

БУДЬТЕ

Здоровы

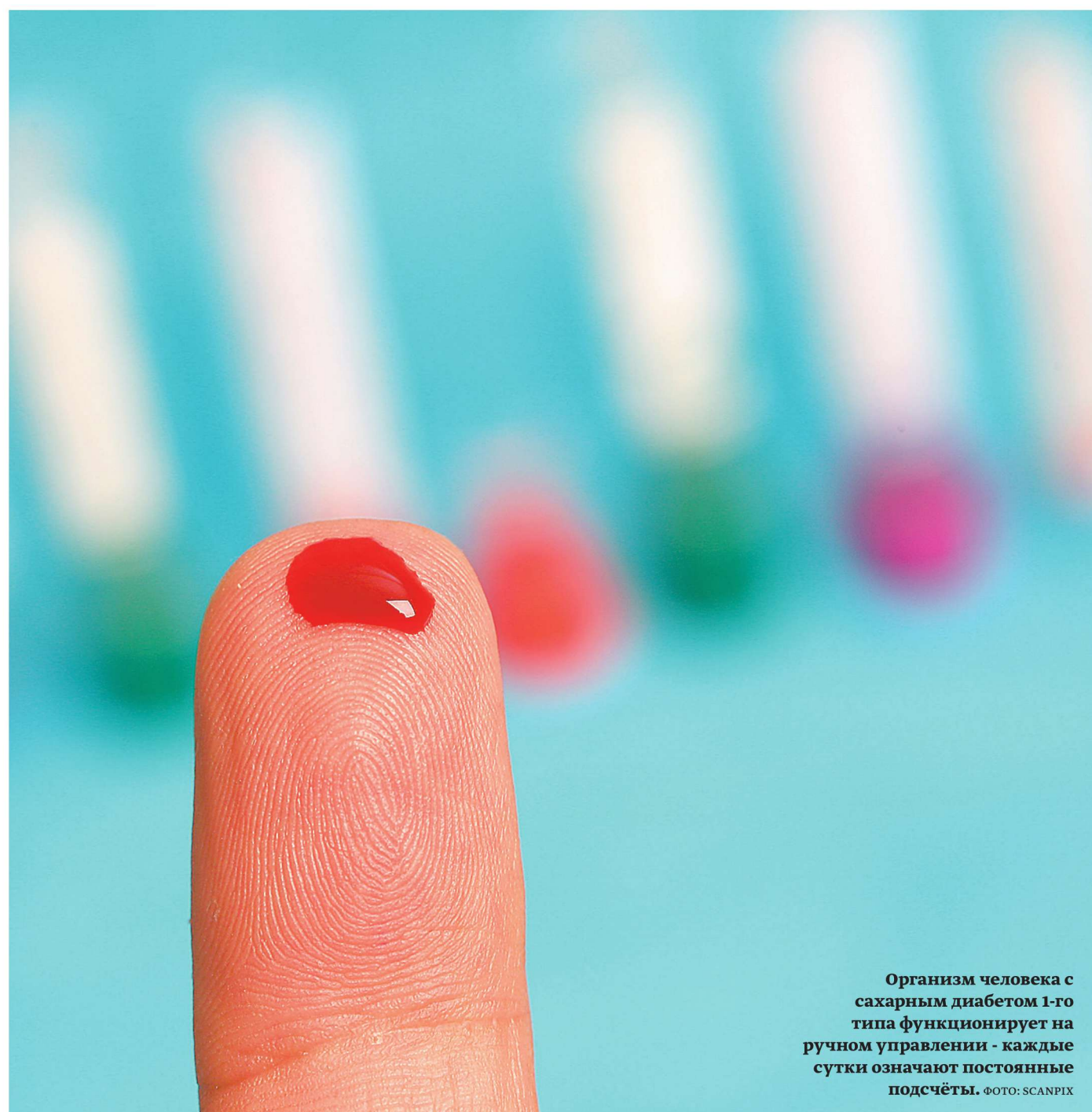


Издание для пациентов. • № 54 (8) август 2017. Следующий номер выйдет в сентябре 2017 • Цена 3,10 евро

Специальный выпуск

## Стоматология

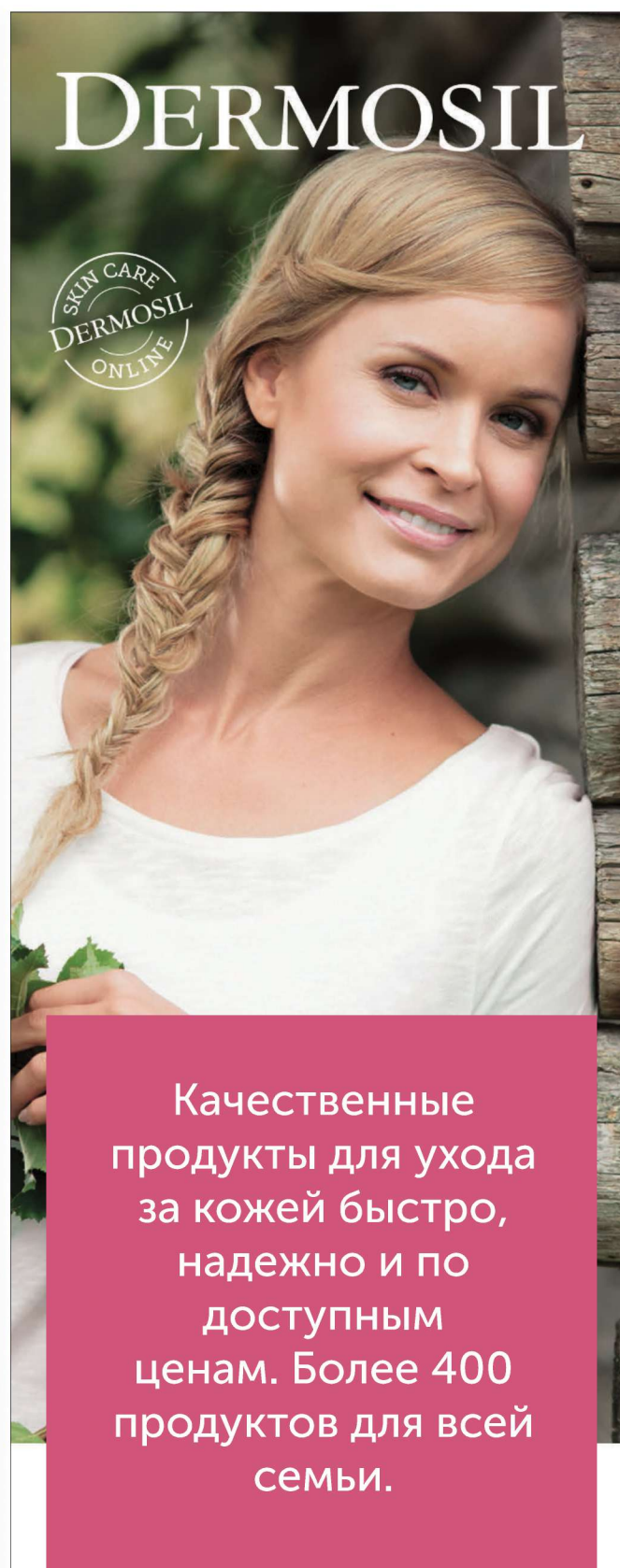
Скрежетание зубами у людей происходит по многим причинам. Врачи верят, что это из-за стресса, стоматологи же утверждают, что это происходит из-за того, что во рту находятся зубы неправильной формы. Существует ряд причин, из-за которых люди страдают бруксизмом - об этом в нашем спецвыпуске «Стоматология».



Организм человека с сахарным диабетом 1-го типа функционирует на ручном управлении - каждые сутки означают постоянные подсчёты. ФОТО: SCANPIX

# «Здоровая» болезнь

**Сахарный диабет 1-го типа** возникает не из-за образа жизни, но обуславливает его больше, чем многие другие болезни. Второго шанса нет, но есть возможность выбора, какую жизнь вы, как человек с сахарным диабетом 1-го типа, хотите вести. ► 4-5



DERMOSIL

SKIN CARE  
DERMOSIL  
ONLINE

Качественные продукты для ухода за кожей быстро, надежно и по доступным ценам. Более 400 продуктов для всей семьи.

Приобрести косметику можно только на сайте нашего интернет-магазина

[www.dermosil.ee](http://www.dermosil.ee)  
mobile / online



# ЗДОРОВЬЕ +

Инфолисток

август 2017

## Benita Kodu

многофункциональный центр с современным оборудованием и предлагающий обслуживание на высоком уровне в сфере здравоохранения



С возрастом у людей ослабевает ощущение вкуса и обоняния, зрение, слух, уменьшается способность контролировать разные ситуации. Поэтому для пожилых людей очень важными становятся незначительные на первый взгляд детали.

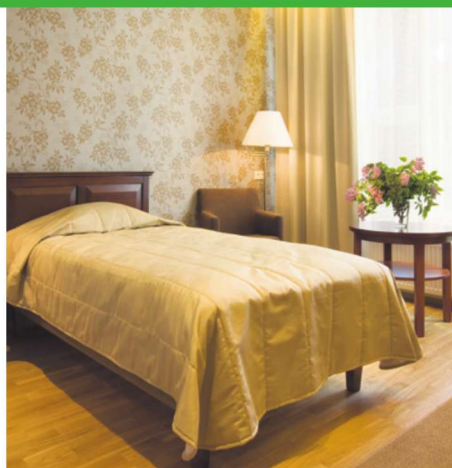
Мы создали в Эстонии уникальное место, где учитываются потребности именно пожилых людей. Сделано все, чтобы человек, который приезжает в Benita Kodu на какое-то время или на постоянное проживание, ощущал себя максимально комфортно.

**Центр Benita Kodu спроектирован специально для пожилых людей и людей с ограниченными возможностями движения**

Центр Benita Kodu находится в волости Кейла, в поселке Валксе, на территории площадью около 3,3 гектар. Близость Палдиского шоссе позволяет легко добраться до центра, а окружающий здание живописный сосновый лес гарантирует достаточную уединенность.

Внутри и снаружи здания созданы все условия для передвижения в инвалидном кресле и при помощи других вспомогательных средств. Всем жителям центра выдается система вызова помощи. В банных помещениях и душевых устроены противоскользящие полы, стены снабжены поручнями, построены широкие дверные проемы и низкие пороги. В оформленном в теплых тонах интерьере использована домашняя мебель.

В центре Benita Kodu действует Учебный центр Benita Kodu AS, который предлагает обучение медсестрам, работникам по уходу за больными и другим желающим. Предлагаем прохождение практики у специалистов Benita kodu.



При желании жильцы могут участвовать в совместной деятельности и различных мероприятиях, которые проводятся по рабочим дням в определенные часы.

### Первый этаж - пансионат

На первом этаже центра Benita Kodu расположены одно- и двухместные комнаты для пожилых людей, которые могут сами справиться с повседневными делами. Уютная, светлая комната площадью в среднем 20 кв. м имеет классический интерьер. В каждой комнате имеется просторная ванная комната, полностью приспособ-

ленная для нужд пожилых людей. У комнат на первом этаже есть приватная терраса. Для проживания можно выбрать также двухкомнатные апартаменты с американской кухней. Во всех комнатах стоит телевизор. При желании можно установить стационарный телефон. В доме бесплатный беспроводной интернет. На первом этаже 63 места.

### Второй этаж - пансионат

Услуга оказывается людям, которые не могут справиться с повседневными действиями и требуют круглосуточного ухода (три степени тяжести: легкая, средняя и тяжелая). Проживание в двух- или одноместных комнатах. Персонал помогает клиенту сохранить и при возможности максимально увеличить его самостоятельность. На 2-м этаже 44 места.

В расположенной на втором этаже больнице сестринского ухода предлагается стационарная услуга сестринской помощи (разрешение на деятельность L04034). Стационарная сестринская помощь предназначена для пациентов, которые находятся в стабильном состоянии и не требуют постоянной врачебной помощи, но которым необходима сестринская помощь и выполнение назначенных врачом процедур в объеме, превы-



шающем возможности сестринского ухода на дому. Врач консультирует находящихся в больнице сестринского ухода пациентов при необходимости, но не менее одного раза в неделю.

С 01.07.2014 по 30.06.2018 действует заключенный с Больничной кассой Эстонии договор финансирования. В больнице сестринского ухода 20 мест.

**Benita Kodu AS выдано разрешение на деятельность № SRT000137 (от 13.01.2012).**

Мы предлагаем как амбулаторные, так и стационарные услуги по реабилитации. Цель реабилитационных услуг - улучшить способность людей самостоятельно справляться с повседневной жизнью, способствовать их выходу на работу, повысить их социальную активность. Цель оказываемых детям реабилитационных услуг заключается в помощи в их развитии и получении образования.

**Услуги по реабилитации делятся на:**

- социальную реабилитацию
- трудовую реабилитацию

**Социальная реабилитация** ориентирована на всех людей с ограниченными возможностями здоровья, а также на людей с частичной или полной нетрудоспособностью, которые нуждаются в ежедневной помощи. Цель реабилитации заключается в приобретении и развитии необходимых в повседневной жизни навыков, поддержании обучения и восстановление трудоспособности. Необходимость в услуге социальной реабилитации определяет Департамент социального страхования.

