

БУДЬТЕ

Здоровы



Издание для пациентов. • № 50 (3) 12 апреля 2017. Следующий номер выйдет в мае 2017 • Цена 3,10 евро

Специальный
выпуск

Диабет

Как правильно колоть инсулин, на что обратить внимание в аптеке диабетика, как ухаживать за стопами и почему диабетикам нужно есть бобовые - обо всём этом и многом другом в сегодняшнем спецвыпуске.



Сердечная недостаточность

В настоящее время до 14 миллионов жителей Европы страдают сердечной недостаточностью, и это число постоянно увеличивается. А среди причин смерти эта болезнь стоит на одном из первых мест. Смертность от неё почти в 10 раз превышает смертность от инфаркта миокарда. ► 4-5



БЫВАЕТ ЛИ И У ВАС ТАКОЕ ОЩУЩЕНИЕ В ГЛАЗАХ?



СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА ВОЗНИКАЕТ ИЗ-ЗА НЕДОСТАТКА ОСМОПРОТЕКТОРОВ В СЛЕЗНОЙ ЖИДКОСТИ.

НАИЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ДЛЯ ГЛАЗ – ЭТО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСМОПРОТЕКТОРОВ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В СОБСТВЕННОЙ СЛЕЗНОЙ ЖИДКОСТИ ЧЕЛОВЕКА.

Осмопротекция – это естественная эффективная и долговременная противовоспалительная защита при синдроме сухого глаза. Изделия серии Optive™ – увлажняющие глазные капли, которые содержат входящие в состав человеческой слезной жидкости осмопротекторы L-карнитин и эритритол и обеспечивают естественную защиту для глаз. Информацию о синдроме сухого глаза и об изделиях Optive™ спрашивайте у своего глазного врача или аптекаря.

Optive™ 10мл

Рекомендуется при синдроме сухого глаза с недостаточностью водного слоя слезной жидкости.

- › Долговременное увлажнение и защита слезной пленки.
- › Содержит осмопротекторы, которые защищают клетки слезной пленки от воспаления и повреждений.
- › Подходит для применения вместе с контактными линзами.



Optive Plus™ 10мл

Рекомендуется применять при синдроме сухого глаза с недостаточностью липидного слоя.

- › Долговременное ощущение комфорта.
- › Содержит осмопротекторы, которые защищают клетки слезной пленки от воспаления и повреждений.
- › Содержит касторовое масло, которое укрепляет липидный слой слезной пленки.



Optive Fusion™ 10мл

Увлажняющие и обеспечивающие скольжение глазные капли, содержащие два лубриканта СМС и НА, а также осмопротекторы.

- › Незамедлительное облегчение симптомов сухого глаза.
- › Длительное увлажняющее поверхность глаза и восстанавливающее действие в течение 24 часов.
- › Содержит осмопротекторы, которые защищают клетки слезной пленки от воспаления и повреждений.
- › Подходит для применения вместе со всеми контактными линзами.



Дата выпуска:
февраль ND/0054/2017

www.tervedsilmad.ee и www.optive.eu



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.

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

У любой проблемы есть решение!

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



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 загрубевшей 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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

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

Материалы взяты из изданий Aripaev Meditsiiniudised и Terviseudised, а также с сайтов-партнёров ДВ

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

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

Печать: AS Kroonpress
Издатель:
AS Aripaev,
Meditsiiniudised
Пярнуское ш., 105,
19094 Таллинн,
meditsiiniudised@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 Aripaev запрещены. С жалобами по поводу содержания материала в газете можно обратиться в Совет по прессе: pn@eall.ee, тел. 646 3363

Новости науки

Люди с личностными расстройствами притягиваются друг к другу

Психологи из Университета Джорджии обнаружили, что психопаты и самовлюблённые люди лучше ладят с теми, кто похож на них. Судя по всему, люди с личностными расстройствами чаще вступают в брак или дружат с теми, кто тоже страдает от расстройств личности. Учёные провели два исследования, рассказывает The Daily Mail.

В первом исследовании приняли участие 218 студентов. Специалисты искали у добровольцев черты, характерные для расстройств личности, например, антагонизм (антипатия к другим людям), психотизм (враждебность и агрессивность) и расстройство контроля импульсивных порывов.

В ходе второго исследования 198 студентов прошли тесты, предназначенные для оценки выраженности ряда личностных черт (не только отрицательных). Через 10 дней добровольцев опросили ещё раз. Участники ответили на вопросы об отношении к таким чертам у других людей. Исследователи обнару-



жили: добровольцы с чертами, которые характерны для личностных расстройств, были терпимее к другим людям с этими чертами.

meddaily.ru

Психопаты и самовлюблённые люди лучше ладят с теми, кто похож на них.

ФОТО: PIXABAY

Открытие: в голове человека скрывается мощное лекарство от психических проблем

Морфин - не самый лучший вариант для лечения тревожных расстройств. Учёные узнали, как справиться с проблемой, используя природные опиоидные соединения, вырабатываемые головным мозгом, пишет Zee News. Университет Сиднея предлагает применять препараты, усиливающие эффект природных опиоидных соединений. Таким образом, организм сам сможет справиться с тревожностью.

И делает он это лучше, чем морфин, имеющий целый набор побочных эффектов. С тревожными расстройствами справиться довольно тяжело, признают врачи. Обычно они прописывают бензодиазепины и ингибиторы обратного захвата серотонина. Хотя данные средства не созданы для прицельного лечения тревожности.

Учёные до сих пор не знают, как именно работают опиоидные соединения в мозге. Известно, что они важны с точки зрения хранения и формирования пугающих воспоминаний, эмоциональных реакций, когда непосредственная угроза миновала.

Эксперименты с грызунами показали: удаление природного опиоидного соединения, энкефалина, которое активно выделяется в миндалине, усиливало страх, тревожность и агрессивность. А вот повышение концентрации, напротив, позволяло улучшить психическое состояние лабораторных животных. Учёные считают, что этот подход поможет и людям.

meddaily.ru

Сердце



Сердечная недостаточность приводит к увеличению циркулирующей крови, но при этом скорость движения крови замедляется. Этот процесс может возникать внезапно (острое течение) или носить хронический характер.

Сердце надо беречь

Хроническая сердечная недостаточность

Хроническая сердечная недостаточность (ХСН) - это клинический синдром, который имеет типичные симптомы, вызванные изменением структуры и функций сердца, такие как нехватка воздуха, отёк щиколоток, усталость.

Сирье Мазик, кардиолог

Восточно-тallиннская центральная больница

Хроническая сердечная недостаточность (СН) встречается у 1-2% людей, с возрастом частота распространения возрастает, достигая у людей 70 лет примерно 10%. В возрастной группе 65 лет СН является наиболее частой причиной госпитализации.

Прогнозы больного с СН тяжёлые: у половины больных выживаемость с момента диагностирования до смерти составляет 50%, а 50% из тех, кому диагностируют СН, умирают в течение года после диагностирования. В Эстонии отдельные статистические данные по диагностированию хронической СН отсутствуют, поскольку СН является осложнением основного заболевания.

Наиболее частой причиной возникновения СН являются ишемическая болезнь сердца (65%), гипертензия, мерца-

тельная аритмия сердца, брадиаритмия (слабость синусовидного узла, нарушение проводимости по сердечной мышце). Участилось появление СН вследствие токсического повреждения миокарда, вызванного злоупотреблением алкоголя, наркотиками, частым приёмом иммуномодуляторов, антидепрессантов, антиаритмических препаратов, нестероидных противовоспалительных препаратов.

Нарушения метаболизма (сахарный диабет, заболевания щитовидной железы), а также нарушения пищевого поведения (дефицит тиамина, железа, кальция, ожирение) и инфильтративные заболевания (амилоидоз, саркоидоз, гемохроматоз, опухоли) всё чаще становятся причиной развития СН.

Реже встречается СН, развившаяся вследствие генетической кардиомиопатии (гипертрофическая кардиомиопатия, аритмогенная кардиомиопатия

правого желудочка). Следует непременно учесть сопутствующие заболевания, которые приводят к формированию СН в результате большого объёма сердечного выброса (тяжёлая анемия, тиреотоксикоз, сепсис, беременность) или перегрузки объёма (почечная недостаточность, ретенция жидкости).

Диагностирование хронической сердечной недостаточности (ХСН)

При подозрении на сердечную недостаточность в первую очередь определяют натрийуретический пептид, проводят трансторакальную эхокардиографию и ЭКГ в 12 отведениях.

В новых инструкциях по организации лечения при подозрении на СН рекомендуют в первую очередь определить уровень BNP, NT-proBNP в плазме крови, когда нет возможности выполнения ЭХОКГ (IIa, класс C). Анализ помогает исключить другие причины диспноэ.

Хроническая сердечная недостаточность развивается в течение длительного времени и проявляется комплексом характерных симптомов (одышка, утомляемость и снижение физической активности, отёки и др.).

СН маловероятна, если показатели BNP, NT-proBNP в норме. При более высоких показателях желательно направить пациента на ЭХОКГ. Уровень натрийуретических пептидов повышен также при коронарном синдроме, желудочковой или вентрикулярной аритмии, тромбоэмболии лёгочной артерии, острой обструктивной болезни лёгких (с увеличением давления в правой части сердца), сердечной недостаточности, сепсисе. С возрастом повышаются показатели BNP, NT-proBNP. В то же время у людей с избыточным весом отмечены низкие показатели BNP, NT-proBNP.

Для определения изменения сердечного ритма, частоты сердечных сокращений, морфологии и продолжительности QRS, а также других существенных патологических изменений желательно проводить ЭКГ в 12 отведениях (I, класс C). При совершенно нормальной ЭКГ систолическая СН маловероятна.



LAGOSA - ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕЙ ПЕЧЕНИ!



Lagosa®

Silümarin 150 mg

Всего одна таблетка экстракта расторопши в день:

- ✓ **Эффективно защищает и восстанавливает клетки печени**
Содержащийся в экстракте расторопши силумарин способствует синтезу белков и восстановлению клеток печени, а также возникновению новых клеток печени.
- ✓ **Стимулирует обмен веществ в клетках**
Антиоксидантное и улучшающее микроциркуляцию действие силумарина обеспечивает очистку печени, защиту и улучшение обмена веществ в клетках.
- ✓ **Улучшает общее состояние здоровья**
Люди, принимающие силумарин, меньше жалуются на нарушения работы пищеварительного тракта, также снижаются показатели содержания холестерина и сахара в крови.
- ✓ **Расторопша - лекарственное растение, известное еще с античных времен**
Семенами расторопши лечили болезни печени и желчного пузыря, укусы змей и насекомых, отравления грибами и алкоголем.
- ✓ **В 240 мг сухого экстракта расторопши содержится 150 мг силумарина**
На сегодняшний день исследованиями доказано, что прием силумарина в достаточных количествах успешно повышает эффективность работы печени.

На печень оказывают негативное воздействие:

- Жирная, копченая, соленая и острая пища
- Продукты, содержащие вещества, которые вредят печени
- Калорийная пища
- Лекарственные препараты
- Избыточный вес
- Алкоголь
- Малоактивный образ жизни
- Различные инфекционные заболевания

**В АПРЕЛЕ
СО СКИДКОЙ
В EUROAPTEEK**

Vienības gatve 87B-3, Rīga, LV-1004, Lāti
Kontakt Eestis: Laki 25, Tallinn,
tel 6623369
Tāpsem teave: www.lagosa.eu



50%

из тех, кому диагностируют сердечную недостаточность, умирают в течение года после диагностирования.



Сердце пациента, страдающего сердечной недостаточностью, делает в минуту гораздо меньше ударов, чем сердце здорового человека.

ФОТО: SCANPIX

Хроническая сердечная недостаточность встречается у 1-2% людей, с возрастом частота распространения возрастает, достигая у людей 70 лет примерно 10%.

Стандартом при обследовании пациентов с подозрениями на сердечную недостаточность является эхокардиография. Опираясь на рандомизированные исследования, для назначения правильного лечения важнее всего определение фракции выброса левого желудочка, которую следует определять у всех людей с СН (I, класс C). Для этого выполняют ЭКГ. Исследование помогает оценить диастолическую дисфункцию, толщину миокарда, размер сердечных полостей, нарушения контракции, структуру и функцию клапанов, систолическое давление в лёгочной артерии.

Рентгеноскопия грудной клетки при диагностировании СН ограничена. Несомненно, исследование более информативно при сопутствующей патологии лёгких, а также острой сердечной недостаточности (I, класс C).

При подозрении на хроническую СН желательно выполнить следующие анализы, чтобы исключить заболевания, приводящие к ХСН или усугубляющие её:

- Hgb, лейкоциты;
- K, Na, мочевины, креатинин, GFR;
- ферменты печени: билирубин, AST, ALT, GGT;
- сахар в крови, HbA1c;
- TSH;
- ферритин, TSAT.

Прогресс в лечении: пациенты сегодня живут дольше

Количество больных с сердечной недостаточностью растёт во всём мире, поскольку лечение СН стало более эффективным, и люди с СН дольше живут. Помимо анамнеза и объективных исследований при диагностировании сердечной недостаточности проводятся ЭКГ, ЭХОКГ, определение BNP или NT-proBNP в плазме. При возникновении сердечной недостаточности важно выявить основное заболевание и, исходя из этого, назначить оптимальное лечение. Надлежащее лечение СН может улучшить качество жизни больных с СН и поддерживать их состояние стабильным.

Классификация сердечной недостаточности

По скорости нарастания признаков декомпенсации выделяют острую и хроническую сердечную недостаточность.

Развитие острой сердечной недостаточности может происходить по двум типам:

- по левому типу (острой левожелудочковой или левопредсердной недостаточности);
- острой правожелудочковой недостаточности.

В развитии хронической сердечной недостаточности по классификации Василенко-Стражеско выделяют три стадии:

I (начальная) стадия - скрытые признаки недостаточности кровообращения, проявляющиеся только в процессе физической нагрузки одышкой, сердцебиением, чрезмерной утомляемостью; в покое гемодинамические нарушения отсутствуют.

II (выраженная) стадия - признаки длительной недостаточности кровообращения и гемодинамических нарушений (застойные явления малого и большого кругов кровообращения) выражены в состоянии покоя; резкое ограничение трудоспособности: Период II А - умеренные гемодинамические нарушения в одном отделе сердца (лево- или правожелудочковая недостаточность). Одышка развивается при обычной физической активности, работоспособность резко снижена. Объективные признаки - цианоз, отечность голеней, начальные признаки гепатомегалии, жёсткое дыхание.

Период II Б - глубокие гемодинамические расстройства с вовлечением всей сердечно-сосудистой системы (большого и малого круга). Объективные признаки - одышка в покое, выраженные отёки, цианоз, асцит; полная нетрудоспособность.

III (дистрофическая, конечная) стадия - стойкая недостаточность кровообращения и обмена веществ, морфологически необратимые нарушения структуры органов (печени, лёгких, почек), истощение.

НА ЗАМЕТКУ: Холестерин и кровяное давление

Кто из нас не слышал о холестерине и кровяном давлении? Оба они одинаково необходимы для жизни, но с другой стороны в большой «дозе» они могут быть одинаково пагубными. Холестерин крайне необходим для жизни: например, из него синтезируются половые гормоны, витамин D и желчные кислоты. В то же время, если уровень холестерина в крови в течение длительного времени сохраняется слишком высоким, то он начинает скапливаться на стенках кровеносных сосудов. Это очень плохо для сердца и кровеносных сосудов. Помимо уровня холестерина в формировании бляшек холестерина в кровеносных сосудах важную роль играет окислительный стресс, т.е. подострое воспаление. С одной стороны этот стресс уменьшает эластичность кровеносных сосудов, а с другой стороны он способствует тому, что плохой холестерин становится более клейким. Для кровеносных сосудов это вдвойне тяжело. Окислительный стресс можно избежать регулярным потреблением богатой антиоксидантами пищи - подходят все свежие и цветные овощи и фрукты. В средиземноморских странах используется много оливок, поскольку помимо высокой питательной ценности в них содержатся также в изобилии антиоксиданты. Фон легкого воспаления в организме, обусловленного малым потреблением антиоксидантов, увеличивает жесткость кровеносных сосудов, что может также привести к повышению кровяного давления. И хотя без давления кровь не циркулирует в сосудах, тем не менее, слишком высокое давление оказывает негативное воздействие, поскольку оно обуславливает утолщение стенок кровеносных сосудов, что приводит к сужению сосудов. Для предупреждения заболеваний сердца и кровеносной системы крайне важно регулярно следить за уровнями холестерина и кровяного давления. Если они высокие, следует внимательно соблюдать режим питания, скорректировать стиль жизни и возможно необходимо также принимать специальные препараты. Из природных средств лучше всего исследован и наиболее эффективным является экстракт китайского красного ферментированного риса, который применяется в китайской медицине уже свыше 1200 лет.

Экстракт красного риса нового поколения

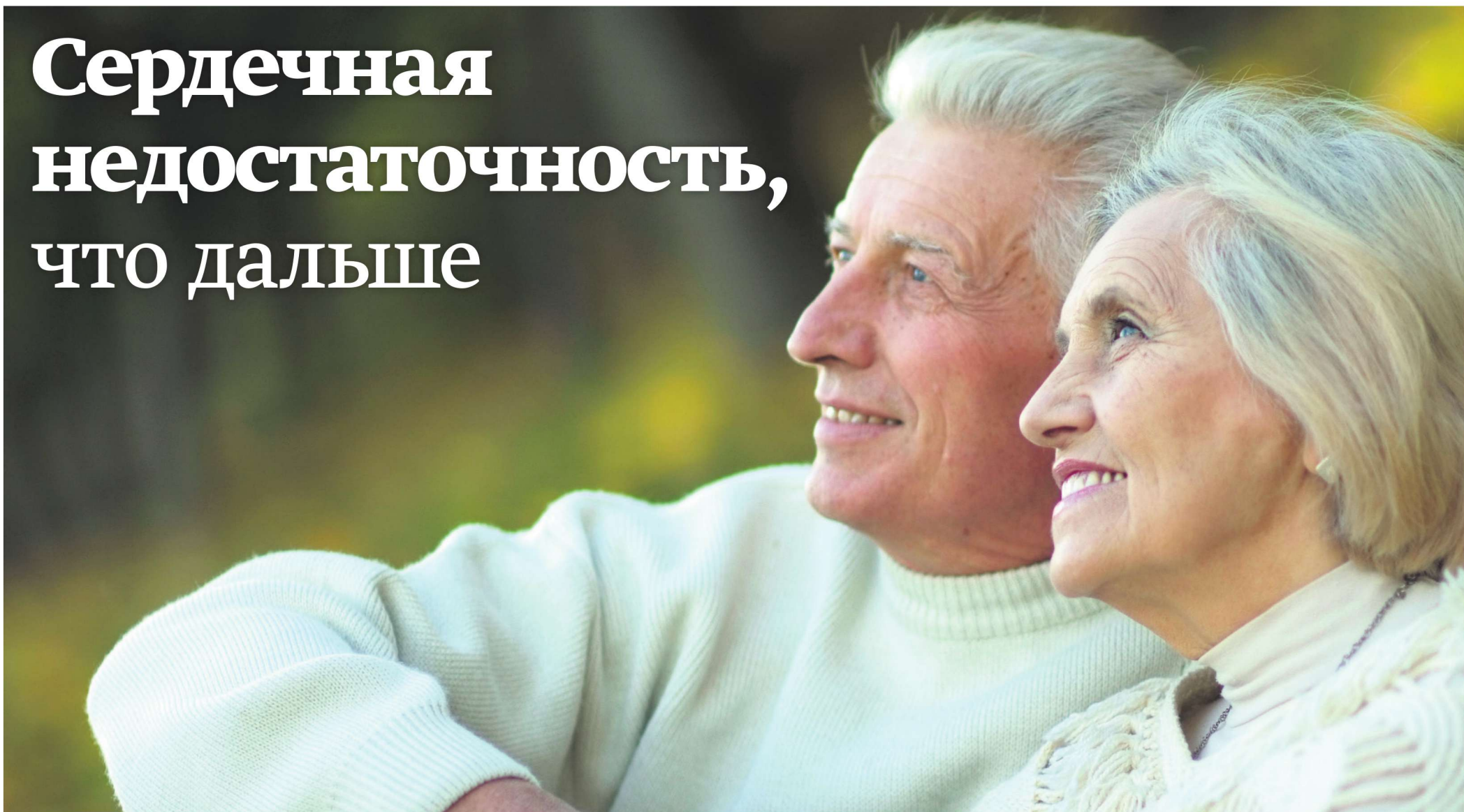
+ олеуропеин из экстракта листьев оливы

- Эффективное действие на холестерин
- Помогает сохранить нормальное кровяное давление
- Уменьшает окисление, т.е. «прилипание» плохого холестерина

В апреле по льготной цене **Apotheka** **BENU Apteek** **EURO APTEEK**

Эффективная защита для сердца и кровеносных сосудов

Сердечная недостаточность, что дальше



Тийна Пыхьяла
Медсестра кабинета по лечению
сердечной недостаточности
Восточно-талиннской центральной
больницы

Человек, страдающий сердечной недостаточностью, может вести активный образ жизни и сохранить хорошее самочувствие, если будет придерживаться некоторых простых правил.

Сердечная недостаточность - это состояние, при котором сердце не способно снабдить организм достаточным количеством богатой кислородом крови. Она развивается постепенно, вследствие отрицательно влияющих на работу сердца болезней. Среди людей старшего возраста риск появления сердечной недостаточности возрастает.

Чаще всего к развитию сердечной недостаточности приводит ишемическая болезнь сердца, гипертония, нарушение сердечного ритма, врожденные патологии сердца, заболевания сердечных клапанов, воспаление миокарда, кардиомиопатии. Этому могут способствовать также сопутствующие заболевания, такие как сахарный диабет, гипопункция и гиперфункция щитовидной железы, хронические болезни сердца, ночное апноэ, тяжелая анемия и химиотерапия. Иногда сердечная недостаточность появляется при многолетнем злоупотреблении алкоголем или употреблении наркотиков, или как осложнение после вирусной болезни.

Основными проявлениями

сердечной недостаточности являются усталость, слабость, нехватка воздуха, сухой кашель, отек ног или иногда скопление жидкости в брюшной полости. Скопление жидкости в свою очередь приводит к увеличению веса. У пациента может отсутствовать аппетит, и он может ощущать сытость, обусловленную скоплением жидкости в органах пищеварения.

Многое можно сделать самому

Продолжительная усталость и слабость появляются из-за снижения устойчивости к нагрузкам, но тут и сам человек может немало сделать - при любой сердечной недостаточности рекомендована умеренная физическая нагрузка.

Начинать лучше всего с ходьбы в подходящем темпе, постепенно увеличивая расстояние. На прогулку лучше всего пригласить кого-нибудь, чтобы повысить мотивацию. Темп подходит, если он позволяет спокойно разговаривать. При возникновении учащенного сердцебиения, головокружения или одышки следует отдохнуть. Также отдохните или прекратите тренировку при возникновении боли в груди.

При сердечной недостаточности не противопоказана и сексуальная активность, если она не приводит к ухудшению состояния и появлению симптомов. При возникновении сомнений стоит

проконсультироваться с врачом или медсестрой.

Если самочувствие позволяет, то банные процедуры разрешены пациентам с легкой и умеренной сердечной недостаточностью. Температура в бане должна быть умеренной, следует избегать резких перепадов температуры. Например, нельзя прыгать из бани в холодную воду.

Также следует избегать тяжелых физических нагрузок и поднятия тяжестей. Если все же возникнет необходимость в последнем, следует сначала попробовать их протаскать. Не стесняйтесь обращаться за помощью.

Безопасного количества алкоголя нет

Потребление алкоголя нагружает и так поврежденное сердце. Нет безопасного количества алкоголя, которое можно выпивать. Можно говорить только о границах низкого риска, да и тут все индивидуально. Общай совет: свести потребляемый алкоголь к минимуму. Для мужчин это две единицы в день, для женщин - одна единица в день. Одна единица означает 230 мл вина или 500 мл пива или 10 мл чистого алкоголя. Злоупотребление алкоголем может привести к кардиомиопатии.

Курение также повышает потребность миокарда в кислороде, сужает кровеносные сосуды сердца и увеличивает нагрузку на сердце.

Нехватка кислорода в организме человека с большим

сердцем обусловлена застоем в кровообращении легких. В тяжелых случаях приступы нехватки воздуха могут возникать, когда человек лежит. В таком случае для облегчения дыхания следует приподнять человека в полусидячее положение. Регулярный прием лекарств поможет избежать застоя в кровообращении легких.

Быстрый набор веса свидетельствует о задержке жидкости в организме

Набор более чем двух килограмм за три дня ненормален и указывает на задержку жидкости в организме. Также у больных отекают ноги. Вначале к вечеру отекают только стопы, и к утру все проходит, но по мере усугубления болезни отеки остаются до утра, достигая голени, иногда бедер или распределяются по всему телу.

Способствует возникновению отеков чрезмерное потребление поваренной соли. В день количество съедаемой поваренной соли не должно превышать 5 г. Для людей с тяжелой патологией сердца разрешенное количество еще меньше - 2,5 г в день. Лучше всего вести дневник, в котором ежедневно указывать вес, частоту пульса в минуту и появление отеков.

