

БУДЬТЕ

Здоровы

Издание для пациентов. • № 56 (10) октябрь 2017. Следующий номер выйдет в ноябре 2017 • Цена 3,10 евро

**Рак груди** является очень опасным заболеванием в первую очередь потому, что он медленно и практически без всякой симптоматики захватывает организм женщины. ► 4-7

**Незаметный убийца**

ФОТО: SCANPIX

Спецвыпуск "И простуда не страшна"



**Yomi™**

Витамины, которые любят дети

**Полезные для здоровья шоколадные и мармеладные мишки**

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

НАЧИНАЯ С ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ:

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

НАЧИНАЯ СО ВТОРОГО ГОДА ЖИЗНИ:

- YOMI МУЛЬТИВИТАМИН
- YOMI OMEGA-3

НАЧИНАЯ С ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ:

- YOMI LACTOBACILLUS + BIFIDOBACTERIUM



[WWW.YOMI.EE](http://WWW.YOMI.EE)

**TAMREX**

# ПОПРОБУЙ, НАСКОЛЬКО ЭТО УДОБНО!

НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ SNICKERS Workwear FlexiWork  
ДЛЯ РАБОТЫ И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ



**SNICKERS Workwear  
FlexiWork Бесшовная  
нижняя рубашка**  
9425/0418 **65 €**

**SNICKERS Workwear  
FlexiWork бесшовные  
длинные кальсоны**  
9428/0418 **54 €**

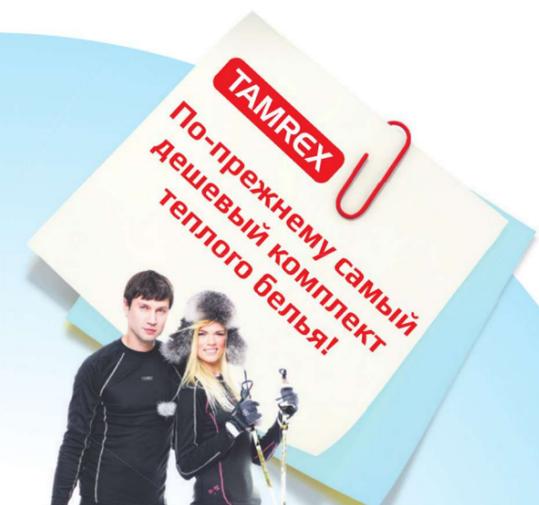


**Нижнее белье SNICKERS  
Workwear нового поколения  
– идеальный нижний слой  
для холодных условий.**

Инновационная и быстро сохнущая стрейч ткань сохраняет тело сухим и свежим, отводя пот и влагу от кожи. Части ткани с разными структурами обеспечивают дополнительную вентиляцию, поддержку и защиту именно там, где ваше тело больше всего нуждается в этом.

- Сетчатая ткань с дополнительной вентиляцией в тех местах, где тело больше всего потеет.
- Дополнительная изоляция на плечах и в районе почек.
- Дополнительная защита на локтях и коленях.
- Дополнительная вентиляция на спине и под коленями.
- Дополнительное давление, поддерживающее и активирующее важные мышцы спины, икр и бедер.

**Идеальное нижнее  
белье ДЛЯ СПОРТА!**



**TAMREX Комплект  
(рубашка + штаны)**

**-20%  
= 48 €**

TAMREX нижняя рубашка  
арт. 7191 - мужская модель  
арт. 7192 - женская модель

**31 €**

TAMREX длинные кальсоны  
арт. 7112 - мужская модель  
арт. 7113 - женская модель

**29 €**

Купите комплект  
9425/0418 + 9428/0418  
или  
9418/0418 + 9409/0418  
получите  
**БЕСПЛАТНО**  
зимние  
перчатки  
арт. 9578/0448



**SNICKERS Workwear  
LiteWork, 37.5®  
Бесшовная нижняя  
рубашка**

9418/0418 **65 €**



**SNICKERS Workwear  
LiteWork, 37.5®  
бесшовные  
длинные кальсоны**

9409/0418 **54 €**

**SNICKERS Workwear  
LiteWork 37.5  
Рабочие носки**

9217/2804 **17 €**

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



**TAMREX OHUTUSE OÜ**

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

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

**nahrin**

Качественные натуральные  
продукты из Швейцарии

## Вы чувствуете усталость и приближение болезни?

Швейцарские витаминные сиропы с натуральными витаминами и необходимыми для организма микроэлементами



Made in Switzerland



**Черничный сироп 500 мл**  
Витамины А, В1, В2, В6, В12, С, Е +  
железо / необходимое для синтеза гемоглобина

- Укрепляет иммунную систему организма и улучшает сопротивляемость организма инфекционным болезням
- Улучшает зрение



**Сироп из ростков ели**

- Состав сиропа: мед, экстракт ростков ели, фенхель, экстракт цветков липы, лимонный сок с витамином С
- Снимающее боль, противовоспалительное, смягчающее и успокаивающее средство для дыхательных путей
- Уменьшает раздражение в горле