**Целевую группу трудовой реабилитации составляют люди в возрасте от 16 лет до пенсионного возраста, у которых была определена частичная нетрудоспособность или инвалидность и которые работают, ищут работу (в том числе зарегистрированы в качестве безработного) или учатся.** Целью реабилитации является подготовка таких людей к трудовой жизни, поддержка при выходе на работу или во время работы. Пациентов обучают тому, как справляться с повседневной жизнью, развивают трудоспособность, помогают адаптироваться к трудовой жизни.

Трудовая реабилитация оказывается в соответствии с индивидуальными потребностями, прежде всего, если из-за частичной потери трудоспособности или инвалидности человеку требуется одновременная помощь различных специалистов, или реабилитационной команды. Необходимость в трудовой реабилитации оценивает Касса по безработице. В отделении реабилитации создано 10 стационарных мест.



**Benita Kodu AS** - Коду теэ, 8, поселок Валксе, Волость Кейла, 76616, Харьюмаа, Эстония  
Телефон: +372 674 4600  
Эл. почта: info@benita.ee  
[www.benita.ee](http://www.benita.ee)





## ЕСЛИ У ВАС БОЛИТ КОЛЕНО, СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ О СОСТОЯНИИ ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ.

В СРЕДНЕМ, ЧЕЛОВЕК ПРИНИМАЕТ 986 ТАБЛЕТОК В ГОД.  
МНОГИЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПРИНИМАЛИ БЫ ПО УТРАМ **НА ОДНУ ТАБЛЕТКУ МЕНЬШЕ.**

Исследования показали, что, не считая болеутоляющих, в среднем мы принимаем 475 таблеток в год. Если прибавить к этому использованные болеутоляющие, в среднем 511 таблеток, то получится, что человек принимает в среднем 986 таблеток в год<sup>(1)</sup>. Половина респондентов, принявших участие в недавно проведенном исследовании, высказала мнение, что снижение количества принимаемых по утрам таблеток даже на одну было бы очень существенным<sup>(2)</sup>.

**АЛЬТЕРНАТИВА ТАБЛЕТКАМ С  
ДЛИТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ И ОТЛИЧНЫМ  
ПРОФИЛЕМ БЕЗОПАСНОСТИ.**

**Voltaren® Emulgel 23,2 мг/г** – это медицинский гель, разработанный на основе новейших технологий. Он проникает глубоко в сустав и уменьшает боль и воспаление на период до 12 часов. Гель создает хранилище активного вещества – диклофенака. Диклофенак – это нестероидное противовоспалительное средство, с клинически доказанной эффективностью и отличными показателями безопасности.



Накопленное активное вещество продолжает всасываться через кожу в течение всего дня, проникая в суставы для того, чтобы вы могли спокойно наслаждаться своими ежедневными занятиями.

Источники информации: <sup>(1)</sup>Международный индекс боли 2015. <sup>(2)</sup>В случае использования согласно инструкции по применению лекарства. Voltaren Emulgel 23,2 мг/г (диклофенак). Местное обезболивание при болезненных и воспалительных состояниях мягких тканей. Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед использованием внимательно прочтите инфолист, имеющийся в упаковке. При сохранении жалоб или в случае появления побочных действий проконсультируйтесь с врачом или аптекарем. Дополнительную информацию можете получить через представительство держателя разрешения на продажу: GlaxoSmithKline Eesti OÜ, Lõõtsa 8a, Tallinn 11415. Tel: 6676900.



**ЩАДЯЩИЙ ДЛЯ ЖЕЛУДКА,  
НЕ УСТУПАЕТ ПО  
ЭФФЕКТИВНОСТИ ТАБЛЕТКАМ.**

**Voltaren® Emulgel 23,2 мг/г** можно наносить два раза в день – утром и вечером. Гель воздействует исключительно на суставы и не влияет на организм в целом. Это отличные новости для тех, кто беспокоится о побочных эффектах, которые могут быть вызваны употреблением слишком большого количества таблеток. Все таблетки всасываются через желудок, поэтому они могут воздействовать на пищеварительную систему и другие органы.

Таблетки от боли  
могут провоцировать  
нарушения работы  
желудка и других  
органов.



Спрашивайте **Voltaren® Emulgel 23,2 мг/г** в аптеках.



**РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ**

CHESCHVOLT0004/17/2011

БУДЬТЕ  
**Здоровы**

**Редактор:**  
Варвара Языкова,  
varvara@aripaev.ee

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

**Вёрстка:** Елена Ценно

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

**Печать:** AS Kroonpress  
**Издатель:**  
AS Äripäev,  
Meditisiiniuudised  
Vana-Lõuna 39/1,  
19094 Таллинн,  
meditsiiniuudised@aripaev.ee

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

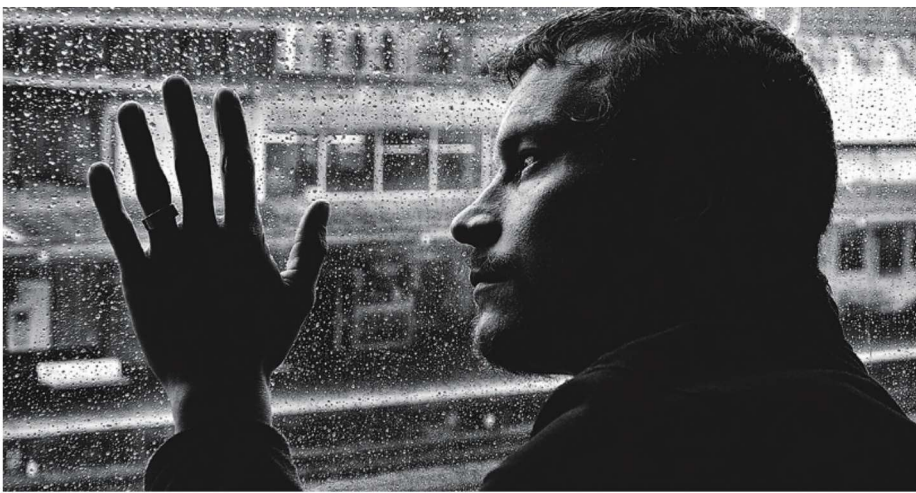
### Новости науки

## Разговор с самим собой - эффективное средство борьбы со стрессом

**Разговор с самим собой не  
означает, что человек со-  
шёл с ума, напротив, та-  
кая привычка может сви-  
детельствовать о высоком  
уровне интеллекта.**

Об этом сообщили иссле-  
дователи Мичиганского го-  
сударственного университе-  
та (Michigan State University)  
и Университета Мичиган  
(University of Michigan), про-  
ведя два независимых экспе-  
римента.

В ходе первого экспери-  
мента учёные предложили  
29 участникам рассмотреть  
нейтральные и тревожные  
образы и рассказать о том,  
какие эмоции вызывали об-  
разы, обратившись к себе в  
первом и третьем лицах. Во  
втором эксперименте 50 ис-



**Манера разговаривать с собой переключает человека  
на другой способ проживания негативных эмоций.**

ФОТО: PIXABAY

пытующим было предложе-  
но поразмыслить о болез-  
ненных переживаниях, так-  
же используя рассуждение от  
первого и третьего лица.

Учёные установили, что  
в ходе обоих экспериментов  
обращение к себе в третьем  
лице позволило участникам  
экспериментов эффективнее  
регулировать свои эмоции,  
избавляясь от стрессовых пе-  
реживаний. Манера разгова-  
ривать с собой, подчёркива-  
ют специалисты, переключает  
человека на другой спо-  
соб проживания негативных  
эмоций. Психологи рекомен-  
дуют применять подобную  
тактику тем, кто часто стал-  
кивается с беспокойством и  
стрессом.

medicinform.net

## Пропускающие завтрак школьники учатся хуже

**Австралийские исследователи  
выяснили, что пропуск завтрака  
негативно сказывается на успе-  
ваемости в школе. Так, незавтра-  
кающие дети лишаются 2 учеб-  
ных часов в день. К такому выво-  
ду учёные пришли, опросив бо-  
лее 500 школьных учителей.**

Опрос показал, что среди про-  
пустивших утренний приём пи-  
щи 73% имеют проблемы с внима-  
нием, 66% быстро устают, 54% трудно  
учиться, у 52% возникают пробле-  
мы с поведением.

35% учителей отметили, что го-  
лодные школьники обычно опаз-

дывают на занятия, а у 29% часто  
пропускают занятия. 95% опро-  
шенных учителей считают, что  
пропуск завтрака не даёт детям  
полностью реализовать свой потен-  
циал. 4 из 5 педагогов приходится  
уделять дополнительное время уче-  
никам, пропускавшим завтраки.

У школ, обеспечивающих своих  
учеников завтраками, результаты  
оказались лучше. У 97% школьников  
укрепляется физическое здоровье, у  
91% - психическое. Улучшаются от-  
ношения с окружающими, в частно-  
сти с сотрудниками учебного заведе-  
ния (83%), и поведение в целом (70%).



**Найди** в болезни хорошие стороны

# Сахарный диабет 1 типа - «Здо

Сахарный диабет 1-го типа возникает не из-за образа жизни, но обуславливает его больше, чем многие другие болезни. Второго шанса нет, но есть возможность выбора, какую жизнь вы, как человек с сахарным диабетом 1-го типа, хотите вести.

Хейди Саар

В зависимости от того, был ли сахарный диабет 1-го типа диагностирован у вас, у близкого человека или у друга, или вы просто слышали о такой болезни, некоторые вещи вы можете уже знать. Всё же я считаю, что время от времени следует напоминать, как увидеть в болезни хорошие стороны. Плохого при сахарном диабете 1-го типа уже так много, что для хорошего места не остаётся.

## Сахарный диабет 1-го типа - тяжёлое заболевание

Сахарный диабет 1-го типа является тяжёлым заболеванием, связанным с нарушением метаболизма. Хотя название навеивает мысли о сахарном диабете 2-го типа, причины возникновения и течение сахарного диабета 1-го типа иные. Причины развития сахарного диабета до сих пор неизвестны, его невозможно вылечить, и болезнь можно взять под контроль только при помощи заместительной терапии.

При сахарном диабете 1-го типа, скорее всего, в результате аутоиммунной реакции разрушаются бета-клетки, которые входят в состав островков Лангерганса эндокринной части поджелудочной железы, и организм остаётся без жизненно важного гормона - инсулина. Это существенный регулятор углеводного, белкового и жирового обмена. Без инсулина клетки не получают содержащейся в пище энергии, нарушается метаболизм и функционирование органов, человек «гаснет».

До того, как в 1922 году Фредерик Бантинг и Джон Маклеод открыли инсулин и ввели его первому пациенту с сахарным диабетом 1-го типа - 14-летнему Леонарду Томпсону, пациенты, которым был диагностирован сахарный диабет 1-го типа, умирали буквально за несколько месяцев и даже дней. На момент выполнения инъекции Леонард Томпсон весил всего 32 кг и находился в гипергликемической коме.

На сегодняшний день особых изменений не произошло. Если вы забудете шприц-ручку дома или инсулиновая помпа по какой-либо причине отказывается работать, то самочувствие быстро ухудшается и, хотя человек с высоким уровнем сахара в крови, не теряет сознание, такого самочувствия не пожелаешь даже врагу. Такая же ситуация может случиться при слишком низком уровне сахара в крови, если вы ввели инсулин, но не успели поесть, или уровень сахара падает по какой-либо иной причине. Проблемы, связанные с низким уровнем сахара, усугубляются довольно быстро и могут привести к гипогликемической коме.

Также плохо, если вы забудете дома глюкометр или у него села батарейка. Организм человека с сахарным диабетом 1-го типа функционирует на ручном управлении, каждые



сутки означают подсчёты - количество инсулина, количество углеводов, состав остальной пищи, физическая активность, возможные смены настроения, время суток и т.д. Уровень сахара в крови постоянно изменяется. Поскольку организм его сам не регулирует, в соответствии с поведением человека с сахарным диабетом 1-го типа и другими факторами, уровень сахара в крови может изменяться очень быстро, буквально за минуты. Но может быть в пределах нормы (примерно 4-7,8 ммоль/л).

Отсюда мы переходим к тому, что может быть в этой ситуации положительного. Теперь подумаем об этом.

## Сахарный диабет 1-го типа - скрытая болезнь

Вы знаете, у кого из вашего окружения сахарный диабет 1-го типа? Думаю, что нет, если только этот человек не сказал об этом вам лично. Это может быть кто угодно - по тому, как он ест или сколько весит, вы никогда ничего не заподозрите, поскольку болезнь не связана с весом больного.

Если человек с сахарным диабетом 1-го типа держит болезнь под контролем, например, не происходит неожиданного и драматического снижения уровня сахара в крови, то ничего не указывает на болезнь. Хотя от снижения уровня сахара в крови никто не защищён, если достаточно часто измерять уровень сахара, то можно в значительной мере сократить риск болезни. Скрытое течение сахарного диабета может означать как хорошее, так и плохое, но на этот раз я хочу поговорить о положительных сторонах. Обычно человек с хроническим заболеванием не хочет показывать свою болезнь, чтобы любая его деятельность не имела ярлыка «у него сахарный диабет». Большим успехом уже становится «выход из ракушки»,



## Кто есть кто Хейди Саар

- Мой стаж сахарного диабета 1 типа - 35 лет, заболевание обнаружили, когда мне было 9 лет. Это означает, что начиная с 1982 года я 2-5 раз в день делаю инъекции инсулина и начиная с 1990 года 5-8 раз в день измеряю уровень сахара в крови.
- У меня две магистерских степени, занимаюсь активно спортом.
- У меня двое детей - это важно, т.к. ещё в 1980-1990 гг. диабетикам 1 типа врачи советовали вообще не иметь детей.