Вместо соли используйте приправы

Поскольку соль задерживает

жидкость в организме, ее стоит заменить приправами. При покупке продуктов в магазине обязательно посмотрите содержание в них соли. Продукты, где соли много, лучше не покупать или покупать редко. С легкой или умеренной сердечной недостаточностью в день следует выпивать 1,5-2 литра жидкости. В этот объем входят кофе, чай, сок, суп и т.д. Жажда лучше всего утоляется водой. Чтобы следить за объемом выпиваемой воды, поставьте утром на видное место кувшин (или бутылку), объемом жидкости в котором можно измерить.

Нередко при сердечной недостаточности назначают выводящие жидкость препараты, или диуретики, которые выводят из организма также минеральные вещества. В таком случае нужно увеличить количество продуктов, содержащих калий и магний. Калий есть во фруктах и овощах (картофель, банан, апельсин), а также в соевых бобах, капусте, репе и моркови. Магний наиболее богат цельнозерновые продукты, какао, семена подсолнуха и тыквы, орехи, ягоды облепихи и шиповника, изюм, морковь, листовый салат, укроп.

Угрозу для пациентов с сердечной недостаточностью представляют вирусные инфекции, которые могут усугубить сердечную недостаточность. Поэтому рекомендовано выполнить вакцинацию против гриппа, чтобы избежать неприятных осложнений.

Сердечную недостаточность можно взять под контроль

Если уметь и хотеть следить за собой, то сердечную недостаточность можно взять под контроль. Важно регулярно принимать выписанные врачом таблетки, определить на раннем этапе отеки и следить за весом.

Если самочувствие ухудшается, если при малейшем физическом напряжении или в состоянии покоя возникает нехватка кислорода, или если быстро увеличивается вес, нужно обязательно проконсультироваться с семейной медсестрой или семейным врачом, которые при необходимости направят к кардиологу, чтобы пройти дополнительные обследования. Если сердечная недостаточность уже диагностирована, или есть подозрение на нее, то можно обратиться в кабинет по лечению сердечной недостаточности в Кардиологическом центре Восточно-талиннской центральной больницы. Это один из нескольких подобных кабинетов в Эстонии.

Кардиолог может направить пациента на прием к кардиологической медсестре, которая наблюдает за имеющимися хроническим заболеванием пациентами в стабильном состоянии в соответствии с инструкциями лечащего врача. Это придает пациенту ощущение уверенности и, придя на прием, он может задать все возникшие у него вопросы.

Азбука высокого давления

Гипертония очень распространена среди взрослых. Но с возрастом давление не должно повышаться, высокое артериальное давление в любом возрасте - признак болезни.

Артериальное давление - это числовой показатель работы сердца, это давление, которое оказывает кровь на стенки кровеносных сосудов. На показатели давления влияют сила миокарда и тонус кровеносных сосудов. В течение дня артериальное давление может меняться, реагируя на потребности организма. Важно измерять его в состоянии покоя.

Артериальное давление повышается, когда сердце должно применять повышенную силу для проталкивания крови через суженные кровеносные сосуды, чтобы снабжать ткани необходимым для жизни кислородом. Постоянное высокое давление оказывает дополнительную нагрузку на сердце, разрушает кровеносные сосуды и ускоряет развитие атеросклероза, являясь при этом основным фактором риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Если повышенное артериальное давление держится уже долгое время, повреждения органов становятся

необратимыми. На фоне высокого артериального давления атеросклеротические изменения могут возникнуть во всех артериях жизненно важных органов (мозг, сердце, почки).

Артериальное давление, измеренное на плече, не должно превышать 140/90 мм рт. ст. Для диагностирования гипертонии показатель артериального давления должен превышать 140/90 мм рт. ст. При пограничном показателе артериального давления (130-139/85-89 мм рт. ст.) давление следует проверять не менее одного раза в год.

Причиной гипертонии может стать наследственная предрасположенность. Если в роду есть больные гипертонией, то риск её возникновения выше. Также факторами риска появления гипертонии являются избыточный вес, стресс, психическое напряжение, недостаточная физическая нагрузка, злоупотребление алкоголем, курение, неправильное питание.

На гипертонию могут указывать головные боли, головокружение и тяжесть в груди. Зачастую человек сам не ощущает изменения артериального давления. Поэтому важен регулярный контроль.



Регулярная проверка кровяного давления необходима, так как человек сам не ощущает, когда давление меняется.

ФОТО: SCANPIX

Хорошее самочувствие не исключает, что артериальное давление превышает норму.

Если вам диагностирована гипертония, то необходимо изменить образ жизни и начать лечение, чтобы привести артериальное давление в норму. Принимайте вовремя прописанные врачом препараты. Гипертония сопровождает человека всю жизнь, её нельзя вылечить, поскольку к моменту проявления болезни в стенках кровеносных сосудов уже произошли необратимые изменения. Удержание артериального давления под

контролем поможет предотвратить ухудшение состояния кровеносных сосудов.

Поскольку у людей, страдающих гипертонией, велик риск развития осложнений, о своём здоровье следует позаботиться заранее: поддерживать вес в норме при помощи регулярного движения и здорового питания. Регулярные физические нагрузки снижают артериальное давление, активизируют метаболизм, повышают уровень хорошего холестерина, защитят сердце и кровеносные сосуды.

Подходящую нагрузку

на сердце даст ежедневная 30-минутная быстрая ходьба или двигательная активность 2-3 раза в неделю по одному часу. Это должна быть непрерывная умеренная физическая активность, например, ходьба, бег, плавание, катание на лыжах и т.д. При избыточном весе уменьшение веса на 10 кг может означать снижение артериального давления на 10 мм рт. ст.

Снизьте употребление поваренной соли. В среднем человеку требуется 5 г соли в сутки. Это примерно 1 чайная ложка без горки. Основную часть этого количества мы потребляем скрыто, поскольку соль есть практически во всех продуктах. Например, 1 грамм соли содержится в 10-15 г солёнки, в 15 г оливок (3 шт.), в 40 г кетчупа, солёном огурце, картофельных чипсах, в 50 г копчёной ветчины или сосисок, 50 г салата россолье, в 60 г кровяных колбасок, в 90 г сыра и хлеба с маслом (2 ломтика).

Курение повышает артериальное давление и представляет собой важный фактор риска в развитии и формировании многих болезней. На курящих людей понижающие артериальное давление препараты могут оказывать более слабое действие.

К сведению

Как измерить артериальное давление?

- Манжета должна охватывать 2/3 плеча.
- За 30 минут до измерения артериального давления следует избегать курения, возбуждающих напитков (кофе, чая, алкоголя, энергетических напитков), обильного приёма пищи или физической нагрузки.
- Для измерения давления сядьте на стул со спинкой, не скрещивая ноги.
- Перед измерением артериального давления посидите 5-15 минут спокойно.
- Каждый раз выполняйте 2-3 измерения с разницей в пару минут, чтобы избежать возможных погрешностей.
- Если результаты близкие, то запишите самый высокий.
- При возможности замеряйте артериальное давление на одной и той же руке.
- Раз в год проверьте надёжность своего тонометра. Узнайте у продавца тонометра о возможностях гарантийного ремонта и обслуживания. Живите здорово!

Источник: www.regionaalhaigla.ee



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!



С €0044

5 лет
гарантии

SWISS
DESIGN

Как правильно определить сердечный приступ?

Рост количества сердечных заболеваний просто шокирует. Очень частое на сегодня явление – это сердечный приступ. Но, к сожалению, многие люди игнорируют его проявления, что приводит к более сложным заболеваниям.

Признаки сердечного приступа схожи с симптомами других недугов, что иногда вызывает чрезмерное лечение совершенно иных болезней. Поэтому отличать сердечный приступ от других осложнений должен каждый, особенно человек, имеющий нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.

Ежегодно от данного заболевания страдает около полумиллиона человек. И самым печальным фактором является то, что почти половину составляют летальные исходы. Смерть наступает уже в течение всего нескольких часов после начала симптоматики этого недуга. Если не оказать первую помощь правильно, то можно потерять человека. Это ещё раз подтверждает необходимость знания, что делать при сердечном приступе.

Сердечный приступ – это состояние, которое возникает вследствие недостаточного кровоснабжения из-за закупорки одной из артерий сердца. Часто такая ситуация может спровоцировать отмирание некоторых клеток, некроз, что является необратимым процессом и может привести к инфаркту миокарда. Кроме этого, следствием сердечного приступа может стать и смерть. Но летальный исход случается, когда закупорка происходит в двух артериях, а если же одна перестраивается и выполняет работу за две, то пациент имеет шанс ещё прожить долгие годы.

serdcezdorovo.ru

Сердечный приступ – это состояние, которое возникает вследствие недостаточного кровоснабжения из-за закупорки одной из артерий сердца.

ФОТО: SCANPIX



Первая помощь

При сердечном приступе можно избежать летального исхода:

- необходимо постараться успокоить больного;
- попросить его присесть, а лучше прилечь и подложить ему под голову удобную подушку;
- пооткрывать все окна для доступа свежего воздуха в помещение;
- у мужчин расстегнуть ворот рубашки, развязать галстук, женщинам облегчить пояс;
- из препаратов необходимо дать аспирин, который приостановит формирование сгустков крови, а также нитроглицерин, который устранил болевые ощущения.

На заметку

Первые симптомы сердечного приступа

● Изначально, вовремя определив симптомы сердечного приступа, можно спасти человеку жизнь. Первым делом стоит отличить боли в гру-

ди, которые бывают при сердечном приступе от околосердечных, что могут сигнализировать о других нарушениях.

Следующие симптомы определяются по таким признакам:

- возникает одышка;
- боли в груди начинают носить жгучий характер, возникает ощущения сдавливания и жжения;
- может возникнуть потеря равновесия, как следствие головокружения;
- симптомы сердечного приступа, которые предупреждают его возможность заранее, включают быструю утомляемость, чувство постоянной слабости;
- плохой сон, панические приступы тревоги без всяких поводов;
- о том, что скоро может случиться сердечный приступ, говорят отёчность, ощущения тяжести в ногах, которые начинают возникать за несколько недель до самой проблемы;
- повышенная потливость, особенно у мужчин;
- повышенная частота сердцебиения;
- наступление сердечного приступа провоцирует болезненность и в желудке, как следствие – тошноту;
- чувство изжоги, которая зачастую бывает болевыми ощущениями при стенокардии;
- храп во время сна;
- сердечный приступ может также вызвать нарушение ритма сердца.

Не обязательным является наличие всех этих признаков, но уже 2 и более из них должны насторожить больного и заставить его обратиться к врачу, чтобы предупредить наступление тяжёлого состояния.

Hjertemagnyl®

ацетилсалициловая кислота + MgO



Всего
1 таблетка
в день

СЕРДЕЧНЫЙ АСПИРИН ПОМОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНФАРКТ

Используется для снижения риска возникновения первичного инфаркта миокарда, для профилактики тромбоза при наличии факторов риска возникновения сердечнососудистых заболеваний

А твоему сердцу требуется Hjertemagnyl?
Спроси у своего семейного врача или фармацевта.

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочитайте инфолисток в упаковке. При сохранении жалоб или возникновении побочных действий проконсультируйтесь с врачом или аптекарем. EE010216-436



ЖИЗНЕННАЯ СИЛА ОТ ИСЛАНДИИ



LYSI OMEGA-3
IMMUNITY FORTE
Для сердца, мозга,
иммунной системы
и глаз.

СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКЕ



Импортер:
Oriola Estonia OÜ



ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СВОЕГО СЕРДЦА?

Часто, когда пациенты приходят ко мне с различными жалобами на сердце, мой первый вопрос – а что Вы сами делаете для своего сердца, чтобы предупредить возникновение проблем?

Очень важно, чтобы пациенты сами понимали, как они ведут себя в той или иной ситуации, как их образ жизни сказывается на их здоровье в целом и здоровье сердца в частности. Безусловно, в жизни возникают ситуации, с которыми пациенты не в состоянии справиться, и тогда мы приходим им на помощь. Обычно в кабинете семейного врача пациенты много о себе рассказывают. Будучи опытным семейным врачом, я должна вести беседу так, чтобы узнать истинную причину недуга.

Сейчас всё больше пациентов среднего и старшего возраста уделяют особое внимание физической активности, и меня, как семейного врача, это очень

радует. Однако при этом сердце испытывает довольно большую нагрузку, и не все об этом задумываются. Мышцы, испытывая нагрузку, утомляются и нуждаются в восстановлении. Сердце – это тоже мышца, которая также нуждается в восстановлении и питании. Поэтому я всегда спрашиваю у пациентов, какова их физическая нагрузка, что они едят, сколько и как спят.

Часто пациенты говорят мне, что они стали «слышать» своё сердце. При таких неопределённых жалобах, среди прочих исследований, мы определяем уровень конкретных микроэлементов в крови, чтобы узнать, каких из них недостаточно употребляется с пищей. На основании этих исследований, я даю совет пациентам, какие микроэлементы им стоит употреблять дополнительно.

Нередко выясняется, что у человека недостаточно калия и магния в крови. Часто именно с этим связаны жалобы на усиленное сердцебиение и на то, что человек стал «слышать» своё сердце. Как я уже говорила, сердце –

«Часто жалобы на усиленное сердцебиение и на то, что человек стал «слышать» своё сердце, связаны именно с недостаточностью калия и магния в крови.

это мышца, и она нуждается в питании. Калий и магний являются одними из основных питательных элементов для сердца. Поэтому я и объясняю пациентам, что для предотвращения различных проблем с сердцем им необходимо две основных вещи – движение и питание. При увеличении физической нагрузки увеличивается потребность сердца в питании. Об этом всегда нужно помнить.

Конечно, задача семейного врача определить, насколько серьёзна проблема обратившегося с жалобой на сердце пациента. В центре семейных врачей мы проводим различные исследо-

вания состояния и работы сердца. Если не обнаруживается серьёзной проблемы, требующей вмешательства кардиолога, я рекомендую пациентам подумать об изменении образа жизни и приёме необходимых сердцу калия и магния.

Существует большое количество различных пищевых добавок, содержащих калий и магний, но я рекомендую пациентам не пищевые добавки, а лекарство. Требования к лекарствам намного выше, чем к добавкам, так что можно быть совершенно уверенным, что в лекарстве, например, в ПАНАНГИН-е, содержится то количество калия и

магния, которое указано на упаковке. Этот лекарственный препарат удобно дозировать в зависимости от потребностей того или другого пациента.

Пациент должен сам заботиться о своём здоровье – правильно питаться, вести активный и здоровый образ жизни. Задача семейного врача – помочь пациенту в случае возникновения проблем со здоровьем, найти причины возникших жалоб и дать совет, что и как нужно изменить в образе жизни, при необходимости, рекомендовать необходимое лечение.

*Римма ПРУТЬЯН,
семейный врач*



• Римма ПРУТЬЯН работает семейным врачом более сорока лет, через её заботливые руки прошло несколько поколений пациентов. «Нужно жить полноценной жизнью», – считает доктор и добавляет, что каждый человек, прежде всего, сам должен заботиться о своём здоровье.

Берегите свое сердце!

Сбалансированное содержание калия и магния
Помогает поддерживать сердечный ритм

Калий и магний – важные минералы, которые крайне необходимы для бесперебойной работы мышц и нервов. Они участвуют в сокращении сердечной и скелетной мускулатуры, в регуляции сердечного ритма и поддержании баланса жидкости в организме. Калий и магний также важны в функционировании нервной системы и почек.

При дефиците калия и магния могут возникнуть нарушения сердечного ритма, чувство слабости, усталость, раздражительность, мышечные спазмы, запор.

Дефицит калия и магния может возникнуть в случае, если человек не получает достаточного количества калия и магния с пищей, при поносе и рвоте, в случае интенсивных тренировок, длительного приема лекарств, снижающих продукцию в желудке соляной кислоты, при приеме некоторых сердечных лекарств, увеличивающих выведение мочи, при избыточном употреблении алкоголя и кофе.

GEDeon RiCHTER

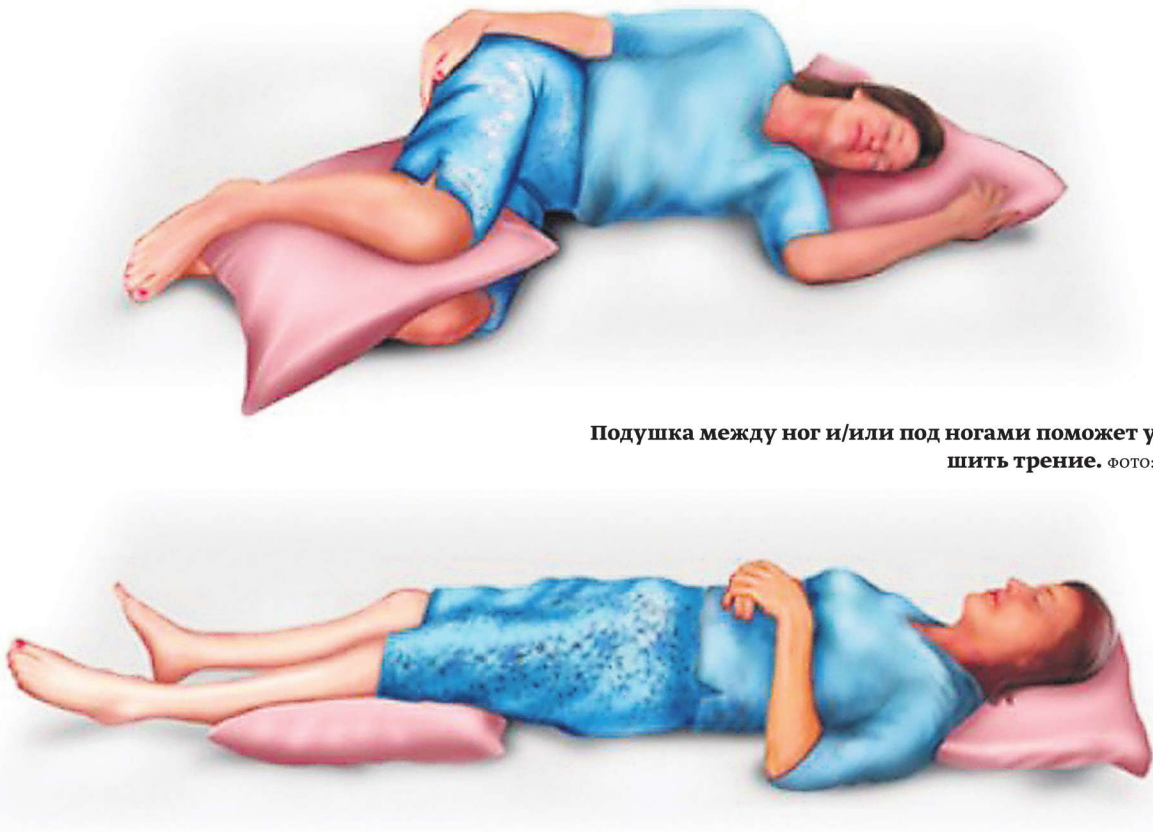
Таблетки PANANGIN® (аспартат магния, аспартат калия) используют для предотвращения и лечения дефицита калия и магния. **Внимание!** Это лекарство. Перед употреблением внимательно прочтите инфолисток, находящийся в упаковке. При сохранении жалоб или появлении побочных эффектов проконсультируйтесь с врачом или аптекарем. Доступен в аптеках без рецепта.

PANANGIN®
аспартат магния / аспартат калия

С момента появления пролежни требуют постоянного и быстрого лечения.

Пролежни и уход за больным дома

Состояние кожи нужно оценивать постоянно



Подушка между ног и/или под ногами поможет уменьшить трение. ФОТО: SCANPIX

Кади Хейнсалу
kadi.heinsalu@aripaev.ee

При профилактике и лечении пролежней важно оценить риски. Оценка рисков должна производиться постоянно. В соответствии с состоянием пациента и изменяющейся ситуацией вносят изменения и в действия по уходу за больным.

Пролежни чаще всего образуются на пятках, ягодицах, крестце, лопатках, локтях, коленях, щиколотках, бёдрах и рёбрах. Регулярно оценивайте состояние кожи - есть ли покраснение, повреждение кожных покровов, насколько кожа чувствительна, есть ли отёки или мозоли, уплотнения на коже, более горячие или холодные участки кожи. Тщательно осмотрите и ощупайте кожу (особое внимание уделяйте местам, на которые оказывается давление). Необходимо найти проблемные места ещё до того, как появятся повреждения кожи. Важна также надлежащая гигиена. Для мытья используйте мягкую губку, вместо мыла пользуйтесь эмульсиями и гелями, которые не сушат кожу. Избегайте горячей воды и чрезмерного трения. Не мойте больного слишком часто. Это сушит кожу и уничтожает нормальный защитный барьер кожи, вследствие чего возрастает опасность повреждения кожи. После мытья высушите кожу, лёгкими движениями промокая её, или дайте коже высохнуть на воздухе. Используйте кремы, мази и масла.

При недержании, потении и выделениях из раны используйте памперсы для взрослых или перевязочный материал с хорошими впитывающими свойствами, которые оставляют кожу сухой. Следите, чтобы одежда была сухой и чистой, а постельное бельё было тщательно расправлено. При возникновении пролежней за ними следует следить и регулярно оценивать. Не менее одного раза в неделю следует посещать работника здравоохранения для оценки изменений, выполнения промежуточной оценки и при необходимости изменения действий.

Лечение

Лечение зависит от размера пролежня. С момента появления пролежни требуют постоянного и быстрого лечения, чтобы предупредить дальнейшие повреждения тканей и воспаления. На разных стадиях пролежни требуют разного лечения, но в любом случае следует избегать усугубления пролежней. Особенно важна гигиена пациента, устранение давления и восстановление местного кровообращения, выполнение заместительной терапии (использование вспомогательных средств), движение и двигательная активность. Важны воздушные ванны и сбалансированное питание. Язву следует регулярно чистить, избегая попадания в неё испражнений. Используйте специальные средства для ухода за кожей, которые предотвратят возникновение воспалений и защитят окружающие ткани. Также важно лечить раны (промывание, очищение, антисептика, увлажнение и перевязка пролежня).

Стоит знать

Перевязка пролежней:

1. Следите за гигиеной рук: руки следует мыть до и после перевязки.
2. Не отрывайте присохшие повязки, отмочите их специальным раствором.
3. При очищении чистых язв (без некроза и налёта) используйте 0,9% раствор хлорида натрия.
4. Если рана воспалена, проконсультируйтесь с медсестрой или врачом, который порекомендует подходящее для промывания ран противовоспалительное средство (симптомы воспаления: повышенная температура, опухлость, покраснение, болезненные ощущения вокруг пролежня).
5. Используйте чистые инструменты и перевязочные материалы (перевязочные материалы, которые соприкасаются с раной, должны быть при возможности стерильными).
6. Используйте повязку, сохраняющую рану влажной, которая не травмирует при смене повязки и подходит для данного участка тела.
7. Незамедлительно смените намокшую повязку.
8. Избегайте высыхания язвы, пока не будут удалены все отмершие ткани и не появится чистая грануляционная ткань, напоминающая ягоду малины.

источник: клиника внутренних болезней Пярнуской больницы, медсестра отделения восстановительной медицины Элина Илосте

Следует постоянно менять положение тела, что поможет уменьшить давление и трение. Положение тела следует менять каждые 2 часа. Так же регулярно необходимо корректировать/менять положение тела, сидя в инвалидном кресле. При изменении положения в кровати или инвалидном кресле избегайте растяжения кожи, не волочите больного. Следите, чтобы между участками тела, где мало мышечной ткани, были подушки или что-либо мягкое. Уже повреждённые участки освободите от давления, пока они не заживут. При возможности в кровати и инвалидном кресле используйте специальные матрасы или подушки, наполненные воздухом, гелем, водой или другими наполнителями. Для уменьшения натирания пяток о кровать можно надевать носки (желательно из натуральных, «дышащих» материалов). Переворачивая больного на бок, старайтесь не укладывать его на тазовую кость. Делайте гимнастику - сжимайте пальцы на ногах и руках, потягивайте руки и стопы. Напрягайте и расслабляйте мышцы и старайтесь сохранить их эластичность.

Питание

Важно правильно питаться и употреблять достаточно много жидкости. Правильное питание и достаточное количество жидкости играет важную роль при заживлении пролежней. Питание должно быть полноценным, богатым белком и витаминами.

Гелевые защитные изделия

- Эффективное снижение давления для пациента, нуждающегося в долгосрочном уходе
- Для использования в больнице и для домашнего ухода
- Сильное предупреждающее действие
- Удобные и простые в использовании
- Многофункциональные
- Лёгкие и деликатные
- Прочные
- 12 - месячная гарантия

Удобство, которое Вы чувствуете

Самый новый и многофункциональный выбор гелевых изделия гарантирует долгосрочную защиту от давления и повреждения нервов.

В комбинации со снимающим напряжение гелем TRUEGEL, вместе с мягким и эластичным материалом COOLBAND, гелевые изделия предлагают очень эффективную защиту и облегчение.

Гелевые изделия подходят для пациентов, нуждающихся в долгосрочном уходе, и пациентов реабилитации. Особенно удобно их использовать в больнице и для домашнего лечения.

