛАНА ГАРКУША СОВЕТУЕТ:

- Самое важное при приеме лекарств – это знать, как их принимать.
- Соблюдение схемы лечения означает, что лечиться надо, строго соблюдая предписания врача.
- Лекарство следует принимать согласно схеме лечения для того, чтобы предупредить наступление боли и не допустить возникновения сильной боли. Лекарство следует принимать регулярно. Лекарства имеют побочные действия, но существуют также возможности борьбы с побочными действиями.
- При болях повышается содержание сахара в крови, настроение падает; ситуация создает проблемы как пациенту, так и его близким. Ход будничной жизни нарушается. Сильная боль не дает уснуть, вслед-

ствие чего у организма не хватает сил на борьбу с болезнью.

- Не надо бояться лечения. Мы рекомендуем лечить боль, больше двигаться и продолжать заниматься повседневной работой – это помогает сохранить эмоциональное равновесие.
- Если у пациента есть сомнения относительно совместного действия одного или другого лекарства, то об этом необходимо сразу спросить у врача.
- Действие и время действия лекарств. Иногда лекарства не действуют сразу или начинают действовать по прошествии некоторого времени. Этот период может продолжаться целую неделю, пока не возникнет ожидаемый эффект.

Кабинеты лечения боли в Эстонии:

Северо-Эстонская Региональная больница
Ю. Сютусте тез 19, Таллинн
Время приема: Пн, Ср, Пт 10–13; Вт, Чт 10–14; кабинет С1067
Регистрация по телефону 617 1049
Пациенты с онкологическими заболеваниями принимаются без направления. Пациенты с хроническими болями, прошедшие предварительное обследование, должны иметь при себе направление.

Ида-Таллиннская Центральная больница
ул. Рауи 18, Таллинн
Время приема: Вт, Ср, 9–13; Вт, Чт 8–16; Вт 12–18; Кабинет RC0152 и RC0153
Пярнуское шоссе 104
Кабинет MD0112B
Время приема: Чт 9–14
Регистрация по телефону 666 1900
Просим сообщить регистратору, что речь идет об онкологическом пациенте. Возьмите с собой лекарства, очки, при необходимости выписки и результаты исследований, сделанных вне Эстонии.

Раквереская больница
Льуна пыйк 1, Раквере
Прием врача

Прием медсестры по лечению боли
Регистрация по телефону 322 9780
Раковым больным консультация предоставляется в течение десяти дней.

Раплаская больница
Прием врача в кабинете лечения боли 2 раза в месяц
Телефон информации и предварительной регистрации 484 4050

Пярнуская больница
Ристуку 1, Пярну
Прием ведется по вторникам
Регистрация по телефону 447 3300

Клиника Тартуского университета
Пуусена 8, Тарту
Регистрация по телефону 731 9100

Ида-Вируская центральная больница
Ильмаяама 12, Кохтла-Ярве
Регистрация по телефону 331 1133
Просим сообщить регистратору, что речь идет об онкологическом пациенте. В этом случае время ожидания приема будет минимальным.

Легкие в использовании ингаляторы
 для всей семьи

OMRON



Ингалятор Omron NE-C28P

- Мощный ингалятор для всей семьи
- Инновативная технология виртуальных клапанов отслеживает ваше дыхание и увеличивает доступ лекарства в дыхательные пути в процессе ингаляции
- Легкость в использовании



Регулируемый ингалятор Omron A3 Complete



- 3 режима ингаляции: быстрый лечебный эффект от верхних до нижних дыхательных путей



Ингалятор Omron NE-C801KD

- Инновативная технология виртуальных клапанов отслеживает ваше дыхание и увеличивает доступ лекарства в дыхательные пути в процессе ингаляции
- Пониженный уровень шума
- Легкость в использовании
- В комплекте имеется также маска и для младенца

Новая модель



Тонومتر Omron M3 Comfort С манжетой Intelli Wrap

Манжет Omron Intelli Wrap

Точные результаты
 в любом положении манжеты

Точность 360°



Тонومتر Omron M2

Высокое качество –
 льготная цена!



All for Healthcare

www.mefo.ee • www.oleterve.ee

Приобретайте в хорошо оснащенных аптеках и интернет-магазинах.

Идея для подарка!

Протезирование

Рано или поздно с вопросом протезирования зубов сталкивается основная масса людей. Какие протезы предпочесть. ►4-6

**БУДЬТЕ
Здоровы!**

СТОМАТОЛОГИЯ

Специальный выпуск

14 декабря 2016



ИННОВАЦИИ В СТОМАТОЛОГИИ

- ★ Швейцарский имплантат 499.-
- ★ Зубная коронка от 299.-
- ★ Пломба от 29.-
- ★ Жемчужная чистка зубов 69.-
- ★ Отбеливание зубов Zoom 249.-

Предложение действительно до 31.01.2017

- ★ Высокие технологии
- ★ Биологически совместимые материалы
- ★ Основанное на научных исследованиях безболезненное лечение
- ★ Опыт и надежность
- ★ Быстрое и удобное обслуживание

Врачи побеждают гиперчувствительность зубов благодаря новой разработке

Зубная паста, которая имитирует эмаль и даже помогает её восстановить, может спасти людей с чувствительными зубами.

Специалисты из Национального тайваньского университета создали материал, который выстраивает барьер в особо чувствительных зонах. Этот материал - прекрасный кандидат в компоненты для пасты.