Обычно человек с хроническим заболеванием не хочет показывать свою болезнь, чтобы любая его деятельность не имела ярлыка «у него сахарный диабет».



1922 г.

● Фредерик Бантинг и Джон Маклеод открыли инсулин и ввели его первому пациенту с сахарным диабетом 1-го типа - 14-летнему Леонарду Томпсону.

# «Здоровая» болезнь



Уровень сахара в крови постоянно меняется. Поскольку организм его сам не регулирует, уровень сахара в крови может изменяться очень быстро, буквально за минуты.

ФОТО: SCANPIX

поверьте мне - намного проще жить, если все считают вас здоровым человеком. Это плюс, поскольку больной сахарным диабетом 1-го типа может сам решать, говорить другим о своей болезни или нет. Конечно, если человек постоянно держит болезнь под контролем. Для этого существуют много возможностей.

## Сахарный диабет 1-го типа - это «здоровая» болезнь

Подобное утверждение может показаться абсурдным. Существуют болезни, к которым относится и сахарный диабет, при которых помимо приёма лекарства (при сахарном диабете 1-го типа заместительная инсулинотерапия) для здоровья необходимы сбалансированное питание, и, что важнее всего, движение. Самочувствие человека с сахарным диабетом 1-го типа постоянно меняется в зависимости от уровня сахара в крови. Сложно, когда подобные перепады самочувствия сопровождают вас всю жизнь. Радует, что стабильность самочувствия можно поддерживать, если придерживаться сбалансированного питания, отдавая предпочтение овощам, которые содержат мало углеводов, и двигаться как можно активнее. Движение полезно для всех, а для людей с сахарным диабетом 1-го типа его можно назвать «лекарством». Наш метаболизм «на ручном управлении» ускоряется и держится ещё долгое время после прогулки, пробежки или иной физической активности. При высоком уровне сахара в крови важно двигаться на свежем воздухе, а при оптимальной дозе инсулина можно привести уровень сахара в норму. Положительно то, что движение не должно быть специфичным. Подходит всё, что вам нравится, хотя я не могу утверждать, что поездка под парусом в открытом море будет полезна. Можно бежать и марафон, главное - взять с собой достаточное количество углеводов.

Ежедневная физическая активность гарантирует также лучшее состояние здоровья, если исключить сахарный диабет.

## Сахарный диабет 1-го типа заставляет быть мудрым и уравновешенным

Я не утверждаю, что каждый больной сахарным диабетом 1-го типа обладает необходимой мудростью. Но он должен им быть, чтобы справиться с управлением своим организмом. Ему следует изучить состав продуктов, которые он употребляет, выбрать те, которые подходят ему больше всего, и рассчитать, сколько инсулина на какое количество углеводов требуется. Также необходимо знать, какое влияние оказывают разные белки и жиры, насколько важна двигательная активность. Уравновешенность необходима, поскольку организм человека с сахарным диабетом 1-го типа готов в любой момент «сорваться в пропасть», ведь у него отсутствует «страховочный трос» - инсулин. Чтобы ничего не случилось, необходима мудрость и уравновешенность. Думаю, если попробовать поискать в сложившейся ситуации положительные стороны, то есть один аспект. Любое нарушение баланса приводит к неутешительным результатам. Я не говорю об осложнениях, они появляются с годами, и для их появления нужно крайне небрежно обращаться со своим организмом. Я имею в виду плохое самочувствие, вызванное слишком высоким или низким содержанием сахара в крови, которое меняется, если вы не думаете на два шага вперед.

В заключение хочется сказать, что существует то, что поможет примириться с сахарным диабетом 1-го типа. Человек сможет относиться к нему как к здоровому образу жизни. Можно выйти на пробежку для того, чтобы снизить вес, а можно для того, чтобы сохранить хорошее самочувствие. По крайней мере, второе объяснение мне нравится больше.



Ежегодно у сотен детей находят диабет 1 типа. Вакцина может помочь этим детям.

ФОТО: PIXABAY

## Вакцину от диабета 1 типа начнут тестировать в 2018 г.

Прототип вакцины, которая может предупредить развитие диабета 1 типа у детей, готов к клиническим испытаниям. Работа начнется в 2018 году. Иммунопрепарат не поможет вылечить болезнь, его задача - выработать иммунитет к вирусу, который может способствовать развитию диабета.

Вирус коксаки В1 вызывает аутоиммунную реакцию, которая заставляет организм разрушать клетки поджелудочной железы. Существуют и другие факторы, которые могут приводить к развитию диабета, в том числе генетические, однако энтеровирусы, к которым относится коксаки, достаточно часты среди младенцев и дошкольников. В 2007 году коксаки заразились около 25% всех поступивших в больницы с энтеровирусами.

Еще в 2014 году в Финляндии выявили связь между вирусом коксаки и ди-

абетом 1 типа. Даже при том, что диабетом заболевает менее 5% детей, у которых диагностировали заражение вирусом коксаки, это все же довольно большое количество. Если не только вирус В1 провоцирует развитие диабета 1 типа, но и другие разновидности коксаки, этот процент может быть выше. Ежегодно у сотен детей находят диабет 1 типа. Вакцина может помочь этим детям. Ещё один её плюс - есть вероятность, что она поможет защитить людей и от других заболеваний, вызываемых энтеровирусами - менингита, миокардита, отита.

Пока эффективность и безопасность препарата подтверждена на мышах. Следующим шагом должно стать тестирование на здоровых взрослых - на этом этапе могут быть выявлены побочные эффекты, приводящие к развитию осложнений. На рынке новое лекарство появится не раньше, чем через восемь лет.

**Jalaexpert**

...ходить бегом  
бегая летать....

## ПРОТЕЗЫ

протезы рук, ног и груди

## ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛКИ

индивидуальные, адаптирующиеся, спортивные

## ОРТЕЗЫ

для рук, ног и спины, изготовление и индивидуальная подгонка

## ОБУВЬ

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Информация и регистрация по тел. 740 2316  
Мы ждем вас Пн - Пт с 9:00 до 16:00 Туру, 21b, Тарту.  
Приемы также проходят в Йыхви, Пылва, Вильянди, Выру и Таллинне

широкий ассортимент ортопедической и анатомической обуви



# Врач-специалист по лечению боли: Боль терпеть нельзя

Постоянные и продолжительные боли становятся всё большей проблемой в Эстонии. При их возникновении больному следует обязательно обратиться к специалисту, рекомендует директор Эстонского общества лечения боли Борис Габович.

Боль изнуряет тело, неприятна и снижает качество жизни. Анестезиолог и президент Эстонского общества лечения боли доктор Борис Габович подтверждает, что ни в коем случае нельзя терпеть боль.

«Пациенты нередко говорят: «Бог терпел и нам велел». Библия изучена от и до, но слово «боль» там ни разу не упоминается. Под страданием в Библии подразумевается нечто иное», - пояснил Габович.

## Хроническая боль требует помощи специалиста

Не стоит также начинать самостоятельно принимать лекарства, а анальгетики, купленные самостоятельно в

аптеке, подходят только для первой помощи.

«Если человек страдает от постоянной боли уже в течение полугода, можно сказать, что это хроническая боль, которая требует помощи специалиста. Даже послеоперационная боль, длящаяся более 2 месяцев, уже является хронической», - отметил доктор Габович.

Он добавил, что хроническую боль проще предотвратить, чем потом всю жизнь лечить. Для этого необходимо своевременное и надлежащее лечение острой боли, что во многих случаях поможет предотвратить возникновение хронической боли. К сожалению, это происходит не всегда, но чем раньше начать лечить боль, тем выше вероятность, что она исчезнет.

Зачастую, но не всегда, хроническая боль сопутствует какой-либо другой болезни. По мере старения общества и роста связанных с этим хронических болезней в последние десятилетия



Чаще всего люди жалуются на боли в спине, суставах, боли при раке и фибромиалгию. ФОТО: SCANPIX

тия выросло количество пациентов, нуждающихся в лечении боли.

## Основная цель - облегчение боли

По словам президента Эстонского общества лечения боли, основной целью лечения боли является улучшение качества жизни. «В результате лечения некоторые

болезни нам удаётся вылечить, но есть и болезни, не поддающиеся лечению. Наша цель заключается в том, чтобы вернуть человека к активной повседневной жизни без ощущения боли», - отметил доктор Габович.

Чаще всего люди жалуются на боли в спине, суставах, боли при раке и фибромиалгию. Количество людей, обращающихся за помощью с такой жалобой, постоянно возрастает, нередко за счёт молодых пациентов.

«Возникновение некоторых хронических болей, осо-

бенно среди молодёжи, связано с образом жизни. Низкая физическая активность и, как следствие, слабые мышцы, нездоровое питание и чрезмерный вес, часы, проведенные за компьютером и т. д., создают предпосылки для появления боли в дальнейшем», - пояснил Габович.

О том, насколько важно постоянное лечение боли, свидетельствует и то, что пациент, который первым пришёл к доктору Габовичу в 2007 году, до сих пор является его постоянным пациентом.

Источник: terviseuudised

## Стоит знать Кабинеты лечения боли в Эстонии

### Восточно-таллиннская центральная больница

Подразделение: на ул. Рави  
Адрес: ул. Рави, 18, Таллинн  
Кабинеты: RC0152 RC0153  
Врачи: Борис Габович, Тийу Аппельберг, Энна Клетт, Майу Сепп, Юри Алекс Колесников

### Северо-эстонская региональная больница

Подразделение: 1-я поликлиника  
Адрес: ул. Ю. Сютисте тез, 19, Таллинн  
Кабинеты: C1067  
Врачи: Маре Коляк, Пилле Силласте

### Клиническая больница Тартуского университета

Подразделение: Корпус С, II этаж,  
Адрес: Пуусепа, 8, Тарту  
Кабинеты: C224  
Врачи: Маре Кубьяс, Светлана Уссова, Урве Ринк

### Ида-Вируская центральная больница

Адрес: Рави, 10, Кохтла-Ярве  
Врачи: Максим Куневич, Нина Архипова, Сергей Гошка  
terviseuudised.ee

# Epromul 220

Напроксена натрий  
таблетки покрытые пленочной оболочкой N10

# Снимает боль!



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ  
МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ  
БОЛЬ В СПИНЕ

ЗУБНАЯ БОЛЬ  
БОЛЬ В СУСТАВАХ  
МЕНСТРУАЦИОННЫЕ БОЛИ

Epromul (напроксена натрий) предназначен для кратковременного лечения от слабой до умеренной боли, снижения температуры и симптоматического лечения боли, связанной с инфекцией верхних дыхательных путей и гриппом. Болеутоляющее воздействие наступает через 20 минут после принятия лекарства. Одна таблетка каждые 8-12 часов.



## Попробуйте также гель Емох 10% 55 г Напроксен

Емох (напроксен) - предназначенный для локального использования гель, обладающий противовоспалительными, болеутоляющими и противоотечными свойствами.

• Содержащийся в геле ментол вызывает на коже чувство холода и способствует проникновению напроксена через кожу.



ПРЕПАРАТЫ БЕЗРЕЦЕПТУРНОГО ОТПУСКА

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочитайте находящийся в упаковке информационный листок. В случае продолжения симптомов или возникновения побочных реакций на лекарство проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом. Держатель торговой лицензии: PharmaSwiss Ceska republika s.r.o. При возникновении дополнительных вопросов в отношении данного препарата просим обращаться к местному представителю держателя торговой лицензии. PharmaSwiss Eesti OÜ, Tammsaare tee 47, 11316 Tallinn; Tel. +372 682 7400

EPRO-EE-1708-06



# Каждую вторую беременную женщину мучают запоры

Употребляемая человеком пища должна пройти все этапы, и переваренные остатки пищи должны быть выведены из кишечника примерно в течение 24 часов.

При хроническом запоре этот процесс может занимать от 60 до 120 часов. За это время жидкость из пищи всасывается, и кал становится твердым и сухим. Во время беременности запор может привести к появлению геморроя, который также становится частой причиной жалоб беременных. В кишечнике беременных увеличивается процесс брожения и разложения пищи, тем самым образуется больше патогенных бактерий. В результате часть этих ядовитых веществ попадает в кровообращение матери, а затем в организм ребенка. Во время беременности организм работает с двойной нагрузкой. Запор представляет собой значительную нагрузку на печень, которая работает на пределах возможностей. Поэтому у организма могут возникнуть проблемы при борьбе с другими заболеваниями.

Симптомы запора представляют собой тяжесть в животе, болезненный метеоризм, плохой привкус во рту.

Функционирование кишечника значительно улучшается, если увеличить количество пищи с высоким содержанием клетчатки.

ФОТО: SCANPIX



В первом триместре запоры очень нежелательны, поскольку в это время происходит формирование плода, когда ему требуется достаточное количество питательных веществ. В этот период также следует соблюдать осторожность с приемом слабительных, поскольку это может привести к отклонениям в развитии.

## Запор в конце беременности

Это может стать значительной проблемой в последнем триместре. Запор приводит к болям в животе, ощу-

щению наполненности желудка, тошноте, рвоте и даже преждевременным родам. Запор может быть также реакцией на повышенный тонус матки, в основном, на последних неделях беременности. Причина этого может крыться в том, что опустившаяся в родовые пути голова ребенка давит на прямую кишку, что мешает своевременному и полному опорожнению кишечника.