Материал Coolband очень удобен и приспособляется к Вашей коже, пропускает воздух и пригоден для стирки в стиральной машине.

Изделия просты в использовании, лёгкие, деликатные и предлагают защиту для мест, которые находятся под риском давления, язв и поврежденных нервов.

Широкий выбор изделия гарантирует совместимость с каждым размером и формой.



Дистрибьютор: Tervise Abi OÜ www.terviseabi.ee

Имеется в продаже в центрах обслуживания Tervise Abi

Кабинет лечения боли Ида-Вируской центральной больницы впервые открыл свои двери в октябре 2011 года и успешно работает уже более 5 лет.

Чем же занимается врач-специалист по лечению боли (альголог)?

Пациенты хорошо знают, что заболевания костей и суставов лечат ортопеды, неврологи занимаются решением проблем, связанных с нервной системой. Но ведь человек испытывает сильную боль при многих болезнях, и получается, что альголог это такой универсал, который лечит все? Это, разумеется, не так. Когда у пациента возникает острая боль, совершенно разумно попытаться устранить причину, которая эту боль вызывает, и тогда боль тоже пройдет. Если боль вызвана переломом руки, то лечить надо перелом, если боль возникает от ушиба или растяжения связок, то лечение причины также избавит и от боли. При зубной боли мы идем к стоматологу, что совершенно правильно. Но бывают ситуации, когда устранить причину боли нельзя – при возрастных изменениях позвоночника, последствиях герпетической инфекции, онкологических заболеваниях и еще при многих других состояниях. В этом случае – когда причина боли установлена, а вылечить ее радикально невозможно – в кабинете боли мы можем подобрать обезболивающее лечение, чтобы повысить качество жизни пациента, вернуть его к активной деятельности, научить пациента управлять болью, а не

наоборот. Бывают состояния, когда пациенты испытывают сильную боль в какой-то определенной области или даже во всем теле, а врачи-специалисты не находят причины - источника боли - несмотря на множество обследований. В таком случае альголог также может помочь с подбором правильной терапии. Лечение хронической боли во всем мире чаще всего занимаются анестезиологи - это врачи, которые обезболивают пациента во время хирургической операции – и это не случайно. Цель анестезиолога – в первую очередь обезболить, избавить пациента от страданий, и он видит проблему лечения боли под другим углом, что позволяет действовать более эффективно.

Наш типичный пациент — это женщина старше 50 лет

Она страдает от боли в спине или ноге и прошла многих врачей-специалистов – невролога, ортопеда, часто ревматолога. Она принимает большое количество обезболивающих, которые плохо действуют, и уже отчаялась получить облегчение. На первом этапе для такого пациента мы структурируем прием обезболивающих препаратов – убираем дублирующие, учим принимать таблетки «по расписанию», говорим о возможных побочных эффектах и

» В Эстонии имеются очень широкие возможности для подбора лекарственной терапии боли, особенно у пациентов с онкологическими заболеваниями.

борьбе с ними, разрушаем типичные мифы, в которые верят пациенты. Самым распространенным и вредным является миф о большей эффективности уколов и их меньшему вреду для слизистых желудка и кишечника. Внутримышечные инъекции обезболивающих совершенно так же действуют на желудок, как и таблетки, так как побочное действие на слизистую осуществляется уже после всасывания в кровь в обоих случаях. Но у инъекций есть и масса недостатков – трудности при введении, риск тяжелой инфекции, непредсказуемый результат действия, поэтому современные международные и республиканские рекомендации настоятельно предписывают избегать внутримышечного введения препаратов.

Очень часто мы советуем пациентам поменять образ жизни, делать ежедневно гимнастику – и – как это ни парадоксально – этот пункт рекомендаций выполняется труднее всего. Нашим пациентам гораздо проще принимать таблетки, чем заставить себя ходить два раза в неделю в бассейн или заниматься ходьбой с палками. Но зато у тех пациентов, которые меняют образ жизни, становятся активными, сбрасывают вес – мы часто видим и прекрасные результаты лечения.

Бывают и сложные пациен-

ты, у которых длительное время не удается подобрать эффективную схему лечения. В этом случае мы привлекаем коллег из других клиник Эстонии или даже советуемся с альгологами из других стран. Очень важна помощь смежных специалистов – физиотерапевтов, психологов, психиатров, так как хроническая боль – это сложное заболевание, которое требует вмешательства одновременно нескольких специалистов – т.н. мультидисциплинарный подход к лечению хронического болевого синдрома.

В Эстонии имеются очень широкие возможности для подбора лекарственной терапии боли, особенно у пациентов с онкологическими заболеваниями – и в большинстве случаев нам удастся если и не совсем устранить боль, то существенно ее снизить. Также сейчас у нас активно развиваются малоинвазивные методики лечения боли в спине. Специальные иглы вводят под контролем рентгена в определенные области позвоночника, и затем с помощью электромагнитного воздействия разрушается нерв, который и является источником боли.

В настоящий момент в кабинете лечения боли прием ведут два врача-анестезиолога, Максим Куневич и Сергей Гошка, которые прошли специа-

лизацию в области альгологии, и медсестра Илона Сафонова. В рамках нашей помощи мы ведем амбулаторный прием в поликлинике, где подробно расспрашиваем и осматриваем пациента, назначаем при необходимости дополнительное обследование, подбираем лечение. Некоторым пациентам можно помочь с помощью малоинвазивных процедур, которые мы выполняем в операционной под контролем рентгена или УЗИ. Кроме того, мы консультируем больных в стационаре и проводим образовательные семинары для семейных врачей и врачей-специалистов. Приоритетным направлением работы является обезболивание пациентов с онкологическими заболеваниями, которые могут в нашем кабинете получить помощь с минимальным временем ожидания приема.

Кабинет лечения боли Ида-Вируской центральной больницы расположен по адресу Ilmajaama 12, Kohtla-Järve. Регистрация по телефону 33 111 33. Для обращения необходимо направление семейного врача или врача-специалиста. Просим сообщить регистратору, если речь идет об онкологическом пациенте - в этом случае время ожидания приема будет минимально. На прием с собой обязательно возьмите очки для чтения и принимаемые лекарства.



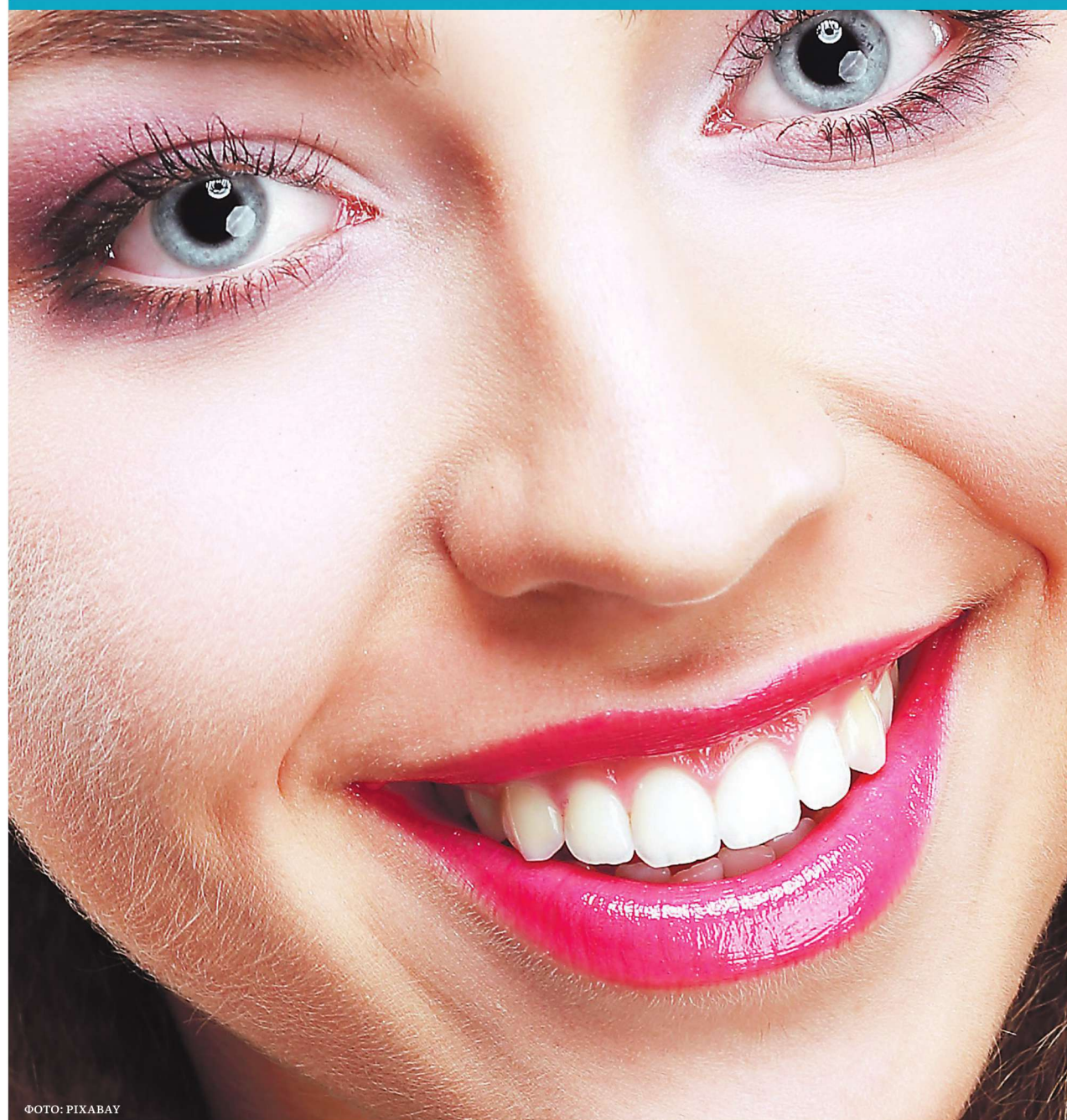


ФОТО: PIXABAY

Отбеливание

Инструкция для пациента

- Зубы почистить зубной пастой, затем зубной ниткой промежутки между зубами. Приступать к отбеливанию можно не раньше, чем через 30 минут после этого, чтобы избежать наибольшей чувствительности зубов.
- Убедитесь, что отбеливающие капли чистые и сухие (влажность уменьшает действие отбеливающего геля).
- Поместить капли с гелем в рот. Пролечить, чтобы отбеливающий гель был равномерно распределён по зубам. Излишки геля, которые вышли наружу, удалить пальцем или салфеткой.
- При использовании отбеливающего геля в первый раз, рекомендуется капю держать во рту 30 минут-1 час. Это время можно продлить, если зубы не становятся чувствительными или чувствительность минимальна. По словам производителя, 10% Opalescence гелем (содержит 10% пероксида карбомида) можно отбеливать зубы в течение 8-10 часов ночью и 4-6 часов днём.
- После отбеливания рот тщательно прополоскать, капю вымыть и осторожно просушить.
- Отбеливание повторять до достижения желаемого результата.
- Во время отбеливания нельзя есть, пить и курить.
- При появлении чувствительности пропустить один или несколько дней и использовать снимающий чувстви-

К сведению 48 часов после отбеливания нельзя:

- курить;
- пить чай (в том числе травяной), кофе, какао, сок, вино и другие алкогольные напитки, колу и прочие лимонады;
- есть цветные фрукты и овощи, ягоды, джемы (можно - варёный картофель, капуста, цветная капуста);
- есть продукты, содержащие природные и искусственные красители (например, йогурты с фруктовыми добавками, цветные десертные кремы, шоколад, шоколадные творожки, быстрые супы, соусы, бульонные кубики, маргарин, вкусовые добавки, растительное масло);
- потреблять продукты, содержащие красители (E100-E180).

ORTIS laboratoires

MethodDraine DETOX

ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНОГО ОЧИЩЕНИЯ

содержит экстракты 10 очищающих организм лекарственных трав и зеленый чай. Лекарственные травы способствуют выводу накопившихся в организме шлаков и токсинов. 80% токсинов попадают в организм из внешней среды (загрязненный воздух, окружающие нас химикаты, чистящие средства, парфюмы, искусственные материалы и т.д.), и только 20% токсинов попадает в организм с пищей и напитками. Поэтому люди, которые живут в городах и работают с искусственными материалами или химикатами (парикмахеры, косметологи, работники химической промышленности и т.д.), должны регулярно проводить чистку организма от токсинов и шлаков. На необходимость очистки указывает усталость, плохой цвет лица и неприятный запах изо рта, различные расстройства пищеварения (например, запоры).

Очистку следует проводить 4 раза в год. Лучшее время для этого — смена времен года, особенно весна. Это наиболее подходящее время, чтобы вывести из организма накопившиеся в течение зимы токсины и шлаки. В результате 20-дневного курса MethodDraine Detox ускорится обмен веществ, улучшится цвет кожи, работа почек и печени, тело освобождается от накопившихся токсинов. MethodDraine Detox начинает действовать уже через 3-4 дня после начала приема. На второй неделе курса заметно улучшается состояние кожи, высвобождается энергия, которую организм до сих пор тратил на борьбу с токсинами. За счет вывода лишней жидкости, которую раньше связывали шлаки, вес уменьшится на 3-4 килограмма. В конце курса вы почувствуете, как будто родились заново.

В продаже микстура с 4 вкусами:
Вкус яблока
Вкус зеленого чая
Вкус малины и клюквы
Вкус персика и лимона
 и таблетки

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

НАДЕЖНЫЙ 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

зубов

Чтобы зубы оставались белыми после процедуры отбеливания зубов, стоит подумать об изменении своих привычек.

гель (Flog-Opal) (т.е. вязко-нейтральный гель с нейтральным уровнем кислотности PH). Почистить зубы, нанести гель, надеть капу и держать 8-10 часов ночью, а также по возможности и днём.

- Хранить гель и капы в прохладном тёмном месте.
- В дальнейшем, после отбеливания рекомендуется использовать зубную пасту Opalescence с низкой абразивностью и повышенным содержанием флора.
- Окончательный цвет зубов можно оценить спустя 2 недели после последнего отбеливания.
- По словам производителя, достигнутый результат сохраняется до 2-х лет. При курении, при употреблении кофе, красного вина, морковного сока и других богатых пигментами веществ зубы темнеют быстрее.

NB! Данный препарат отбеливает только зубы. Пломбы, коронки и другие протезы не отбеливаются.

NB! Невозможно предсказать, насколько сильно и быстро отбелятся зубы, это очень индивидуально.

После процедуры отбеливания зубов желательно использовать нежные зубные пасты (например, Opalescence, GUM Sensitive и пр.), которые помогают восстановиться эмали зубов. Также

следует избегать сильного нажима при чистке зубов. Т.к. отбеливание нарушает в какой-то мере защитный слой зубов (который со временем восстанавливается), то желательно не есть в течение недели еду и напитки, пигментирующие зубы и не курить.

Непосредственно после процедуры отбеливания может повыситься чувствительность зубов. Для ускорения реминерализации эмали зубов и уменьшения чувствительности рекомендуется использовать специальные гели (например, flog-opal, ultraez).

Чтобы зубы оставались белыми после процедуры отбеливания зубов, стоит подумать об изменении своих привычек.

Пить по возможности больше воды, уменьшить потребление кофе, чая и лимонадов. Помимо красящих веществ, многие лимонады содержат много кислот, которые стирают эмаль зубов. При стирании эмали зубы становятся желтее, т.к. находящийся внизу дентин больше просвечивает. Раз в год рекомендуется делать чистку зубов содой («air-flow»), чтобы удалить накопившуюся на зубной поверхности грязь.

Источник: Kaarli hambapolikliinik



ФОТО: SCANPIX

Что надо помнить после амбулаторной операции

1. Марлевый тампон держать 20-30 минут, после этого сразу принять обезболивающую таблетку Ibuprofen 400 mg или Paracetamol 500 mg x 3-4 раза.

2. После удаления зуба желательно не есть и не пить в течение двух часов.

3. Нельзя полоскать полость рта. Лёгкие полоскания рекомендуются со следующего дня. Используйте раствор марганцовки, ромашки или слабосоленой воды комнатной температуры.

4. В первые послеоперационные дни чистим зубы как обычно, но избегая контакта с раной. Качественная чистка зубов существенно уменьшает вероятность воз-

никновения воспаления.

5. В день удаления и после операции не рекомендуется есть горячие или очень острые блюда, пища должна быть мягкой. Не употреблять алкогольные напитки (особо содержащие газы). Желательно исключить или ограничить курение.

6. После операции или удаления зуба область раны может слегка кровоточить. В случае продолжительной кровоточивости в домашних условиях можно поместить на рану стерильный тампон из марли и крепко сжать зубы. Если кровоточивость не прекращается в течение 12 часов, то следует обратиться к врачу.

7. В послеоперационном периоде могут возникать подкожные гематомы (синяки), которые обычно исчезают бесследно в течение недели.

8. На следующий день после операции может подняться температура.

9. После хирургических манипуляций в области вмешательства остаются отёки. Максимальный отёк на следующий после операции день. Отёчность постепенно уменьшается (4-5 дней). Для уменьшения возможного отёка рекомендуется помещать в область лица лёд (завернув его в полотенце) на 30 минут. Возникшее затруднение открывания рта проходит постепенно с уменьшением отёчности.

Заставьте Ваши деньги работать!

Вклады

7,5% годовых



ERE
EESTI ARENGU
NOU-LAENUJUHISTU

Вы имеете дело с рекламой финансовых услуг. Данные услуги предоставляются членам нашего общества в соответствии с законом о ссудо-сберегательных союзах. До заключения договора ознакомьтесь подробнее с условиями. В случае необходимости обратитесь за консультацией к нашему специалисту.

Фиксированная процентная ставка на все вклады!

бесплатный номер 1810 | www.ere.ee

Kaarli Hambapolikliinik – три филиала в Таллинне!

Tel 1619, www.khp.ee

Kaarli Hambapolikliinik OÜ, tegevusluba nr L02473

SÕPRUSE
HAMBARAVI

Sõpruse pst 145
Тел. 619 9140

KAARLI
HAMBARAVI

Toompuiestee 4
Тел. 619 9119

Ülemiste
HAMBARAVI

Lõotsa 8a
Тел. 619 9150

Витамин D влияет на вирусную нагрузку при гепатите В

Витамин D влияет на многие функции организма, в том числе на иммунную систему. Убедительно доказано, что недостаток витамина D в организме приводит к более интенсивному размножению вируса гепатита В.

Вирусный гепатит В остаётся одним из самых распространённых заболеваний в мире, несмотря на наличие вакцины, предотвращающей заражение. По данным ВОЗ, этим вирусом инфицировано более 2 млрд. человек. Это ещё и опасное заболевание, так как разрушительное действие вируса гепатита В на печень часто приводит к циррозу – необратимому и несовместимому с жизнью поражению печени. Около 60 млн.

человек вновь инфицированы вирусом гепатита В регистрируется в мире ежегодно, а 600 000 умирают в год от последствий цирроза.

Противовирусные препараты для лечения гепатита В не позволяют в большинстве случаев удалить вирус из организма. Он остаётся пожизненно, угрожая здоровью и требуя постоянного контроля активности вируса и состояния печени.

Вирус гепатита В не всегда опасен и часто не требует лечения противовирусными препаратами. Вопрос о тактике лечения решает врач-гепатолог после полного обследования, а при контроле – в зависимости от активности вируса и степени фиброза (поражения печени вирусом).



Количество витамина D в организме влияет на активность вируса гепатита В.

ФОТО: PIXABAY

Активность вируса определяется его количеством в крови, что отражает интенсивность размножения вируса и разрушения печени. Недавнее открытие немецких учёных показало, что количество витамина D в организме влияет на активность вируса. При недостатке этого витамина уровень вирусной нагрузки значительно

(достоверно) выше, чем у тех, у кого этот показатель имеет нормальные значения.

Профессор Кристиан Ланге (Франкфуртский университет) предлагает включить препараты витамина D в комплекс лечения гепатита В. Пока у нас нет препаратов для полного удаления вируса из организма, любые способы увеличения эффектив-

ности лечения представляют несомненный интерес.

При этом, однако, следует учитывать, что в отличие от большинства витаминов, для витамина D возможна передозировка. Поэтому необходимо обследование с определением количества этого витамина в крови. Дозу витамина назначает врач.

gepatit.ru



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



Неприятного накопления газов в кишечнике невозможно избежать, но можно снизить частоту их накопления.
ФОТО: SCANPIX

Забудьте о метеоризме

Метеоризм - это скопление чрезмерного газа в пищеварительном тракте. Пищеварительный тракт проходит через всё тело, начинаясь со рта и заканчиваясь понятно где. Газы выходят из организма через анальное отверстие.

В их состав входит несколько газов, из которых можно назвать азот, двуокись углерода, метан, водород. Метан и водород крайне огнеопасны, так что будьте осторожны. С метеоризмом связан целый ряд факторов, начиная от расстройства пищевого поведения до того, что определённые продукты мы просто не можем есть.

Приведём некоторые причины метеоризма

1. Нарушение пищеварения. Пища не смогла спокойно перевариться, что привело к образованию газов. Переваривание пищи начинается уже во рту. Следует тщательно её пережёвывать. После приёма пищи следует выпивать достаточное количество воды, поскольку это поможет смягчить еду и облегчит переваривание. Между приёмами пищи должно проходить не менее 2-3 часов.

2. Никогда не ешьте слишком быстро или

слишком медленно. Нельзя глотать воду одновременно с откусыванием пищи, поскольку так вы проглатываете воздух, который образует пузыри газа.

3. Полусырые продукты - бобы и горох. Полусырые продукты, особенно бобы и горох, могут привести к образованию газов. Перед подачей убедитесь, что они достаточно проварены! Также полусырые бобы и горох являются токсичными.

4. Некоторые продукты. Известно, что определённые продукты приводят к обильному возникновению газов. Некоторые из этих продуктов:

- горох и бобы;
- спаржа, цветная капуста;
- картофель;
- паста и прочие богатые крахмалом продукты;
- лук, паприка и чеснок;
- сливовый сок;
- пшеница и овес;
- бананы;
- персики, груши и яблоки;
- сельдерей, артишок;
- при непереносимости лактозы - молоко, сыр, мороженое.

Случайное выделение газа с неприятным запахом само по себе неплохо, и обычно причина этого - съеденная нами пища. Это могут

быть желтки, красное мясо, молочные продукты. Но постоянный метеоризм указывает на расстройство пищеварения и работы кишечника. Если съеденная вами пища не переварилась, то она, так сказать, начинает гнить, и в результате образуется неприятно пахнущий газ. Это значит, что пищеварение и кишечник требуют лечения.

Проведённое в Великобритании исследование показало, что у людей, которые предпочитают мясу овощи, риск появления расстройства пищеварительного тракта и кишечника ниже. Большое содержание клетчатки в пище очищает пищеварительный тракт, помогает избежать брожения других продуктов, например, мяса и крахмала, которые являются основными виновниками возникновения неприятно пахнущих газов. Охватившее более 47 000 человек исследование показало, что у людей, меню которых состояло преимущественно из овощей, уменьшается риск развития рака ободочной кишки. В целом, метеоризма трудно избежать, но мы можем сократить частоту его появления.

terviseuudised.ee

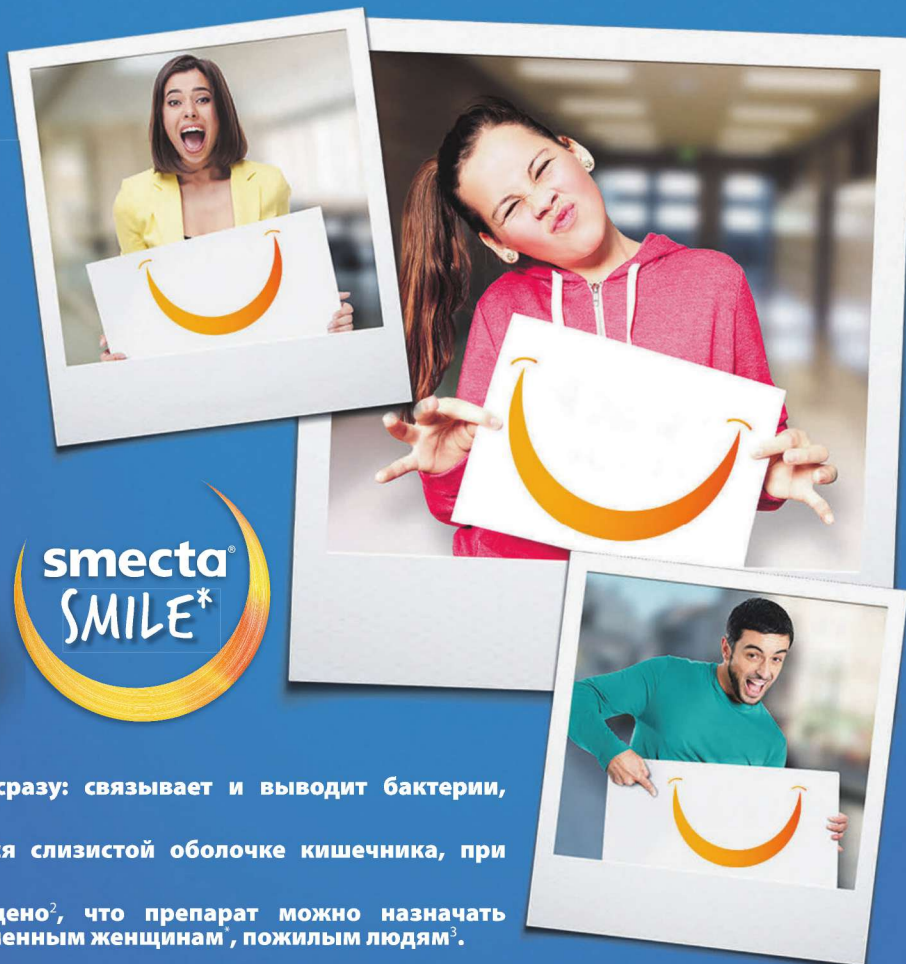
Советы Как избежать метеоризма

- Ешьте регулярно.
- Пейте много воды.
- Не пейте, когда вы жуете.
- Помните: когда я ем, я глух и нем.
- Меньше жвачки!
- Ешьте продукты, богатые клетчаткой.
- Сократите количество продуктов, богатых крахмалом.
- Снизьте потребление молочных продуктов! NB! Йогурт не вызывает образования газов и помогает здоровому пищеварению.
- Если в салате есть бобы и другие вызывающие газы овощи, используйте в качестве заправки «винегрет».
- Убедитесь, чтобы бобы и горох были хорошо сварены.
- Перед варкой замочите горох и бобы с добавлением чайной ложки пекарского порошка или соды. Дайте бобам стечь и промойте их.
- Если вы готовите из сухих бобов, добавьте в кипящую воду щепотку пекарского порошка или соды.
- Купите в аптеке препараты от метеоризма и принимайте их до или после еды.