**Ежевичный сироп с эхинацей**

- Ежевичный сироп, сок и экстракт эхинацеи, натуральный витамин С и сахар
- Укрепляет иммунитет, применяется для профилактики и облегчения инфекционных и простудных заболеваний



**Сироп из красных ягод 500 мл**  
Витамины А, В1, В2, В6, В12, С, D, Е +  
таурин, магний, кальций

- Поддерживает организм детей и подростков в период быстрого роста
- Содержит все важные витамины и придает энергии
- Не подходит людям с сахарным диабетом
- Подходит для предупреждения стресса и улучшения концентрации



**Апельсиновый сироп 500 мл**  
Витамины А, В1, В2, В12, С, D, Е +  
магний

- Помогает бороться со стрессом и эмоциональной перегрузкой
- Поддерживает работу нервной системы всего организма, повышает работоспособность и уменьшает усталость

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

Приобрести можно в интернет-магазине [www.nahrin.ee](http://www.nahrin.ee) или в магазин-салоне Swiss Nahrin по адресу Роозикрантси, 17, Таллинн Пн.-Пт. С 09:00 до 17:00, тел 618 0733

БУДЬТЕ  
**Здоровы**

Редактор:  
Варвара Языкова,  
varvara@aripaev.ee

Материалы взяты из изданий Äripäev  
Meditsiiniuudised 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,  
Meditsiiniuudised  
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](mailto:pn@eall.ee), тел. 646 3363

### Новости науки

## Разработан быстрый и дешёвый тест для вируса Зика и лихорадки Денге

Учёные из Института медицинской инженерии и Массачусетского технологического института разработали простой, быстрый и дешёвый тест-полоску для определения вируса Зика и лихорадки Денге.

Тест позволяет диагностировать вирус Зика и наличие четырёх штаммов лихорадки Денге, передаваемых комарами. Ли Гексе, специалист Гарвардской медицинской школы, заявил, что в мире, где вирус Зика вызывает страшные последствия для ребёнка, крайне важно, чтобы беременная женщина знала, чем именно вызвана её лихорадка.

Новый тест напоминает тест-полоску для определения беременности: полоска содержит антитела, реагирующие на присутствие вируса Зика или возбудителя лихорадки Денге, а также наночастицы золота, показывающие реакцию антител на вирусы. Чтобы провести тест, медицинскому сотруднику достаточно окунуть полоску в пробирку, содержа-



Тест позволяет диагностировать вирус Зика и наличие четырёх штаммов лихорадки Денге, передаваемых комарами. ФОТО: PIXABAY

щую цельную кровь либо сыворотку крови.

Вирус Зика и лихорадка Денге принадлежат к одному вирусному семейству - флавивирусам, потому их определение можно совместить в одном тесте. Исследователи проверяли точность теста на образцах сыворотки кро-

ви, взятых у людей в регионах, наиболее пострадавших от Зика. К таким регионам относятся Бразилия, Колумбия, Гватемала, Индия, Мексика и Панама.

Серьёзные врождённые дефекты, вызванные вирусом Зика, впервые проявились на севере Бразилии в 2015 го-

Вирус Зика вызывает страшные последствия для ребёнка.

\$5

• примерно столько составляет себестоимость тест-полоски на данный момент.

ду, после чего вирус вырвался за пределы страны. Точность нового теста составила 90%. Себестоимость тест-полоски на данный момент составляет около 5 долларов США, однако она станет ещё ниже после открытия массового производства, подчёркивают эксперты.

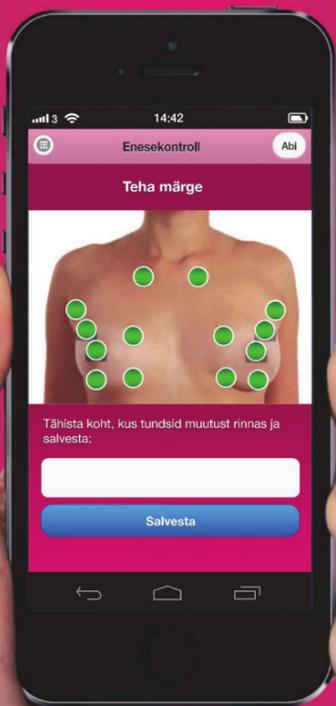
рак

BREAST  
TEST

ДОВЕРЯЙ СЕБЕ!

ПРОВЕРЯЙ СВОЮ ГРУДЬ  
РАЗ В МЕСЯЦ!

НАЧНИ В ПОЗДНЕМ  
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ  
И ПРОДОЛЖАЙ ВСЮ ЖИЗНЬ!



Roche

Eesti Vähiliit  
Estonian Cancer Society  
www.cancer.ee

НАЙДИ «BREASTTEST»  
В МАГАЗИНЕ ПРИЛОЖЕНИЙ  
ИЛИ ОТСКАНИРУЙ КОД



App Store



Google Play

Roche Eesti OÜ, Lõotsa 2, 11415 Tallinn; telefon 617 7380  
breasttest\_app\_10/2014

Рейо Вилипуу,  
физиотерапевт и  
лимфотерапевт

После мастэктомии важнее всего восстановление функции руки, расположенной с той стороны, на которой проводилась операция.