Опасно то, что запор приводит к возникновению головной боли, снижению работоспособности, нарушению сна, нервозности. Длительный запор способствует

утрате кожей эластичности, кожа становится дряблой и приобретает желтоватый оттенок. Хронический запор во время беременности способствует различным расстройствам функционирования желчных протоков и пищеварительной системы. Это может привести к изменениям в толстой и тонкой кишке. Опаснее всего то, что это может повысить вероятность выкидыша. При частых запорах следует проконсультироваться с врачом.

mednews.in.ua,  
terviseuudised.ee

## К сведению

### Помогут смягчающие слабительные

Беременные должны пить больше жидкости, а также употреблять больше фруктов, овощей и богатых клетчаткой продуктов. Если это не помогает, то можно принимать смягчающие слабительные (докузат 100...200 мг в сутки), несильные слабительные (содержащие магний) или препараты, увеличивающие объем кишечника. Данные о токсичном воздействии сенны, сульфата магния или докузата на плод отсутствуют. Сильных слабительных следует избегать, также как не рекомендуется ставить клизмы.

Источник: Департамент лекарств

## Стоит знать

- Беременные часто жалуются на запоры, поскольку изменение гормонов во время беременности расслабляет действие на пищеварительный тракт и замедляет перистальтику.
- Функционирование кишечника значительно улучшается, если увеличить количество пищи с высоким содержанием клетчатки (цельнозерновые продукты, мюсли, сырые и слегка тушеные фрукты и овощи и т.д.), выпивать достаточное количество воды и сохранять физическую активность.
- Клетчатка способствует перистальтике кишечника, которая во время беременности нарушается из-за повышенного давления на кишечник.
- Рацион должен содержать

25-30 мг клетчатки в день.

- Также в день необходимо выпивать не менее 30-35 мл жидкости на 1 кг тела, что полностью удовлетворит потребности организма и поможет в борьбе с запором.
- Регулярная гимнастика, плавание, умеренная физическая работа или иная физическая деятельность также стимулируют работу кишечника и помогают избежать запоров.

Источники: nutridata, Институт развития здоровья, Союз акушеров Эстонии

30 г

- должен содержать ежедневный рацион беременной женщины.

# smecta®

Диосмектит

## СИМПТОМАТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОСТРОЙ И ХРОНИЧЕСКОЙ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ДИАРЕИ



smecta®  
SMILE\*

- Начинает действовать сразу: связывает и выводит бактерии, вирусы и токсины<sup>1</sup>.
- Помогает восстановиться слизистой оболочке кишечника, при этом защищая ее<sup>2,3</sup>.
- Официально подтверждено<sup>2</sup>, что препарат можно назначать младенцам/детям/беременным женщинам<sup>4</sup>, пожилым людям<sup>3</sup>.
- Смекта – это глина от природы, которая не всасывается в организме, поэтому организм хорошо ее толерирует<sup>4</sup>.

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: пакетики, 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-х 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 крапивница, сыпь, зуд или отек Квинке. Классификация лекарственного средства: фармакотерапевтическая группа: желудочный адсорбент. Код АТС: A07BC05. Внимание! Это лекарственное средство. Перед применением внимательно прочтите инструкцию, вложенную в упаковку. Проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом, если симптомы сохраняются или возникают побочные реакции.

smecta®  
Diosmectium  
УМНОЕ РЕШЕНИЕ

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

IPSEN  
Innovation for patients care  
SCA-EE-000004  
2016.12



## Что выбрать? Ограниченное исследование нарушения сна, полиграфию или полисомнографию?



**Heisl Vahter**  
сомнолог центра  
Hea Une Keskus

**Дыхательные расстройства во время сна представляют собой частую проблему, составляя до 30% из всех нарушений сна. Наиболее распространенное дыхательное расстройство во время сна - это апноэ сна, при котором происходит частичное или полное смыкание стенок дыхательных путей продолжительностью не менее 10 секунд. Оно приводит к снижению содержания кислорода в крови и нарушение нормального ритма сна. Апноэ сна встречается у 24% мужчин и 9% женщин среднего возраста. Если апноэ сна длится уже долгое время, возникают нарушения в течение дня. Продолжительность глубокого сна уменьшается и человек постоянно ощущает усталость и сонливость.**

О дыхательных расстройствах во время сна стоит задуматься и за помощью в сомнологический центр обратиться, если вы днем постоянно хотите спать, ощущаете себя после сна разбитыми и уставшими, если у вас появилась бессонница. Также на дыхательные расстройства указывают прерывистый сон по ночам, что вызвано остановкой дыхания, хватание воздуха ртом или утренние головные боли. Если человек, спящий с вами вместе, жалуется на храп или прерывистое дыхание. Обязательно проконсультируйтесь с семейным или лечащим врачом по вопросу апноэ сна, если у вас избыточный вес, гипертония, ишемическая болезнь сердца, вы перенесли инфаркт или инсульт, у вас сердечная недостаточность, сахарный диабет второго типа, мерцательная аритмия или рефлюксная болезнь. Повышенный риск развития апноэ сна у мужчин, у людей старше 50 лет; у женщин, если обхват их шеи превышает 40 см и у мужчин с обхватом шеи больше 43 см. Также часто апноэ сна встречается при расстройствах настроения, депрессии, проблемах с концентрацией и нарушениях памяти.

Обычно нарушение дыхания усиливается после потребления алкоголя вечером, а также при приеме снотворных препаратов.

Основная жалоба, сопровождающая апноэ сна, это чрезмерная усталость, которая проявляется в спокойных и монотонных ситуациях (когда человек просто сидит, читает, ведет автомобиль, смотрит телевизор, ест, разговаривает). Помимо сильной усталости в течение дня у женщин на апноэ сна может указывать бессонница, беспокойный сон, усиление расстройства настроения и депрессии, вялость, различные боли.

Чрезмерная усталость днем является наиболее частым побочным проявлением апноэ сна. Со временем пациент может привыкнуть к усталости и проблемам с концентрацией, а нарушения памяти и сонливость за рулем считать обычным и нормальным. Только с началом лечения пациент понимает, какую опасность он пред-

ставлял для себя и других участников дорожного движения.

Чтобы диагностировать дыхательные расстройства во время сна, нужно обратиться к сомнологу, который во время приема уточнит жалобы и когда они появились. Возможно, врачу потребуются дополнительные информация от человека, который спит вместе с пациентом. Чтобы определить качество сна пациента нужно выяснить, когда он ложится спать, когда просыпается и просыпается ли он посреди ночи. В сомнологическом центре для оценки ритма сна и бодрствования применяются соответствующие установки, актиметры, которые пациент носит на руке в течение 10-14 дней. Важно узнать причину, по которой пациент просыпается по ночам - это частые посещения туалета (может быть связано как с гипертонией, так и с апноэ сна) или пациент просыпается от нарушения своего ритма дыхания. Нередко супруги просыпаются от храпа друг друга. В таком случае нужно установить, не миеем ли мы дело с опасным нарушением дыхания. В таком случае в первую очередь можно порекомендовать скрининг - ограниченное исследование нарушения сна. Возможно, семейный врач направит пациента на дальнейшее обследование в сомнологическую лабораторию/сомнологический центр.

### Возможности обследования

Впервые сомнологические исследования стали проводить в 1929 году, когда немецкий исследователь Бергер впервые записал мозговые волны человека и заложил основу исследованию сна. Современное обследование предполагает наличие доступных методов, которые позволяют определить необходимость лечения без чрезмерной нагрузки для пациента. При обследовании исходят из того, что чем сложнее и тяжелее нарушение, тем больше физических показателей необходимо знать, чтобы установить болезнь и назначить лечение.

Сегодня в основном применяют аппараты трех типов - аппараты для скрининга, полиграфия, полисомнография.

В своей деятельности современные сомнологические центры и лаборатории исходят из инструкции Американской академии сна, в которых указано, какие группы пациентов можно обследовать в домашних условиях, а какие группы требуют обследования в медицинском учреждении. Преимуществом проведения обследования дома является удобство, поскольку пациент находится в знакомой среде, ложится спать в безопасном месте. В то же время это может отрицательно сказаться на качестве обследования, поскольку в таком случае медперсонал не следить за его течением, как это происходило бы в сомнологическом центре, и возникает необходимость повторить обследование.

Если проводившееся дома обследование оказалось некачественным, в сомнологическом центре проводится повторное обследование. Дома можно проводить обследование, если после первого опроса и осмотра врач заподозрит апноэ сна средней или тяжелой степени и нет заболеваний, вследствие которых обследование было бы целесообразнее провести в сомнологическом центре.

### Ограниченное исследование нарушения сна

Зачем нужно: проводится в сомнологическом центре как диагностическое обследование для обнаружения нарушений дыхания. Обследование не определяет тип нарушения дыхания. Как скрининг используется во врачебной помощи первого уровня, поскольку дает ответ да/нет в части вероятности апноэ сна.

Где проводится обследование: амбулаторно (дома у пациента).

Кто дает ответ пациенту: в зависимости от цели обследования, специалист-сомнолог (при диагностическом обследовании) или семейный врач (скрининг).

Как проводится обследование: инструкции по креплению аппарата - в сомнологическом центре пациенту проводится получасовой инструктаж, как крепить аппарат. Дома аппарат крепится к телу за несколько минут. В ноздри помещается датчик измерения дыхания, при помощи эластичного пояса к телу крепится аппарат для отслеживания напряжения грудной клетки при дыхании с датчиком движения, на кончике пальца крепится датчик, отслеживающий снабжение тела кислородом.

Для диагностирования апноэ сна ограниченное исследование нарушения сна можно проводить только в сомнологическом центре прошедшим соответствующее обучение специалистом. Обследование проводится только тем пациентам, у которых есть основания подозревать наличие апноэ сна средней и тяжелой степени и у которых нет иных сопутствующих заболеваний, являющихся противопоказанием для проведения амбулаторного обследования.

Что происходит после обследования: в зависимости от результатов обследования пациента могут при необходимости направить на дополнительную консультацию в сомнологический центр.

### Полиграфия

Зачем нужно: диагностическое обследование. Позволяет диагностировать следующие дыхательные расстройства во время сна: обструктивное апноэ сна, центральное апноэ сна, апноэ сна смешанного типа, гиповентиляция во время сна, гипоксемия во время сна.

Где проводится обследование: амбулаторно (дома у пациента) или стационарно (в сомнологическом центре).

Кто дает пациенту ответ: специалист-сомнолог.

Как проводится обследование: на крепление аппарата к пациенту уходит до часа. В зависимости от цели обследования, на пациента крепится разное количество датчиков, которые помогают измерить следующие показатели: ЭКГ, содержание кислорода в теле, изменение потока воздуха в дыхательных путях, напряжение при дыхании, частота сокращений сердца, положение тела, движения конечностей, храп. Для определения гиповентиляции в условиях сомнологической лаборатории к обследованию можно добавить датчик транскutánной капнографии для определения скопления углекислого газа в теле.

Что происходит после обследования: пациенту назначается подходящее лечение (СИПАП-терапия - лечение методом создания постоянного положительного давления в дыхательных путях; лечение капой; хирургическое лечение, обеспечивающее дыхание через нос; пластическая хирургия глотки; иное лечение нарушения сна).

### Полисомнография

Зачем нужно: диагностическое обследование. Позволяет диагностировать следующие дыхательные расстройства во время сна: обструктивное апноэ сна, центральное апноэ сна, апноэ сна смешанного типа, гиповентиляция во время сна, гипоксемия во время сна.

Помимо дыхательных расстройств во время сна полисомнография позволяет диагностировать и другие нарушения сна, например: прочие нарушения, связанные с сонливостью в течение дня (например, нарколепсия), парасомния (двигательные феномены, возникающие во время сна), бессонница (трудно поддающиеся лечению формы), ночная эпилепсия, периодические нарушения движения конечностей.

Где проводится обследование: стационарно (в сомнологическом центре).

Кто дает пациенту ответ: специалист-сомнолог.

Как проводится обследование: на крепление аппарата к пациенту уходит до полутора часов. К пациенту крепятся датчики, измеряющие следующие показатели: волны мозга, активность мышц глаза, ЭКГ, активность челюстных мышц, содержание кислорода в теле, изменение потока воздуха в дыхательных путях, напряжение во время дыхания, частота сокращения сердца, положение тела, движения конечностей, храп, видеозапись всей ночи. Для определения гиповентиляции в условиях сомнологической лаборатории к обследованию можно добавить датчик транскutánной капнографии для определения скопления углекислого газа в теле.

Что происходит после обследования: пациенту назначается подходящее лечение (СИПАП-терапия - лечение методом создания постоянного положительного давления в дыхательных путях; лечение капой; хирургическое лечение, обеспечивающее дыхание через нос; пластическая хирургия глотки; иное лечение нарушения сна). Результаты лечения оцениваются исходя из нарушения сна. Для этого применяется ограниченное исследование дыхания, которое для оценки эффективности капы от храпа и хирургического лечения глотки можно проводить у пациента дома.

Если для лечения апноэ сна назначается СИПАП-терапия, за комплаентностью и эффективностью лечения можно наблюдать через облачный сервер и пациенту не нужно приходить в клинику. Возвможные проблемы решаются интерактивно.