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 людям³.
- 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 10 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 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 прочитайте 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
SCHA-EE-000004
2016.12

Варикоз можно ...заклеить

Тяжёлые, «гудящие» ноги с синими «дорожками» вен – беда, знакомая многим женщинам. Сейчас избавиться от неё стало намного проще.

Варикоз намного чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Для этого есть множество причин, в том числе чисто женские профессии: парикмахерам, продавцам и учителям приходится слишком много времени проводить стоя. Очень часто варикоз даёт о себе знать во время беременности и затем уже сам не проходит никогда.

Кто завязывает узлы на венах?

Варикоз – это патологическое расширение вен. Кровь, которая так весело бежала вниз по артериям, медленно и методично поднимается обратно к сердцу по венам. В венах есть специальные дверцы-клапаны. С их помощью порция крови в вене толчками поднимается с «этажа на этаж»: толчок, дверки клапана раскрылись, кровь поднялась, дверцы закрылись. Но вследствие многих причин «дверки» клапана перестают закрываться полностью. В таком случае часть крови под действием тяжести проливается вниз, встречаясь с новой порцией поднимающейся крови. Значит, на каком-то из «этажей» вены получают избыток крови. Она растягивает стенки сосуда. В результате вены расширяются, уплотняются и деформируются. Это и есть варикоз.

Удалить больную вену, чтобы вылечить ногу

Как понять, что он уже постучался в твою дверь? Если вечером ноги отекают и гудят от усталости, икры периодически сводит судорогой, то, скорее всего, это первые проявления варикоза. Пораженный синий сосуд начинает просвечивать под кожей, затем он набухает, становится плотнее и заметнее. Ноги уже не только быстро устают и болят, они уже становятся некрасивыми. Можно всю оставшуюся жизнь прятать ноги под плотными чулками и брюками. Но специалисты советуют принять радикальное решение – избавиться от пораженной болезнью вены, чтобы восстановить нормальный ток крови в сосудах.

Ещё не так давно единственным методом лечения варикоза была хирургическая операция: участок вены извлекался через небольшие разрезы. Такие операции проводятся и сейчас. Однако минусы метода в том, что, во-первых, она проводится под общим наркозом, что не слишком безопасно. Во-вторых, после неё требуется достаточно долгий восстановительный период, а, в-третьих, после неё остаются шрамы, которые тоже никому не хочется демонстрировать.

Операция без операции

Сейчас вены, к счастью, можно оперировать по-другому. Например, с помощью лазера, высокочастотных радио-

волн или микроимпульсов пара. Они дают лучшие результаты по сравнению с хирургической операцией – не оставляют шрамов и не требуют долгого восстановления, поскольку менее травматичны. Но они требуют применения высокой температуры – около 120 градусов. При этом большой сосуд «запаивается» и становится постепенно всё менее и менее заметным. Однако приходится применять некоторые меры защиты против перегрева тканей: по ходу больной вены с помощью уколов вводится много обезболивающей жидкости – 300-500 мл. Это заставляет сердце временно работать с перегрузкой, что для многих пациентов с больным сердцем не приветствуется. После таких операций в большинстве случаев надо носить сдавливающие, компрессионные чулки, и какое-то время нельзя загорать.

Клей – это быстро, надёжно, безболезненно

Однако новейший метод лечения варикозных вен позволяет обходиться без этого. Больную вену теперь есть возможность просто заклеить специальным клеем. Это специальный клей, который уже давно используется в медицине, а на протяжении десятка лет его применяют и в нейрохирургии. Поэтому он уже доказал свою эффективность и безопасность. Он не обладает канцерогенным эффектом и не вызывает аллергии.

Как происходит процедура? В больную вену под контролем ультразвука вводят специальный клей через тоненький катетер. Он застывает в сосуде и перекрывает ток крови. Опустевший сосуд постепенно становится незаметным. Практически сразу человек избавлен от проблемы – не нужны компрессионные чулки, не нужны обезболивающие, можно идти загорать или летать самолётом. Короче говоря, человек может, выйдя из кабинета врача, сразу же вернуться к активной жизни. Примерно через полгода биоклей рассасывается в организме и замещается соединительной тканью. В организме не остаётся ничего чужеродного, а кровь находит для своего возвращения к сердцу другую, здоровую вену.

Estonian Vein Clinic

Ещё не так давно единственным методом лечения варикоза была хирургическая операция.



Клей Venosil позволит сохранить вены

Варикоз – это неприятное и опасное заболевание, которое необходимо лечить при первых признаках его появления. Помимо классических хирургических операций, которые, в отличие от многих других стран, до сих пор проводят в Эстонии, пациент может выбрать лазерное и радиочастотное лечение или самый современный метод – закрытие вен клеем Venosil.

Клей представляет собой вещество, которое используется, например, для заживления небольших ран на коже или закрытия патологически расширенных мозговых артерий. «Процедура начинается с диагностики и маркировки проблемных сосудов. После этого в закрываемую вену вставляют тонкую трубку, на другом конце которой находится пистолет с клеем. В вену очень маленькими порциями вводят клей, который, соприкасаясь со стенками, сразу начинает застывать, поэтому они моментально склеиваются», – описал процедуру

ру врач Estonian Vein Clinic, кардиоваскулярный хирург д-р. Прийт Пыдер.

В отличие от хирургической операции, после процедуры с использованием клея пациент не должен носить компрессионные чулки и может идти домой сразу после её окончания. «Главное отличие от лечения с помощью лазера или радиочастоты заключается в том, что клей не требует использования наркоза или анестезии, поскольку пациент не испытывает никаких неприятных ощущений. Единственный укол, который совершается в ходе процедуры – это локальное обезболивание места вхождения в вену», – отметил д-р. Пыдер.

Среди пациентов, страдающих расширением вен, распространено мнение, что операции по удалению варикоза помогут предотвратить появление новых проблем, но это не совсем соответствует действительности. «Появление варикоза на других участках после процедуры возможно, поскольку речь идёт о генетической предрасположенности

Если вечером ноги отекают и гудят от усталости, икры периодически сводит судорогой, то, скорее всего, это первые проявления варикоза.

ти, на которую нам сложно повлиять. Однако, чем адекватнее было первое лечение, тем меньше эта вероятность. Операция, проведённая после точной диагностики и с использованием лучших аппаратов, сводит риск возникновения новых расширений к минимуму», – рассказал д-р. Прийт Пыдер.

Не стоит забывать, что для сохранения здоровья и красоты ног необходимо заниматься умеренной физической активностью и следить за весом. Компрессионные чулки врачи рекомендуют использовать в качестве профилактики в ситуациях, когда человеку приходится ежедневно много стоять или сидеть, а также при длительных перелётах.

120

● градусов. На такой температуре «запаиваются» вены.

Больную вену теперь есть возможность просто заклеить специальным клеем.
ФОТО: SCANPIX



Грудные импланты – 5 советов, на что обращать внимание при выборе грудных имплантов

Сегодня, пластической хирургии по увеличению груди предъявляются высокие стандарты.

На рынке действует множество фирм, предлагающих импланты разного качества. Зачастую женщины не знают, какие импланты выбрать.

Если вы задумывались о том, чтобы вставить грудные импланты, то приведем пять вещей, которые должна учитывать женщина при выборе имплантов.

Самая важная часть импланта – его оболочка

Оболочка должна быть прозрачной, чтобы хирург мог найти возможные повреждения в структуре геля. Также следует обратить внимание на технологию обработки поверхности импланта, поскольку неправильный выбор может привести к появлению осложнений в будущем.

Раньше лучшими считались импланты с шероховатой поверхностью, которая достигалась с помощью соли, сахара или гранул другого вещества. Использование данного метода ослабляло оболочку импланта, также оно приводило к тому, что со време-

нем с поверхности импланта начинали отделяться частички силикона. Ведущие хирурги считают такие импланты опасными для здоровья.

В последние пару лет появились новые техники придания имплантам шероховатости. Например, поверхность имплантов Motiva имеет нанотекстуру и идеально чистая. Применяется кардинально отличающийся и контролируемый метод. Количество потенциально отделяющихся частиц нулевое. Подобные импланты можно вводить через разрезы меньшего размера, а текстура их поверхности сводит возможные осложнения к минимуму.

Имплант должен быть безопасным

В этом вопросе крайне важно чувство безопасности женщины. Этому поможет, если женщина знает, что может получить информацию о своем теле.

А именно, в лучших имплантах установлен чип размером с рисовое зернышко. Он позволяет получать важную информацию о здоровье. Например, чип передает данные о температуре тела, что позволяет избежать

воспалений без удаления импланта.

Также можно получить информацию о том, кто, когда и где установил имплант пациенту, какие импланты есть в теле женщины, и действует ли еще их страховка. Информация не записана на чип, на нем только серийный номер, при помощи которого можно найти соответствующую информацию.

Бренд, производитель или страховщик – кто несет ответственность?

Помимо известного бренда при выборе импланта следует обратить внимание на производителя и процесс производства. Если бренд и производитель разные, то может возникнуть вопрос, к кому обращаться при возникновении проблем?

Motiva является американским производителем грудных имплантов, у которого есть свое производство в Коста-Рике.

В декабре было закончено строительство нового здания завода. Это самое современное производственное подразделение в мире, которое было одобрено Управлением по контролю за пищевыми про-

дуктами и лекарственными средствами Америки. Ни у одного европейского производителя имплантов нет подобного одобрения, хотя многие старались его получить. Импланты проходят 100% проверку, а весь производственный процесс максимально прозрачен.

Помимо этого в страховой компании на импланты Motiva можно приобрести расширенную программу гарантии. Это означает, что страховка на импланты будет действовать независимо от судьбы компании.

Имплант должен выглядеть как настоящая грудь

Выбирая между разными имплантами, вы выбираете форму груди. Грудные импланты могут быть округлыми, анатомическими или иметь эргономичную форму.

Motiva предлагает также эргономичные импланты, у которых круглое дно, но остальной имплант подстраивает свою форму под положение тела. Так имплант повторяет форму груди во

всех положениях, принимаясь женщиной. Подобные импланты великолепно подойдут занимающимся спортом женщинам.

Имплант должен быть подходящего размера

Сегодня, говоря об имплантах, следует отметить то, что грудь должна выглядеть естественно. В последние годы популярны импланты меньших размеров. Они легкие

и, будучи установленными под мышцей, сохраняют свое положение на протяжении десятилетий. Женщинам, желающим получить более пышную грудь, Motiva предлагает эксклюзивную операцию MotivaHybrid, которая заключается в пересадке своей жировой ткани вместе с установкой импланта. Пропорции при этом поможет рассчитать специальный 3D алгоритм Crisalix.



Вода, которая...

Весна. И всё как всегда - мысли о приведении себя в форму перемешиваются с идеями об отпуске, который запомнится надолго. И тут уже не до соблюдения диет и постоянных физических нагрузок. Отдыхать - так по полной, а форма? С ней что делать?

Эта дилемма близка многим. Поэтому в последнее время можно найти немало туров, в которых легко совместить полезное с приятным, а точнее интересную поездку в новое место с возможностью поправить своё здоровье или просто почистить организм.

То есть, это не обычная туристическая поездка с семьёй (хотя и семью брать не возбраняется, даже наоборот). В рейс едет доктор или несколько докторов, которые на неделю-две становятся вашими спутниками в поездке, друзьями, консультантами по здоровью. Однако уникальность таких поездок даже не в этом, а в том, что доктор, обозначив у вас какую-то проблему, сможет сразу же помочь не только конкретным советом, но и массажем, какой-то терапией. Особенно, если это связано с болями в спине и суставах, мышечными и суставными блоками, вызывающими боль и ограничение подвижности, болями в шее, физической слабостью в теле, стрессом и его последствиями, бессонницей, хронической усталостью, пониженным иммунитетом.

Одним из таких мест, где можно отдохнуть и телом и душой, является курорт Боржоми. Да, да, это то самое ме-

сто, где находятся источники известной на весь мир целительной воды.

Боржоми известен как шикарный бальнеологический курорт, расположенный в Боржомском ущелье, что на юго-востоке Грузии, на высоте 850 метров над уровнем моря. Это курорт, окружён горными массивами, которые покрыты лесами. Боржоми расположен в ущелье реки Куры. Местная минеральная вода используется для профилактики и лечения болезней желудочно-кишечного тракта, обмена веществ, желчевыводящих путей и почек. Также в свободном доступе, в парковой зоне, можно принимать ванны с серной термальной водой, что показано при сердечно-сосудистых заболеваниях, проблемах с опорно-двигательным аппаратом, а также органами дыхания и нервной системой. В добавок к этому, волшебные процедуры, групповые занятия йогой и дыхательной гимнастикой, познавательные лекции о здоровье и питании, а также многое другое поможет восстановить силы и здоровье, а созерцание великолепных пейзажей как нельзя лучше будет способствовать умиротворению и борьбе со стрессом и усталостью!

Будучи в Боржоми, нельзя обойти вниманием и местный национальный парк Боржоми-Харагаули, который считается одним из крупнейших в Европе и занимает около 7% всей территории Грузии. Вход в парк бесплатный, здесь есть места для пикников и кемпингов и даже можно арендовать прогулки верхом на лошадях, по живописным уголкам.

Goltsman Therapy

На заметку

Показаниями к применению «Боржоми» являются следующие болезни:

- сахарный диабет,
- ожирение,
- анорексия и нарушения обмена веществ,
- хронические заболевания кишечника тракта и желудка,
- заболевания печени и начальная стадия цирроза,
- цистит и камни в почках,
- гинекологические заболевания,
- бронхит и пневмония,
- неврастения,
- невралгия,
- подагра,
- артриты.

NB! Пить эту минеральную воду строго противопоказано тем, кто имеет порок сердца, температуру, мигрень, обострение заболеваний или опухоли. В XIX веке в Боржоми был организован первый завод, и даже царская семья любила посещать этот курорт и лечиться его целебными водами. Дворец Романовых (также известный, как Ликанский дворец) - это один из красивейших образцов архитектуры в Грузии.



Минеральная вода «Боржоми»

«Боржоми» представляет собой углекислую гидрокарбонатную кальциево-натриевую минеральную воду, которая дополнительно газифицируется при разливе на заводе. Минеральная вода добывается из 9 скважин, пробуренных на глубину от 200 до 1500 метров. Температура воды, которая выходит из скважины, составляет 20-38°C, поэтому, если вы будете пробовать воду непосредственно из источника (например, в Центральном парке Боржоми), она будет тёплой. Для ярко выраженного терапевтического эффекта местные врачи рекомендуют пить минеральную воду именно в тёплом виде. Интересно, что состав воды Боржоми не менялся с момента её открытия вот уже почти 2 века. Компонентов в составе этой минеральной воды множество, вот основные из них (в расчёте на 100 мл): калий - 3 мг, кальций - 13 мг, кремний - 1,1 мг, магний - 10 мг, натрий - 200 мг; сера - 0,8 мг, хлор - 50 мг; алюминий - 100 мкг; бор - 1200 мкг; титан - 4 мкг; фтор - 800 мкг; стронций - 480 мкг. Учёные доказали, что с минеральными источниками Боржоми можно сравнить лишь источники Vichy во Франции, но вода Боржоми даже богаче по своему составу и, следовательно, отличается большей эффективностью при лечении заболеваний.

LASNAMÄE TERVISEMAJA

УЖЕ ОТКРЫТ!

Все для вашего здоровья в одном месте!

- семейные врачи
- реабилитация и физиотерапия
- гемодиализ, диализ
- урология, андрология
- гинекология и ультразвук
- амбулаторная общая хирургия
- рентген*
- ортопедия
- сосудистая хирургия
- стоматология
- клиника красоты
- и многое другое

У нас вы также найдете: кафе, цветы, оптику, модные товары, товары для домашних животных, рыбный магазин, продуктовые товары и возможности для занятий спортом**

Телефон для информации: 53 325 553

Линнамаяэ тез, 3, Таллинн.

К Ласнамяэскому дому здоровья можно добраться на автобусах: 12; 31; 54; 60; 65.

* кабинет рентгенографии откроется в ближайшее время

** спортивный клуб откроется в августе



www.lasnamaetervis.ee

Вегетарианство: тренд или необходимость? Опасности и польза

Чтобы разобраться в этих вопросах, нужно понять, что под собой подразумевает вегетарианство, и что заставляет людей сделать свой выбор в его пользу.

Кто они?

Вегетарианство - это один из видов питания и образа жизни, подразумевающий отказ от употребления мяса (в том числе мяса птицы, рыбы, морепродуктов, желатина). Кроме продуктов питания, вегетарианцы часто отказываются и от других вещей, которые были произведены посредством убийства животных - это мех, кожа, шёлк.

Наиболее строгой разновидностью вегетарианства является веганство, исключаящее из рациона ВСЕ продукты животного происхождения, в том числе молочные, яйца, мёд.

Мотивы

Трудно опровергнуть утверждения, что вегетарианство - это МОДА, когда всё больше и больше людей становятся вегетарианцами. Однако мотивы у людей разные. Можно выделить несколько категорий:

1. Модники и худеющие. Это люди из ряда: «Мой друг/певец/актёр стал вегетарианцем, а чем я хуже? Может, ещё и похудею». На самом деле, можно и похудеть, если с умом. Но мотивация сомнительная и, как правило, не долговечная.

2. Верующие и сектанты. Например, на волне популярности и широкого распространения «Ведического знания», активно пропагандирующего вегетарианство, как единственно правильный путь к просветлению и очистке кармы.

3. Этические вегетарианцы. Те, кто сделал свой выбор исключительно из сострадания к животным. Им одинаково жалко кошечку и поросёнка, и их осознание несправедливости этого мира простирается дальше, чем перечислить пару евро на счёт приюта для животных.

4. ЗОЖники - люди, увлечённые Здоровым Образом Жизни. Рано или поздно они находят источники, обещающие долголетие и исполненное здоровье, как только вы откажетесь от мяса.

5. Больные - люди, отказавшиеся от употребления продуктов животного происхождения ввиду проблем со здоровьем. Это и различного рода аллергии, воспалительные реакции, и другие.

Как видите, причин стать вегетарианцем много, и не всегда это мода. Часто вегетарианская диета не приносит обещанной лёгкости и просветления, и порой даже усугубляет проблемы со здоровьем. Это ведёт к разочарованию и часто к возвращению к прежнему рациону. Что может встать на пути к счастливому вегетарианству?

Опасности

1. Резкий переход. Вот с «понедельника» стаю вегетарианцем! Чем опасен такой подход? Наверное, всем случалось позаниматься спортом после длительного перерыва. Как вы себя после этого чувствуете? Болит? Болит потому, что мышцы не тренированы. Почти то же самое происходит и с нашим ЖКТ, когда мы вдруг заменяем стейк котлетой из фасоли. А наш кишечник не готов переваривать бобовые и огромные тазы салата. Поэтому рекомендуют постепенный переход. То есть постепенно заменять то, от чего хотите отказаться, вегетарианскими ПОЛЕЗНЫМИ аналогами.

2. Дисбаланс. Очень часто, отказываясь от мяса, в рационе идёт перекос в сторону не самых полезных продуктов, либо нарушается баланс. Лакто-вегетарианцы грешат избыточным потреблением молочных продуктов. Другие налегают на сладкие булочки, картошку и макаронные изделия. Третьи заменяют мясную полуфабрикаты на веганские, не понимая, что от перемены мест слагаемых сумма не меняется. Четвёртые регулярно балуются продуктами, в состав которых входят транс-жиры, химические добавки, красители, консерванты - часто такие ингредиенты можно найти в составе продуктов с пометкой «ВЕГАН». Да, ни один живой организм при изготовлении данной продукции не пострадал, но зачем же травить себя добровольно? Читаем состав и выбираем натуральные и максимально цельные продукты.

Светлана Зеленцова

Vital Energy Gourmet OÜ/VegGuru



Советы

Не важно, какой диеты вы придерживаетесь, вот 6 советов, которые помогут вам быть здоровыми и красивыми:

- Выбирайте цельные продукты - исключайте рафинированные и переработанные продукты. Готовьте дома и с удовольствием!
- Увеличьте в рационе количество свежих фруктов и овощей. Включите в свой рацион свежие соки.

- Исключите НАВСЕГДА продукты, в состав которых входят такие добавки, как транс-жиры, термофильные дрожжи, непонятные химические добавки, химические красители и консерванты.
- Откажитесь от вредных привычек: алкоголь, сигареты, кофеин.
- Пейте регулярно воду.
- Двигайтесь! И будьте здоровы!

Бобы зеленого кофе и глюкоманнан заставили ученых воскликнуть:

“ПОХОЖЕ, ЭТО ЛУЧШИЙ СПОСОБ СНИЖЕНИЯ ВЕСА, КАКОЙ ВЫ КОГДА-ЛИБО ПОПРОБОВАЛИ!”

Около 60 процентов мужчин и 40 процентов женщин в Эстонии страдают избыточным весом. **Coffee Diet™** с экстрактом зеленых кофейных бобов зеленого кофе — это новое оружие в борьбе с лишними килограммами.

Здоровое питание и физическая активность являются основой для снижения веса. Однако существуют необычные продукты (известные как суперпитание), помогающие еще эффективнее избавляться от веса. Один из них - глюкоманнан.

Глюкоманнан из зеленых кофейных бобов входит в состав **Coffee Diet** для того, чтобы вам не требовалось ничего изменять. Чтобы избавиться от лишних килограммов, необязательно специально заниматься спортом или жестко менять привычки питания. Похоже, есть другой быстрый способ избавления от надоевших вам килограммов.

Почему растет вес?

Быстрая пища, сидячая работа, удобный диван перед телевизором, различные закуски, недостаток физической активности влияют на увеличение веса тела, поскольку мы получаем калорий больше, чем требуется нашему организму. Что уж говорить о стрессе...

Стресс и вес тела

Стресс сопровождает нас ежедневно. Он не только активно влияет на наше

психологическое самочувствие, но и стимулирует стремительное производство гормона, вызывающего голод. Для того чтобы компенсировать эмоциональный дискомфорт, мы чаще всего неосознанно едим столько, сколько влезает, перекусываем между приемами пищи, чтобы заглушить беспокойство, стресс и получить удовольствие и расслабиться.

Выход существует

Скандинавская компания New Nordic, опираясь на новейшие научные знания, создала из экстракта зеленых кофейных бобов и суперволокна глюкоманнана таблетки **Coffee Diet**, помогающие похудеть, поскольку содержащийся в составе глюкоманнан помогает снижать вес тела.

Чем Coffee Diet так хороша?

Доказано, что содержащийся в составе **Coffee Diet** глюкоманнан, получаемый из корней леопардового аморфофаллуса (лат. *Amorphophallus konjac* K. Koch), помогает снижать вес. Положительное воздействие заметно, если вы в течение суток перед едой принимаете 3 г глюкоманнана тремя

порциями по 1 г, одновременно выпивая 1-2 стакана воды в случае соблюдения диеты со сниженной энергетической ценностью. В зеленых кофейных бобах содержится биологически активное вещество хлорогеновая кислота, которая расщепляется во время обжаривания бобов. А витамин B12 помогает поддерживать нормальный энергообмен. Важным также являются разнообразное и сбалансированное питание и здоровый образ жизни.

Вы можете приобрести таблетки **Coffee Diet** в аптеках или в интернет-магазине производителя по адресу: www.newnordic.ee.

Если хотите получить более подробную информацию, звоните по телефону 684 3838 или посетите сайт в интернете: www.newnordic.ee.

Пищевая добавка



www.newnordic.ee
Online Store



ОСОБЕННОСТИ COFFEE DIET

- Экстракт бобов зеленого кофе.
- Подтвержденный эффект глюкоманнана, снижающий вес.
- Легче соблюдать диету.
- Меньше калорий.