# Незаметный убийца

Рак груди является очень опасным заболеванием в первую очередь потому, что он медленно и практически без всякой симптоматики захватывает организм женщины.

Симптомы этого заболевания могут быть разными, к тому же, эти признаки могут свидетельствовать и о других заболеваниях молочной железы, но всё равно при их обнаружении неотлагательно следует обратиться к маммологу. Женщина может и сама выявить наличие опухоли при помощи внешнего осмотра груди и её ощупывания. Как правило, опухоль на начальной стадии не превышает по своим размерам 2-х сантиметров, а по своей структуре может быть неправильной формы, бугристой.

Главные признаки рака груди: образование небольшой ссадины, раны на соске, некая болезненность в некоторых участках молочной железы, кровянистые выделения из соска, изменение формы молочной железы при обследовании методом пальпации (при ощупывании). Когда подкожный слой подтягивается к опухоли, то происходит некое «втяжение», что является еще одним из признаков раковой опухоли. На сосках может появляться раздражение или шелушение, нередко наблюдается втяжение соска. В запущенной форме появляется язва на коже молочной железы. Также нередко наблюдается отек и покраснение молочной железы. Т.к. раковые опухоли метастазируют, то наблюдается отек подмышечных лимфоузлов.

Раковая опухоль может по-разному локализоваться в молочной железе. И правая, и левая грудь поражаются в одинаковой степени частоты. Причём узел во второй груди может представлять собой как самостоятельную опухоль, так и метастазу от первого новообразования. Гораздо реже встречается рак молочной железы, поразивший обе груди.

Невооружённый глаз может заметить на поражённой груди небольшое уплотнение, похожее на маленький хрящ, либо довольно мягкий узел, по консистенции напоминающий тесто. Такие образования, как правило, имеют круглую форму, четкие или размытые границы, гладкую или шишковатую поверхность. Иногда новообразования достигают внушительных размеров.

Если был обнаружен хотя бы один из вышеперечисленных симптомов, то следует немедленно обратиться в больницу. На сегодняшний день существует масса методов диагностики злокачественной опухоли молочной железы: УЗИ, биопсия, маммография, онкомаркеры и проч. Но помните, что у половины женщин, возрастом старше 30 лет, имеются некоторые изменения грудных желез и если вы заметили некоторые уплотнения, то не стоит преждевременно паниковать, а просто неотлагательно посетить врача.

Рак молочной железы является наиболее частым видом злокачественных опухолей у женщин и занимает второе место после опухолей легкого как причи-

на смерти от рака. Раком молочной железы ежегодно в мире заболевают около 1 миллиона женщин. Каждые 2 минуты в Европейском союзе диагностируется рак груди; каждые 6 минут одна женщина умирает. Это также одна из наиболее изученных и, обнаруженная вовремя, лучше всего поддающихся лечению форм рака. Рак груди чаще всего встречается в возрасте 55-65 лет, однако существуют региональные и возрастные различия, поэтому рак груди можно обнаружить и у гораздо более молодых женщин.

## Почему возникает рак молочной железы?

Хотя известны некоторые факторы риска, повышающие вероятность возникновения рака молочной железы, нет точной информации, что вызывает большинство видов рака молочной железы или каким образом эти факторы превращают нормальные клетки в злокачественные. Известно, что женские гормоны иногда стимулируют рост рака молочной железы. Однако каким образом это происходит, ещё не выяснено.

Другой сложной проблемой является понимание того, как определённые изменения ДНК могут превращать нормальные клетки молочной железы в опухолевые. Некоторые гены (части ДНК) управляют процессами роста, деления и гибели клеток. Рак груди, так же как и большинство видов рака, возникает вследствие естественного процесса старения клеток, и его вызывают накопленные повреждения генов. Одни гены способствуют делению клеток и называются онкогенами. Другие гены замедляют деление клеток или вызывают их гибель и называются генами, угнетающими опухолевый рост. Известно, что злокачественные опухоли могут быть вызваны мутациями (изменениями) ДНК, которые запускают развитие опухоли или отключают гены, угнетающие рост опухоли.

Ген BRCA является геном, угнетающим рост опухоли. Когда он мутирует, то перестает угнетать рост опухоли. В связи с этим возникает вероятность развития рака. Некоторые наследуемые изменения ДНК могут вызывать высокий риск развития рака у людей.

Обнаруженная вовремя, это лучше всего поддающаяся лечению форма рака.

## К сведению

Факторы риска, которые нельзя изменить:

**ПОЛ.** В связи с тем, что у женщин имеется значительно больше клеток молочной железы по сравнению с мужчинами и, возможно, из-за того, что на их клетки молочной железы оказывают воздействие женские гормоны роста, рак молочной железы встречается значительно чаще среди женщин. У мужчин также возможно возникновение рака молочной железы, но это заболевание наблюдается в 100 раз реже, чем у женщин.