**Описанные обследования можно пройти в таллиннской и тартуской клинике Hea Une Keskus по адресам Лелле, 24, Таллинн (тел. 677 7300) и Рийа, 2, Тарту (3-й этаж центра Kvartali keskus) (тел. 740 1755).**



# Лечение храпа и апноэ сна при помощи орального устройства

**Tuuliki Hion,**  
Ответственный врач Hea Une Keskus, сомнолог

**Krista Peet,**  
Клинический психолог Hea Une keskus

Дыхательные расстройства во время сна и храп оказывают значительное влияние на самочувствие человека в течение дня, приводя к проблемам с концентрацией и памятью, сердечно-сосудистым и эндокринологическим заболеваниям, ожирению, вызывая усталость и сонливость, а также к перепардам настроения и раздражительности, влияющими на социальные отношения. Поэтому дыхательные расстройства во время сна представляют собой значительную проблему, требующую исследования и лечения.

Обычно для исследования дыхательных расстройств во время сна используется полиграфическое или полисомнографическое обследование. В рамках полисомнографического обследования в течение одной ночи фиксируется дыхание пациента во время сна, возможный храп, снабжение организма кислородом, работу сердца и положение тела пациента во время сна. В ходе полисомнографического обследования фиксируется также электрическая активность мозга пациента. Это дает дополнительную информацию микропрерываниями сна, вызванными дыхательными расстройствами во время сна.

Полисомнографическое обследование необходимо, если помимо дыхательных расстройств во время сна есть подозрения на наличие какого-либо иного расстройства сна. С целью проведения скрининга для первоначальной оценки расстройства сна можно использовать пульсоксиметрическое обследование, но поскольку данный метод не всегда отражает фактического размера расстройства сна, то всегда желательно выбрать поли(сомно)графическое обследование или использовать для подтверждения положительного результата пульсоксиметрического обследования дополнительное поли(сомно)графическое обследование.

Если в ходе обследования будет обнаружено дыхательное расстройство во время сна или храп, которые сопровождаются усталостью и сонливостью в течение дня, то существует несколько средств для решения проблемы. Для лечения умеренной и тяжелой формы апноэ сна в первую очередь используется лечение положительным давлением в дыхательных путях (ПАП-терапия). Во время терапии пациент надевает на ночь маску и через шланг в дыхательные пути направляется поток воздуха подходящего давления, который помогает держать во время сна дыхательные пути открытыми. Некоторым пациентам ПАП-терапия не подходит. Им аппарат доставляет неудобства, они считают его неэстетичным или не могут после продолжительного использования в домашних условиях к нему привыкнуть.

Одну из альтернатив ПАП-терапии со-

ставляют оральные аппараты. Например, в своей инструкции, изданной в 2015 году, Американская Академия Медицины Сна (American Academy of Sleep Medicine; AASM) указала, что оральные аппараты являются первым рекомендуемым методом лечения примарного храпа у взрослых (которое не сопровождается обструктивным апноэ сна) и следующим выбором при лечении обструктивного апноэ сна, если пациенту не подходит ПАП-терапия или он желает терапию, альтернативную ПАП-терапии.

Используемый для лечения апноэ сна и храпа оральный аппарат выдвигает вперед нижнюю челюсть (mandibular repositioning device; MRD). Во время сна аппарат удерживает нижнюю челюсть вперед, что помогает расширить дыхательные пути и предотвратить их коллапс. Благодаря беспрепятственному прохождению воздуха в дыхательных путях аппарат помогает избежать храпа и/или апноэ сна.

Одним из факторов, препятствующих выдвижению нижней челюсти вперед, является давление на резцовые зубы, которое вызывает чувство боли и неудобства при использовании оборудования и может привести к смещению зубов.

Современные аппараты не оказывают давление на передние зубы. Уменьшается напряжение в мышцах и суставах, вызванное применением аппарата. Также разрабатываются все меньшие по размеру и толщине аппараты.

Они изготавливаются индивидуально с использованием технологий сканирования и современных материалов.

Для успешного применения аппарата следует избегать возникновения чувства дискомфорта в суставах нижней челюсти и мышцах. Для этого аппарат активизируют постепенно, давая пациенту возможность адаптироваться. Это значительно улучшает комплаентность пациента.

Аппарат не подходит пациентам с воспалением околозубной ткани, приводящей к дистрофическим изменениям десен и челюстей. Болезни десен, короткая клиническая коронка и стертые зубы осложняют удержание аппарата во рту. Также успешному применению аппарата может помешать недостаточное количество зубов и протезы. Важно, чтобы до начала аппаратной терапии пациент проверил состояние зубов, чтобы предотвратить возможные проблемы. После этого делается слепок зубов пациента для изготовления индивидуального аппарата. В ходе последующих визитов стоматолог активизирует аппарат, из-за чего необходимы регулярные визиты к стоматологу и сомнологу.

Для оценки терапии оральным аппаратом желательно через пол года пройти повторное исследование сна. Оно дает объективный обзор эффективности терапии помимо субъективной оценки, которая была дана пациентом. При необходимости оральный аппарат можно использовать в комбинации с аппаратом ПАП-терапии и позиционной терапии.



## Treating Sleep Apnea with 100% Digital Mandibular Repositioning Device (MRD)

Предлагаемые ResMed решения по лечению апноэ сна определяют работающие в центре сомнологи.

Дополнительно информацию о продукции Resmed можно узнать в сомнологических центрах.

ResMed.com

HEA UNE KESKUS

Сертифицированные сомнологи Hea Une Keskus  
доктора Хейсл Вахер и Туулики Хион и  
медицинские сестры сомнологии

## Hea Une Keskus поможет решить расстройства сна.

**Храп, апноэ сна, бессонница, нарколепсия, нарушение поведения и движения во время сна, чрезмерная сонливость, синдром беспокойных ног.**

В центре проводятся исследования сна, консультации и терапия связанных со сном расстройств. Предлагаются различные решения лечения храпа и апноэ сна: аппаратом положительного давления (ПАП-терапия), индивидуально изготавливаемый оральный аппарат, позиционная терапия аппаратом и при необходимости хирургическое лечение. Применяется когнитивная и поведенческая психотерапия. Для достижения максимально эффективного результата комбинируются разные способы лечения.

Разрешение на деятельность: L04106

**HEA UNE KESKUS В ТАРТУ**  
Рийа, 2, (3-й этаж центра Kvartali keskus)  
+372 740 1755, tartu@heauni.ee

**HEA UNE KESKUS В ТАЛЛИННЕ**  
Летте, 24, 11-й этаж  
+372 677 7300, tallinn@heauni.ee www.heauni.ee

www.heauni.ee



## Онкология

## Не так страшен рак, как о нём думают

Владимир Афанасьев  
онколог, хирург

**На тему злокачественных опухолей написаны** уже многие километры статей и каждый день в каком-нибудь СМИ появляются новые. Казалось бы, любой грамотный человек к середине своей жизни уже в большей или меньшей степени осведомлён о всех сопутствующих рисках, необходимости своевременного обращения к врачу и перспективах лечения. Но, оказывается, это совсем не так. Тема не теряет своей актуальности, и, к сожалению, в той или иной степени касается каждого из нас.

**Вначале немного статистики. Последние данные** по заболеваемости раком в Эстонии опубликованы за 2014 год. В этом году зарегистрировано 8558 новых случаев раковых опухолей, из них 4258 у мужчин и 4300 - у женщин. Рост по сравнению с предыдущим годом незначительный, скорее, происходит перераспределение среди локализаций возникающих опухолей. О хорошем качестве диагностики в Эстонии говорит тот факт, что 91% опухолей были подтверждены морфологическими исследованиями, и только менее 1% случаев было выявлено после смерти пациента. В около 50% случаев были обнаружены т.н. «локальные» опухоли, т.е. без регионального метастатического поражения, что говорит о благоприятном прогнозе лечения. Но, с другой стороны, около 20% - это первично обнаруженные

распространённые метастатические опухоли, которые не могут быть радикально излечены. Это очень значительное количество, в ЕС эта цифра значительно ниже.

У мужчин на первом месте стоит рак предстательной железы (1083 случая), затем лёгких (602), кожи без меланомы (535), коло-ректальный рак (416), рак желудка (225). У женщин больше всего рака кожи без меланомы (848), молочной железы (728), коло-ректальный рак (498), рак матки (235), лёгких и бронхов (219). Очень динамично прогрессирует меланома - 88 случаев у мужчин и 132 - у женщин.

Проблема излечения злокачественных опухолей лежит в двух плоскостях - это ранняя диагностика и современные методы лечения. Основной постулат известен - чем раньше обнаружена опухоль, тем лучше ее можно вылечить. При условии обращения больного к врачу за помощью современное диагностическое оборудование в Эстонии позволяет выявить опухоли за считанные дни и даже часы. Необходимое оборудование есть в каждой больнице Эстонии, плохо то, что иногда больной приходит на обследование слишком поздно.

**Теперь о лечении. На современном уровне** медицины возможно вылечить т.н. «локальную» и регионально распространённую опухоль. Лечение в большинстве случаев комбинированное, т.е. состоит из использования нескольких методов лечения (хирургия, химиотера-



**Я всегда говорю своим больным: рак - это не приговор. Но в современном обществе по-прежнему живуча онкофобия, причина которой, на мой взгляд, в недостаточной образованности населения.**

Владимир Афанасьев

пия, радиология и иммунология). В случаях, когда в силу распространённости процесса нет возможности полностью излечить больного, современное лечение позволяет перевести его заболевание в хроническую фазу. Это можно сравнить с заболеванием диабетом или гипертонической болезнью, которые тоже пока окончательно не излечиваются, но при правильном и систематическом лечении больные могут прожить долго и плодотворно.

Онкология - одна из тех областей медицины, кото-

рые до сих пор не изучены до конца. Загадкой остаются механизмы возникновения злокачественных опухолей, врачи и учёные бьются над поиском причин бессимптомного течения ранних стадий болезни, разрабатывают новые методики диагностики и лечения. Усилия учёных всего мира дают свои плоды, за последние десятилетия в борьбе против рака удалось достичь значительного прогресса. Лечение рака стало очень высокотехнологичной отраслью медицины, требующей от врачей колоссального объёма знаний, высочайшей квалификации и умения постоянно обучаться.

В настоящее время уделяется большее внимание выявлению и характеристике стволовых клеток опухолей, поиску путей и средств для их направленного лечения, обхода или подавления механизмы их лекарственной устойчивости. Все больше используется биологическая терапия, например, с помощью противораковых антител. Ещё одно перспективное направление лечения - блокирование роста сосудов, питающих опухоль, без которых её рост существенно замедляется. Одна из самых горячих областей изучения рака - разработка направленной доставки лекарств. В идеале она должна обеспечить целенаправленное попадание лекарства непосредственно в опухоль (в отличие от обычной химиотерапии) с использованием белков поверхности раковых клеток в качестве мишеней для системы доставки. Развитие нанотехно-

гий уже помогает создавать системы, способные избирательно приносить лекарства в опухолевые клетки, при этом щадя нормальные. Эти новые системы сложны и высокотехнологичны, их производство пока необычайно дорого. Значительно расширилось применение иммунотерапии, лечения с помощью препаратов, воздействующих на иммунную систему организма путём повышения её сопротивляемости раку, каждый год появляются новые эффективные препараты. Так на последнем съезде общества онкологов в США большая часть новых сообщений касалась успешных испытаний таких препаратов.

**Я всегда говорю своим больным, рак - это не приговор.** Однако в современном обществе по-прежнему живуча онкофобия, причина которой, на мой взгляд, в недостаточной образованности населения. Так как люди всё ещё часто умирают от рака, он представляется многим фатальной болезнью. Хотя, например, болезнь Альцгеймера (разновидность старческого слабоумия) гораздо более фатальна. Инфаркты и инсульты уносят значительно больше жизней, чем рак, но их так не боятся. Всё это от недостатка информации. В целом, непредвзятое и внимательное отношение общества к этой болезни и больным, а также развитие ранней диагностики, могут серьёзно повлиять на исход онкологического заболевания и последующую жизнь его перенесших.

## 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 бенфотиамин 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 тиамин - 1...3 таблетки в день. Для получения эффекта следует регулярно принимать бенфотиамин в течение продолжительного времени (2 месяца).

**Единственный в Эстонии препарат бенфотиамин, 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



## Педикулёз

# Осенью вши идут в школу

Если у детей обнаружился вши, не паникуйте, а сразу начинайте лечение

Лето прошло, лагеря остались позади, настало самое любимое вшами время - начало учебного года. Летом родителям стоит особенно внимательно следить за состоянием кожи головы и волос своего ребёнка. Вши, обнаруженные у кого-то в детском саду или школе, могут очень быстро переселиться на других детей.

Профилактики педикулёза не существует. Ребёнку нужно объяснить, что нельзя пользоваться чужой расчёской или надевать чужую шапку, также как нельзя давать другим свою расчёску и шапку или соприкасаться с другими детьми головами. Другой защиты от вшей не существует. Остаётся только действовать максимально оперативно и сразу начать лечение.

Радует то, что сегодня педикулёз вылечить намного проще, чем ещё пару десятков лет назад. То есть, причин для паники нет, и не стоит травмировать ребёнка своим испугом при виде у него вшей. Не стоит и тянуть с лечением.

### Откуда берутся вши?

Прежде всего, следует понять, что вши не прыгают и не летают. Их не переносят собаки, кошки или другие домашние животные. По статистике, чаще всего вши встречаются у детей 3-11 лет. Причина этого кроется, скорее всего, в том, что в школе и детских лагерях дети общаются теснее, они не держат дистанцию, как взрослые, часто соприкасаясь головами. Девочки делятся своими расчёсками, щётками и украшениями для волос.