А вы переплачиваете в аптеке? Делайте осознанный выбор.

В развитых странах доля дженериков значительно выше, чем в Эстонии, поэтому расходы жителей этих стран на лекарства существенно меньше. Согласно данным, недавно опубликованным Лекарственным департаментом, эстонские пациенты все больше отдают предпочтение дженерикам, однако им еще предстоит немалый путь.

Дженерики позволяют пациентам экономить сотни евро в год.

Раньше требование рекомендовать покупателю более дешевый препарат действовало только в отношении рецептурных средств, однако теперь аптекари обязаны предлагать клиентам наиболее дешевые решения и в случае с лекарствами безрецептурной продажи. В действительности, зачем платить больше, чем качество одинаковое?

Доверие эстонских врачей к дженерикам подтверждает и статистика Эстонской больницы кассы – все чаще врачи выписывают рецепты с указанием действующего вещества – в 2014 году 86%, в 2016 году уже 93% от общего числа рецептов.

В пределах одного действующего вещества ни одно лекарство не лучше и не хуже других, независимо от оформления упаковки и фирменного знака. Этим же принципом мы ежедневно руководствуемся в продуктовом магазине или, например, при выборе электроники или пакета страхования. Если качество такое же, то мы выбираем более дешевое решение – такое же правило должно действовать и в аптеках при выборе лекарств.

Доля лекарств на основании действующего вещества демонстрирует тенденцию роста во всем мире

При том, что население земного шара стареет, и как следствие, потребность в лекарствах увеличивается в разы, дженерики являются хорошей возможностью удержания расходов на медицину под контролем.

В этом случае Эстония шагает в ногу с более крупными странами – уже несколько лет в нашей стране людей стимулируют спрашивать в аптеках более дешевые лекарства, а врачей – выписывать рецепты на основании действующего вещества. Доля дженериков на эстонском фармацевтическом рынке год от года растет, но при этом места для развития еще много.

Врачи, выписывая рецепты на основании действующего вещества, убеждены – не имеет значения, имеете ли вы дело с оригиналом или дженериком, вы имеете дело с одинаково качественными лекарствами, произведенными в одинаковых условиях. Чем осведомленнее потребитель, тем больше он может принимать умные решения, и для него имеет значение действие лекарства, а не красивая упаковка или громкая маркетинговая кампания.

Лучшая возможность получить информацию о стоимости лекарства – это спросить у аптекаря или проделать небольшую домашнюю работу, зайдя на сайт raviminfo.ee. Пример из жизни – сумма, которую можно потратить на лекарства с таким действующим веществом, как небиволол, отличается в пять раз. Конечно,

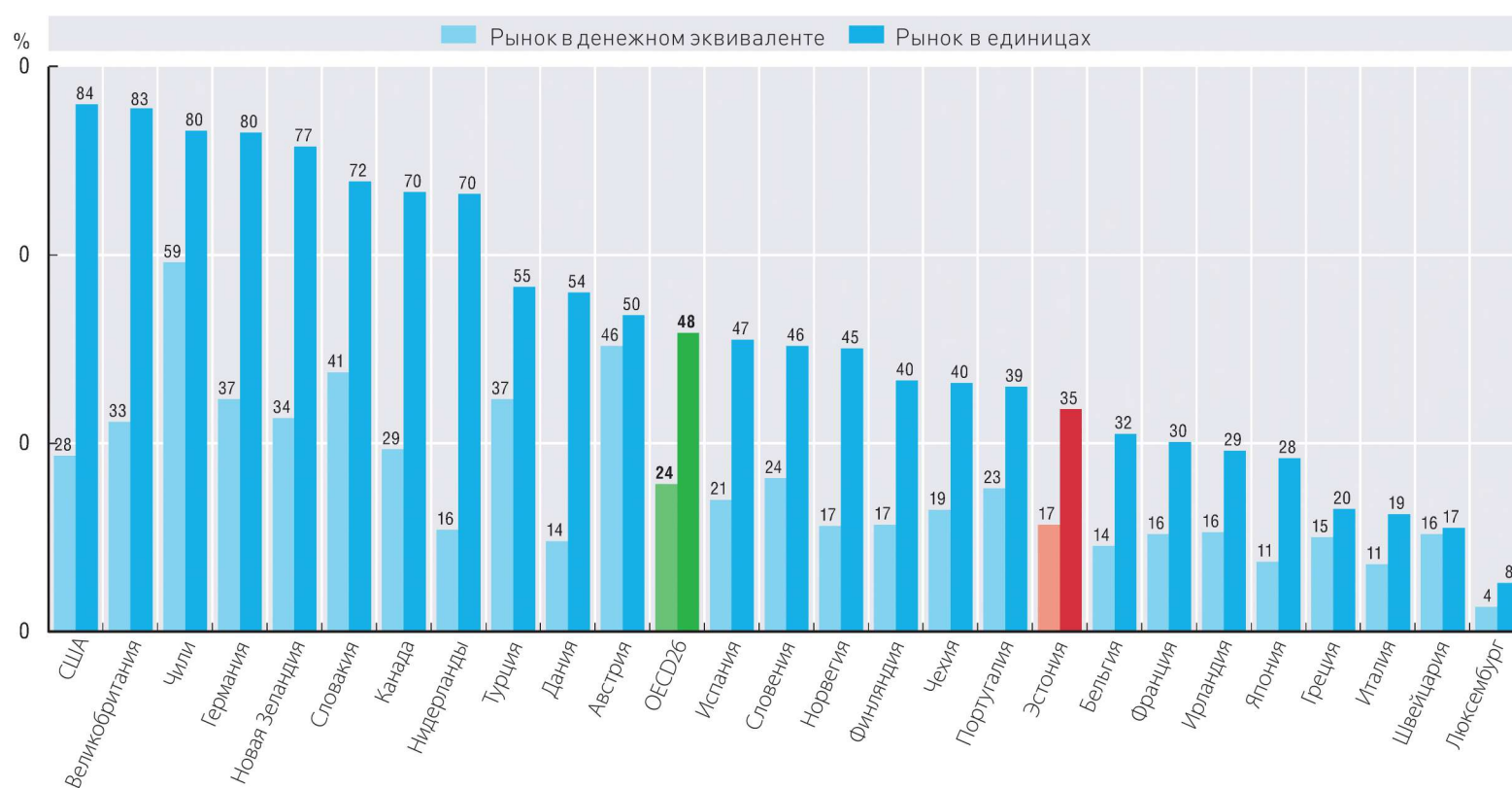
нужно следить, на все ли упаковки с лекарствами, содержащими необходимое вам действующее вещество, распространяется государственная льгота, поскольку многие оригинальные лекарства в аптеках продаются без льгот и только дженерики можно приобрести значительно дешевле. Делая в аптеках разумный выбор, за год можно сэкономить существенные суммы, особенно если пациент принимает сразу несколько препаратов.

Дженерик абсолютно равноценен оригиналу

Дженерик ничем не хуже оригинального лекарства, хотя многие ошибочно так считают, ориентируясь на цену. Разница заключается лишь в упаковке и иногда в форме и цвете самого лекарства – действующее вещество и его количество абсолютно такое же, как в оригинальном препарате. Следует помнить, что при производстве дженериков соблюдаются те же строгие требования качества, что и в случае с оригинальными лекарствами. Производитель лекарства всегда должен подтверждать, что лекарство такое же эффективное, безопасное и качественное, как и оригинал. Для дженериков установлены точно такие же предпосылки и условия, и перед тем как попасть на фармацевтический рынок, они должны получить одобрение Лекарственного департамента.

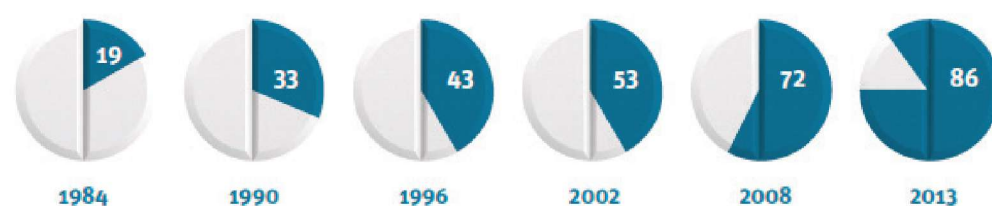
Главное – понять, что не важно, является ли лекарство оригиналом или дженериком – **если нет разницы в качестве, то нет смысла переплачивать.** Будьте смелее в аптеке, выясняйте разницу в цене и варианты выбора. Выбирайте с умом!

Доля дженериков на общем рынке лекарственных средств (2013 или близкий к этому год)¹



Ссылка на график: OECD raport Health at a Glance 2015 www.oecd-ilibrary.org/docserver/download/8115071ec069.pdf?expires=1490868993&id=id&accname=guest&checksum=9AB05AD148529006B85A0EE71521403A

Использование дженериков увеличивается¹:



Ссылка на график: Thayer, A.M. 30 Years Of Generics, Chemical & Engineering News, Volume 92 Issue 39 | pp. 8-16 <http://cen.acs.org/articles/92/i39/30-Years-Generics.html>

“

Раньше требование рекомендовать покупателю более дешевый препарат действовало только в отношении рецептурных средств, однако теперь аптекари обязаны предлагать клиентам наиболее дешевые решения и в случае с лекарствами безрецептурной продажи.

КОММЕНТАРИЙ

IIZI Kindlustusmaakler:

Обычно в секторе страхования предлагаются продукты очень разного содержания (например, страхование путешествия или страхование жилья) – здесь помимо цены нужно сравнивать, прежде всего, именно условия, чтобы они отвечали интересам человека. В качестве исключения можно говорить о дорожном страховании, условия которого установлены Законом о дорожном страховании. Суть страховой защиты похожая, точно так же, как похожи лекарства с одинаковым действующим веществом, но цены могут существенно отличаться. К примеру, несколько месяцев назад к нам через Фейсбук обратились с вопросом, из-за чего получается такая большая разница. 12-месячный платеж по страховке задавшего вопрос человека отличался на целых 167,6% (<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10211934940636774&set=o.573202116051267&type=3&theater>). Поскольку у каждого страховщика своя система начисления платежей, то конкретного ответа на этот вопрос нет. Цены везде могут отличаться очень сильно! Это же касается и условий. Поэтому перед заключением договора всегда следует сравнивать предложения разных страховых компаний.

Психиатрия. Лечение терапией и лекарствами

Депрессия - ежедневная проблема в Эстонии

Около 400 миллионов человек в мире страдают от депрессии, и это одна из главных причин нетрудоспособности. В Эстонии тоже люди всё чаще впадают в депрессию.

Кадри Эйзеншмидт
Больничная касса

В 2013 году в Эстонии случаев заболевания депрессией было диагностировано примерно на 20% больше, чем в 2000 году. Семейный врач и доцент кафедры семейной медицины Тартуского университета Кадри Суйя знакомит нас с результатами только что проведённого аудита депрессии и рассказывает о том, как распознавать и как лечить депрессию.

Депрессией называют носящее постоянный характер чувство подавленности, влияющее на повседневную жизнь человека. «У каждого из нас бывают дни, когда настроение ни к чёрту и всё валится из рук, но это ещё не депрессия», - объясняет Суйя. «Признаками депрессии являются такие жалобы, как сниженное настроение, утрата интересов и радости от жизни, недостаток энергии, а зачастую и нарушения сна, проблемы с концентрацией, изменения аппетита, заниженная самооценка, чувство вины, пессимистическое отношение к будущему и даже мысли о причинении вреда самому себе. О болезни можно говорить тогда, когда жалобы не проходят в течение как минимум двух недель. У человека, страдающего депрессией, возникают сложности с повседневными делами и работой, он избегает социальных контактов и зачастую предпочитает остаться дома, нежели выйти «в люди». Доктор Суйя добавляет, что как людям со стороны, так и самому человеку, страдающему депрессией, не так просто её распознать. «Если подозрения всё же появляются, стоит обязательно обратиться к врачу», - призывает доктор.

Самые большие пробелы обнаруживаются, как правило, в наблюдении за лечением пациентов.

Депрессию диагностирует и лечит врач

«Начинать нужно со своего семейного врача», - подчёркивает Суйя важность роли семейного врача как первого и самого главного консультанта по вопросам здоровья. В Эстонии также можно напрямую, без направления, обращаться к психиатру, однако зачастую это означает более долгое ожидание, в то время как к семейному врачу пациент попадает в течение пяти рабочих дней. «Если кто-то из наших близких заводит речь о самоубийстве или выражает другие мысли о причинении вреда самому себе, то следует при первой же возможности обратиться к врачу», - объясняет Суйя.

В 2011 году для семейных врачей Эстонии была составлена инструкция по лечению депрессии. В конце прошлого года Эстонская больничная касса заказала клинический аудит депрессии, целью которого было выяснить, в какой степени врачи руководствуются инструкцией при лечении депрессии и как в Эстонии на деле диагностируют и лечат депрессию. Аудит проводили аудиторы, уполномоченные Обществом семейных врачей Эстонии, в их число вошла и доктор Суйя. В течение 2016 года в рамках аудита проводилась проверка 35 центров семейных врачей, на которых пал случайный выбор, - в каждом центре семейных врачей были выбраны для анализа некоторые случаи заболевания, диагностированные в течение 2015 года. Всего в рамках

Депрессия - чувство постоянной подавленности, которое непременно нужно лечить.

ФОТО: SCANPIX



аудита анализу подверглись 240 случаев заболевания, в 66% процентах случаев пациентами были женщины и в 34% - мужчины. Средний возраст пациентов составил 44 года.

Результаты аудита показали, что в большинстве случаев варианты лечения, к которым прибегали врачи, соответствовали подготовленной инструкции. Треть пациентов в ходе первичного визита к семейному врачу была направлена дальше, половина из них - к психиатру, вторая половина - к психологу. Более половины пациентов получили от семейного врача рецепт на антидепрессанты. Аудиторы также искали возможности для лучшего наблюдения за пациентами. «Депрессию невозможно вылечить за один визит к врачу», - объясняет Суйя. «К сожалению, на повторный визит пришлось чуть более половины пациентов». Но доктор Суйя призывает врачей к тому, чтобы они обязательно приглашали пациентов на повторный визит, и, обращаясь к пациентам, подчёркивает, чтобы они обязательно посещали врача в назначенное время.

Депрессию нужно лечить

Для лечения депрессии существуют разные возможности. Порой люди боятся принимать антидепрессанты или вообще какие-либо лекарства. К счастью, лекарства не всегда нужны. В более лёгких случаях для выздоровления достаточно поменять жизненный уклад,

прибегнуть к приёмам самотерапии. Бывает, что нужно сходить на приём к психологу. «В Эстонии есть возможность получить бесплатную психологическую помощь по направлению семейного врача», - говорит доктор. Для лечения следует отдавать предпочтение терапии, если кажется, что важную роль в возникновении болезни играют психологические и психосоциальные проблемы. «Психотерапия как самостоятельный метод лечения также результативна, как и приём антидепрессантов, при лечении от лёгкой до умеренной депрессии, а иногда и при лечении тяжёлой депрессии. Она, конечно, предполагает регулярное посещение психотерапевта и желание пациента сотрудничать с врачом», - подчёркивает доктор.

Второй распространённый метод лечения депрессии - приём антидепрессантов. Его используют при умеренной или тяжёлой депрессии, а зачастую и при более лёгких случаях. «Как и любое другое лекарство, антидепрессанты могут вызвать побочные эффекты», - разъясняет доктор Суйя. «Со временем они проходят и в большинстве своём незначительные. Лекарств много, и все они разные, поэтому врач должен подобрать подходящий вариант, исходя из потребностей и особенностей пациента». Иной раз в начале лечения необходимо принимать успокоительное и снотворное. Последние, однако, не являются антидепрессантами и не лечат депрессию.

К сведению

- За помощью и советом следует обращаться к семейному врачу.
- Полное резюме клинического аудита депрессии можно найти на сайте Больничной кассы.

Лечение депрессии - процесс долгий.

Следует учитывать, что курс лечения долгий, часто занимает от 6 до 12 месяцев, бывает и дольше.

Близкие должны способствовать лечению

Зачастую человеку, который не сталкивался с депрессией, сложно понять, что это за болезнь. Иногда пациент сам противится такому диагнозу, поскольку недооценивает его серьёзность или убеждён, что депрессия является нормальной реакцией на жизненные ситуации. Иногда депрессию считают т.н. болезнью образа жизни или ленью. Тут очень важна поддержка близких людей. «Обычно даже ничего не нужно делать. Достаточно просто быть рядом. Важно не осуждать и не давать оценок», - говорит Суйя. Страдающий депрессией человек зачастую хочет просто оставаться в постели, но, к сожалению, это не помогает. «Чтобы помочь близкому, хорошо начинать с изменений в поведении, например, с тех занятий, которые раньше нравились ему и доставляли радость», - приводит примеры доктор Суйя. «Полезна любая физическая активность, начать можно хоть с простых прогулок. Также может помочь творческая деятельность - рисование, рукоделие или танцы. Положительно влияет забота о домашних питомцах или просто выезд на природу. Напряжение и раздражённость снимают дыхательные упражнения, а также упражнения на растяжку и расслабление».

Результаты аудита также показали, что ошибочное понимание или негативное отношение к депрессии в Эстонии существенно сократились. «Медицина всё больше занимается депрессией. Соответственно увеличивается и общественная осведомлённость. О депрессии не стесняются говорить и просить о помощи», - радуется доктор Суйя.



Eesti
Haigekassa

Травмы и первая помощь детям

Чего опасаться?

● Дети – создания очень подвижные и непоседливые. Проявляя любопытство и активно осваивая окружающий мир, они часто становятся жертвами бытовых травм. Груднички норовят упасть с пеленального столика, дети постарше – опрокинуть на себя чашку горячего чая, сунуть пальчики в розетку и свалиться с качелей. Школьники нередко получают травмы, катаясь на велосипеде и роликах.

Что делать родителям?

● Взрослые обязаны знать, где ребёнка подстерегает опасность, и делать всё возможное, чтобы предупредить её. Полностью уберечь ребёнка от травм, увы, невозможно, и дети рано или поздно набивают синяки и шишки, обжигаются, ломают конечности и т.д. Главная задача родителей в такой ситуации – не ударяться в панику, быстро вызвать врача и грамотно оказать первую помощь. Это позволит не только облегчить состояние малыша, но и ускорит его последующее выздоровление.

Доврачебная помощь

● Доврачебная помощь может потребоваться ребёнку не



только при травмах, но и при различных заболеваниях. Такие ситуации, как простуда с высокой температурой, пищевое отравление с поносом и рвотой, возникают у детей достаточно часто, причём во многих случаях – в выходные и праздничные дни. Задача родителей – не только помочь ребёнку, но и вовремя заметить признаки, требующие

срочного вызова врача.

Первая помощь

● Поэтому всегда держите под рукой аптечку с лекарствами и перевязочными средствами, которые могут понадобиться в неотложных ситуациях, и телефоны круглосуточной медицинской помощи.

medportal.ru

Полностью уберечь ребёнка от травм, увы, невозможно, и дети рано или поздно набивают синяки и шишки, обжигаются, ломают конечности и т.д.

Первая помощь при термических ожогах

- Убрать поражающий фактор!
- Охладить место ожога: 1 и 2 степень – охлаждать проточной водой 10-15 мин, 3 и 4 – чистая влажная повязка, потом охладить с повязкой в стоячей воде.
- Закрыть влажной повязкой.
- Покой и противошоковые меры.

Признаки и симптомы

- Боль.
- Покраснение кожи – 1 степень.
- Появились волдыри – 2 степень.
- Рана – волдыри лопнули – 3 степень.
- Обугливание и отсутствие чувствительности – 4 степень.

Что делать дальше

- Снять все вещи с обожжённого участка тела: одежду, пояс, часы, кольца и прочие вещи. Прилипшую одежду отрезать вокруг, нельзя отрывать от ожога.

Вызываем «скорую», если:

- площадь ожога больше 5 ладоней пострадавшего;
- ожог у ребёнка или пожилого человека;
- ожог 3-ей степени;
- обожжена паховая область;
- обожжён рот, нос, голова, дыхательные пути;
- обожжены две конечности.

Всегда держите под рукой аптечку с лекарствами и перевязочными средствами.

SUPERSERVICE.EU

ОБСЛУЖИВАНИЕ ОФИСОВ С 1998 ГОДА

Представляем торговые марки: ASTROPLAST, MASTERCHEF, EASIPLASTER, Kuliksystem, Evoluent.



Бесклеевой пластырь в рулоне,
Бежевый/синий/лиловый –
цена: 15,00 € (с нс)
Кампания!
Купив сразу 3 рулона, заплатите
ВСЕГО 30,00 € (с нс)



Аптечка первой помощи
в чемодане MASTERCHEF
по цене 30,00 € (с нс)



Различная офисная эргономика –
Просите изделия на пробу на 2-3 дня!

В нашем торговом зале
много льготных предложений!
Скидки **до -50%**
ПРИХОДИТЕ ПОСМОТРЕТЬ!

НВ! Школы, детские сады
и спортивные клубы!
Спрашивайте СПЕЦИАЛЬНЫЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЯ –
salong@superservice.eu

При покупке каждой аптечки **первой**
помощи получите в придачу
мини-аптечку первой помощи

Кампания действует до 31.05.2017



Торговый зал:
Вяйке-Паала 1, Таллинн
Часы работы: Пн-Пт с 9.00 до 16.00
Тел: +372 651 6015
Э-почта: salong@superservice.eu
www.superservice.eu

TAMREX

TAMREX комплект
для оказания первой
медицинской помощи
при травме
art EA110

ЦЕНА 13 €

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



Ваша семья заслуживает лучшего!

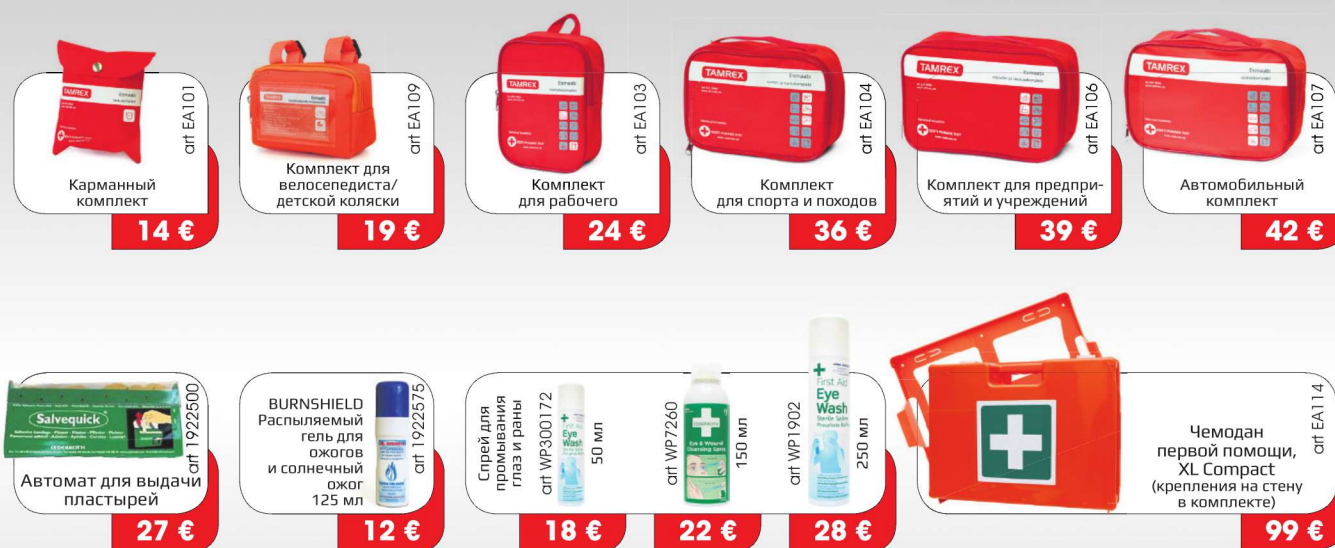
Аптечки первой помощи TAMREX получили самый надежный знак качества в данной сфере – одобрение Красного креста Эстонии и Красного креста Финляндии. Аптечки первой помощи TAMREX комплектуются в Финляндии самыми высококачественными средствами с учетом удобства и целесообразности использования.



TAMREX Домашний комплект первой помощи

арт. EA105
ЦЕНА 35.- €

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



КОМПЛЕКТЫ для ухода за ранами

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

Для каждого случая!

Цены включают налог с оборота 20% и действуют до 31.08.2017 или до тех пор, пока товар будет оставаться в наличии!



TAMREX OHUTUSE OÜ

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

TALLINN
Laki 5, Pärnu mnt 130, Katusepapi 35TARTU
Aardla 114, Ringtee 37aPÄRNU
Riia mnt 169a, Savi 3RAKVERE
Pikk 2VILJANDI
Riia mnt 42aJÕHVI
Tartu mnt 30VÕRU
Piiri 2VALGA
Vabaduse 39NARVA
Maslovi 1HAAPSAALU
Ehitajate tee 2aPAIDE
Pikk 2JÕGEVA
Tallinna mnt 7TÜRI
Türi-AllikuRAPLA
Tallinna mnt 2a

Обострение астмы, вызванное вирусной инфекцией

Среди детей астма является наиболее распространённой и частой болезнью, поражающей верхние и нижние дыхательные пути. Нередко семейный врач диагностирует у ребёнка острый бронхит и вызванное этим обострение астмы.