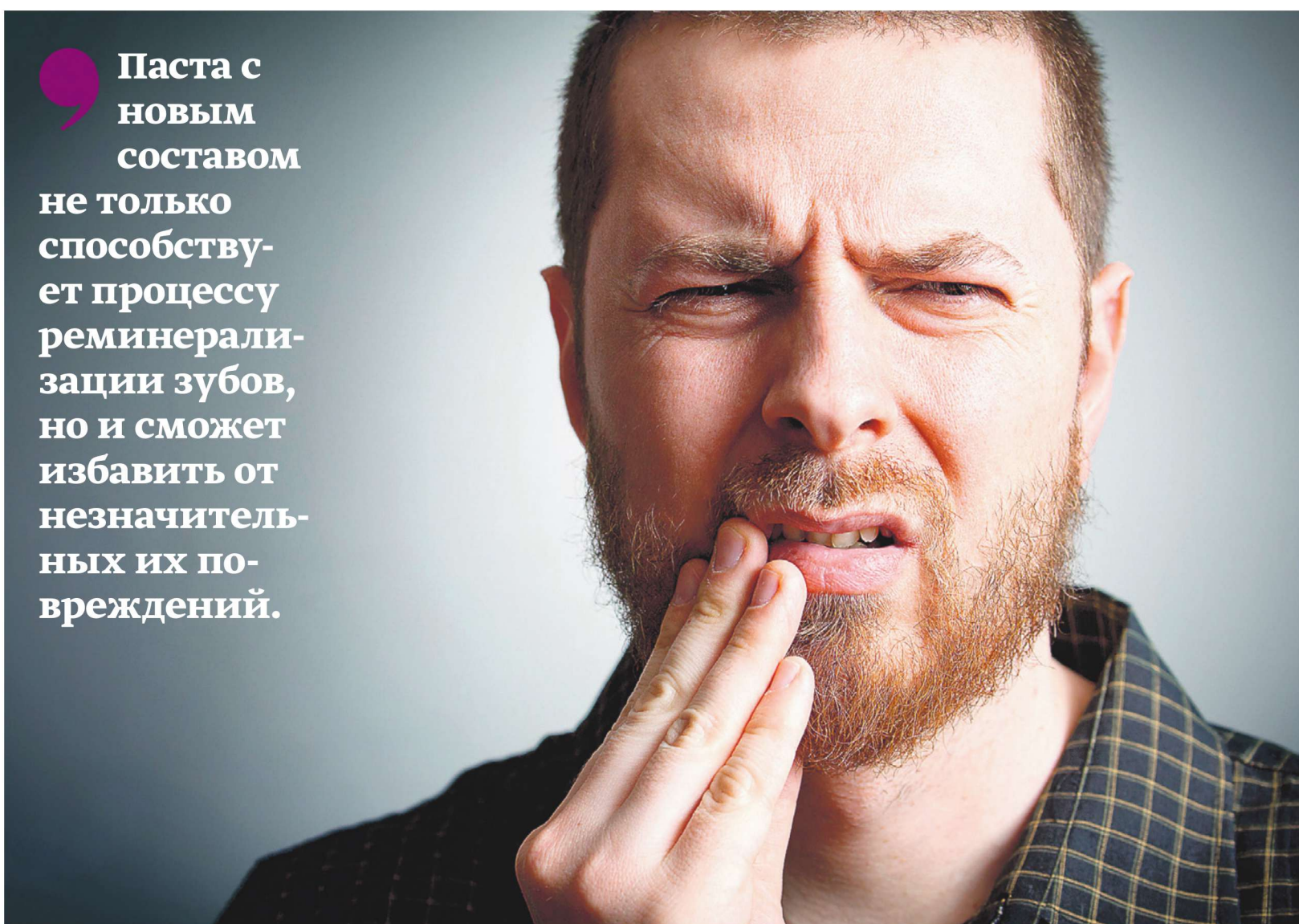
Его пока опробовали только на собаках. Паста с ним спасала от чувствительности минимум на протяжении 70 дней. Итак, паста проникает в дентинные каналы и кристаллизуется - так канал полностью закрывается. Это позволяет избежать болевых ощущений. Известно: дентин (мягкая структура под эмалью) включает сотни тысяч каналов с жидкостью.

Именно эта жидкость реагирует на температурные колебания, сладкие или очень твердые продукты, провоцируя гиперчувствительность. Движения жидкости активируют рецепторы на нервах в зубе, вызывая резкую боль. Дентин обычно обнажается при повреждении эмали или при опущении линии десен.

Тайваньские учёные создали материал, используя карбонат кальция и диоксида кремния для запечатывания каналов и запуска процесса регенерации эмали. Образующийся кристаллический барьер не только играет роль физической преграды, но и позволяет ионам кальция проникать в зуб, тем самым, способствуя процессу реминерализации зубов. То есть паста с предлагаемым составом сможет также избавить от незначительных повреждений зубов.

medinfo.ru

Паста с новым составом не только способствует процессу реминерализации зубов, но и сможет избавить от незначительных их повреждений.



Материал из карбоната кальция и диоксида кремния, созданный тайваньскими учёными, запечатывает каналы и запускает процесс регенерации эмали. ФОТО: SCANPIX

Газировка повреждает зубную эмаль за 30 секунд

Глоток-другой содовой приводит к негативным последствиям для здоровья детских зубов.

Исследование, проведённое стоматологами из Университета Аделаиды в Австралии, показало: напитки с высокой кислотностью (газировки, фруктовые соки, спортивные напитки и другие) несут в себе «тройную угрозу» для зубной эмали. Ущерб может быть нанесён менее чем за 30 секунд.

Повреждение эмали зуба происходит в течение первых 30 секунд, как только вещество с высокой кислотностью вступает в контакт с эмалью.

Учёные предостерегают:



30 секунд достаточно, чтобы газировка начала «работать» с детскими зубами. ФОТО: AP

ущерба нельзя избежать, просто почистив зубы, так как он уже нанесён.

Они рекомендуют родителям давать своим детям све-

жие фрукты вместо фруктового сока, а употребления газировки и других подобных напитков следует избегать.

medinfo.ru

Залечивая кариес, стоматологи высверливают больше зубной ткани, чем нужно

Оптическая иллюзия заставляет стоматологов в ходе лечения кариеса проделывать в зубах отверстия, превышающие необходимые параметры.

Действительно, как показало исследование, кариес может ввести в заблуждение врача, и у него сложится впечатление, будто ткани зуба поражены в большем объёме.

Отчёт в журнале Plos One описывает исследование, в котором, в частности, принимали участие восемь новозеландских стоматологов. Всем им предстояло подготовить 21 зуб для обработки каналов, высверлив в каждом полости.

Профессор Роберт Оши, эксперт в области визуального восприятия из Универ-

ситета Южного Креста, констатирует: «Все стоматологи проделывали слишком большие отверстия. Хотя в этом не было никакой необходимости. Суть в том, что маленькая область (кариес) кажется больше, если она окружена большей областью (сам зуб)».

Исследователь Николас Чандлер из Университета Отаго отмечает: если врач высверливает лишнее, то это повышает риск образования трещины в зубе. Сделанные открытия должны взять на вооружение все врачи. Эксперты советуют стоматологам измерять зону, которую предстоит высверлить, не полагаясь на свои глаза.

medinfo.ru

Новый зуб в тот же день

С годами стоматология пережила значительные перемены. Больше не нужно несколько раз приходить к стоматологу, проходить неприятную процедуру снятия слепков и затем ждать несколько недель изготовления зубов в лаборатории, поскольку современная техника помогает изготовить зубы за несколько часов. Процедура стала безболезненной и не вызывает больше такого стресса.