Первый симптом, который должен насторожить, это то, что ребёнок начал слишком часто чесать голову. Где искать вшей? Обычно их можно найти за ушами и на затылке. Поскольку вошь пьёт кровь человека до пяти раз в день, то на коже появляются небольшие зудящие волдыри. Сама кожа краснеет.

Вшей можно увидеть невооружённым глазом - они вырастают до 3 мм в длину. Также заметны в волосах яйца вшей, или гниды. Они прикрепляются к волосам прямо рядом с кожей головы, по мере роста волос гниды вместе с волосом отодвигаются дальше. Сами гниды от волос не отстают.

### Как лечить педикулёз?

«Основные критерии, которые учитываются при разработке и выборе средства от педикулёза, это безопасность для человека, эффективность и удобство применения», - признал провизор Ян Янес. - Много лет для лечения педикулёза применялись, в основном, некротизирующие препараты, парализующие нервную систему вши, что приводит к гибели паразита. К сожалению, лекарство может быть токсичным и для ребёнка. Да и вши приобрели резистентность к препаратам. В Эстонии таких препаратов больше не найти.

Второй критерий - эффективность. «Важно, чтобы средство от педикулёза с первого раза убивало вшей и гнид», - рассказал Ян Янес. - На самом деле при помощи современных средств можно без проблем избавиться от вшей. Труд-



### Вы знали, что...

- В музеях можно увидеть расчёски от вшей, которые были изготовлены ещё до нашей эры.
- У слонов свои вши.
- Раньше верили, что вши являются признаком здоровья и достатка.
- Чаще всего вшей обнаруживают, когда дети возвращаются в школу после каникул.
- Девочки могут заразиться педикулёзом с большей вероятностью, чем мальчики.

По статистике, чаще всего вши встречаются у детей 3-11 лет.

ФОТО: SCANPIX

Радует то, что сегодня педикулёз вылечить намного проще, чем пару десятков лет назад.

нее разделаться с гнидами. Если гниды выживают, то примерно через неделю они превращаются во вшей, и всё повторяется.

Поэтому, если в приложенной к средству инструкции указано требование повторить лечение, то, вероятно, препарат не уничтожает гнид.

Также Ян Янес рекомендует проверить, чтобы к препарату от вшей прилагалась специальная расчёска. Она очень частая и удаляет с волос как умерших вшей, так и гниды. Также при помощи расчёски удобно проверять, не осталось ли вшей после лечения. Волосы лучше всего расчёсывать над светлым листом бумаги, куда будут падать вши и гниды.

### Навсегда избавиться от педикулёза

Во время лечения педикулёза следует поменять всё постельное бельё, наволочки, шапки, резинки для волос и заколки. Расчёски и щётки следует выбросить или заменить, или тщательно почистить.

Желательно выстирать всю одежду, которую ребёнок носил три последних дня. «Также следует выстирать или спрятать на три дня все мягкие игрушки ребёнка», - советует Ян Янес. - Поскольку вши не могут прожить без еды более трёх дней, то этого времени достаточно для избавления от них.

Если у одного члена семьи были обнаружены вши, то нужно проверить всех остальных. Если вши могли быть принесены из школы или лагеря, то нужно сообщить об этом другим родителям, чтобы они могли осмотреть своих детей.

## Успешность лечения педикулёза заключается в уничтожении гнид!

Уничтожит вшей и гнид всего за 1 час!

NYDA® содержит диметикон, который за одно применение уничтожает все три стадии развития вшей - гнид, молодых вшей и взрослых вшей. В комплекте имеется специальная расческа для удаления с волос погибших вшей и гнид.

**NYDA®**  
1 препарат -  
3 преимущества:

- ✓ **Эффективность** - уничтожает гнид и вшей с первого применения.
- ✓ **Безопасность** - без токсичных инсектицидов, хорошо переносится.
- ✓ **Удобство** - простота нанесения на волосы, приятный аромат.

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

В продаже в аптеках.

Производитель: Г. Польш-Боскам, Германия  
Представитель в Эстонии: OÜ KBM Pharma, тел. 733 8080

POHL BOSKAMP





**Держите** высокое давление под контролем

# Как понизить артериальное давление?

Гипертония является самым распространённым заболеванием сердечно-сосудистой системы, но примерно треть людей даже не знают, что у них повышенное артериальное давление. Как правило, гипертония не имеет никаких определённых симптомов, но она может привести к другим заболеваниям сердечно-сосудистой системы, таким, как, например, хроническая сердечная недостаточность, инсульт, повреждения почек, проблемы со зрением и пр.

Кадр Эйсеншмидт  
Больничная касса

О повышенном артериальном давлении могут свидетельствовать головная боль, усталость, нарушение равновесия и учащённое сердцебиение. Если у здорового взрослого человека артериальное давление 120/80 мм рт. ст., то при гипертонии оно выше 140/90 мм рт. ст. При повторном измерении дома среднее артериальное давление может быть 135/85 мм рт. ст. или выше. Чем выше артериальное давление, тем быстрее развиваются вызванные им заболевания и тем больше могут быть повреждения органов. Поэтому крайне важно привести артериальное давление в норму. Каждый может сам немало сделать для этого, изменив своё питание и начав больше двигаться.

## Подвижный опыт жизни позволяет уменьшить обхват талии

Изменить образ жизни никогда не поздно. Начинать можно сразу, но спокойно и избегая перенапряжения. Один из показателей, указывающих на повышенное артериальное давление - это обхват талии. Опасным для мужчин считается обхват талии у мужчин более 102 см и у женщин более 88 см. Поэтому важно добиться и поддерживать здоровый вес.

Регулярная двигательная активность важна, прежде всего, при сидячей работе, и необходима всем независимо от возраста, у кого артериальное давление до 180/105 мм рт. ст. (то есть, тем, кому были выписаны таблетки). При более высоком артериальном давлении перед увеличением физической нагрузки следует проконсультироваться у врача. Умеренная регулярная аэробная тренировка 5-7 раз в неделю продолжительностью 30-60 минут понижает артериальное давление, поскольку в результате тренировки кровеносные сосуды расширяются. Тренировку можно разбить на периоды по 10 минут. Всего в неделю желательно двигаться не менее 150 минут.

Предпочтение стоит отдавать тренировкам на выносливость (ходьба, плавание, езда на велосипеде, пинг-понг, лыжный кросс, ориентирование, танцы). Стоит попробовать разные виды движения. Рекомендована тренировка средней интенсивности. Это означает, что ускорившееся во время тренировки дыхание должно позволять разговаривать, но не петь. При тренировках соблюдайте умеренность. Увеличивайте нагрузку постепенно, в соответствии с самочувствием и возможностями.

## Вместо поваренной соли используйте натуральные приправы

Человеку требуется 5 г соли в день (чайная ложка без горки). Она содержит около 2 г натрия. Чрезмерное потребление натрия вредно для здоровья. При продолжительном чрезмерном потреблении соли в кровеносных сосудах накапливается больше жидкости и увеличивается объём циркулирующей крови, что в свою очередь повышает артериальное давление. Ограничение соли уменьшает задержку жидкости в организме, что снижает нагрузку



Регулярная двигательная активность важна, прежде всего, при сидячей работе, и необходима всем независимо от возраста, у кого артериальное давление до 180/105 мм рт. ст. ФОТО: ЭРИК ПРОЗЕС

на сердце и почки, а также понижает артериальное давление.

Существует несколько простых способов ограничить потребление соли. Одна из них - готовить без соли. При необходимости добавьте соль в готовую еду после того, как вы попробуете её. Если вначале еда будет казаться пресной, то со временем вы привыкнете к новым вкусам. Вместо соли в еду можно добавлять приправы (укроп, петрушку, базилик, кинза и т.д.) или пряности (паприка, перец чили).

Во-вторых, избегайте предварительно обработанных продуктов (консервы, готовая еда, готовые заправки для салатов, чипсы и пр.). Нередко в них слишком много соли - в одной большой тарелке готового супа может содержаться максимально допустимое количество соли. Добавление в еду кетчупа, горчицы, соевого соуса или готовой салатной заправки может превратить даже обычный овощной салат

в насыщенное солью блюдо. Вкусную заправку можно сделать с лимонным соком, растительным маслом или натуральным йогуртом. Если вы съели слишком много солёных блюд, то сбалансируйте их фруктами или овощами.

## Информацию о снижении высокого артериального давления можно получить из памятки пациента

По инициативе Больничной кассы Эстонии была разработана инструкция по организации лечения гипертонии и памятка для пациента. Цель памятки для пациента - помочь людям справиться с разными болезнями, ответить на наиболее частые вопросы о лечении и повседневной жизни, а также поддержать пациентов во время лечения. Памятку для пациента можно получить у семейного врача или найти на сайте ravijuhend.ee. Памятка составлена лучшими экспертами, и она опирается на

рекомендации, приведённые в инструкции по организации лечения того же заболевания.

Памятка поможет заметить ранние симптомы болезни и своевременно обратиться к врачу. Люди старше 40 лет должны посещать семейного врача или семейную медсестру не менее одного раза в пять лет, чтобы измерить артериальное давление и оценить риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Для лечения гипертонии могут быть выписаны лекарства. Они не заменяют необходимости в изменении образа жизни, но при приёме лекарств следует проконсультироваться с врачом по вопросу подходящего вида и интенсивности тренировки. Некоторые лекарства от сердечно-сосудистых заболеваний снижают частоту пульса и не позволяют его ускорить. Поскольку семейный врач имеет обзор уже принимаемых лекарств, стоит также проконсультироваться у него.



**Eesti  
Haigekassa**

**Из памятки можно получить информацию о снижении высокого артериального давления.**



## Печень

# Слабый алкоголь – слабое воздействие на печень?

Часто можно услышать мнение о том, что некрепкие алкогольные напитки (например, пиво и коктейли) в силу невысокого градуса спирта вредят печени меньше, чем крепленые (водка или коньяк). Однако многим из нас будет интересно узнать об ошибочности подобного взгляда.

В действительности оказывается, что воздействие слабоалкогольных напитков на наш организм равноценно влиянию крепких. Причём главный фактор такой эквивалентности – это не качество, а количество. Ведь, согласитесь, выпить стакан пива, да ещё и в жару, намного проще, чем стакан водки. Однако 200 миллилитров пенящегося напитка эквивалентно 50 миллилитрам водки!

Обманываясь слабостью пива и алкогольных коктейлей, многие из нас с удовольствием не столько пьют эти напитки, сколько «освежаются» ими в летний день вместо воды. Подсчитать вред очень легко – стакан водки равен ориентировочно трём бутылкам 5% пива или двум банкам 9% коктейля. Удивительно, но выпить стакан «беленькой» многим кажется вредным, когда пару банок коктейля, почему-то, нет.

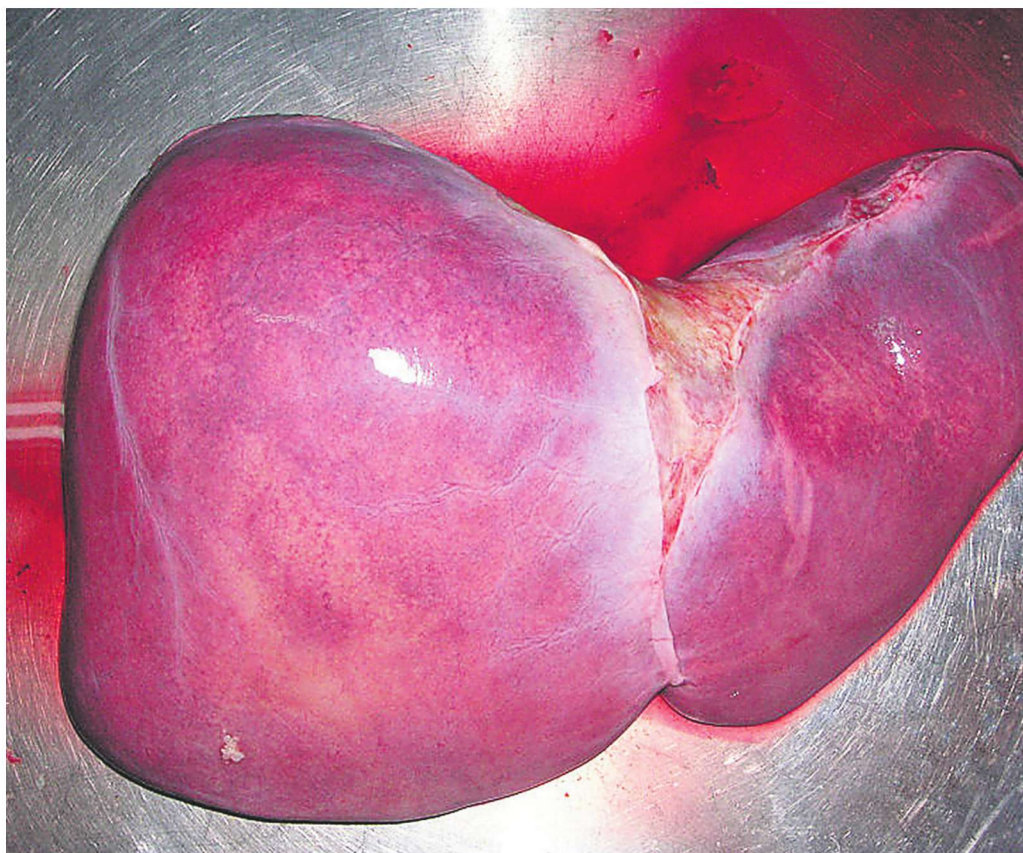
### Главный враг печени

Пиво пьют многие, и в то же время оно занимает лидирующую позицию в списке «худших напитков для пе-

чени». Почему же возможно такое сочетание? Причина кроется в популярности напитка, а точнее, в его не совсем правильном восприятии. Многие из нас, как было уже сказано выше, считают пиво прохладительным, несерьёзным напитком, которым хорошо утолить жажду, и выпивают в среднем 2-3 бутылки в день. Однако пиво наносит вред печени не только из-за этилового спирта, входящего в его состав – оно обезживает организм, так как вызывает сильный мочегонный эффект.