**ВОЗРАСТ.** Риск возникновения рака молочной железы увеличивается с возрастом. Около 18% случаев рака молочной железы выявляется у женщин в возрасте 40-50 лет, в то время как 77% случаев рака диагностируется после 50 лет.

**ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА.** Около 10% рака молочной железы наследуется в результате изменения генов (мутаций). Наиболее часто происходят изменения в генах BRCA1 и BRCA2. В норме эти гены помогают предотвращать рак путем выработки белков, не позволяющих клеткам превращаться в опухолевые клетки. Однако если наследуется изменённый ген от одного из своих родителей, тогда имеется повышенный риск рака молочной железы.

**РАСА.** У белых женщин рак молочной железы развивается несколько чаще, чем у афро-американских женщин. Однако афро-американские женщины чаще умирают от этого рака в связи с более поздней диагностикой и распространёнными стадиями, которые труднее поддаются лечению. Не исключено, что у афро-американских женщин имеются более агрессивные опухоли. У женщин азиатского и латиноамериканского происхождения отмечен низкий риск развития рака молочной железы.

**МЕНСТРУАЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ.** Женщины, у которых менструации начались рано (до 12 лет) или у которых менопауза наступила поздно (после 50 лет) имеют повышенный риск рака молочной железы.



10%

Около 10% рака молочной железы наследуется в результате изменения генов (мутаций). Наиболее часто происходят изменения в генах BRCA1 и BRCA2.

# Реабилитация после мастэктомии

## Рейо Вилипуу

физиотерапевт и лимфотерапевт  
Tursekeskus OÜ и Eesti Onkoloogilise  
Taastusravi Keskus (Таллинн),  
а также Docrates Cancer Centeri  
(Хельсинки)

**В Эстонии возможности лечения и диагностики рака молочной железы находятся на европейском уровне. Больше внимания уделяется восстановительному лечению, которое очень важно для дальнейшей жизни пациента.**

После мастэктомии важнее всего восстановление функции руки, расположенной с той же стороны, на которой проводилась операция. Ещё перед операцией желательно проконсультироваться с физиотерапевтом для оценки функциональности и подвижности руки, чтобы потом можно было объективно оценить ухудшение состояния и/или отёчность.

Лучшего результата поможет добиться предшествующее операции восстановительное лечение и консультирование по вопросам повседневной деятельности, а также освоение первых 7-8 упражнений. Их нужно начать выполнять в первый же день после операции, избегая кругов

плечами и поднятия руки выше плеч.

После операции пациентка должна самостоятельно выполнять ранее освоенные упражнения, улучшающие тонус мышц и подвижность суставов, в т.ч. дыхательные упражнения. При необходимости следует приходить на пункцию накапливающейся лимфатической жидкости, носить компрессионный бюстгальтер и текстильный протез молочной железы. Важно адекватное лечение боли, чтобы пациентка могла как можно быстрее начать восстановительное лечение, поскольку контрактура плеча может постепенно усугубляться, а боль приведёт к спазмам лимфатических сосудов, которые могут быть причиной отёков.

## Посещение специалиста

После первой недели следует прийти на первый приём к физиотерапевту/лимфотерапевту.

Застой лимфатической жидкости и отёк может возникнуть после операции, в ходе которой были удалены, например, аксиллярные лимфоузлы, или после химиотерапии. Отёк приводит к появ-



Отёк приводит к появлению боли в подмышечной впадине, на внутренней поверхности руки или на рёбрах. ФОТО: РЕЙО ВИЛИПУУ

лению боли в подмышечной впадине, на внутренней поверхности руки или на рёбрах, и ограничивается движение в суставе конечности.

Это заметно, если поднимать руку спереди и сбоку, поворачивая руку внутрь и наружу, при распрямлении руки в локте или поворачивании и растягивании запястья. Также застой лимфатиче-

ской жидкости может мешать глубокому дыханию и поворотам тела.

Дальше работа продолжается, и прорабатываются аксиллярные лимфатические сосуды и лимфатические сосуды грудной клетки до полного избавления от застоя. Лечение шрамов гарантирует их подвижность, мануальная лимфотерапия гарантирует сни-

## Важно

- Консультацию необходимо проходить перед операцией и после операции, также посещайте физиотерапию, лимфотерапию и лечение шрамов.
- Измеряйте руку и следите за отёком. Это важнее всего, чтобы избежать осложнений.
- При необходимости носите компрессионный рукав и компрессионную перчатку, правильно выбранный бюстгальтер и подходящий протез.
- Не пропускайте плановых осмотров у врача.
- Не оставайтесь один на один со своей проблемой, не бойтесь обращаться за советом! Даже перед операцией.

Источник: Рейо Вилипуу и Eesti Onkoloogilise Taastusravi Keskus

## Стоит знать

- С 1 января 2014 года каждая пациентка с отёком может получить через Больничную кассу до 15 сеансов комплексной лимфотерапии в год. Также на основании рецепта два раза в год возможно получить с 90% скидкой необходимые компрессионные товары (например, компрессионный рукав).