// **Мерике Иммато,**
врач и заведующий
клиникой Lumen
Hambakliinik

Одной из стоматологических клиник, использующих новую, современную технологию, является стоматологическая клиника Lumen Hambakliinik в Виймси. При моделировании и изготовлении пломб, коронок и мостов клиника Lumen Hambakliinik использует цифровую, или CAD/CAM- (Computer Aided Design/Computer Aided Manufacturing) технологию, что в значительной степени ускоряет восстановление поврежденных зубов. В клинике при помощи цифровой камеры выполняются снимки зубов пациента, которые точно показывают состояние зубов и возможности выполнения лечения или протезирования. Клиника

Изготовление пломб и коронок при помощи цифровых технологий позволяет восстановить зуб за один день.

Lumen использует новые технологии уже четыре года, став одной из первых в Эстонии.

Если обычно восстановление разрушенного зуба требует много времени и пациенту приходится несколько дней ждать конечного результата, то цифровые технологии позволяют получить новый, здоровый зуб за один день. В процессе восстановления зуба садится в стоматологическое кресло всего два раза в день.

Первый раз стоматолог подготавливает зуб к восстановлению и при необходимости устанавливает культевую вкладку, на которую ставится коронка, если у пациента осталось слишком мало зубной ткани. Затем стоматолог сканирует при помощи камеры зубы пациента, что традиционно выполняется при помощи слепка и представляет довольно неудобную процедуру для пациента. На основании результатов сканирования программа строит виртуальную 3D модель, один к одному отражающую фактическую ситуацию во рту пациента.

На основании модели программа конструирует



коронку, ламинат или керамическую пломбу для восстанавливаемого зуба. При этом результат можно в трехмерной среде корригировать.

Затем немного времени уходит на фрезеровку, обработку коронки и придание ей необходимого вида. После завершения необходимой реставрации, коронка ставится на свое место и пациент в тот же день покидает клинику с новым, здоровым зубом. Таким образом, в один день можно привести в порядок сразу несколько зубов.

Расположенные рядом или друг против друга зубы лучше всего реставрировать одновременно. Например, на передние зубы делается сразу 6–8 коронок или ламината. Так клиент получит новую, сияющую улыбку всего за один день.

Скорость и точность

Помимо скорости цифровое решение дает другие преимущества: позволяет изготовить очень точную коронку, пломбу или ламинат, пациенту требуется меньше

обезболивающих уколов и не нужно носить неудобные временные коронки.

Поскольку для восстановления зубов стоматологическая клиника Lumen Hambakliinik использует цельнокерамические пломбы и коронки, зубы долго выглядят красивыми и естественными. Зуб, восстановленный посредством керамического материала, не выделяется среди других зубов и сводит к минимуму опасность, что зуб снова начнет разрушаться.

Имплантат и коронка в один день

Все чаще на месте отсутствующего зуба устанавливается имплантат. Здесь также применяются цифровые технологии. При помощи технологии Cerec Cad Cam можно сразу создать коронку на поставленный имплантат и установить ее. Обычно на эти две процедуры, установка имплантата и изготовление коронки, требуется около трех месяцев. Особенно важна возможность немедленной установки коронки при восстановлении передних зубов.

// **До и после процедуры**



Больше информации на сайте Lumen Hambakliinik www.lumen.ee и по телефону 601 1812. Viimsi SPA 2-й этаж, Рандвере теэ, 11, Хаабнеэме, Волость Виймси, Хартюмаа



Компьютерное моделирование в протезировании зубов

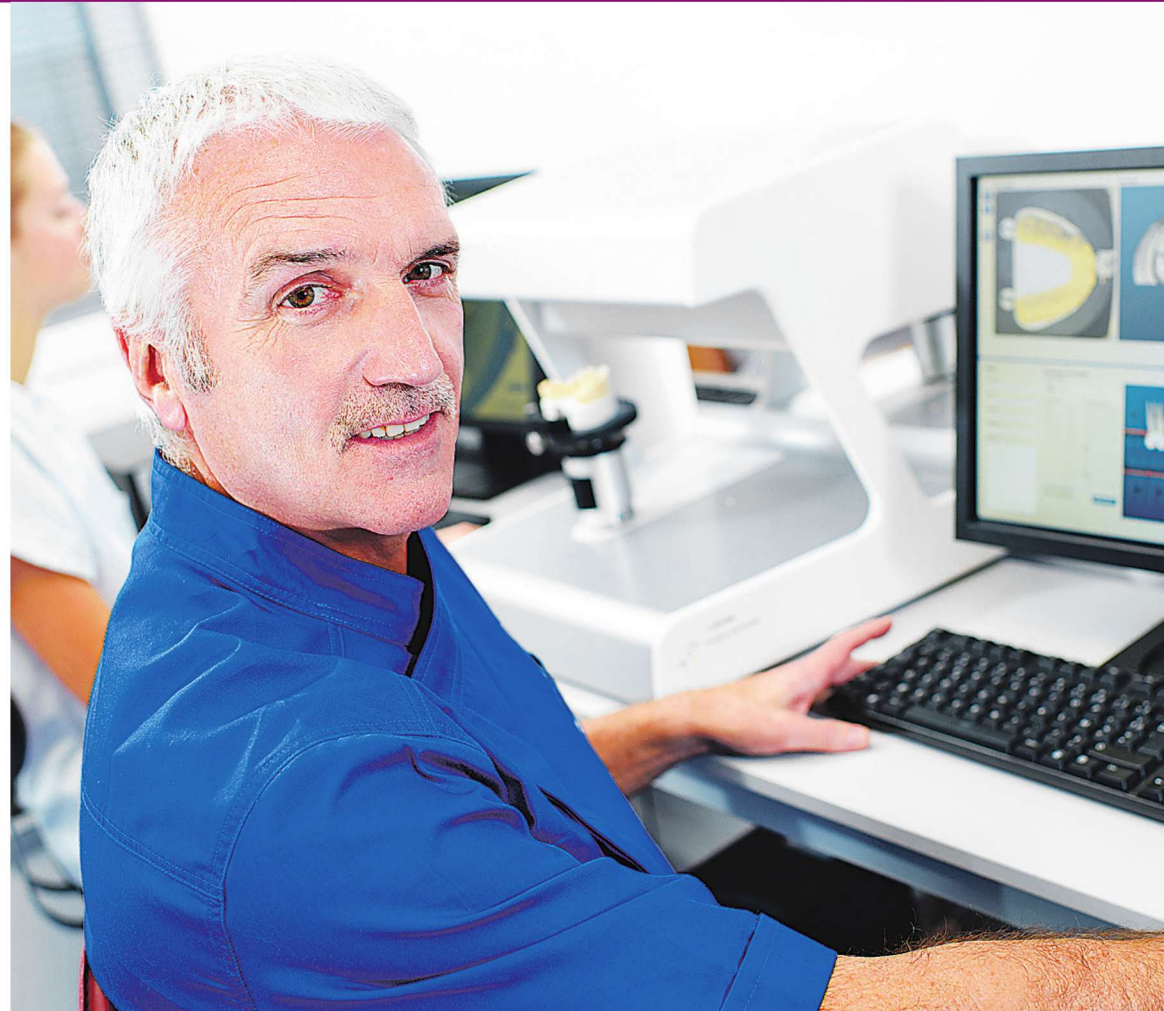
Стоматология, и особенно ортопедический её раздел, занимающийся протезированием зубов, смело включает в свой арсенал многие передовые технологии и современные материалы, появляющиеся в мире, которые позволяют постоянно повышать качество и внешний вид зубных протезов.