Наряду с пивом за право возглавить список наиболее опасных напитков борются баночные алкогольные коктейли. Они набирают свою популярность среди молодёжи за счёт сладковатого привкуса, и поэтому многие расценивают их как крепкий лимонад. Но одна баночка такого «безобидного» сладкого напитка по содержанию этанола не уступает 100 грамм водки и к тому же содержит опасные вкусовые добавки и сахара, чем ещё больше вредит печени.

Неожиданно для многих из нас шампанское тоже встает рядом с вышеназванными напитками из-за пузырьков газа, которые ускоряют всасывание алкоголя в крови. Как пиво и коктейли, оно воспринимается «лёгким» напитком, которое не страшно выпить больше. А где больше объём – там и больше суммарный процент этилового спирта. К тому же шампан-



Употребление алкоголя без ограничений может вызвать серьёзные, не поддающиеся лечению заболевания (например, цирроз печени). ФОТО: WIKIMEDIA

**Пиво занимает лидирующую позицию в списке «худших напитков для печени».**

ское содержит сахар – а это дополнительная и совсем не желательная для печени нагрузка.

### Как привести печень в порядок

По своей природе любой алкоголь, вне зависимости от крепости, наносит значительный вред печени и всему организму в целом. Более того, его употребление

без ограничений может вызывать серьёзные, не поддающиеся лечению заболевания (например, цирроз печени). Узнать же о запуске патологических процессов нередко бывает очень и очень трудно, так как алкогольное поражение часто прогрессирует бессимптомно. Поэтому запустить себя не следует – лучше опередить опасные последствия.

К счастью, привести печень в порядок довольно несложно, так как данный орган может быстро восстанавливаться. В связи с этим необходимо предпринимать профилактические меры, способные остановить развитие воспалений и появления осложнений. Незаменимыми помощниками в этом деле служат гепатопротекторы – особые препараты, способствующие регенерации печени.

Употребляете ли вы алкоголь или нет – о печени заботиться необходимо в любых случаях, поскольку на её здоровье влияет множество различных факторов, включая неправильное питание и стрессы. Важно не только вести здоровый образ жизни и трезво расценивать свои возможности за столом, но и поддерживать свою печень гепатопротекторами. Забота об организме должна стать для каждого привычным и любимым делом, чтобы маленькие радости в виде бокала вина не причинили большого вреда!

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

**LAGOSA – ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕЙ ПЕЧЕНИ!**

50 таблеток / 10 таблеток / 10 таблеток  
Uusima laegivõimele ar määrdetud suu- ja silma-ekstraktid!  
Täiendamine: maitse- ja lõhna- ja värvainete ekstraktid!  
Maitse- ja lõhna- ja värvainete ekstraktid!

**Lagosa® 150**  
Määratud paljude nendevastastele ainetele vastavalt un veeldatav  
detsüklaas.  
Täiendamine: maitse- ja lõhna- ja värvainete ekstraktid!  
Maitse- ja lõhna- ja värvainete ekstraktid!

EE/RU/LAG/PA/P/04/01/03.17/TZEM

**Lagosa®**  
Silümaariin 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
- Малоподвижный образ жизни
- Различные инфекционные заболевания

**В ИЮЛЕ СО СКИДКОЙ В АПТЕКАХ ÜLIKOOLI APTEEK**

Vienības gatve 87B-3, Rīa, LV-1004, Lāti  
Kontakt Eestis: Laki 25, Tallinn, tel 6623369  
Tāpsem teave: [www.lagosa.eu](http://www.lagosa.eu)

**NORWAY PHARMA**





Зуд является симптомом форм наружного отита, вызывающих сухость и шелушение, которые часто приводят к развитию экземы ушной раковины. ФОТО: PIXABAY

## Проблемы с наружным ухом

# Чешется ухо? Возможно, это симптом заболевания

Некоторые люди считают, что зуд хуже, чем боль. И множество людей согласится с тем, что постоянный зуд может быть более мучительным, чем боль. Особенно это относится к тем, у кого постоянно чешется ухо – они могут годами страдать от такой чесотки.

Неприятные проблемы с наружным ухом, которые на медицинском языке носят название **наружный отит (otitis externa diffusa)**, могут быть вызваны самыми разнообразными причинами, такими как вирусные, бактериальные и грибковые инфекции или аллергическая реакция.

В случае воспаления, вызванного бактериальной инфекцией (обычно это стафилококк), появившийся в начальной стадии зуд обычно переходит в сильную боль, а кожа слухового прохода воспаляется и отекает. Обычно, однако, зуд является симптомом форм наружного отита, вызывающих сухость и шелушение, которые часто приводят к развитию экземы ушной раковины. Часто развитию этого заболевания способствуют серьги, пирсинг, защитные вкладыши, наушники и т.д., которые повреждают слой ушной серы, обеспечивающий естественную антибактериальную защиту. Очень часто проблемы в наружном ухе возникают из-за преувеличенного внимания к гигиене. Сегодня потребность в чистоте у многих людей настолько сильна, что оториноларингологии начинают уже говорить об «ипохондриках слухового прохода». Эти фанатики чистоты ежедневно атакуют свои уши с помощью

Сегодня потребность в чистоте у многих людей настолько сильна, что оториноларингологии начинают уже говорить об «ипохондриках слухового прохода».

### К сведению

**Симптомы «уха пловца» появляются через несколько дней после попадания загрязнённой воды. В их числе:**

- сильная боль при движении уха (мочки, ушной раковины) или надавливании на козелок;
- боль или дискомфорт вокруг уха (обычно поражается одно ухо);
- зуд в наружном ухе;
- отёк уха или шейных лимфоузлов;
- ощущение заложенности в ухе;
- вытекание гноя из уха;
- ухудшение или приглушение слуха.

ушных палочек, уничтожая защитную среду слухового прохода и помогая, таким образом, проникновению инфекций и развитию экземы.

Другими причинами являются возможные изменения показателя кислотности pH под действием мыла, шампуня или спрея для волос, которые также могут вызывать раздражение или воспаление слухового прохода. Внутренними (эндогенными) факторами, способствующими возникновению экземы, являются врождённая склонность к патологическим изменениям кожи и ослабление иммунной системы из-за аллергии или диабета.

### Грибковые инфекции и «ухо пловца»

Зуд, вызванный грибковой инфекцией слухового прохода, бывает особенно интенсивным и мучительным и возникает обычно в условиях влажной летней погоды. В то время как другие формы наружного отита можно отличить по покраснению и припухлости кожи слухового прохода, для грибковых инфекций характерно образование на покрасневшей коже слухового прохода рыхлого налёта, цвет которого может изменяться от белого или жёлтого до чёрного в зависимости от вида грибка.

Лечение наружного отита, вызван-

ного грибковой инфекцией, обычно занимает больше времени, чем лечение других наружных отитов.

Особой сезонной формой наружного отита является так называемое «ухо пловца» (swimmer's ear). Чаще всего этот вид отита вызывается бактериями, которые в большом количестве встречаются в заболоченных прудах и карьерах, а также в открытых бассейнах. Бактерии атакуют те участки слухового прохода, где защитный слой ушной серы повреждён из-за частого купания и ныряния. Ухо пловца также начинается с зуда, но часто переходит в серьёзное болезненное воспаление, которое требует вмешательства врача-специалиста. При отсутствии лечения существует опасность распространения инфекции на барабанную перепонку и слуховые косточки, что может привести к глухоте, однако такие осложнения встречаются редко, поскольку этот вид отита хорошо лечится антибиотиками.

При любых формах наружного отита следует обратиться к врачу, который тщательно прочистит и осушит слуховой проход и назначит соответствующие дезинфицирующие средства, а при необходимости и антибиотики или антигрибковые препараты.

otoskop.ru





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](http://kuuldeaparaadid.ee) или по телефону.

#### TALLINN

Pärnu mnt 139 E/2, 2. korrus  
Telefon: **53 011 529**  
[Tallinn@kuuldeaparaadid.ee](mailto:Tallinn@kuuldeaparaadid.ee)

#### TARTU

Ülikooli 8  
Telefon: **53 807 287**  
[Tartu@kuuldeaparaadid.ee](mailto:Tartu@kuuldeaparaadid.ee)

#### PÄRNU

Ülejõe Tervisekauplus, Keskväljak 1  
Telefon: **447 2686**  
[Parnu@kuuldeaparaadid.ee](mailto:Parnu@kuuldeaparaadid.ee)

#### NARVA

OÜ Narva kliinik, Aasa 4  
Telefon: **356 8899**  
[Narva@narvakliinik.ee](mailto:Narva@narvakliinik.ee)

#### RAKVERE

Tuleviku 4, Dr. Tiina Pruler-Ild ruumides  
Telefon: **324 3253**  
[Rakvere@kuuldeaparaadid.ee](mailto:Rakvere@kuuldeaparaadid.ee)

#### VILJANDI

Viljandi Tervisekeskus kab. 303, Turu 10  
Telefon: **433 3783**  
[Viljandi@kuuldeaparaadid.ee](mailto:Viljandi@kuuldeaparaadid.ee)

#### PAIDE

AS Järvamaa Haigla, kab. 412, Tiigi 8  
Telefon: **53 011 529**  
[Paide@kuuldeaparaadid.ee](mailto:Paide@kuuldeaparaadid.ee)



# НОВЫЕ ЛУЧШИЕ ЭСТОНСКИЕ ПРОДУКТЫ 2017



Овощной сок  
Põltsamaa  
Põltsamaa Felix AS



Сыр Old Saare  
Saaremaa Piimatööstus AS



Скир Farmi  
Farmi Piimatööstus AS

Vana Tallinn  
Yoghurt Cream  
Liviko AS



ВНИМАНИЕ, ВЫ ИМЕЕТЕ ДЕЛО  
С АЛКОГОЛЕМ. АЛКОГОЛЬ МОЖЕТ  
ПОВРЕДИТЬ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Жареная очищенная  
килька в соусе кимчи Briis  
DGM Shipping AS



Запеченные утиные ножки  
с квашеной капустой  
Rannarootsi Lihatööstus AS



Tuljak горький  
шоколад с начинкой  
Kalev AS



PÖNN  
Органический  
клубничный смузи  
Salvest AS



Цельнозерновой  
хлеб Pagari röst  
Eesti Pagar AS



Пагу из копченого  
мяса Joel Ostrat  
Mattias Cafe OÜ



Крем-брюле Joel Ostrat  
Mattias Cafe OÜ



Соус Alma Vene DIP!  
с чесноком, резанцем и луком  
Valio Eesti AS



Березовый сироп  
Kasekunst OÜ



Очищенный  
черный чеснок  
Must Küüslauk OÜ



Филе форели  
Farmage с сааремааским  
соленым маслом  
Kalakasvatajate Ühistu Ecofarm



Handsa  
Moe OÜ



ВНИМАНИЕ, ВЫ ИМЕЕТЕ ДЕЛО  
С АЛКОГОЛЕМ. АЛКОГОЛЬ МОЖЕТ  
ПОВРЕДИТЬ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



## Бруксизм - что это за болезнь?

Скрежетание зубами у людей происходит по многим причинам. Врачи верят, что это из-за стресса, стоматологи же утверждают, что это происходит из-за того, что во рту находятся зубы неправильной формы. ►2-3

БУДЬТЕ  
**Здоровы**

# СТОМАТОЛОГИЯ

Специальный выпуск

август 2017



**PHILIPS**  
sonicare

*AirFloss Ultra*

Eesti Hambaarstide Liit  
**SOOVITAB**

*AirFloss Ultra Fill&Charge –*  
**более здоровые десны  
всего за 2 недели!**

Устройство для очистки межзубных промежутков *AirFloss Ultra Fill&Charge* создано специально для тех, кому не нравится зубная нить. Устройство *AirFloss Ultra* не менее эффективно для улучшения здоровья десен, чем зубная нить. Его можно использовать как с водой, так и с жидкостью для полоскания рта.\*\* Уникальная технология эффективно и нежно очистит межзубное пространство и границу десен. Результат будет замечен уже через две недели. Очистка всего рта при помощи *AirFloss Ultra* занимает менее 60 секунд. Новая, крайне эффективная насадка *AirFloss Ultra* впрыскивает в полость рта микроскопические частички воздуха и жидкости. Станция *Fill&Charge* менее чем на десять секунд автоматически заполняет устройство жидкостью для полоскания рта и поддерживает уровень зарядки устройства.