Яна Сисас
медсестра Валгаской больницы, выпускница
Тартуской высшей школы здравоохранения

Терье Арула (MD)
преподаватель Тартуской высшей школы
здравоохранения

Для ребёнка и его семьи важно, чтобы их выслушали, учитывали индивидуальные потребности и давали актуальную информацию на понятном для них языке.

Хорошее сотрудничество между ребёнком, его семьёй, семейным врачом и семейной медсестрой создают благоприятные условия для выздоровления ребёнка.

Пример сестринской помощи, оказанной семилетнему ребёнку

Мама привела на приём к семейному врачу семилетнего ребёнка. Маму беспокоило то, что ребёнок уже две недели сильно кашляет, страдал от насморка, а тремя днями ранее ему стало больно глотать. По словам матери, ребёнок чувствовал усталость, жаловался на плохое самочувствие. После осмотра и анализа крови семейный врач диагностировал у ребёнка острый бронхит и обострение астмы.

В три года у ребёнка была диагностирована неаллергическая астма. У ребёнка часто был бронхит, и он не раз проходил курс антибиотиков. Исследования показали, что наиболее распространён-



Компрессорные ингаляторы



NEB 50B



NEB 10A



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

Компрессорные ингаляторы Microlife продаются в аптеках.

Импортер:



CE0434

3-aastane
garantii

SWISS
DESIGN



Ребёнок должен быть способен играть в подвижные игры, заниматься спортом, ходить в школу и проводить досуг таким образом, чтобы ему не мешал кашель или другие симптомы астмы.

ным фактором риска обострения астмы в этом возрасте являются вирусные инфекции и физическая нагрузка, вызванные, в основном, риновирусом и табачным дымом (Inoue ja Shimojo 2013, Park jt 2016). Как правило, к обострению астмы приводят вирусы, и антибактериальное лечение тут не поможет. Оно только вызывает побочные эффекты и резистентность к лекарствам.

После нескольких исследований учёные пришли к выводу, что если ребёнок болеет уже долгое время, плохо себя чувствует, у него повышены маркеры воспаления в крови, и есть хроническая болезнь как сопутствующее заболевание, то следует назначить антибиотики. В данном случае была увеличена суточ-

ная доза расслабляющего бронхи препарата для уменьшения кашля и воспаления дыхательных путей. Помимо этого, на семь дней был прописан антибиотик, чтобы предотвратить переход болезни в воспаление лёгких или хронический бронхит.

В таких ситуациях важно разъяснить родителям изменения в схеме лечения. Важно повторить правила пользования ингалятором, чтобы ребёнок получал нужную дозу лекарства.

Порекомендовать во время болезни не выходить на улицу, отдыхать, много пить. Увлажнять воздух, проветривать помещения и поддерживать температуру в 20-22 градуса. Следует избегать аллергенов и пассивного курения,

Помимо вирусов, к обострению астмы приводит изменение температуры воздуха и физическая деятельность, в результате чего начинаются приступы кашля и одышка.

ФОТО: SCANPIX

которые приводят к обострению астмы и развитию бронхита.

Исследования показали, что дети, чьи родители курили дома, чаще попадали в больницу с заболеваниями дыхательных путей, чем дети некурящих родителей (Cinar jt 2010). Нельзя забывать о ежедневной гигиене рук для предотвращения распространения вирусных заболеваний.

Лечение было результативным, и на момент повторного визита жалобы исчезли и самочувствие улучшилось.

Физическая активность может снизить симптомы астмы

При сборе анамнеза выяснилось, что, помимо вирусов, к обострению астмы приводит изменение температуры воз-

духа и физическая деятельность, в результате чего начинаются приступы кашля и одышка.

В ходе исследований было обнаружено, что физическая активность положительно сказывается на работоспособности лёгких и сердца. Регулярные умеренные нагрузки увеличивают физическую выносливость и уменьшают проявление симптома астмы (Basaran jt 2006, Pacheco jt 2012).

Ребёнок должен быть способен играть в подвижные игры, заниматься спортом, ходить в школу и проводить досуг таким образом, чтобы ему не мешал кашель или другие симптомы астмы.

Медсестра должна разъяснить ребёнку и родителям, как избежать появления симптомов астмы во время физической активности.

Следует найти подходящую для ребёнка аэробную деятельность, при этом необходимо избегать сухого и холодного воздуха, а также побуждать ребёнка делать паузы. Считается крайне важным, чтобы гормональное лечение было регулярным, а техника проведения ингаляции - правильной. Это позволит предотвратить сужение бронхов, обусловленное физической нагрузкой.

Ребёнку и родителям следует объяснить, как действуют расслабляющие бронхи препараты и порекомендовать принять лекарство за 10-15 минут до тренировки. Это позволит ребёнку быть наравне с другими и заниматься спортом.

Статья основана на защищённой в Тартуской высшей школе здравоохранения дипломной работе «Анализ оказания сестринской помощи ребёнку с вызванным вирусной инфекцией обострением астмы».

Регулируемый ингалятор A3 Complete
3 режима ингаляции: быстрый лечебный эффект от верхних до нижних дыхательных путей

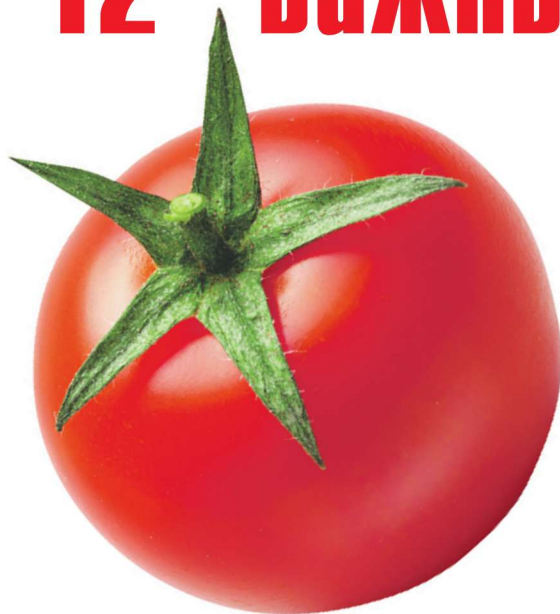
All for Healthcare
mefo.ee

ОМРОН
Переносной ингалятор Microair U22
Быстрый и эффективный

Ингалятор NE-C801 KD
Легкость в использовании
В комплекте имеется также маска и для младенца

Продукцию Omron можно приобрести в хорошо оснащенных аптеках, а также в интернет-магазине **oleterve.ee**

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), улучшают кровоснабжение сердца и снижают риск развития болезней сердца.

8. ПОМОЩНИК ПРИ ТРЕНИРОВКАХ.

После интенсивной тренировки лучше стоит выпить стакан томатного сока – это поможет организму освободиться от биохимического стресса, вызванного физическим напряжением. Именно это показали испытания, 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!

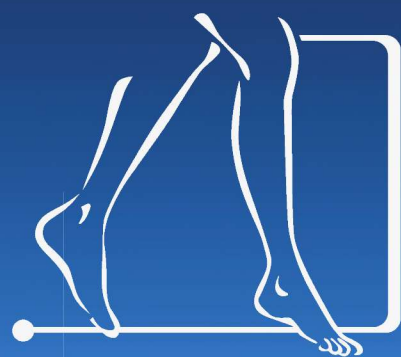
С 1869 года

Импортер: Jungent Estonia OÜ, тел 666 3800

**ПРЕДУПРЕДИТЕ РАК
ШЕЙКИ МАТКИ!
ПРИХОДИТЕ НА
ОБСЛЕДОВАНИЕ**

В этом году
приглашаются женщины
**1962, 1967, 1972,
1977, 1982 и 1987**
годов рождения

Узнайте больше:
www.haigekassa.ee
669 6630



Lioton 1000® Gel

Гепарин



Для красоты и здоровья ТВОИХ НОГ

Гель Lioton (гепарин) облегчает
отеки и воспаления в
ваших ногах, вызванные
расширением вен.



Активное вещество:
гепарин.

Показания: локальное лечение
воспаления поверхностных вен
или гематом.

Применение: 3-10 см геля
массировать в кожу 1-3 раза в день.

Владелец лицензии: Menarini International Operations Luxembourg S.A.; 1, Avenue de la Gare, L-1611 Luxembourg, Люксембург.

Дополнительная информация: Berlin-Chemie Menarini Eesti OU, Палдиски мнт. 29 Таллинн 10612, Эстония.

Как правильно колоть инсулин

Если иглы длиной 4–5 мм, то инъекции можно выполнять под углом 90 градусов, иглами длиной 6–8 мм инъекции делаются под углом 45 градусов. ➤2

БУДЬТЕ
Здоровы

ДИАБЕТ

Специальный выпуск

12 апреля 2017

MediSmart®
of Switzerland

БЫСТРЫЙ.
ТОЧНЫЙ.
НАДЕЖНЫЙ.

**МЕДИСМАРТ
ГЛЮКОМЕТР –**

**ВАШ
НАДЕЖНЫЙ
ПОМОЩНИК**

С заботой о Вашем здоровье!



© Linus Medical OÜ Нарва мнт, 5, Таллинн 10117, Тел. 661 9855



Бесплатный номер: **800 3030**
www.veresuhkur.ee

Гарантия швейцарского качества Lobeck  Medical Ltd

Как правильно выполнять инъекции больным сахарным диабетом

Кадри Пенъям
Aripäev

Ежедневные неоднократные инъекции являются естественной частью жизни человека с сахарным диабетом. Без инсулина нельзя, и если действовать правильно, то инъекции будут безболезненными и минимально травмирующими.

Медицинская сестра диабетологического профиля Марье Клаукс, консультирующая пациентов в Восточно-таллиннской центральной больнице, отметила, что среди пациентов до сих пор бытуют мифы, которые приходится постоянно опровергать.

«Перед каждой инъекцией следует менять иглу на шприце-ручке. Также следует проверить рабочее состояние шприца-ручки - повернуть кнопку на 1-2 деления и убедиться, что на конце иглы появилась капля. Если капля появилась, то инъекцию можно выполнять», - объяснила Марье Клаукс.

Более удобные и менее болезненные инъекции

По словам медицинской сестры диабетологического профиля, с годами иглы стали меньше и короче, но, несмотря на это, при выполнении инъекций следует соблюдать следующие правила. Марье Клаукс отметила, что важнее всего перед каждой инъекцией менять иглы.

«Если иглы длиной 4-5 мм, то инъекции можно выполнять под углом 90 гра-

дусов, иглами длиной 6-8 мм инъекции делаются под углом 45 градусов», - пояснила Клаукс, добавив, что, делая инъекцию, нужно медленно досчитать до десяти, и только после этого вынимать иглу. «Если сделать это раньше, то может случиться, что часть инсулина не поступит в подкожную жировую ткань, а выйдет вместе с иглой», - пояснила она.

Также нельзя забывать, что инсулин длительного действия вводится в область ягодиц или бедер, откуда он всасывается медленнее. Инсулин короткого действия вводится в область живота, где он всасывается быстрее. Каждый раз инъекции следует выполнять в новое место, находящееся от предыдущего на расстоянии не менее 1 см. В плечо сегодня инсулин колоть не советуют, поскольку площадь выполнения инъекций очень маленькая, и там очень легко появляются уплотнения.

Ложные представления живучи

Значительную часть работы медицинских сестер диабетологического профиля составляют именно консультации, и, к сожалению, существует много ложных представлений, которые трудно искоренить. Как уже сказано, каждый раз перед инъекцией следует менять иглу. К сожалению, немало пациентов пользуется одной и той же иглой, пока инсулин в шприце не закончится.

Также иногда пациент выкупает свой запас инсу-



К сожалению, немало пациентов пользуется одной и той же иглой, пока инсулин в шприце не закончится.

ФОТО: SCANPIX

Делая инъекцию, нужно медленно досчитать до десяти, и только после этого вынимать иглу.

лина и, придя домой, на все шприцы ставит иглы, оставляя их в холодильнике ждать своей очереди. «В таком случае инсулин кристаллизуется в игле и забивает её», - подчеркнула Клаукс.

«Иногда пациенты считают, что инъекции инсулина короткого действия необходимо выполнять в определенное время, что вызывает необходимость в принятии пищи. На самом деле всё наоборот. После введения инсулина короткого действия нужно сразу приступать к еде. Были случаи, когда пациент начинал есть только через пару часов», - перечислила Клаукс.

Понятно, что инъекции могут вызывать страх, ино-

гда боль. Медицинская сестра диабетологического профиля заверила, что инъекции инсулина не должны быть болезненными. Если пациент испытывает боль, то следует поинтересоваться техникой выполнения инъекций.

Во-первых, инсулин должен быть комнатной температуры. «Холодный инсулин может вызвать боль. Также причиной болезненных инъекций может быть неоднократное использование иглы - изначально иглы покрыты силиконом, который стирается, и игла тупится. Использование кривой иглы также влияет на процесс. Ещё одна причина боли - игла вместо жировой ткани по-

падает в мышцу или кровеносный сосуд.

Инъекции, выполняемые на протяжении длительного времени, и неправильная техника их выполнения могут привести к изменению в подкожной жировой ткани и образованию уплотнений, шишек и впадин. Причиной этого может быть неоднократное использование игл и постоянное выполнение инъекций в одно и то же место. Именно поэтому расстояние между местами инъекций должно быть не менее 1 см. Клаукс подчёркивает, что если использовать одну и ту же иглу неоднократно, это может привести к повреждению и рубцеванию мест инъекций.

Feel fine

Feel Fine иглы для инъекций инсулина

- Универсальные
- Электрополированные
- С силиконовым покрытием
- Иглы имеют трёхступенчатую заточку
- Позволяют выполнять инъекции как можно безболезненнее!

Более подробно о товарах спрашивайте в аптеках или по бесплатному телефону 800 30 30



FeelFine 8 mm 31G N100
FeelFine 6 mm 31G N100
FeelFine 5 mm 31G N100

MediSmart®
of Switzerland

Medismart Ruby система контроля уровня глюкозы в крови

- Не нуждается в кодировке
- Широкая и удобная тест-полоска
- Большой экран с подсветкой
- Работает от 2-х батареек AAA



БЫСТРЫЙ.
ТОЧНЫЙ.
НАДЕЖНЫЙ.

LINUS MEDICAL

© Linus Medical OÜ Нарва мнт, 5, Таллинн 10117, Тел. 661 9855

Бесплатный номер: 800 3030
www.veresuhkur.ee

Гарантия швейцарского качества Lobeck Medical Ltd

Ноги диабетика нуждаются в постоянном уходе

Кадри Пенъям
Aripäev

Сосудистый хирург Вероника Палмисте, принимающая пациентов в Ида-Таллиннской центральной больнице, утверждает, что самое важное для диабетиков – это компенсировать болезнь и поддерживать сахар крови в норме.

«Хронический диабет приводит к осложнениям, охватывающим весь организм, – это могут быть проблемы с глазами, почками и сердечнососудистой системой. Чем лучше удаётся держать уровень сахара крови под контролем, тем дальше в будущее можно отодвинуть осложнения», – подтверждает доктор Палмисте.

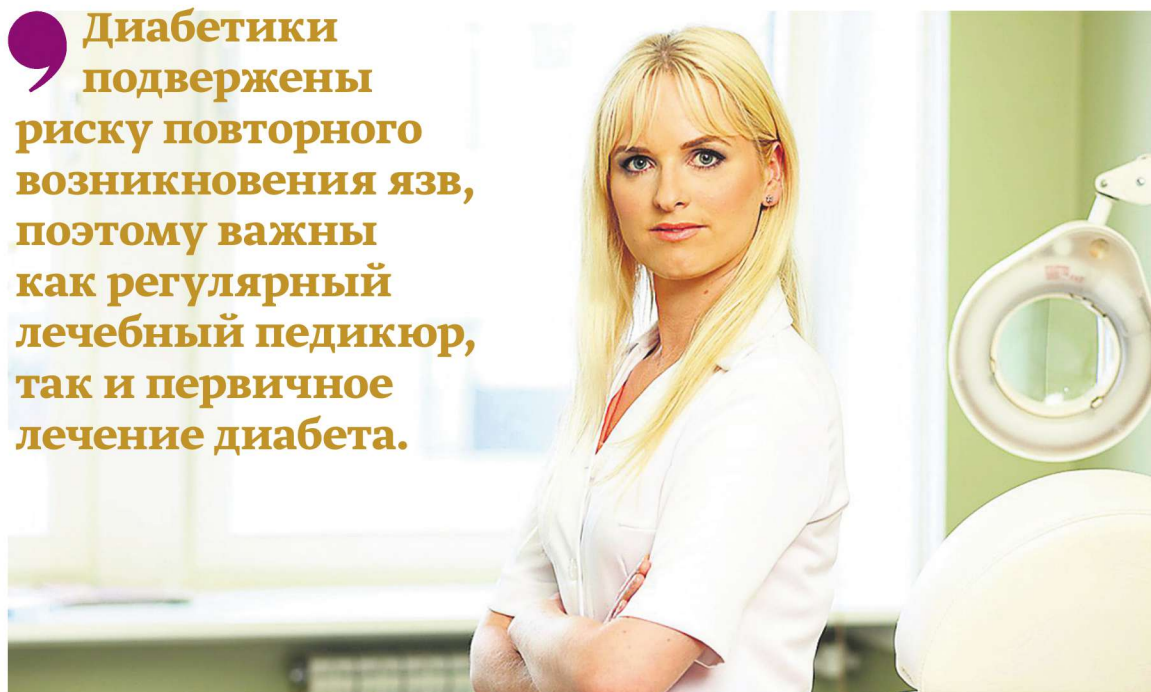
Забойтесь о своём здоровье сами!

Случается, что диабет диагностируется в ходе какого-то другого обследования или возникает какая-то проблема со здоровьем – резкое снижение веса тела, кома, инсульт, инфаркт, нагноение стопы – в ходе лечения которой выясняется, что человек болен диабетом. В реальности это означает, что сахар крови уже долгое время был выше нормы и разрушал организм.

В Эстонии диабетики относятся к тем пациентам, которым оказывается наилучшая поддержка, при этом важную роль в сохранении контроля над болезнью играет, прежде всего, сам пациент. Обязательно следует помнить о том, что в эпоху электронных систем вся информация о пациенте в компактном виде доступна всем врачам, к которым он обращается.

«Прежде всего со своей проблемой нужно обратиться к семейному врачу, который проведёт осмотр, проверит чувствительность нервов в стопе и

Диабетики подвержены риску повторного возникновения язв, поэтому важны как регулярный лечебный педикюр, так и первичное лечение диабета.



определит, нужно ли вам направление к сосудистому хирургу или к какому-то другому специалисту», – объясняет доктор Палмисте.

Диабет – это заболевание, ускоряющее отложение извести в стенках артерий, поэтому на приём к сосудистому хирургу попадают диабетики с больными стопами, наличием на стопах язв или риском возникновения гангрены. В зависимости от ситуации сосудистый хирург назначает метод лечения.

«Если есть язвы, то мы направляем пациента к перевязочной медсестре. Также в Ида-Таллиннской центральной больнице есть услуга лечебного педикюра, на который диабетики определённое количество раз в год на основании направления могут ходить бес-

платно. Это возможность позаботиться о здоровье своих ног, избежать повреждений кожи, которые можно получить в домашних условиях, и свести к минимуму риск осложнений», – поясняет Вероника Палмисте.

Избежать ампутации

В более сложных случаях в Ида-Таллиннской центральной больнице собирается консилиум по диабетической стопе. В консилиум входят занимающийся проблемами ступней ортопед Вахур Метсна, эндокринолог Улви Меренди, сосудистый хирург Вероника Палмисте, мастера-техники по ортезам Анти Пигул и Артем Тимчук, а также медсестра, занимающаяся лечением диабетической стопы, Ирина Дьяченко.

Консилиум по диабетической стопе предлагает мультидисциплинарный подход – это означает, что у пациента отпадает необходимость в «беготне» по врачам, экономится его время, т.к. привлекаются сразу все необходимые специалисты.

Речь идёт о первом в Эстонии подобном консилиуме, который тесно сотрудничает со шведским Каролинским институтом, обладающим 20-летним опытом лечения диабетической стопы. Здесь занимаются теми пациентами, у которых есть риск потерять ногу.

«Первое, что мы можем сделать, чтобы спасти пациенту ногу – это снять давление с его язвы – мастер по ортезам изготавливает пациенту специальную обувь, подходящую именно для его ноги. В случае повреждения артерий, врачи, обладающие необходимой компетенцией, предлагают возможность выбрать между двумя вариантами лечения: внутрисосудистая коррекция или же обычная сосудистая хирургия. Сначала медики пытаются устранить повреждение артерий, а затем проводится лечение антибиотиками», – объясняет сосудистый хирург.

Всегда следует помнить, что диабетики подвержены риску повторного возникновения язв, поэтому важны как регулярный лечебный педикюр, так и первичное лечение диабета, помогающее держать болезнь под контролем.

На приём к сосудистому хирургу попадают пациенты, живущие с диагнозом пару десятков лет. «До сих пор самому молодому пациенту с риском гангрены было 30 лет, диабетическая стопа без повреждения артерий была диагностирована у 25-летнего пациента. Поэтому не стоит думать, что диабет – болезнь людей в возрасте и молодых она не касается», – говорит Палмисте.

Сосудистый хирург Вероника Палмисте напоминает, что диабет – это болезнь не только людей в возрасте, увы, она касается и молодых. ФОТО: ИТК



Лечению ран всегда мешали злые монстры.

Теперь есть и супергерои!

AQUACEL[™] Ag⁺ Extra[™]

Повязка для лечения ран



Содержащая серебро повязка для лечения ран с уровнем экссудата от среднего до высокого (венозные и диабетические язвы, пролежни, хирургические раны и т.д.).

Повязки AQUACEL[™] Ag⁺ EXTRA[™] и Aquacel[®] Ag Foam компенсируются Больничной кассой.

AQUACEL[®] Ag⁺ Foam

Повязка с силиконом на пенной основе



Водостойкий внешний слой
Мягкая пенная основа
Слой Aquacel[™] Ag
Силиконовый клейкий слой

Повязка с силиконом на пенной основе предназначена для лечения инфицированных ран с уровнем экссудата от среднего до высокого (венозные и диабетические язвы, пролежни, хирургические раны и т.д.).

Потепление на планете увеличивает развитие диабета

Последствия изменения климата имеют далеко идущие последствия, но новые исследования показывают удивительную связь между потеплением Земли и повышенным случаем развития диабета.

Исследователи подсчитали, что на каждый 1 градус Цельсия (1,8 градуса по Фаренгейту) повышения температуры окружающей среды, было более чем 100 000 новых случаев развития сахарного диабета 2 типа в одних только Соединённых Штатах.

Почему это происходит? Авторы исследования пояснили, что во время холодных периодов - по крайней мере, нескольких холодных дней подряд - активируется так называемый бурый жир. Бурый жир отличается от белого жира. Когда он активирован, это ведёт к улучшению чувствительности к инсулину, гормону, который помогает сопроводить сахар из пищи в клетки для выработки энергии.

«Функцией бурой жировой ткани является сжига-

ние жира для выработки тепла, что очень важно, чтобы предотвратить падение температуры тела во время воздействия холода», - пояснила ведущий исследователь Лизэнн Блау (Lisanne Blauw).

«Таким образом, мы предполагаем, что бурый жир играет роль в механизме, лежащем в основе связи между температурой наружного воздуха и диабетом: при более тёплом климате, бурый жир менее активен, что может каузально привести к инсулинорезистентности и диабету», - сказала она.

Прежде чем вы начнёте упаковывать вещи для переезда в более холодные страны, важно отметить, что это исследование не может доказать прямую причинно-следственную связь между высокими температурами и развитием диабета 2 типа.

Тем не менее, Блау сказала: «На основе нашей гипотезы «бурого жира», мы считаем, что по крайней мере часть ассоциации может быть причинно объяснена деятельностью бурого жира».

Распространённость са-



По подсчётам учёных, на каждый 1 градус Цельсия повышения температуры окружающей среды, было более чем 100 000 новых случаев развития сахарного диабета 2 типа.

ФОТО: PIXABAY

харного диабета 2 типа быстро растёт по всему миру. В 2015 году около 415 млн. человек во всём мире имели заболевание, говорят исследователи. К 2040 году эта цифра, как ожидается, будет достигать 642 млн.

У людей с преддиабетом и сахарным диабетом 2 ти-

па организм не использует инсулин должным образом. Эти люди, как говорят, устойчивы к инсулину. У преддиабетиков, организм ещё может угнаться за спросом, производя всё больше и больше инсулина. Но, в конце концов, тело не может идти в ногу, и оно не выраба-

тывает достаточно инсулина, чтобы помешать уровню сахара в крови повышаться. Тогда-то и развивается сахарный диабет 2 типа.

Недавнее исследование показало, что люди, страдающие диабетом 2 типа и подвергшиеся воздействию умеренного холода в течение 10 дней, показали улучшение резистентности к инсулину, а это означает, что они используют инсулин более эффективно. Это может произойти из-за увеличения активности бурого жира. Другое исследование показало, что бурый жир наиболее активен в зимний период, при низких уличных температурах, отмечают авторы исследования.