Поэтому неудивительно, что появилось понятие компьютерного моделирования при протезировании зубов.

Цель этого процесса - приблизить зубозаменяющие конструкции к идеалу, максимально исключив неточности, и заранее увидеть полноценную модель зубного протеза, в том числе в уже

установленном виде, чтобы наилучшим образом спланировать сам процесс протезирования. Благодаря компьютерному моделированию при протезировании зубов можно ещё до начала работы увидеть, каким будет ваш облик с новыми зубами, и выбрать оптимальный вариант внешнего вида и установки протеза. Ведь зубы у всех разные, большие и маленькие, округлые, прямоугольные или квадратные, и для каждого типа лица подойдёт своя форма и размер зубов. Если же вы стремитесь к идеальной улыбке, то компьютерное моделирование поможет рассчитать, какие пропорции зубов должны быть соблюдены именно для вас. Есть определённая методика - за едини-

цу измерения берутся вторые резцы. По сравнению с ними ширина передних резцов должна составлять 1,6 см, а ширина клыков - 0,6 см. Не менее важна длина и форма зубов. Различают голливудский тип улыбки (все зубы - примерно одной длины), скандинавский (два передних резца значительно ниже остальных), юношеский (зубы с ярко выраженным прозрачным режущим краем) и т. д. Продуманный выбор может значительно улучшить всю вашу внешность! И даже омоложиться, удлив резцы на 1-2 мм, так как возраст выдаёт, например, истирание режущего края зубов. Новые технологии зубного протезирования включают в себя изготовление конструкций не руками зубного техника, а машинами, и тут компьютерное моделирование выходит на первое место, когда сначала, с помощью трёхмерного лазерного (3D) сканера и компьютерной обработки создаётся модель, идеаль-



но подходящая конкретному пациенту, а по ней, быстро и точно, специальные станки, подключённые к компьютеру, самостоятельно проведут процесс изготовления протеза. Особенно это касается таких протезов, как вкладки, виниры и коронки, которые вытачиваются из цель-

ного блока фарфора, стекло-керамики и даже титана. Они получаются идеально точными, что обеспечивает удобство и долговременный результат лечения. Последнее достижение в протезировании зубов - имплантация их, уже совершенно немислима без компьютерно-

го блока фарфора, стекло-керамики и даже титана. Они получаются идеально точными, что обеспечивает удобство и долговременный результат лечения. Последнее достижение в протезировании зубов - имплантация их, уже совершенно немислима без компьютерно-

ЛАЗЕРНАЯ ШЛИФОВКА – самый эффективный метод омоложения кожи

Д-р Кристине Заблудовска
Дерматолог

«Я очень довольна тем, что могу работать с лазером UltraPulse, так как он помогает решать очень многие проблемы. Кожные образования можно удалить быстро и безопасно, без всяких рубцов. Лазерная шлифовка является замечательной альтернативой пластической и реконструктивной хирургии – она заметно разглаживает ткани с глубокими рубцами, повышает тонус и эластичность кожи, а также удаляет поверхностные морщины. Отличные результаты радуют как пациентов, так и врача.»



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

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

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

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



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

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

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

СКИДКИ! Предложения действуют при бронировании до 31.12.2016 года.

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

MEDEMIS
CLINIC



го моделирования. Особые программы, используя данные компьютерной томографии зубов и челюстей, создают идеально точную модель будущей конструкции в трёхмерной графике с учётом всех индивидуальных особенностей. Компьютерные снимки отобразят все соседние образования, типа гайморовых пазух, расположение проходящих нервов, объём кости. Компьютер объединит их, создаст прозрачную объёмную модель, и врач на экране получит возможность увидеть то, что скрыто от глаз - структуру челюсти, расположение нервов и сосудов, корней окружающих зубов. А затем он прямо на экране сможет провести виртуальную установку имплантатов, задавая размер, толщину, угол наклона и место стержня. Это позволяет врачу лучшим образом спланировать операцию по внедрению титанового стержня, чтобы удачнее его расположить, максимально избежать лишнего разрушения окружающих мягких тканей, предусмотреть возможные осложнения. Всё это, в конечном итоге, позволяет легче протекать процессу заживления, и в дальнейшем находиться в кости титановому имплантату очень долгое время.

Новые технологии зубного протезирования включают в себя изготовление конструкций не руками зубного техника, а машинами. Тут компьютерное моделирование выходит на первое место. ФОТО: SCANPIX

prosthodontics.ru

Как избавиться от запаха чеснока. Съедобные дезодоранты

Соединение, которое вызывает из лёгких запах чеснока, - это аллил метил сульфид (AMS). Он представляет собой газ, который всасывается в кровь в процессе метаболизма чеснока. Из крови он переносится в лёгкие, где он затем выдыхается. Часть этого вещества выводится из пор кожи и даже из мочи. Вот почему от запаха чеснока так трудно избавиться. Независимо от того, сколько вы чистили полость рта.

Стакан молока

Учёные обнаружили, что, выпив после еды с чесноком всего 200 мл молока, можно уменьшить концентрацию AMS в дыхании сразу на 50%. Лучше всего запивать цельным молоком (жир, содержащийся в молоке, растворяет аллил метил сульфид, поэтому запах чеснока исчезает) блюда, в которые добавлен чеснок. Употребление жирных продуктов помогает несколько уменьшить неприятные ароматы нашего «пахучего» друга. Наибольший эффект достигается в том случае, когда жирные продукты хорошо смешаны с чесноком. Для оп-



Сырое яблоко снижает концентрацию летучих веществ в дыхании на 50% в течение первых 30 минут. ФОТО: ЭЙКО КИНК

тимального эффекта, по убеждению исследователей, когда вы едите чеснок нужно глотнуть немного молока. В ходе испытания выяснилось, что смешивание молока с чесноком во рту, перед проглатыванием имело более значительный эффект нейтрализации запаха, чем употребление молока после того, как чеснок был уже съеден.