- **удаляет до 99,99%** зубного налета\*\*\*
- клинически доказанная эффективность, аналогичная эффективности зубной нити\*\*
- помогает предотвратить возникновение кариеса на проксимальных поверхностях зубов
- всегда готово к использованию
- можно использовать с жидкостью для полоскания рта
- очищает всего за **60 секунд**
- 95% людей, редко пользующихся зубной нитью, отметили простоту использования *AirFloss Ultra*\*
- 89% людей отметило, что устройством легче пользоваться, чем зубной нитью
- 82% людей отметило, что устройством легче пользоваться, чем аналогичным изделием конкурентов\*

\* Проведенное в США исследование пациентов

\*\* Применяется пациентами с незначительным и умеренным воспалением десен одновременно с зубной щеткой и антимикробной жидкостью для полоскания рта. *AirFloss* помогает выработать рутину чистки межзубного пространства тем, кто не любит пользоваться зубной нитью.

\*\*\* Лабораторные исследования показали, что результат может различаться

**MeditSiini**  
**Grupp**

Больше информации:  
Интернет-магазин: [www.meditSiiniGrupp.ee](http://www.meditSiiniGrupp.ee)  
MeditSiiniGrupp Facebook





## ORALFLUX

### ЭКСПЕРТ ПО КРЕПКИМ ЗУБАМ



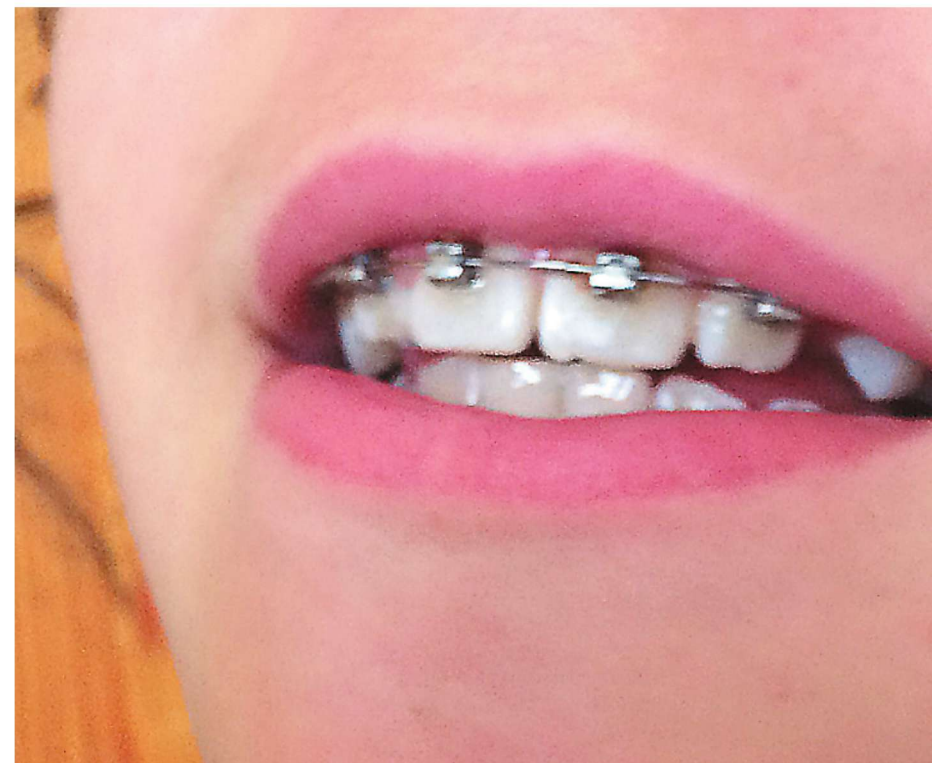
**С фторидом**

**Специальный дозатор –  
точное и экономичное  
использование**

Представитель в Эстонии: эстонский филиал  
«UAB Sior Biotech», Hallivanamehe 4,  
11317 Tallinn, тел.: 661 0801

# Неправильный прикус стать причиной брукс

Бруксизм – скрип зубами в ночное время, обусловленный стереотипной периодической активностью определенной группы мышц. Этот вид патологии зубочелюстной системы появляется в результате нарушения типичных функций нейромышечного комплекса.



**В**первые болезнь, как и причины возникновения бруксизма, была описана М. Karoly в 1901 г., который назвал её травматической невралгией. Бруксизм – это акт сознательного или бессознательного сжимания зубов в течение дня или во время сна. Бруксизм считают как медицинским, так и стоматологическим заболеванием, потому что он влияет и на зубы и на всё, что находится рядом, в том числе и на голову. Выделяют две формы проявления бруксизма ночную и дневную. В основном, скрежетание зубами происходит во время сна.

## Причины скрежетания зубами

Скрежетание зубами у людей происходит по многим причинам. Врачи верят, что это из-за стресса, стоматологи же утверждают, что это происходит из-за того, что во рту находятся зубы неправильной формы. Существует ряд причин, ввиду которых люди страдают бруксизмом:

- Стресс – самая распространенная причина бруксизма. Большинство докторов предполагают, что стресс – основная причина скрежетания зубов, которое проявляется ночью. Стресс может нарушить цикл сна человека. Если цикл нарушен, человек периодически начинает бессознательно стискивать зубы во время сна. Это тот процесс, на котором фокусируется большинство учёных и считают его самой главной причиной скрежетания зубами.

- Разочарование и подавленный гнев. Существует много случаев, когда человек сжимает кулаки, если нервничает или зол на кого-то. Многие психологи считают, что это и есть причина того, что люди стискивают зубы в течение дня. Подавленный гнев – это то, что человек не может выпустить из себя. Очень тяжело контролировать процесс появления расстройства и подавленного гнева. Людям, которые скрежещут зубами от гнева или отчаяния, следует обратиться к квалифицированному психиатру и получить консультацию и помощь.

- Агрессивная личность. Этот фактор, вызывающий бруксизм, связан с гневом и разочарованием. Так же, как и в предыдущей причине, тут мы имеем дело с эмоци-

ями и их контролем. Но, в отличие от подавленного гнева, агрессия выражается вспышками нескрываемого гнева. Такой человек выпускает своё разочарование и гнев наружу, в процессе скрежеща зубами.

Неправильный прикус является одной из физических причин появления бруксизма у человека. Учёные считают, что зубы с неправильным прикусом могут тереться друг о друга и вызывать скрежет и характерные звуки. Хотя это одна из самых возможных причин, она до сих пор не подтверждена клиническими исследованиями.

- Рост и развитие челюсти и зубов. Это является основной причиной бруксизма у детей. У детей до 7 лет активно растут зубы. В этом случае, скрежет зубов – характерная реакция организма на быстрое увеличение зубов.

- Осложнения другой болезни. В наше время проводятся исследования, которые доказывают, что бруксизм может быть вызван и другими болезнями, такими как болезнь Паркинсона и болезнь Хантингтона.

- Таблетки и лекарства. Проводилось множество исследований, целью которых было доказать, что приём некоторых антидепрессантов может привести к скрежетанию зубами. Хотя результаты исследований еще не опубликованы, ученые все-таки склоняются к такому мнению.

В любом случае, если вас уведомили, что вы скрежете зубами ночью или вы сами это заметили в дневное время, врачи советуют сразу же обратиться к стоматологу, а потом пройти полное обследование организма, если стоматолог не смог выявить причину вашего скрежета зубами.

# 1901

● год. Именно тогда впервые была описана болезнь «бруксизм», а также её причины, из-за которых люди скрипят зубами.



# С МОЖЕТ ИЗМА



Учёные считают, что зубы с неправильным прикусом могут тереться друг о друга и вызывать скрежет и характерные звуки. ФОТО: ЧАСТНЫЙ АРХИВ

## К сведению Неправильный прикус - частая причина бруксизма

В случае, если врач-стоматолог точно поставил диагноз «неправильный прикус», назначается лечение. После окончания лечебного процесса по исправлению неправильного прикуса обычно у пациентов абсолютно исчезает ночной скрежет зубами. Лечебные действия по исправлению прикуса сейчас осуществляется несколькими методами:

- **АППАРАТНЫЙ.** Ортодонтические аппараты бывают внеротовыми, внутриротовыми, съёмными (пластины), несъёмными (брекет-системы).
- **ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ.** Уместен для лечения людей со сформированным прикусом. Особенно, если ортодонтическое лечение неуместно.
- **ХИРУРГИЧЕСКИЙ.** Остеотомия, компактоостеотомия, обнажение непрорезавшегося зуба, пластика уздечек, удаление зуба... Всё это может применяться, как вспомогательное лечение или как самостоятельное.
- **МИОГИМНАСТИКА.** Воздействие на определённые группы мышц - для изменения качеств тонуса и функций. Возможно сочетание с аппаратным методом.
- **МАССАЖ.** Для усовершенствования прорезывания зуба (при наличии места).
- **ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ.** Вакуумная терапия, вибрационное воздействие, ультразвуковое воздействие, электро-стимуляция, электрофорез... Позволяет в сжатые сроки завершить лечение аномалии.
- **КОМПЛЕКСНЫЙ.** Сочетание разных методов лечения аномалий.

## К сведению Лечение бруксизма у детей

Логично, когда исправление прикуса начинается с детского возраста. Именно тогда зубы занимают естественные место и положение в естественное время. С учётом - естественно - роста ребёнка. Лечение аномалии прикуса в детском (или подростковом) возрасте включает:

- экстракцию: удаление молочных зубов (если это нужно);
- модификацию роста: установление и затем ношение необходимого приспособле-

ния (способствует коррекции челюсти в нужном направлении);

- брекеты: постепенно смещают зубы (срок лечения - около 2 лет);
- ретейнеры: удерживают зубы на положенном месте - ортодонтического лечения. Возможно ношение ретейнеров в течение многих лет;
- фиксаторы пространства (металл, пластик): препятствуют реальным зубам «захватить» место утраченных или потерянных зубов.

## Лечение неправильного прикуса Современные технологии предлагают пациентам:

- прозрачные пластиковые соединения (вместо серебряных);
- лингвальные брекеты (прикрепляются к фронталь-

ной части передних зубов);

- съёмные прозрачные пластиковые выпрямители (подбираются индивидуально).

## Ортодонтическое лечение включает:

- удаление зубов для создания необходимого пространства;
- ортодонтическую хирургию челюсти (перед тем, как принять необходимость операции, взвесьте варианты и проконсультируйтесь);
- установление ретейнеров - после снятия брекетов;
- исправление: стачивание острой верхушки зубов, для профилактики текущей и возможной аномалии прикуса.

Большинство докторов предполагают, что стресс - основная причина скрежета зубов, которое проявляется ночью.



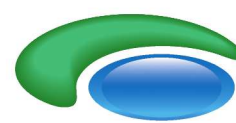
# ЗДОРОВЬЕ ОТ ЧИСТОЙ ПРИРОДЫ

Отдыхайте среди красивой природы и прекрасных сосновых лесов!

Пакеты  
отдыха  
начиная от **45€**

- Отель
- Спа и банный центр
- Процедуры
- Ресторан
- Совещания
- Клиника сна

Полный выбор пакетов  
и специальные предложения на  
сайте [www.kubija.ee](http://www.kubija.ee)



**KUBIJA**<sup>®</sup>  
HOTELL-LOODUSSPAA



Männiku 43A, Võru • Tel + 372 50 45 745 • [info@kubija.ee](mailto:info@kubija.ee) • [www.kubija.ee](http://www.kubija.ee)



# ЗДОРОВЬЕ +

Инфолисток

август 2017

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



## Чем Octenidol отличается от обычной жидкости для полоскания полости рта?

1) Octenidol не содержит хлоргексидина и алкоголя. Длительное применение хлоргексидина вызывает такие побочные эффекты, как изменение цвета эмали и пломб. У Octenidol такого эффекта нет.

2) Octenidol разрушает биофильм, препятствует развитию и размножению бактерий и грибка.

3) Octenidol оказывает быстрое действие. Исследования показали, что бактерицидное и фунгицидное действие достигается за короткое время (15-30 секунд).

## Обладает ли Octenidol антибактериальным действием?

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

## Насколько эффективен Octenidol против патогенов пародонтита?

Octenidol является крайне эффективным бак-

терицидом. Жидкость протестирована против десяти основных патогенов, вызывающих развитие пародонтита и гингивита. Всего за 30 минут контакта продукт привёл к сокращению общего количества микроорганизмов на 4,7-8 логарифмических ступеней. Поскольку при хроническом пародонтите фактическое бактериальное количество грамотрицательных и грамположительных анаэробов и микроаэрофильных патогенов составляет от 10<sup>2</sup> до 10<sup>5</sup>, то достигается существенное уменьшение микроорганизмов (Проф. д-р R. Mutters, Institute Med. Microbiology, Marburg, 11 July 2007).

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

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

## Можно ли применять Octenidol для ежедневной гигиены полости рта?

Octenidol не рекомендуется применять ежедневно. Только в период лечения.

## Можно ли есть и пить сразу после полоскания рта Octenidol?

Поскольку Octenidol имеет вкус мяты, то в

octenidol®



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

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

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

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

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



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

течение нескольких минут после полоскания рта пища и питье могут иметь несколько иной вкус. Поэтому советуем всё же выждать после полоскания рта минут 15.

## Можно ли применять Octenidol во время беременности?

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

## Можно ли применять Octenidol людям, страдающим аллергией?

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

## Какие противопоказания имеет Octenidol?

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

комендуется протирать поражённые места тампоном.

## Можно ли применять Octenidol одновременно с приёмом антибиотиков?

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

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

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