«Люди должны осознать, что глобальное потепление может иметь серьёзные последствия для нашего здоровья, как мы показали в этом исследовании, что больше лиц получают диабет в те годы, когда средняя температура наружного воздуха выше», - сказала Блау.

webdiabet.ru

Rehabilitatsioonibi OÜ

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

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

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

Придите к нам с этой рекламой в апреле и мае – и Вы получите скидку с наших изделий/услуг – 10 % *

*скидка действует только при покупке по полной цене (не действует при покупке по цифровой рецепту или личной карте вспомогательных средств)

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

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



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



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



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

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

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

Измерение проводится на обеих ногах.

МАСТЕРСКАЯ В ТАЛЛИНЕ

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

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

МАГАЗИН В ТАЛЛИНЕ

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

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

МАГАЗИН В КЕЙЛА

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

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

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





В ходе исследования, пробиотик уменьшил риск гестационного диабета на 24%.

ФОТО: PIXABAY

Бобовые снижают риск развития диабета 2 типа

Употребление в пищу больше бобовых культур может помочь снизить риск развития диабета 2-го типа до 35 процентов, согласно новому исследованию.

Бобовые, которые включают в себя продукты, такие как чечевица, горох и бобы, представляют собой продовольственную группу, богатую кальцием, калием, магнием и волокном.

Они содержат мало калорий и заставляют людей чувствовать

себя более насыщенными дольше, что помогает предотвратить голод и избежать нездоровых перекусов.

Исследователи рассматривали более 3300 людей, которые имели высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний, но не имели диабет 2-го типа.

После четырех лет исследований результаты показали, что группа, которая ела больше порций бобовых культур (более трех порций в неделю), имела на 35

процентов меньше риска развития диабета типа 2, чем те, кто ел меньше бобовых (1,5 порций в неделю).

«Частое потребление бобовых, в частности чечевицы, в сочетании со средиземноморской диетой, может обеспечить преимущества по профилактике сахарного диабета 2 типа у пожилых людей с высоким сердечно-сосудистым риском», - говорят исследователи.

webdiabet.ru

Пробиотики уменьшают риск гестационного диабета

Приём пробиотиков во время беременности существенно уменьшает вероятность развития гестационного диабета (сахарного диабета беременных).

Это показало новое исследование, проведённое специалистами из Университета Отаго. Исследователи изучали участие 394 женщины. 194 участницы в начале беременности приняли пробиотик, а остальные - плацебо. Между 24 и 30 неделями беременности женщины прошли обследование на гестационный диабет. Учёные обнаружили, что гестационный диабет развился у 6,5% участниц, получивших пла-

Учёные обнаружили, что гестационный диабет развился у 6,5% участниц, получивших плацебо, и 2,1% будущих матерей, принявших пробиотик.

цебо, и 2,1% будущих матерей, принявших пробиотик.

Так, пробиотик уменьшил риск гестационного диабета на 24%. Он взаимодействовал с микробиомом и снижал уровень сахара в крови беременных женщин. Возможно, бактерии Lactobacillus rhamnosus HN001 способны избавить от диабета и замедлить прогрессирование преддиабета. Чтобы выяснить, так ли это, необходимы дальнейшие исследования.

meddaily.ru

Отёки ног при диабете

Некоторые растительные лекарственные средства могут помочь в лечении повреждения нервов, что снижает чувствительность в ногах - это состояние называется диабетической нейропатией.

Полезные травы для лечения нейропатии включают Кайену (Кайенский перец) и масло Примулы вечерней. Овёс и зверобой может также быть полезным для этой цели.

Травы, улучшающие периферическое кровообращение, включают Гинкго (голосеменное растение),

Лопух большой (репейник), Гидрагис (растение семейства лютиковых) и Женьшень.

Кайен является эффективным лекарственным растением для диабетиков, поскольку он лечит повреждение нервов и кровеносных сосудов, которые часто испытывают диабетики.

Плод растения Кайены используется в травяных препаратах, он помогает при лечении различных заболеваний, в том числе диабета типа 1 и типа 2, псориаза и лишая. Кайен растение Южной Америки.

webdiabet.ru

Mulberry™ снизил уровень сахара в крови!

У Элис обнаружен повышенный уровень сахара в крови. Врач порекомендовал ей следить за своим питанием и больше двигаться, но это помогло лишь временно. Через несколько месяцев уровень сахара в крови вновь повысился. «Самочувствие было плохим, я постоянно чувствовала усталость», - вспоминает Элис.

Удивительное открытие

«Однажды мне на глаза попала статья о таблетках Mulberry скандинавского происхождения, которые содержат биологически активное вещество, снижающее уровень сахара в крови, — экстракт листьев шелковицы. Я решила попробовать эти таблетки».

Результаты появились неожиданно быстро

«Таблетки Mulberry я купила в аптеке. Положительные результаты появились неожиданно быстро — уже через несколько дней. Уровень сахара в крови составил всего 4,4 — самый низкий результат за последние годы! Также заметно улучшилось самочувствие». Элис принимает таблетки Mulberry уже два месяца, и каждое утро она проверяет содержание глюкозы в крови. Теперь этот показатель составляет 3,8–5,9 ммоль/л.

Таблетки Mulberry из листьев шелковицы

Mulberry изготавливается в Швеции из стандартизованного экстракта листьев белой шелковицы и хрома. Экстракт листьев шелковицы поддерживает нормальный обмен углеводов в организме, а хром — нормальное содержание глюкозы в крови. Рекомендуется принимать одну таблетку за 15-30 минут до еды три раза в день столько времени, сколько потребуется. При этом рекомендуется соблюдать разнообразное и сбалансированное питание, а также здоровый образ жизни.

Mulberry — верный враг сахара

Сахар и другие углеводы являются основными источниками энергии в организме. Однако при избытке сладостей, сахара и других углеводов ор-

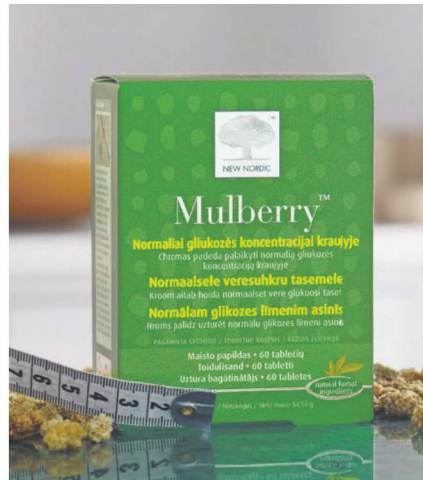
ганизм не в состоянии усвоить их для своих энергетических потребностей, поэтому начинает накапливать запасы жира. Это, в свою очередь, может привести к увеличению веса тела.

Белая шелковица — уникальное растение

Современная наука установила, что экстракт листьев шелковицы содержит вещества (ингибиторы альфа-глюкозидазы), которые замедляют распад полисахаридов (содержащихся в картофеле, хлебе, сладостях, пирожных) до глюкозы, в следствие этого, уменьшается содержание общего сахара в организме. Всасывание глюкозы в кишечнике после еды замедляется, поэтому меньше глюкозы поступает в кровь. Если Вам требуется контролировать уровень сахара в крови, таблетки Mulberry будут особенно полезны для вашего здоровья.

Пищевая добавка

Таблетки Mulberry можно купить в аптеках или в Интернет-магазине производителя www.newnordic.ee. Если у Вас возникли вопросы, мы ответим по телефону 684 3838.



Результаты клинического исследования*

В 2014 году в Италии было проведено клиническое исследование, в котором приняли участие 46 человек с избыточным весом. Они были разделены на две группы и всем участникам была назначена одинаковая диета — в виде 1300 килокалорий в день. Однако, участникам одной группы дополнительно давали 2400 мг экстракта белой шелковицы, а участники второй группы принимали пустые таблетки (плацебо). Через три месяца были оценены результаты, которые показали:

- 1 пациенты первой группы, которые принимали экстракт шелковицы, потеряли в весе в среднем 9 кг;
- 2 пациенты второй группы, которые не принимали экстракт шелковицы, потеряли в весе в среднем всего 3,2 кг;
- 3 экстракт листьев шелковицы помогает людям с избыточным весом эффективно снижать вес.

*„WHITE MULBERRY SUPPLEMENTATION AS ADJUVANT TREATMENT OF OBESITY”
Journal of Biological Regulators & Homeostatic agents, Vol 28, no 1, 141–145 (2014).

Контроль уровня сахара

Глюкометры могут показывать совершенно разные результаты

Айвар Орав

специалист лаборатории отделения
клинической химии объединённой
лаборатории клинической больницы
Тартуского университета

Агнес Иванов

руководитель по качеству объединённой
лаборатории клинической больницы
Тартуского университета

Первые глюкометры появились почти 40 лет назад, но точность, сравнимая с лабораторной, до сих пор не достигнута. Таким образом глюкометр является вспомогательным средством для отслеживания лечения сахарного диабета и быстрого определения гликемии, но не для диагностирования сахарного диабета. Возможности использования глюкометров в медучреждениях ограничены.

На западе первые глюкометры были выданы пациентам в начале 1980-х. До Эстонии они дошли несколькими годами позднее. Современные глюкометры стали намного точнее, и поэтому в стандартах и инструкциях, регулирующих использование глюкометров, критерии точности постоянно сужаются. Всё же нельзя забывать, что результаты производимых глюкометром измерений менее точные, чем полученные в лаборатории результаты, и на них могут влиять разные физиологические и технические факторы.

Для большей наглядности приведём сравнительные испытания, проводившиеся в 2015 и 2016 году в Тартуской высшей школе здравоохранения. Испытывалось пять разных глюкометров: два профессиональных и три глюкометра для домашнего использования. У участников исследования уровень сахара в капиллярной крови измерялся глюкометром в соответствии с инструкцией. Одновременно бралась венозная кровь, уровень сахара в которой опре-

делялся откалиброванным и проверенным лабораторным анализатором Cobas C111 (Roche). Затем лабораторным методом определялся относительный сдвиг в отношении среднего значения содержания глюкозы. Поскольку допустимой ошибкой при лабораторных исследованиях считается 6,9%, то, как видно из рисунка, сдвиг глюкометров в отношении лабораторного метода значительно больше (все глюкометры: $\pm 17\%$ 2SD).

Почему глюкометры показывают разные результаты, и от чего это зависит?

- Содержание глюкозы зависит от содержания воды в пробном материале. Содержание воды в крови (глюкометры определяют глюкозу в крови) меньше, чем содержание воды в плазме, и отличие в результатах измерений составляет 11...12% (45% при гематокрите) в пользу глюкозы в плазме. Содержание воды в крови влияет на показания гематокрита. В соответствии с рекомендациями рабочей группы IFCC, современные глюкометры адаптированы к содержанию глюкозы в плазме (с коэффициентом 1,11). Профессиональные глюкометры в зависимости от модели могут одновременно с измерением глюкозы определить реальный гематокрит пациента. Особое внимание следует уделять новорожденным и пациентам с серьёзной анемией, когда можно использовать не все глюкометры!

- Результаты измерения уровня сахара в венозной, артериальной и капиллярной крови будут отличаться независимо от содержания воды в материале, что ставит результаты измерения в зависимость от типа анализируемого материала. При этом наиболее высокий показатель глюкозы будет в артериальной пробе.

- Результаты измерения уровня сахара в капиллярной крови будут на 22-

25% отличаться от результатов измерения уровня сахара во взятой в то же время венозной крови. Взятые на голодный желудок анализы дают более близкие результаты.

- Ацидоз, алкалоз, кетоацидоз влияют на результаты при использовании практически всех непрофессиональных глюкометров. Соответствующую информацию можно найти в паспорте глюкометра или сенсоров! Поэтому не все глюкометры подходят для использования в больнице!

- Повышенное парциальное давление кислорода может дать ложно низкие и гипоксия ложно высокие результаты измерения, если используется основанное на оксидазе глюкозы определение.

- Гипертриглицеридемия и парапротеинемия также влияют на содержание воды в пробном материале и дают ложно низкие результаты исследования.

- Плохое периферическое кровоснабжение, прохладные руки, шок, гипотензия, отёк и др. не отражают достаточно быстро реальное содержание глюкозы, поскольку периферическая циркуляция нарушена.

- Плохо вымытые руки (на них могут быть остатки сахара) дают неправильный результат измерения, и поэтому важно перед взятием пробы вымыть руки.

- Низкая специфичность некоторых тест-полосок (определяет мальтозу или галактозу как глюкозу). Больным, полу-



Глюкометр для домашнего использования предусмотрен для определения уровня сахара в крови одним пациентом в обычной ситуации и рамках инсулинотерапии.

чающим перитонеальный диализ икодекстрином, подходят не все глюкометры, поскольку с мальтозой они дают ложно высокие результаты (даже через две недели после проведения диализа). Существует угроза долечить пациента до гипогликемической комы!

Глюкометры для самоконтроля и профессионального использования

Глюкометры выпускаются для домашнего и профессионального использования. Глюкометр для домашнего использования предусмотрен для определения уровня сахара в крови одним пациентом в обычной ситуации и рамках инсулинотерапии. Как правило, у людей отсутствуют экстремальные состояния (тяжелый ацидоз, значитель-

ные изменения гематокрита и пр.), а глюкометром легко пользоваться. Желательно, чтобы такими глюкометрами пользовался только один человек, поскольку они не достаточно надёжны при распространении инфекций, передающихся через кровь.

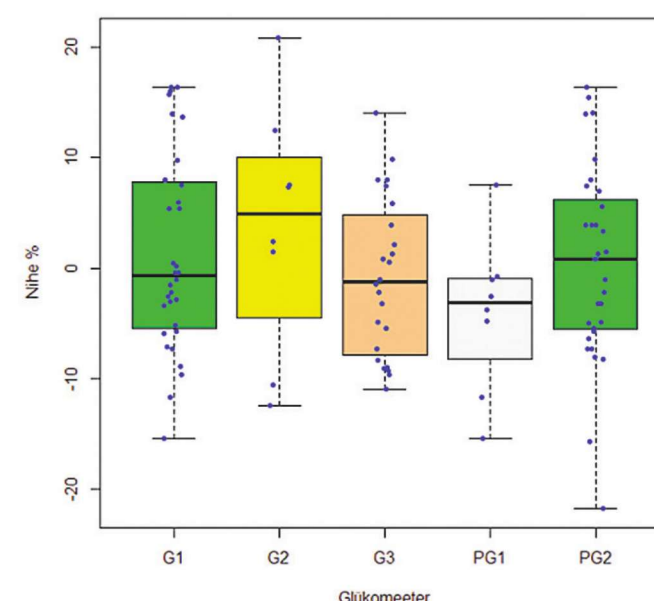
Профессиональные глюкометры предназначены для использования в учреждениях здравоохранения и анализа крови нескольких пациентов. Они надлежащим образом очищаются и зачастую подключаются к инфосистеме больницы или лаборатории. Всё же нельзя забывать, что профессиональные глюкометры также имеют ограничение по использованию (например, нельзя использовать для анализа новорожденных или ординирования инсулинотерапии в отделениях интенсивной терапии и т.д.). Профессиональный глюкометр поможет выбрать центральная лаборатория, которая проводит также проверку глюкометров и выполняет сравнительные испытания. Организующая сравнительные испытания лаборатория должна обеспечить требуемое качество используемых методов.

Проверка качества

Исправность измерительной системы обеспечивается проведением контрольных измерений и оценкой полученных результатов. Для контрольных измерений используются растворы с определённым содержанием глюкозы и анализируемые точно так же, как пробы, взятые у пациента. Проверка качества выполняется регулярно. Результаты проверки следует обязательно документировать. В больших больницах этим занимается РОСТ (point of care) координатор.

Стоит знать

Ошибки при измерениях в глюкометрах - разные



● Относительный показатель квартильной вариации разных глюкометров относительно лабораторного метода. G1, G2, G3 - глюкометры для самоконтроля; PG1, PG2 - профессиональные глюкометры.

11-12%

● разница в результатах измерения уровня глюкозы в крови и плазме (при 45% гематокрите) в пользу глюкозы плазмы.

Рекомендации по использованию глюкометра

- Внимательно прочитайте инструкцию по использованию глюкометром и тест-полосками. Убедитесь, что глюкометр можно использовать в данной ситуации. Даже у профессиональных глюкометров могут быть ограничения по эксплуатации!
- Выполняйте все приложенные к глюкометру инструкции!
- Выполняйте требования по хранению тест-полосок и пр.!
- Следите за сроком хранения тест-полосок (у открытой упаковки он короче, что отмечено на упаковке!)
- При выборе профессионального глюкометра обратитесь за помощью к лаборатории!
- Регулярно проверяйте исправность глюкометра и документируйте результаты измерений!
- Не проводите глюкометром тест на толерантность к глюкозе!
- Если есть подозрения в надёжности результатов измерений, то закажите определение глюкозы в лаборатории.

Тестовые полоски BGStar и иглы Insupen ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ

Запасайся хоть на полгода вперед!

ИГЛЫ
INSUPEN 32G - 0.23 мм
EXTREME 6мм N100



ИГЛЫ
INSUPEN 31G - 0.25 мм
EXTREME 8мм N100



BGStar тестовые полоски

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

Цены на принадлежности для диабетиков смотри на www.raviminfo.ee

SANOFI DIABETES Koos jõuame kaugemale

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

Человек с сахарным диабетом в аптеке должен быть внимателен

Лийзи Раммо

провизор сети аптек Apotheke

Сахарный диабет - это хроническое нарушение обмена веществ, в основе которого лежит дефицит образования собственного инсулина и повышение уровня глюкозы в крови.

Наиболее распространёнными являются сахарный диабет 1-го и 2-го типа. Если сахарный диабет 1-го типа проявляется, в основном, в детском или подростковом возрасте, то сахарный диабет 2-го типа, скорее, болезнь взрослых. К сожалению, сегодня всё чаще сахарный диабет 2-го типа диагностируется у молодых. Помимо наследственной предрасположенности, болезнь связывают с избыточным весом, малоподвижным образом жизни и неправильным питанием.

Лечение сахарного диабета важно, поскольку помогает избежать повреждения нервов и кровеносных сосудов, к которому приводит высокий уровень сахара в крови, а также дальней-

ших осложнений. Это могут быть снижение чувствительности нервов и повреждение кровеносных сосудов в глазах, почках, ногах и т.д. Отсутствие лечения может привести к слепоте, инфаркту, инсульту, ампутации конечностей и почечной недостаточности.

С сахарным диабетом следует научиться жить. Важно придерживаться здорового образа жизни. Достаточная физическая нагрузка, контроль над весом и правильное питание помогут удержать сахар в крови под контролем. Следует придерживаться принципов здорового питания, ограничив потребление легко усваиваемых углеводов (прохладительных напитков, сладостей, булочек, пирожных), продуктов с высоким содержанием крахмала (картофеля, пасты, белого риса) и соли. В меню должны входить цельнозерновые продукты, мясо и молочные продукты с низким содержанием жира, а также овощи. В качестве сладкого больше всего подходят ягоды и фрукты. Физическая активность



Перед покупкой лекарств в аптеке, диабетик должен убедиться, что препарат не содержит сахара.

ФОТО: SCANPIX

CANDEREL GREEN ПРИРОДНЫЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА

Заменитель сахара Canderel Green почти не содержит калорий и изготовлен из природного подсластителя - экстракта стевии.

Заменители сахара Canderel Green подходят для диабетиков и людей, желающих сократить потребление сахара.

Canderel Green имеется в продаже в виде порошка, таблеток и пакетиков с порошком. В ассортименте Canderel также коричневый сахар со стевией.

В продаже в аптеках и магазинах с хорошим ассортиментом.

Импортер:
Oriola Estonia OÜ



должна быть 3-5 дней в неделю по 30-45 минут.

Несомненно, люди с сахарным диабетом чаще посещают аптеку, где, помимо повседневных лекарств, покупают тест-полоски для глюкометров, ланцеты для ручек-прокалывателей, ланцеты и иглы. Предлагается широкий выбор глюкометров, и пациент может выбрать именно тот, который подходит именно ему. Современные глюкометры дают точные результаты и имеют целый ряд дополнительных функций. Например, глюкометр Contour Plus позволяет выделить результаты, полученные до и после еды, настроить напоминание о выполнении теста после еды и позволяет определить личные слишком низкие и слишком высокие показатели сахара в крови. Глюкометр показывает средний, самый высокий и самый низкий результаты за 7, 14 и 30 дней. Возможность добавить на тест-полоску кровь, если в первый раз количество оказалось недостаточным, в значительной мере сокращает расход тест-полосок и экономит деньги пациента, поскольку Большая касса компенсирует только определённое количество тест-полосок.

Время от времени может возникать необходимость в покупке других лекарств и пищевых добавок, помимо лекарств от диабета и медицинского оборудования. Аптеки предлагают специально разработанные для людей с сахарным диабетом пи-

Больной сахарным диабетом должен учитывать, что, например, многие сиропы от кашля и сосательные таблетки от горла содержат сахар.

щевые добавки, содержащие различные витамины и минеральные вещества, чтобы поддержать процессы энергетического метаболизма. Зимой в аптеку обращаются, прежде всего, за лекарствами от лёгких простудных заболеваний. Больной сахарным диабетом должен учитывать, что, например, многие сиропы от кашля и сосательные таблетки от горла содержат сахар, но, к счастью, существуют не содержащие сахар альтернативы. Не лучшим выбором являются т.н. чай от гриппа, поскольку некоторые из них содержат сахар. Осторожность следует проявлять при употреблении таблеток, содержащих псевдоэфедрин, «чаёв от гриппа» и сиропов, которые снижают отёк при насморке, но могут повысить уровень сахара в крови. Также некоторые таблетки, о наличии сахара в составе которых даже не подозреваешь, содержат сахарозу или сахар. Поэтому всегда перед покупкой лекарства стоит проконсультироваться с аптекарем, подходит ли оно для людей с сахарным диабетом, и внимательно прочитать вкладыш, в котором приведён состав дополнительных веществ.

Чтобы избежать инфекции в сезон гриппа, необ-

ходимо регулярно мыть руки, избегать многолюдных мест и контакта с больными людьми. Больным сахарным диабетом стоит задуматься о ежегодной вакцинации против гриппа, поскольку у них выше риск развития осложнений во время болезни. Правда, вакцина против гриппа защищает только от конкретного вируса гриппа, а не от кашля или насморка.

Человек с сахарным диабетом должен следить за своими ногами. С точки зрения здоровья ног и для предотвращения более серьёзных проблем крайне важно увлажнять ступни кремом и избегать травм (мозоли, потертости, опрелости, трещины на пятках). С мозолями следует в первую очередь обращаться в кабинет здоровья ног, поскольку продаваемые в аптеках пластыри от мозолей людям с сахарным диабетом не подходят.

Сегодня во многих аптеках можно измерить уровень сахара в крови. Перед измерением нельзя есть и пить 12 часов. Для измерения берётся капиллярная кровь: одноразовым ланцетом выполняется прокол, первая капля крови вытирается, поскольку она содержит тканевую жидкость, вторая капля наносится на тест-полоску.

ЗДОРОВЬЕ +



Väljaandmist toetas: Oriola Estonia OÜ (Merck Sharp & Dohme OÜ koostööpartner)

12 апреля 2017

Гипогликемия входит в число осложнений сахарного диабета, требующих оперативных действий

Состояние, когда у человека, страдающего сахарным диабетом, уровень сахара в крови падает ниже 4 ммоль/л, называют гипогликемией, или пониженным сахаром в крови. Гипогликемия является частым побочным эффектом от приема инсулина, а также от некоторых таблеток, принимаемых при сахарном диабете 2-го типа. Гипогликемии не всегда удается избежать.

Гипогликемия в значительной мере снижает качество жизни, ограничивая возможности работы и проведения досуга. Развивается когнитивная дисфункция, а в ходе предотвращения и коррекции гипогликемии увеличивается вес, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на возможности достижения контроля над уровнем сахара в крови.

Причины:

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

Гипогликемия может развиваться очень быстро. Обычно понижению уровня сахара в крови предшествуют определенные симптомы. Они могут проявляться по-разному, но наиболее распространенные, это:

- ощущение пустоты в желудке
- тревожность
- холодный пот
- состояние смутения
- учащенный пульс
- головокружение
- усталость
- нарушение зрения
- головные боли
- нарушения равновесия
- Зуд или отсутствие чувствительности языка и/или губ
- судороги
- потеря сознания

Если у вас сахарный диабет, то вы должны знать, как помочь себе при низком уровне сахара в крови. Приемы оказания первой помощи при гипогликемии должны знать также члены семьи и близкие.

Что делать при гипогликемии:

ВВ! При возможности измерьте уровень сахара в крови!

- Уровень сахара в крови 2,8-3,9 ммоль/л: следует съесть 10-15 г быстро всасывающихся углеводов.
- Уровень сахара в крови 2,8 ммоль/л: следует съесть 20-30 г быстро всасывающихся углеводов.
- Через 15 минут уровень сахара следует снова измерить и при необходимости (если сахар в крови поднялся недостаточно), следует съесть еще быстро всасывающихся углеводов (количество в соответствии с уровнем сахара в крови).
- Если следующий прием пищи будет больше чем через 1 час, следует съесть дополнительно 15 г медленнее всасывающихся углеводов.