Яблоко

Учёные из штата Огайо провели исследование: дав 25 участникам пожевать в те-

чение 25 секунд три зубчика чеснока, после чего дали съесть яблоко. Летучие вещества, ответственные за запах чеснока, включают диаллилдисульфид, аллил меркаптанов, аллилметил-дисульфид и аллил метил сульфида. Уровни летучих веществ в дыхании после употребления анализировали с помощью масс-спектрометрии. Сырое яблоко снизило концентрацию летучих веществ в дыхании на 50 и более процентов в течение первых 30 минут.

Яблочный сок снизил уровень летучих веществ, но не так эффективно, как сырое яблоко. По словам исследователей, продукты уничтожают запах чеснока с помощью двух механизмов. Во-первых, ферменты в сырых продуктах помогают уничтожить запахи. Во-вторых, фенольные соединения, как в сырых, так и в приготовленных продуктах разрушают летучие вещества. Вот почему сырые продукты, как правило, более эффективны, так как они содержат и ферменты фенольных соединений.

Свежие листья салата

Аналогичное исследование было проведено на других 25 участниках: после чеснока им дали свежие листья салата.

Листья салата снизили концентрацию летучих веществ в дыхании на 50 и более процентов в течение первых 30 минут. Листья салата инициируют химическую реакцию окисления серосодержащих эфиров и уничтожают запах.

zdorovie-info.ru



СНОВА ДОСТУПЕН НА ЭСТОНСКОМ РЫНКЕ

PERIOKIN
0.20% Chlorhexidine DG

Максимальная
эффективность при
периодонтальных
проблемах



KINGINGIVAL

Базирующийся на
хлоргексидине уход при
проблемах с деснами



ORTHOKIN
Strawberry Mint

Специальный уход при
ортодонтическом лечении



KIN
PROGRESSIVE
WHITENING

Восстановите
естественный
цвет зубов



Официальный импортер KIN в Эстонии
Информация и заказ: 4330930 myyk@err.ee

Рано или поздно - актуально для всех

Передовые методы протезирования

Протезирование зубов - это тема, которая рано или поздно становится «интересной» для каждого человека. Ввиду популяризации голливудской улыбки красивые зубы - это символ успешности и мечта большинства современных людей. Кроме того, не имея проблем с жевательной функцией, человек застраховывает себя от других медицинских неприятностей.

Если человек теряет зуб (неважно, в каком возрасте это происходит) необходимо безотлагательно обратиться к стоматологу и посоветоваться с ним на предмет наиболее подходящего типа протезирования. Восстановление утраченного или поврежденного зуба не стоит откладывать, так как это повлечёт за собой различные проблемы, например, дистрофию костной ткани, нарушение прикуса и т.д.

Если зуб поврежден, портит улыбку или мешает полноценному пережевыванию пищи, пациенту необходимо подобрать оптимальный метод протезирования на своих зубах. Это могут быть коронки, виниры или люминиры.

Коронки

Коронки, созданные из современных материалов, например, из диоксида циркония, обоснованно можно отнести к передовым методам протезирования. Несмотря на то, что установкой коронок врачи занимаются уже на протяжении многих десятилетий, именно диоксид циркония обеспечил им потрясающие эстетические свойства и удивительную долговечность.

Недостатки: необходимость обтачивания зуба, в большинстве случаев приходится удалять нерв, умерщвляя зуб.

Керамические вкладки - это своеобразная альтернатива коронкам. Вкладку можно установить в случае, если дентин сильно разрушен и пломба не спасёт ситуацию. Обточка зуба при этом не производится. Керамическая вкладка фиксируется на разрушенном зубе с помощью цементирующего состава, воссоздавая его недостающую часть. Такое решение является более финансово привлекательным по сравнению с протезиро-

ванием циркониевыми коронками.

Недостатки: керамика не всегда обеспечивает необходимую прочность конструкции, особенно если речь идёт о жевательных зубах, которые должны выдерживать серьёзные нагрузки.

Виниры и люминиры -

это не менее интересный метод современного протезирования, который позволяет не только восстановить эстетику сломанных, стёртых или сколотых зубов, но даже замаскировать некоторые ортодонтические проблемы без использования корректирующих систем. В зависимости от сложности клинической ситуации, пациенту могут быть установлены виниры или люминиры, которые различаются толщиной. Несмотря на то, что речь идёт о десятых долях миллиметра, винир, представляя собой более «толстую» пластинку, требует шлифовки зуба, люминир - нет.