жение лимфатических отёков. Постепенно выполняется переход на следующие упражнения, включающие также упражнения на растяжение и силовые упражнения с частичной нагрузкой. Данный период охватывает до 3 месяцев после операции.

Научные исследования и литература показывают, что в течение этого времени прочность коллагена рубцовой ткани на растяжение увеличивается до такой степени, что позволяет выполнять упражнения на растяжение.

После 72 недель на шрамы и спайки мануально практически невозможно повлиять. Это подтвердили также шведские специалисты, занимающиеся лечением шрамов.

Во время химиотерапии, проводимой после операции, работа продолжается. Важно добиться свободной подвижности плечевого сустава. Рука должна быть достаточно подвижной, чтобы без боли можно было положить её на затылок. Следует избегать перенагрузки на протяжении следующих недель. Если в начале химиотерапии снова возникнет застой лимфатической жидкости, то нужно повторить терапию.

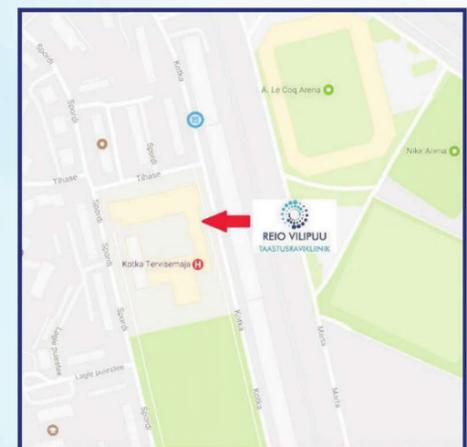
Tursekeskus OÜ находится в Таллинне на новом месте, в Kotka Tervisemaja, по адресу ул. Котка, 12, корпус С, I этаж. Благодаря новым просторным помещениям мы смогли разнообразить свою деятельность, поэтому новый центр будет носить название РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ КЛИНИКА РЕЙО ВИЛИПУУ. Нашими партнерами являются Anita Dr. Helbig GmbH и Bauerfeind AG, и мы будем рады как прежним, так и новым клиентам.

История каждой пациентки с раком молочной железы индивидуальна и неповторима. То же самое можно сказать и о потребности в восстановительном лечении. В сотрудничестве с врачами и опираясь на научные статьи, мы разработали правильное обращение с пациентами. Важно начинать с предоперационной консультации и необходимых обследований. Затем, на четвертой неделе после операции начинать лечение шрамов и мягких тканей, лимфотерапию, физиотерапию, поэтапно обучая пациента правильным приемам и уходу за шрамом. На каждой встрече нужно оценивать пациента на предмет отеков и, конечно, консультировать и поддерживать во всех вопросах.

Мы являемся единственной реабилитационной клиникой в Эстонии, предлагающей весь ассортимент необходимых товаров и услуг для пациентов с раком молочной железы. Наш ассортимент составляют: экзопротезы молочной железы, специальное белье, спортивное белье и купальники. У нас также представлен широкий выбор медицинского компрессионного трикотажа – рукава, перчатки, гольфы, чулки, колготки. Мы первыми в Эстонии в сотрудничестве с Эстонской больничной кассой с января 2016 года стали предлагать пациентам с лимфатическими отеками специальные рукава и перчатки, выполняемые по индивидуальным меркам, с 90% компенсацией. Поскольку мы рассматриваем пациента как целое, для полной реабилитации мы также предлагаем ортозы и тугие повязки для суставов, в том числе для позвоночника, ортопедические стельки и ортопедические супинаторы. (Есть возможность на месте провести анализ ходьбы в движении и диагностику состояния стоп с нагрузкой с помощью системы сенсорных стоп Bodytronic 150).



**REIO VILIPUU**  
**TAASTUSRAVIKLIINIK**



**РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ КЛИНИКА РЕЙО ВИЛИПУУ**  
КОТКА, 12, корпус С, Таллинн  
Часы работы: Пн.-Пт. 10:00-18:00,  
Сб. по договоренности  
info@tursekeskus.ee, www.tursekeskus.ee  
www.facebook.com/tursekeskus  
Тел.: 6454250



TAASTAVA  
KIRURGIA  
KLIINIK

Клиника восстановительной хирургии является договорным партнером Больничной кассы в сфере сосудистой хирургии и пластической реконструктивной хирургии, или восстановительной хирургии. Клинике восстановительной хирургии выдана лицензия на деятельность № L02184.

### СОСУДИСТАЯ ХИРУРГИЯ

- Восстановление кровоснабжение хирургическим путем
- Удаление варикозного расширения вен

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

- Коррекции после травм
- Восстановление формы груди, потерянной в результате рака
- Уменьшение груди по медицинским показаниям
- Коррекция дефектов мягких тканей жировой тканью

### ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

- Коррекция лопухости
- Удаление лишней кожи с век
- Увеличение груди жировой тканью, силиконовым протезом
- Уменьшение груди
- Липосакция
- Удаление лишнего жира и лишней кожи
- Заполнение морщин Restylane
- Разглаживание морщин Botox
- Склерозирование капилляров на ногах
- Радиочастотное удаление варикозного расширения вен

### ХИРУРГИ КЛИНИКИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ ХИРУРГИИ

Д-р Андрус Лоог, сосудистый хирург  
Д-р Тийт Мерен, сосудистый хирург  
Д-р Олави Вазар, сосудистый и пластический хирург  
Д-р Трийн Вазар, пластический хирург

Консультации и прием по рабочим дням в Клинике восстановительной хирургии в Таллинне, Пярну мнт, 104, на 3-м этаже Больницы Магдалеэна. Просим предварительно зарегистрироваться по телефону 679 0130.