При гипогликемии шоколадная конфета не подходит. При гипогликемии следует действовать быстро, дав человеку быстрые углеводы. Содержащийся в шоколаде жир замедляет всасывание глюкозы в желудке.

15 г быстро всасывающихся углеводов содержится:

- в таблетках с содержанием глюкозы (см. на упаковке)
- в gele с содержанием глюкозы (см. на упаковке)
- в 2 ст. л. изюма
- в ½ стакана сока или лимонада (не диетических)
- в 1 ст. л. меда или сахара
- в конфетах (см. на упаковке)

Ночная гипогликемия

Уровень сахара в крови может упасть также ночью. При легкой гипогликемии человек может этого не ощутить и не проснуться, что приведет к еще большему снижению сахара в крови. Если ночью была гипогликемия, утром может наблюдаться головная боль или усталость. Также на утро может быть высокий уровень сахара в крови. Поэтому в определенных ситуациях (физическая нагрузка, алкоголь и пр.) следует измерить уровень сахара в крови также поздно вечером и ночью.

Тяжелая гипогликемия

Если уровень сахара в крови упадет предельно низко, возникает опасность расстройства сознания и судорог. Благодаря возможности частого измерения уровня сахара в крови тяжелая гипогликемия встречается редко.

Если больной сахарным диабетом потерял сознание:

Ничего не кладите ему в рот!

- Положите его на бок
- Вызовите скорую помощь (тел. 112)
- Введите внутримышечно 0,5-1,0 мг глюкагона
- При весе больше 25 кг: ввести 1 мл, на шприце отметка 1/1.
- Дети весом до 25 кг или младше 6-8 лет: ввести 0,5 мл, на шприце отметка 1/2.
- Находитесь возле человека до прибытия помощи!

первая помощь дома: смазать десны 1 ч.л. меда. Через слизистую глюкоза быстро впитывается и повышает уровень сахара в крови. Ничего не помещать в рот, есть опасность, что человек подавится!

Последствие гипогликемии:

Тяжелая гипогликемия может привести к расстройствам интеллектуальных способностей.

Избежать гипогликемии поможет регулярная проверка уровня сахара в крови!

Важно знать, какие препараты от сахарного диабета вы принимаете, их количество, правильные способы и время приема, возможные побочные эффекты. Поможет вам дневник самоконтроля при сахарном диабете, который даст хороший обзор уровня сахара в крови.

При повторных приступах гипогликемии следует обратиться к лечащему врачу для коррекции лечения.

Помните!

- Всегда носите с собой что-нибудь съедобное на случай гипогликемии (глюкоза, сок, карамельная конфета)
- Расскажите близким и знакомым о своей

болезни и объясните, как оказывать первую помощь при низком уровне сахара в крови

- Запомните, сколько быстрых углеводов следует принимать при гипогликемии
- При повторяющихся приступах гипогликемии обратитесь к лечащему врачу
- Спросите у своей медицинской сестры диабетологического профиля, как применять глюкагон, и покажите это своим близким.

Вождение при гипогликемии можно сравнить с вождением в состоянии алкогольного опьянения

Сахарный диабет как напрямую, так и косвенно влияет на способность вождения.

При низких и высоких значениях уровня сахара в крови человек может чувствовать:

- сонливость, усталость
- состояние смутения
- ухудшение зрения
- потерю сознания

Вождение при гипогликемии может привести к аварии - человек перестает чувствовать руль, ошибочно рассчитывает расстояние при обгоне, выполнении маневров, не замечает препятствий и т.д.

Обусловленные сахарным диабетом осложнения, например, неврологические расстройства в руках и ногах снижают скорость реакции, возможность крутить педали. Опасность представляет также ухудшение зрения.

Как избежать эпизодов гипогликемии во время вождения:

- Всегда перед тем, как сесть за руль, проверьте уровень сахара в крови. Взвесьте вероятность снижения уровня сахара в крови во время поездки.
- Во время долгой поездки регулярно делайте остановки, чтобы проверить уровень сахара в крови.

Каждые 1-2 часа останавливайтесь, чтобы проверить уровень сахара в крови и при необходимости поесть. Если после последнего приема пищи прошло более трех часов, риск развития гипогликемии значительно возрастает. После еды подождите минут 10-15, поскольку для повышения уровня сахара в крови требуется время! Опаснее всего ехать натошак! Обязательно завтракайте перед тем, как ехать на работу, а также ешьте перед тем, как отправляться домой.

- Не садитесь за руль, если уровень сахара в крови ниже 5,0 ммоль/л
- Если у вас уже была гипогликемия, ее лечением следует немедленно заняться. Остановитесь как минимум на 45 минут и еще раз проверьте уровень сахара в крови. Он должен быть выше 5 ммоль/л. После эпизода гипогликемии на протяжении нескольких часов

могут наблюдаться проблемы с концентрацией. Поэтому следует отдохнуть.

Низкий уровень сахара в крови - это не причина продолжать путь быстрее. Следует сразу же остановиться. Если спутник или близкие заметят ранние симптомы гипогликемии, следует проследить, чтобы водитель остановился и при возможности проверил уровень сахара в крови и принял быстрые углеводы. При гипогликемии могут наблюдаться неожиданное поведение или реакция. Поэтому важно, чтобы водитель пересел на пассажирское сиденье.

- Избегайте долгих поездок, если вы устали или приняли лекарства, которые могут вызвать сонливость. Определите, что усталость или вялость не были обусловлены низким уровнем сахара в крови.
- После физически тяжелого рабочего дня или интенсивной тренировки уровень сахара в крови может упасть только через определенное время. В таком случае было бы безопаснее поесть перед тем, как сесть за руль.
- При возможности храните в машине глюкометр и быстрые углеводы - карамельные конфеты, глюкозу в таблетках или gele, таблетки с медом, сок.
- Всегда носите с собой бутылку воды.

Каждый человек с сахарным диабетом, работающий в требующих быстрой реакции условиях или с опасными машинами, должен знать, что такое гипогликемия, и как ее лечить. Это позволит предупредить несчастные случаи и опасные ситуации.

Автор: Маарья Рандвяли, MTÜ Diabeedispetsialistid



Сахарный диабет у мужчин

У мужчин диабет развивается немного чаще, чем у женщин. 13,6 процента взрослых мужчин были диагностированы с диабетом, по сравнению с 11,2 процента женщин. Более того, поскольку мужчины, как правило, избегают говорить о своём здоровье, они также имеют тенденцию быть менее здоровыми, чем женщины, в течение своей жизни. Мужчины, страдающие диабетом, могут также столкнуться с конкретными проблемами, связанными с сексуальным здоровьем.

Вот что вам нужно знать о защите своего благополучия при управлении сахарным диабетом.

Проблемы сексуального здоровья у мужчин

Мужчины могут испытывать многие из тех же осложнений диабета, как и женщины, такие как нейропатия и проблемы с глазами, но есть несколько проблем, которые являются уникальными для мужчин - и вы можете даже не понимать, что они связаны с повышенным уровнем сахара в крови. Вот некоторые из самых распространенных осложнений.

Низкий уровень тестостерона. Сахарный диабет удваивает риск низкого уровня тестостерона. Снижение гормона может вызвать такие симптомы, как упадок

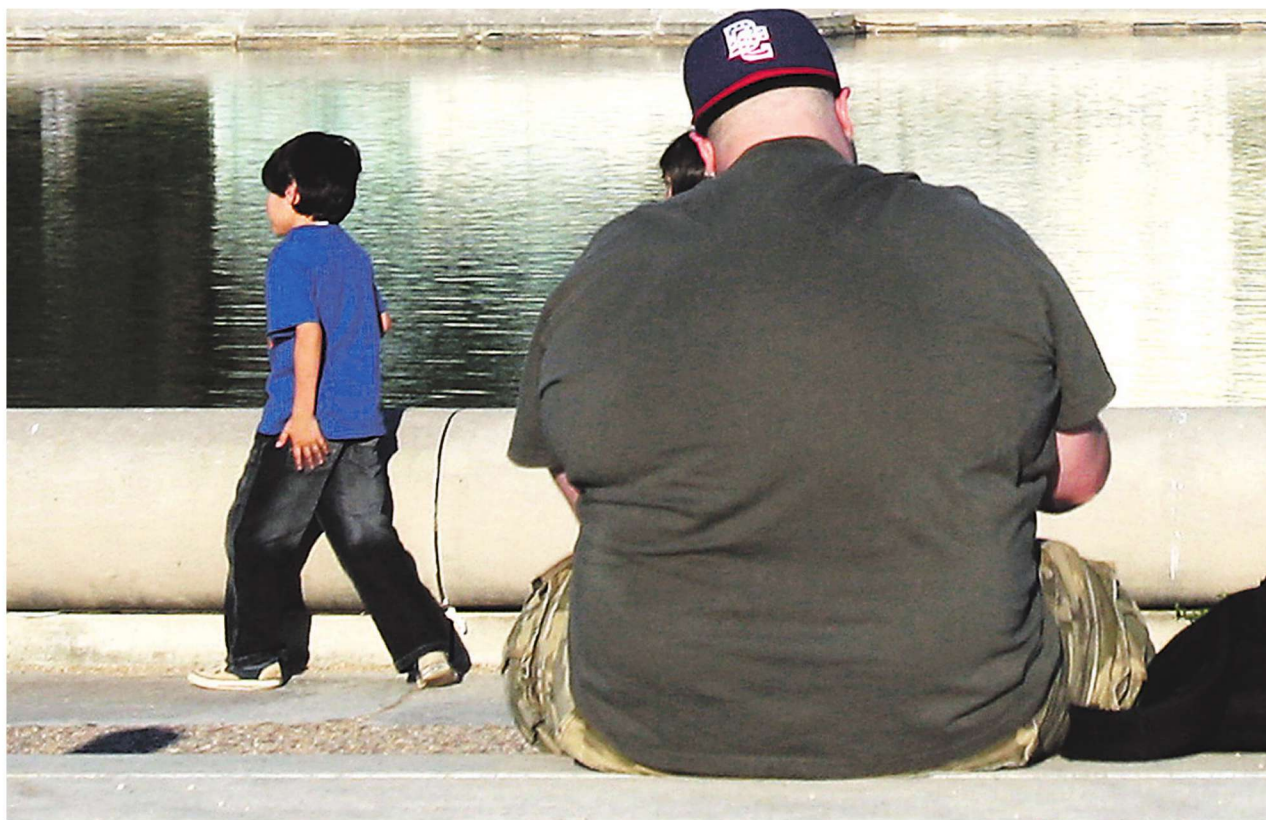
сил, потерю мышечной массы, депрессии и сексуальные проблемы, включая низкое либидо и эректильную дисфункцию (ЭД). Врач может проверить уровень тестостерона и лечить вас, если у вас есть проблемы.

Эректильная дисфункция. Мужчины с диабетом в три раза чаще испытывают ЭД, чем мужчины, которые не имеют этого заболевания.

Эректильная дисфункция может произойти, когда повышенный уровень сахара в крови повреждает мелкие кровеносные сосуды и нервы, которые могут влиять на мужскую способность к эрекции. Кроме того, некоторые лекарства от диабета могут вызвать сексуальные побочные эффекты, такие как ЭД.

ЭД можно и нужно лечить, как только проявляются первые симптомы - это лучший способ повысить вероятность улучшения состояния.

Урологические проблемы. Высокий уровень сахара в крови также может привести к повреждению нервов, которые контролируют мочевой пузырь. В результате, вы можете быть подвержены риску урологических проблем, как гиперактивный мочевой пузырь и инфекции мочевых путей. Мужчины с сахарным диабетом могут также испытывать задержание мочеиспускания, поскольку повреждение нервов приводит к неполному или ред-



Мужчины более склонны к урологическим и сексуальным проблемам, если у них высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина если они курят, имеют избыточный вес или физически неактивны.

ФОТО: АНДРЕС ХААБУ

Есть несколько проблем, которые являются уникальными для мужчин - и вы можете даже не понимать, что они связаны с повышенным уровнем сахара в крови.

кому мочеиспусканию. Это может повлиять на качество вашей жизни и может также со временем привести к повреждению почек.

Как улучшить своё здоровье

Во многих случаях, эти проблемы со здоровьем можно лечить. Первый шаг - обсудить эти вопросы с врачом. Если вам неловко и трудно говорить о них, записывайте свои симптомы и проблемы, и принесите список с собой при посещении врача. Начните встречу, сказав, что у вас есть некоторые вопросы, которые вы хотели бы решить.

Важно также решать любые сексуальные проблемы со своей супругой или партнёршей. Зная, что ваши симптомы связаны с диабетом и что есть конкретная

физическая причина для них, может помочь завязать разговор. Открытый разговор гарантирует, что вы получите надлежащую поддержку от вашего любимого человека, который имеет жизненно важное значение в управлении жизнью с диабетом.

Следующим шагом является принятие мер. Мужчины более склонны иметь урологические и сексуальные проблемы, если их уровень сахара в крови не находится под контролем, если у них высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина, или если они курят, имеют избыточный вес, старше 40 лет или физически неактивны.

Есть шаги, которые вы можете предпринять, чтобы контролировать диабет и снизить риск осложнений, включая:

- сбалансированную диету со свежими фруктами и овощами, постного белка и цельного зерна;
- предотвращение избыточного сахара и калорий;
- бросание курить;
- получение упражнений. Прогулка в течение всего 30 минут в день может оказать огромное влияние на вашу способность управлять сахаром в крови.
- Поддержание здорового веса. Потеря всего нескольких килограммов может оказать существенное влияние на уровень сахара в крови.

Как только вы поймёте связь между сахарным диабетом и сексуальными и урологическими проблемами, вы можете начать проявлять лучшую заботу о себе и улучшать свою жизнь с диабетом.

webdiabet.ru

Повышенный уровень сахара крови приводит к недостатку витамина B1

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

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

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

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

Что указывает на недостаток витамина B1?

На недостаток витамина B1 указывают продол-

жительная подавленность, снижение работоспособности, ослабление памяти, замедление реакции или расстройства настроения.

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

Разумным выбором для лечения недостатка витамина B1 является бенфотиамин

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

Бенфотиамин, напротив, благодаря содержанию жира отлично в больших количествах вса-

сывается в кровь. Таким образом он помогает уменьшить повреждение кровеносных сосудов, нервов сердца.

Эффективность действия бенфотиамина на диабетическую полинейропатию подтверждена многочисленными клиническими исследованиями.

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

Единственный в Эстонии препарат бенфотиамина, продающийся без рецепта

REKLAAMTEKST

Benfogamma® 50mg
Бенфотиамин 50 мг, таблетки в оболочке N50

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

WÖRWAG PHARMA

С диабетом можно родиться

Сахарный диабет в ДНК

На существенных участках активной ДНК островков Лангерганса поджелудочной железы можно заметить множество мутаций, связанных с сахарным диабетом 2-го типа, которые негативно влияют на основной регулятор.

С сахарным диабетом 2-го типа связано множество генетических мутаций, но ясной генетической сигнатуры пока обнаружено не было. Новые результаты показывают, как различные генетические дефекты могут привести к развитию одного и того же заболевания: кажется, что они изменяют способ того, как клетки поджелудочной железы, так сказать, читают свои гены.

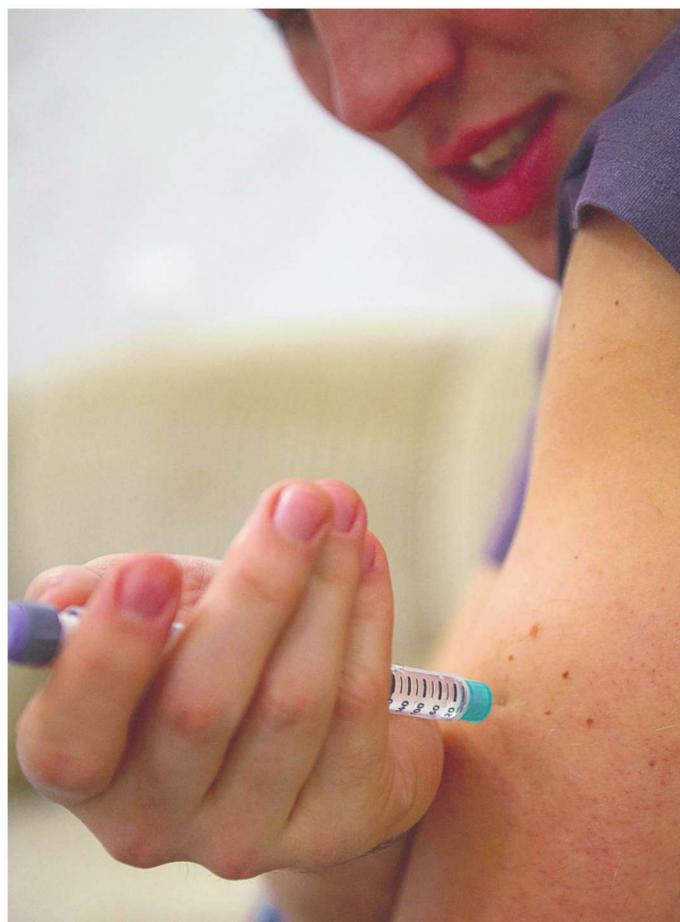
Почему у некоторых людей развивается сахарный диабет 2-го типа, а у других - нет?

На протяжении нескольких десятилетий учёные бьются над разгадкой этого. Они обнаружили более 80 небольших различий в ДНК, которые, как считается, повышают у некоторых людей риск развития болезни, а других, наоборот, защищают.

Но исследования не показали никакой сигнатуры сахарного диабета 2-го типа.

Теперь же обнаружено, как различные генетические дефекты могут привести к одному и тому же заболеванию.

Они выяснили общее свойство некоторых связанных с сахарным диабетом генетических дефектов: кажется, что они меняют способ, как определённые клетки поджелудочной



Это открытие может помочь разработать персональные методы лечения сахарного диабета. ФОТО: РАЙГО ПАЮЛА

Мы обнаружили, что многие небольшие отличия ДНК, которые увеличивают риск развития сахарного диабета 2-го типа, нарушают общий уровень регуляции островков Лангерганса поджелудочной железы.

Стефан Паркер, доцент Медицинской школы Мичиганского университета (Ph.D.)

железы, так сказать, читают свои гены.

Это открытие может помочь разработать персональные методы лечения сахарного диабета.

Это первое доказательство того, что многие связанные с сахарным диабетом 2-го типа изменения ДНК затрагивают молекулу, читающую то же ДНК. Этот основной регулятор многих генов называют «регулирующий фактор X», или RFX.

В команду исследователей, результаты работы которых были описаны в журнале «Proceedings of the National Academy of Sciences», входили учёные из Мичиганского университета, Государственного института здоровья, Лаборатории геномной медицины имени Джексона, Университета Северной Каролины и Университета Южной Калифорнии.

По их словам, многие связанные с сахарным диабетом мутации ДНК влияют на способность RFX создавать связи в конкретных областях геномов островков Лангерганса поджелудочной железы. Это, в свою очередь, меняет способность клеток выполнять существенные функции.

Островки Лангерганса поджелудочной железы вырабатывают гормоны, в том числе инсулин и глюкагон, которые у здорового человека поддерживают баланс уровня сахара в крови.

У людей с сахарным диабетом баланс сахара в крови нарушен, что приводит к целому ряду проблем со здоровьем, которые могут развиваться за многие годы.

«Мы обнаружили, что многие небольшие отличия ДНК, которые увеличивают риск развития сахарного диабета 2-го типа, нарушают общий уровень регуляции островков Лангерганса поджелудочной железы», - заявил доцент Медицинской школы Мичиганского университета Стефан Паркер (Ph.D.). - Вероятнее всего, что RFX-фактор не способен читать некорректные сообщения, и данное нарушение играет существенную роль в генетическом риске сахарного диабета 2-го типа».

Паркер был одним из четверых учёных. Остальными были Майкл Бьенке (Ph.D) из отделения биостатистики Школы народного здоровья Мичиганского университета, директор Национального института здоровья Франсис Коллинз (M.D., Ph.D.) и Майкл Л. Штицель (Ph.D.) из Лаборатории имени Джексона.

В ходе исследования, были изучены ДНК клеток островков Лангерганса поджелудочной железы 112 человек. Характерные отличия были обнаружены не только в последовательности ДНК, но и в способе, которым эпигенетические факторы упаковывали и изменяли ДНК, а также в уровне экспрессионных продуктов, который показывал, как часто гены читались и транскрибировались.

Влияние в клетках островков Лангерганса поджелудочной железы

Учёные установили «следы», которые оставляют RFX-фактор и другие факторы

транскрипции после упаковки на ДНК.

RFX и другие факторы не создают связи непосредственно с участком гена, который кодирует действующий в клетке белок. Скорее, создаётся связь с находящимся поблизости от гена участком ДНК, который становится своеобразной стартовой площадкой.

Но связанные с сахарным диабетом 2-го типа генетические мутации наносят вред этой стартовой площадке, и RFX-фактор больше не способен создать надлежащую связь. Любая мутация ДНК может разными способами изменить эту связь, оказывая влияние на риск развития сахарного диабета 2-го типа или регуляцию уровня сахара в крови.

Но общим фактором многих этих мутаций было влияние на область в клетках островков Лангерганса поджелудочной железы, где RFX-фактор должен был создать связь. Это показывает, как геном (реальная последовательность ДНК) может влиять на эпигеном или факторы, влияющие на проявление гена. Учёные отмечают, что у небольшого числа ежегодно рождающихся детей смертельная форма сахарного диабета может быть связана с мутациями RFX.

Эта болезнь затрагивает сахарный диабет и порок развития поджелудочной железы новорожденных.

У новорожденных данную болезнь вызывает редко встречающаяся аутосомная резервативная мутация формы RFX.

Meditsiiniuudised

GLUCOCARD™ ГЛЮКОМЕТРЫ

Японское качество и японские технологии



Инновационный X-mini plus

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

Классический X-Meter

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

Общие свойства:

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Тестовые полоски X-Sensor

Ланцеты VITREX 32G и 28G

Ручка-скарификатор VITREX



Продаются во всех хорошо снабжаемых аптеках.

ONEMED

Дополнительная информация:
www.onemed.com

Глюкометры Glucocard X надежны и просты в использовании.

Глюкометры готовы к немедленному применению, не требуют предварительной настройки.

Проверьте себя на риск заболевания диабетом второго типа

- 1

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

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

Обхват талии
(измеряется под ребрами на поясе)
МУЖЧИНЫ ЖЕНЩИНЫ
0 до 94 см до 80 см
3 94–102 см 80–88 см
4 более 102 см более 88 см
- 4

Уделяете ли вы ежедневно не менее 30 минут времени физической активности?
0 да
2 нет
- 5

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

- 6

Принимали ли вы когда-либо регулярно медицинские препараты от гипертонии?
0 нет
2 да
- 7

У вас когда-либо обнаруживали повышенный уровень сахара в крови
(при проверке здоровья, заболевании, во время беременности)?
0 нет
5 да
- 8

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

- до 7

Низкий риск: по оценкам, диабетом II типа заболевает 1 человек из 100
- 7–11

Слегка повышенный риск: по оценкам, заболевает 1 человек из 25
- 12–14

Умеренный риск: по оценкам, заболевает 1 человек из 6
- 15–20

Высокий риск: по оценкам, заболевает 1 человек из 3
- более 20

Очень высокий риск: по оценкам, заболевает 1 из 2

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

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

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

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

РОСТ (CM)																																																											
200	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34															
198	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	26	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35															
196	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35															
194	13	14	14	15	15	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	34	34	35	35	36	36																	
192	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	35	36	36	37																
190	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33	34	34	35	36	36	37	37	38																
188	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	32	32	32	33	33	34	35	35	36	36	37	37	38	39															
186	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	35	36	36	37	38	38	39	39															
184	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	33	34	34	35	35	36	37	37	38	38	39	40	40															
182	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	34	35	36	36	37	37	38	39	39	40	41	41															
180	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	35	35	36	36	37	38	38	39	40	40	41	41	42															
178	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	39	39	40	40	41	42	42	43															
176	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	37	38	39	39	40	41	41	42	43	43	44															
174	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	38	38	39	40	40	41	42	42	43	44	44	45															
172	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	39	40	41	41	42	43	43	44	45	45	46															
170	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	39	39	40	41	42	42	43	44	44	45	46	46	47															
168	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	40	41	42	43	43	44	45	45	46	47	48	48															
166	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	38	39	40	41	41	42	43	44	44	45	46	47	47	48	49	49															
164	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	39	39	40	41	42	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50	51															
162	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	40	40	41	42	43	43	44	45	46	47	47	48	49	50	50	51	52															
160	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	41	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50	51	52	52	53															
158	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	47	47	48	49	50	51	51	52	53	54	55															
156	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53	53	54	55	56															
154	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	51	52	53	54	55	56	57	57																
152	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53	54	55	55	56	57	58	59															
	НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС					ЛИШНИЙ ВЕС					УМЕРЕННОЕ ОЖИРЕНИЕ					СИЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ					МОРБИДНОЕ ОЖИРЕНИЕ																																						
	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136															
ВЕС (КГ)																																																											

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