Съёмное протезирование

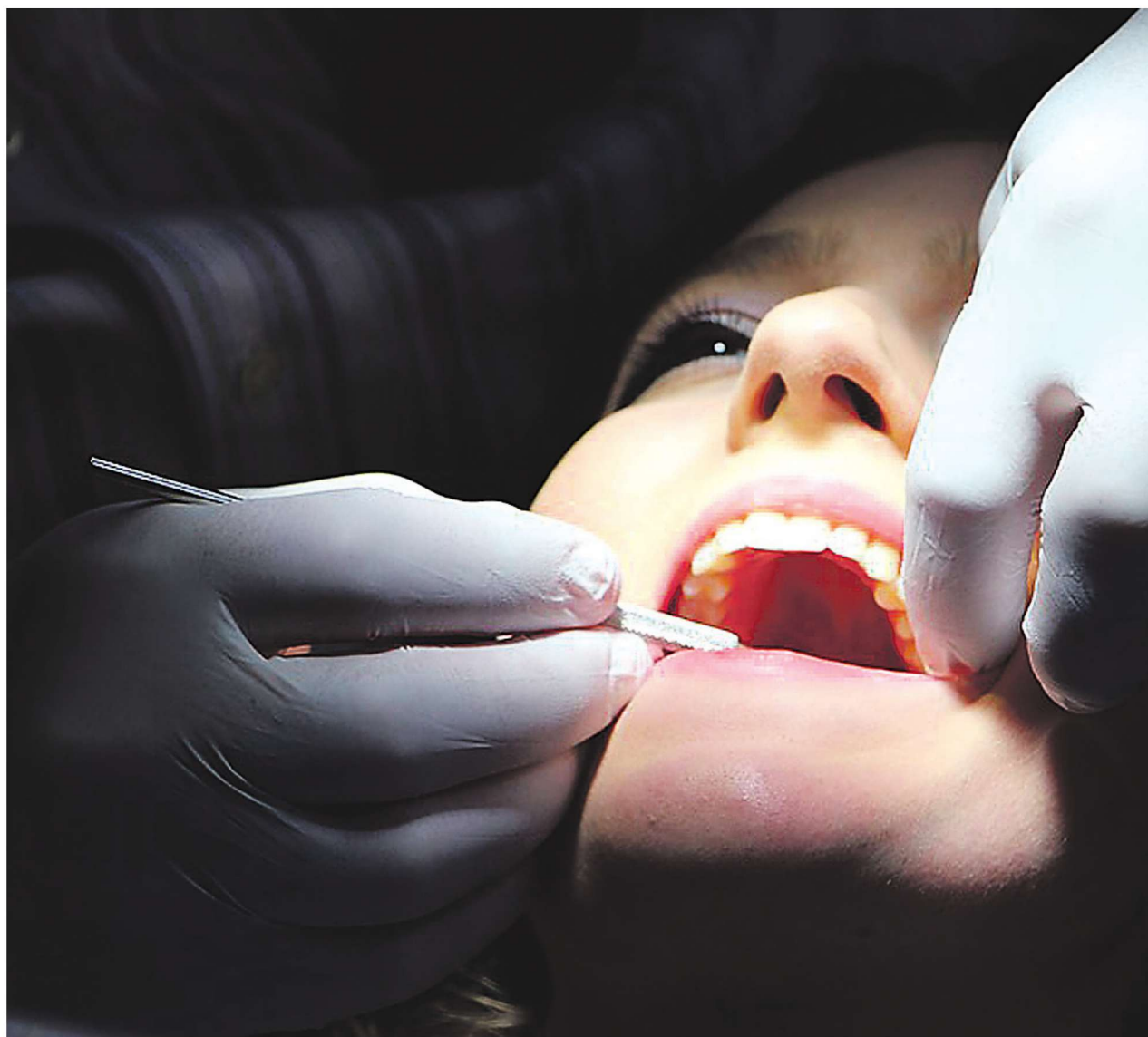
Конструкция, которую по праву можно назвать современным методом съёмного протезирования, является бюгельный протез на замках (аттачментах). Преимущества его многочисленны.

С функциональной точки зрения, бюгель является практичной и прочной конструкцией, имеющей в своей основе металлическую дугу. При использовании таким протезом нагрузка распределяется не только между двумя опорными зубами, но частично переносится на десну под протезом. Благодаря этому процесс атрофии костной ткани будет замедлен.

Эстетика бюгельного протеза позволяет говорить о его исключительной незаметности. Замки-крючки крепятся на опорные зубы с задней стороны, а значит, качественно сделанные коронки на протезе будут смотреться естественным продолжением зубного ряда.

Не менее достойными являются и эксплуатационные свойства бюгельного протеза - пациенты к нему достаточно быстро привыкают и не ощущают никакого дискомфорта при ношении.

Недостатки: срок ношения бюгельного протеза на крючках ограничен 3-5 годами. После этого он изнашивается, и конструкция



Восстановление утраченного или поврежденного зуба не стоит откладывать, так как это повлечёт за собой различные проблемы, например, дистрофию костной ткани, нарушение прикуса и т.д. ФОТО: PIXABAY

Винир более толстый и требует шлифовки зуба, люминир - нет.

приходит в негодность. При этом стоимость его является для многих весьма значительной, и важно понимать, что за 10 лет придётся приобретать и устанавливать протез 2-3 раза.

Имmediат-протез «бабочка»

Еще одним способом современного съёмного протезирования, достойным внимания, является имmediат-протез «бабочка». После удаления зуба пациент не всегда морально, физически или финансово готов к установке постоянного протеза.

Однако если речь идёт об отсутствии фронтального зуба, период времени, пока протез не установлен, может стать причиной серьёзных психологических проблем. Имmediат-протез «бабочка» - это искусственный зуб, который крепится на месте отсутствующего с помощью маленьких аттачментов-крылышек.

Недостатки: при всех преимуществах «бабочки» не стоит забывать о том, что это временное решение про-

блемы, которая потребует более долгосрочного решения.

Имплантация

Имплантация - сочетание преимуществ всех типов протезирования.

Разговор об имплантации является логическим продолжением темы о современных методах протезирования зубов. Этот способ, а именно установка искусственного титанового «корня» с дальнейшим прикреплением коронки любого типа - сочетает в себе преимущества абсолютно всех ранее описанных методов, но при этом лишён их недостатков. По сути, недостаток у него только один - стоимость, которая может некоторым показаться высокой. Но не всё так однозначно.

Общие преимущества качественных имплантатов таковы:

- долговечность;
- надёжность;
- отсутствие необходимости обтачивания соседних зубов, без чего не обойтись при установке даже самого современного «моста».

Важно понимать, что способы установки имплантатов могут быть разными. Несколько лет назад классический протокол вживления титановых корней казался главным стоматологическим достижением. Позже ему на смену пришла базальная имплантация, которая расширила возможности установки имплантатов для большего числа пациентов (для её проведения список противопоказаний значительно короче по сравнению с классическим способом).

Также базальный способ обрадовал тех, кто отважился на имплантацию спустя продолжительное время после потери зуба. Как правило, в этом случае наблюдаются последствия атрофии костной ткани, что при классическом протоколе требовало проведения таких процедур, как синус-лифтинг или остеопластической операции. Базальные имплантаты могли крепиться под углом, в ту часть десны, где ткани достаточно.

Красивая улыбка – залог Вашего успеха!

В основе симметрии лица и красивой улыбки лежат здоровые зубы и хорошая гигиена рта. Если вследствие травмы или разрушения какой-либо зуб приходится удалить, на его место можно поставить имплантат. Имплантаты придут на помощь и тем, у кого так и не вырос постоянный зуб.

Природа пустого места не терпит. Так и с зубами, которым требуется поддержка со всех сторон. Поэтому отсутствие одного зуба с точки зрения состояния всего рта является существенной потерей, на которую следует отреагировать незамедлительно.

По словам врачей стоматологической клиники Merimetsa Hambakliinik Рийну Рахуоя и Хелен Вахтрасте, к имплантации зубов стоит прибегнуть в случае значительного повреждения корня зуба. В таком случае в челюсти устанавливается новый, искусственный корень, на который ставят коронку.

Новый зуб сразу после удаления старого

Об имплантации стоит задуматься сразу, как станет ясно, что необходимо удалить зуб. Желательно, чтобы зуб удалял и имплантат устанавливал один врач, который уже при удалении зуба будет стараться не задеть челюсть. Это гарантирует удачную имплантацию и может помочь избежать дополнительных неудобств и расходов.