КЛИНИКА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ ХИРУРГИИ  
Пярну мнт, 104, 1312, Таллинн, тел 679 0130,  
mail@kirurgiakliinik.ee www.kirurgiakliinik.ee

Клиника восстановительной хирургии –  
клиника сосудистой и пластической хирургии с 1993 года

# Рак груди: без

Рак молочной железы, или опухоль молочной железы, это наиболее часто встречающаяся у женщин форма рака.

По данным Эстонского регистра рака, ежегодно диагностируется более 800 новых случаев рака молочной железы, но, к сожалению, у 25% женщин болезнь обнаруживается слишком поздно.

Причиной может быть то, что в развитых странах женщины много работают, откладывают рождение детей и принимают гормональные таблетки. Мифические травмы, неподходящее бельё, дезодоранты и прочее не могут стать причиной развития рака. Также не стоит впадать в панику, если одна грудь больше другой.

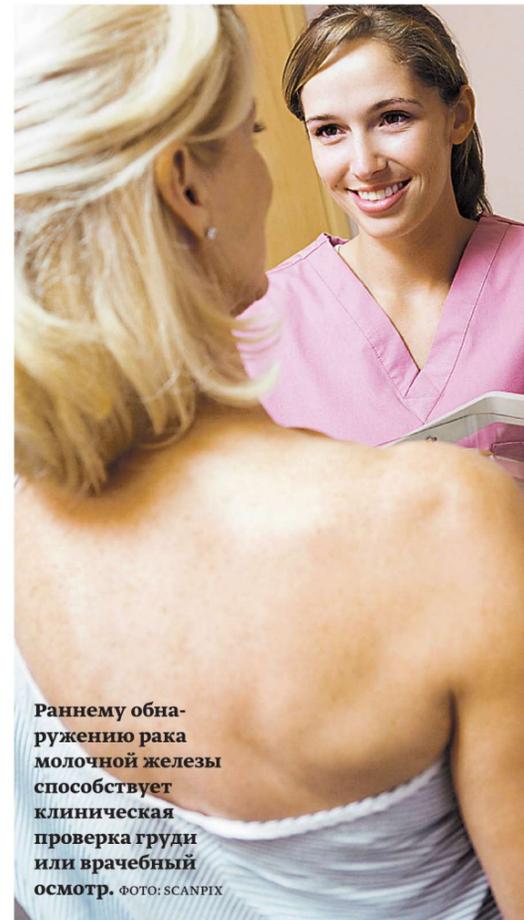
Несомненно, развитие рака молочной железы связано с увеличением количества окружающих нас канцерогенов, но кто ищет причину болезни, может найти её в эмоциональных проблемах.

В некоторых книгах утверждает, что рак молочной железы указывает на конфликт ролей: объект страсти и заботливая мать, деловая женщина и отдающая всю себя семье женщина. В своей книге «Твоё тело говорит: ЛЮБИ СЕБЯ!» Лиана Бурбо пишет, что в зависимости от того, с какой стороны тела появляется рак молочной железы, это может быть связано с супругом, семьёй и близкими (у правшей - правая грудь), ребёнком или ребёнком внутри женщины (левая грудь).

По словам доктора Кютрен, важнее всё же как можно раньше диагностировать болезнь. Одна возможность - пройти маммографию, другая - регулярно проводить самоосмотр. Для этого следует изучить структуру молочной железы - под душем или лежа проводить пальпацию молочной железы через неделю после менструации. Кто привык самого себя осматривать, сразу определит изменения в ткани молочной железы. Поскольку обычно рак молочной железы не имеет болевых симптомов, подозрения должно вызвать уплотнение в груди, а также покрасневший или кровоточащий сосок.

Грудная железа состоит из жировой, соединительной и разделённой на доли железистой ткани. Из долей в железистых тканях к соскам тянутся молочные протоки. В большинстве (75%) случаев рак молочной железы начинается от слизистой оболочки молочных протоков, реже, в 5-10% случаев - от железистых долей.

Говоря о факторах риска, часто приводят длинный список различных факторов, повышающих риск рака молочной железы, тогда как у четырёх из пяти женщин с раком молочной железы отсутствуют общепризнанные факторы риска.