Имплантат можно установить как на месте одного зуба, так и всего зубного ряда. Сразу после удаления зуба или позднее, но не стоит затягивать с этим больше, чем на полгода. Со временем во рту начнут происходить изменения – другие зубы начнут сдвигаться, начнется резорбция челюсти. В таком случае при установке имплантата может потребоваться помощь ортодонта.

На самом деле для пациента в установке имплантата нет ничего сложного – пациент обращается за консультацией, в ходе которой выполняется рентгеновский снимок, показывающий состояние рта, и определяется необходимость в имплантате. При необходимости

делается 3D рентген, чтобы установить объем костной ткани. Имплантат следует установить в течение 3–6 месяцев после удаления зуба, в некоторых случаях сразу, как только зуб будет удален. После этого определяется дата операции. Следует учесть, что между установкой имплантата и коронки должно пройти 4–6 месяцев. При незамедлительной имплантации у пациента удаляют корень зуба, устанавливается имплантат, рана зашивается. В зависимости от состояния кости пациента, штифт устанавливают сразу или в ходе отдельного визита после окостенения имплантата. По эстетическим причинам (например, на передние зубы) на зубы сразу же устанавливаются временные коронки.

Затем, через 4–6 месяцев, после окостенения имплантата, устанавливается коронка зуба. Для этого потребуется два визита: во время первого посещения делается слепок имплантата, во время второго – устанавливается коронка или мост.

Как в стоматологической клинике Kreutzwaldi Hambakliinik, так и в Merimetsa Hambakliinik есть возможность снятия цифрового слепка с зубов, что в значительной мере сокращает для пациента срок ожидания нового зуба и делает всю процедуру более удобной – не нужно снимать слепок традиционным, но неудобным способом. В идеальном случае зуб может быть установлен за один день.

Готовность к сотрудничеству и многолетний опыт

В Эстонии имплантаты устанавливаются уже на протяжении нескольких десятилетий. Со временем улучшались как сам процесс установки, так и прочность самого имплантата и используемые технологии.

Нельзя забывать, что стоматологи видели пациентов с разным состоянием зубов. Поэтому не стоит стыдиться. Каждый пациент индивидуален.

В стоматологической клинике Merimetsa Hambakliinik можно составить план лечения, который поможет добиться голливудской улыбки за пять, десять лет или более долгий срок. Это мультидисциплинарный центр, где работают разные специалисты и закуплено разнообразное современное оборудование. Важно, чтобы до установки имплантата были решены все ортодонтические проблемы, поскольку установленный имплантат уже не передвинуть.

Доверяйте своему стоматологу!

Имплантаты устанавливаются только пациентам, челюсть которых перестала расти. Обычно это 16–21 год. После этого имплантаты можно устанавливать на протяжении всей жизни. Никогда не поздно установить имплантат – все зависит от структуры челюсти, но некоторые хронические заболевания и лекарства могут сделать это невозможным. Запрещено устанавливать имплантаты во время проведения радиотерапии в области головы. Также установка имплантата осложнена у пациентов с остеопорозом или опухолями с метастазами в костях и принимающих бисфосфонат.

Именно поэтому следует быть предельно честным со своим стоматологом – он не из любопытства спрашивает, чем вы болеете и какие лекарства принимаете. Состояние зубов является основой здоровья всего организма, и в этом случае врач знает, какое лечение назначить.

Нельзя забывать и о том, что врач всегда предпочтет сохранить пациенту зуб. Поэтому он никогда не удалит зуб просто так. Даже если снаружи зуб кажется здоровым, внутри у него может быть дупло или может быть сломан

корень. Очень важно доверять своему стоматологу и прислушиваться к его советам.

При выборе размера имплантата и цвета коронки врач всегда учитывает размер и оттенок зубов пациента. Также коронке придают присущие зубу неровности и блеск.

Стоматологи не устают повторять, что после установки имплантата нельзя забывать о ежедневной гигиене полости рта, которая поможет предотвратить возможные проблемы. Попадание кусочков еды между десной и имплантатом может привести к воспалению прилегающих тканей. Необходим и последующий контроль, вначале каждые шесть месяцев, потом каждый год, чтобы обнаружить возможные осложнения как можно раньше.

автор: Kadri Penjam

- Лечение зубов
- Протезирование зубов
- Имплантация зубов
- Ортодонтия
- Лечение десен
- Хирургия полости рта
- Рентген-диагностика состояния зубов
- 3D цифровая технология
- Лечение зубов под микроскопом



Merimetsa Tervisekeskus
Paldiski mnt 68a, Таллинн
Часы работы Пн.-Чт. 8-20, Пт. 8-14

Бронируй время по тел. 640 5502
info@mhk.ee

www.mhk.ee



Стоит знать!

- Имплантат – титановый стержень в челюсти.
- Штифт – вокруг него растет десна, формирует десну для коронки.
- Абатмент – соединительное звено между имплантатом и коронкой.
- Коронка зуба – выглядящая естественно белая часть, имитирующая зуб.