Раннему обнаружению рака молочной железы способствует клиническая проверка груди или врачебный осмотр. ФОТО: SCANPIX

### Важно

#### Риск развития заболевания

- Быть женщиной (влияние женских половых гормонов).
  - Предрасположенность (наследственный рак молочной железы, когда человек рождается с уже полученными от родителей измененными генами).
  - Возраст старше 50 лет (риск увеличивается с 40 лет, с возрастом повышаясь).
- На эти факторы риска мы не можем повлиять, но, учитывая их, можем обращать больше внимания на своё тело, замечая малейшие изменения, проверяя грудь, и с 40 лет регулярно проходить медосмотр.

### Внимание

#### Раннее обнаружение рака молочной железы

Рак молочной железы имеет различные симптомы - от плотных «комочков» до отёка и изменения кожи, но в основном рак молочной железы не имеет никаких симптомов.

Уплотнения в грудной железе могут быть слишком маленькими, чтобы обнаружить их самостоятельно.

Важно знать, что аналогичные раку молочной железы симптомы могут быть вызваны инфекцией или кистой, которые никак не связаны с опухолью.

Раннему обнаружению рака молочной железы способствуют:

- регулярный самоосмотр;
- маммография, или рентген молочной железы;
- клиническая проверка груди, или врачебный осмотр.

При раннем обнаружении, когда клетки рака ещё не проникли в окружающую ткань, эффект лечения достигает 98-100%. Тем самым, чем раньше женщина обращается к врачу, тем лучший результат даёт лечение.

# Надёжно или нет?



## Факты о раке молочной железы

- 25-33% случаев рака молочной железы вызваны избыточным весом (ИМТ 30 и выше) и малоподвижным образом жизни. Важно в старшем возрасте поддерживать ИМТ в пределах 18,5-24,9. Один алкогольный напиток в день повышает риск развития рака молочной железы на 5%.
- Найдена связь между гормонозаместительной терапией и развитием рака молочной железы. Опираясь на многочисленные исследования, Международное агентство по изучению рака пришло к выводу, что длительная гормонозаместительная терапия приводит к развитию рака молочной железы. Приём комбинированных противозачаточных средств (эстроген/прогестерон) связывают с увеличением риска развития рака молочной железы, прежде всего, у молодых женщин. У женщин, принимающих оральные противозачаточные препараты, риск развития рака молочной железы выше на 15-25%, чем у тех, кто никогда не принимал оральных контрацептивов.
- Риск рака молочной железы снижается при первой беременности в возрасте до 30 лет, по мере рождения следующих детей и в результате продолжительного кормления грудью.

Источник www.europadonna.org

# 80%

- случаев рака молочной железы - протоковая карцинома из эпителиальной ткани, её особая форма - охватывающая сосок болезнь Педжета.

Рутинное самообследование рекомендуется выполнять с 20 лет на 5-15 день цикла.



**Empatrax**  
**tervisekauplus**

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

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

Лиивалайа 32,  
Таллинн 10118  
Тел. 600 0666

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

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



Консультации, заказ: тел. 5560 5125, факс 711 2883, эл.почта: [info@invaabi.ee](mailto:info@invaabi.ee)

## Уплотнение в груди

**Ану Суурпалу**

гинеколог Восточно-таллиннской центральной больницы

Когда к врачу обращается женщина с жалобой на уплотнение в молочной железе, то главное - исключить злокачественную опухоль.

Опухоль может быть как доброкачественной, так и злокачественной, эпителиальной или мезенхимальной.

Примерно в 80% случаев рака молочной железы мы сталкиваемся с протоковой карциномой из эпителиальной ткани. Её особая форма - охватывающая сосок болезнь Педжета.

Следующей по частоте диагностирования является лобулярная карцинома (встречается в 5-10% случаях). Реже встречается медулярная, муцинозная, тубулярная карцинома. Менее чем в 1% случаев диагностируется мезенхимальная злокачественная опухоль, например, tumor Phylloides malignum, или саркома.

Риск развития болезней молочной железы можно связать с возрастом женщины. У молодых это, как правило, доброкачественные изменения, например, фиброаденома, киста, воспалительные изменения и пр. После менопаузы увеличивается риск развития рака молочной железы. Правда, обобщения невозможны, поскольку разные болезни не зависят от возраста.

Дополнительную информацию о сути болезни да-

ют следующие пальпаторные характеристики: хорошо пальпируется или еле различается, связь с циклом, консистенция (мягкое или плотное), движение в отношении других тканей, болезненность, сопутствующие симптомы (эритема, феномен «апельсиновой корки», изъязвление, выделения из соска и т.д.). Небольшие узелки, зависящие от менструального цикла, скорее всего, являются доброкачественными изменениями и, в большинстве случаев, достаточно наблюдать за пациенткой.

При уплотнении в груди проводится тройная диагностика: пальпация (самообследование, врачебный осмотр), фотодокументирование (маммография, ультразвук, МРТ и пр.), биопсия (тонкоигольная или толстоигольная, последняя считается «золотым стандартом»). Чтобы клиническое обнаружение было однозначно понято, описывается размер, место нахождения (вверху/внизу, внешний/внутренний квадрант и пр.) образования, расстояние от ареолы.