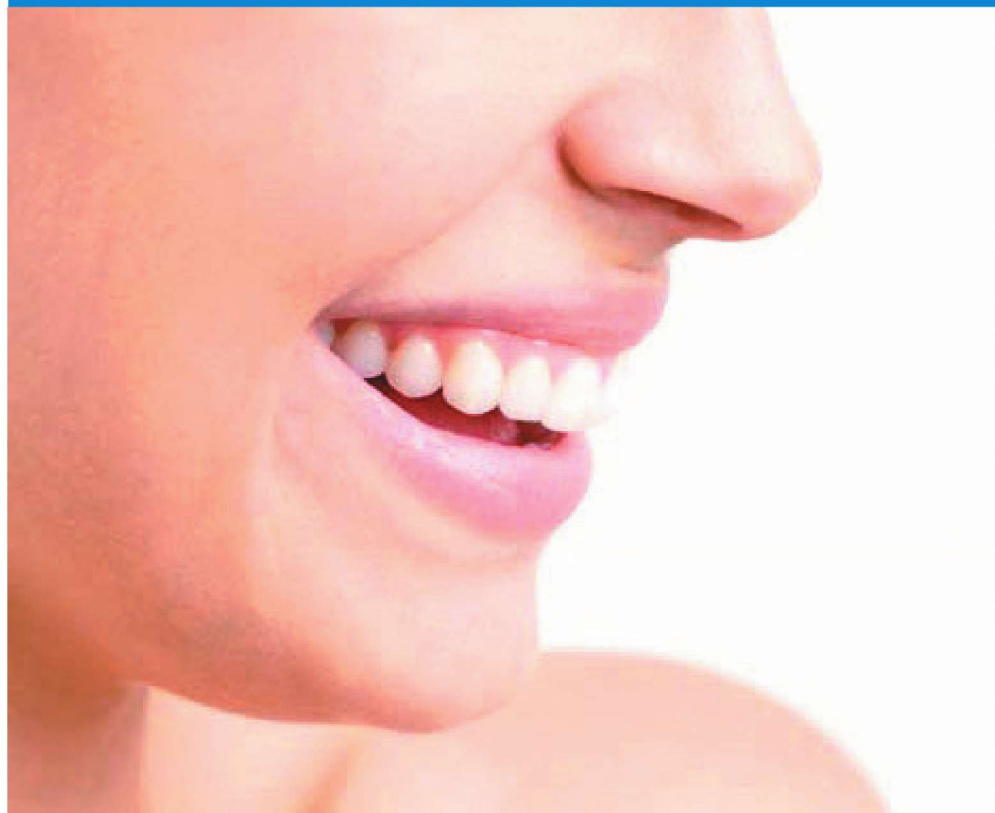


ЗДОРОВЬЕ +

Инфолисток

14 декабря 2016

Octenidol – это жидкость для полоскания рта, предназначенная специально для профессионального удаления зубного налёта и улучшения состояния чувствительных тканей периодонта. Идеально подходит до и после операции в полости рта, удаления зуба или установки имплантата.



Чем Octenidol отличается от обычной жидкости для полоскания полости рта?

- 1) Octenidol не содержит хлоргексидина и алкоголя. Длительное применение хлоргексидина вызывает такие побочные эффекты, как изменение цвета эмали и пломб. У Octenidol такого эффекта нет.
- 2) Octenidol разрушает биофильм, препятствует развитию и размножению бактерий и грибка.
- 3) Octenidol оказывает быстрое действие. Исследования показали, что бактерицидное и фунгицидное действие достигается за короткое время (15-30 секунд).

Обладает ли Octenidol антибактериальным действием?

Жидкость для полоскания рта Octenidol помогает быстро и на продолжительное время инактивировать бактерии, уменьшить их рост в полости рта. Антибактериальная эффективность Octenidol доказана исследованиями. Проведённое в 2007 году исследование выявило, что всего за 30 секунд контакта полностью были уничтожены клетки *Aggregatibacter actinomycetemcomitans* и *Micromonas micros*, изначальная концентрация которых была примерно 108 CFU / ml (Dr. P. Goroncy-Bermes schülke Research and Development Norderstedt, 11 April 2007).

Насколько эффективен Octenidol против патогенов пародонтита?

Octenidol является крайне эффективным бактерицидом. Жидкость протестирована против десяти основных патогенов, вызывающих развитие пародонтита и гингивита. Всего за 30 минут контакта продукт привёл к сокращению общего количества микроорганизмов на 4,7-8 логарифмических ступеней. Поскольку при хроническом пародонтите фактическое бактериальное количество грамотрицательных и грамположительных анаэробов и микроаэрофильных патогенов составляет от 10² до 10⁵, то достигается существенное уменьшение микроорганизмов (Проф. д-р R. Mutters, Institute Med. Microbiology, Marburg, 11 July 2007).

Octenidol известен своей эффективностью при лечении ран. Оказывает ли Octenidol аналогичное действие на раны в полости рта?

Да, Octenidol ускоряет заживление ран в полости рта, например, после хирургических процедур. Octenidol рекомендуется применять за два дня до и два дня после хирургической процедуры (оказывает антибактериальное действие и способствует заживлению ран).

Можно ли применять Octenidol для ежедневной гигиены полости рта?

Octenidol не рекомендуется применять ежедневно. Только в период лечения.

Можно ли есть и пить сразу после полоскания рта Octenidol?

octenidol®



Быстродействующее СРЕДСТВО для ПОЛОСКАНИЯ РТА с антибактериальным и противогрибковым (Candida albicans) действием

Octenidol со вкусом перечной мяты является эффективным средством сокращения количества микробов в составе биопленки полости рта. Антибактериальный раствор быстро и последовательно уничтожает бактерии и тормозит их размножение.

Для чего: Эффективное средство от пародонтоза, гингивита, стоматита и афтоза, поддерживает лечение MRSA. MRSA – это форма бактерии *Staphylococcus aureus* (золотистый стафилококк), не поддающаяся лечению антибиотиками. Octenidol не содержит спирта, сахара и хлоргексидина, не меняет цвет зубов.

Когда: Для лечения воспалительных заболеваний полости рта и язв, вызванных протезами. Используется в поддерживающей терапии пародонтоза, гингивита и стоматита. До и после хирургической операции в полости рта. Для повседневного использования в домашних условиях в случае проблем с полостью рта и горлом. Для пациентов, проходящих химиотерапию и облучение. Подходит детям, беременным женщинам и кормящим матерям.

Применение: Используйте Octenidol для полоскания рта в неразбавленном виде 2-3 раза в день по 15 мл (отмерить колпачком) в течение 30 секунд. Не глотать! Принимать пищу и пить можно сразу после полоскания.



AS Surgitech Пярну маантеэ, 148, 11317 Таллинн, тел. 646 0660

Поскольку Octenidol имеет вкус мяты, то в течение нескольких минут после полоскания рта пища и питье могут иметь несколько иной вкус. Поэтому советуем всё же выждать после полоскания рта минут 15.

Можно ли применять Octenidol во время беременности?

Octenidol можно применять во время беременности. Например, при воспалении дёсен.

Можно ли применять Octenidol людям, страдающим аллергией?

Как правило, Octenidol не вызывает никаких аллергических реакций. Они встречаются крайне редко.

Какие противопоказания имеет Octenidol?

Единственное противопоказание – повышенная чувствительность к какому-нибудь веществу, входящему в состав Octenidol. Я не советую применять Octenidol детям до 6 лет, поскольку высока опасность случайного проглатывания

жидкости. Детям до 6 лет рекомендуется протирать поражённые места тампоном.

Можно ли применять Octenidol одновременно с приёмом антибиотиков?

Да, Octenidol можно применять во время курса лечения антибиотиками – жидкость борется с бактериями, препятствуя их размножению

Одним из побочных эффектов лучевой терапии является кандидоз. Можно ли применять Octenidol раковым больным?

Да, Octenidol нередко применяется в онкологии, больными, проходящими лучевую терапию.