Рутинное самообследование рекомендуется выполнять с 20 лет на 5-15 день цикла. Женщина должна знать структуру своей молочной железы. При необходимости следует сразу обратиться к врачу. Клинический медосмотр желательно проходить каждые 1-3 года, а первые маммограммы выполнить в 35-40 лет.



По действию, безопасности и качеству все лекарства с одним и тем же действующим веществом отвечают одинаковым требованиям, и для пациента отличие заключается в цене. ФОТО: SCANPIX

**На пользу** больным с хроническими заболеваниями

## Как избежать чрезмерных расходов на лекарства при хронических болезнях?

Нередко даже при самом здоровом образе жизни приходится всю жизнь принимать лекарства. Это означает постоянные расходы. Цена на лекарства с одним и тем же действующим веществом может значительно различаться. Только на одном препарате пациент может в год экономить десятки евро.

Кадри Эйзеншмидт  
внештатный журналист

Высокое артериальное давление является существенным фактором риска инсульта, инфаркта, сердечной недостаточности, нарушения работы почек и, как следствие, возможной смерти. Оно встречается более чем у трети жителей развитых стран и более чем у 60% пожилых жителей Эстонии. Вместе с различными осложнениями гипертония является основной причиной заболевания и смертей в Эстонии.

Этот показатель можно значительно уменьшить, прежде всего, правильным питанием, физической активностью и пр. Нередко даже при самом здоровом образе жизни приходится всю жизнь принимать лекарства. Это означает постоянные расходы. Цена на лекарства с одним и тем же действующим веществом может значительно различаться. Только на одном препарате пациент может в год экономить десятки евро.

### Как правило, рецепты выписываются по действующим веществам

Во всех лекарствах содержится действующее вещество, которое лечит или уменьшает болезнь, а также вспомогательные вещества, которые необходимы для того, чтобы действующее вещество можно было принимать в желаемой форме (например, таблетки, мазь, аэрозоль), и которые придают лекарству вкус и внешний вид.

Обычно врач указывает на рецепте название действующего вещества. В таком случае аптекарь должен предложить покупателю самое дешёвое из подходящих лекарств. Иногда замена одного препарата на другой может быть опасна. В таком случае врач вынужден выписать рецепт с указанием конкретного лекарства конкретного производителя. В таком случае врач обязан предупредить пациента о возможностях и условиях замены лекарства. Если лекарство заменить нельзя, то пациенту следует объяснить причины этого.

### Цена не влияет на качество лекарства

В Эстонии продаются лекарства с одним действующим веществом и в одной и той же форме (таблетки, сироп и т.д.) от разных производителей. При этом важно знать, что по действию, безопасности и качеству все они отвечают одинаковым требованиям, и для пациента отличие заключается в цене. Поэтому можно утверждать, что на лекарства с одним действующим веществом правило «если дороже, то качественнее» не распространяется. Разница в цене между препаратами от гипертонии и заболеваний сердечно-сосудистой системы с одним и тем же действующим веществом (метропролол) и в одной и той же форме (таблетка, постепенно высвобождающее действующее вещество) от разных производителей может различаться в пять раз.

Список льготных препаратов обновляет-

### Полезно знать

#### Цена на лекарства с одним и тем же действующим веществом может различаться многократно

● Разница в цене лекарств от гипертонии и сердечной недостаточности с одним действующим веществом (метропролол)

	Цена двухмесячного лечения для пациента (со скидкой в 90%)
Betaloc Zok 100mg N30 Prolong	10,70 €
Metoprolol-Ratiopharm retard 100mg N30 Prolong	1,97 €

ся четыре раза в год. Это означает, что даже если вы регулярно покупаете определённый препарат, стоит иногда интересоваться у аптекаря, не изменилась ли цена, или не появилась ли на рынке более дешёвая альтернатива с тем же действующим веществом.

### За расходами можно следить на государственном портале

На портале [www.eesti.ee](http://www.eesti.ee) каждый может проверить, был ли выписан ему рецепт по действующему веществу, и является ли приобретённое лекарство дешёвым. Свои рецепты можно посмотреть в центре рецептов госпортала (Avaleht - Tervis ja tervisekaitse - Minu

retseptid - haigekassa e-teenus (Главная страница - Здоровье и здравоохранение - Мои рецепты - электронная услуга Больничной кассы). При нажатии на рецепт можно увидеть его данные. Если рецепт составлен по действующему веществу, то возле него стоит пометка «Toimeainerõhine» - «По действующему веществу» (tulp «Andmed arsti juures» - Pakendi kood, nimetus, arv (столбец «Данные у врача» - Код упаковки, название, количество). При выборе конкретной упаковки на экран выводится обоснование врача, почему в данном случае необходимо конкретное лекарство именно этого производителя (Andmed arsti juures - Asendamatus põhjendus (Данные у врача - Обоснование невозможности замены). Если рецепт уже выкуплен, то в деталях рецепта можно увидеть возможную экономию пациента на лекарстве (tulp «Andmed apteegis» - Võimalik sääst (столбец «Данные в аптеке» - Возможная экономия). Если покупатель выбрал дорогое лекарство, в портале отражается введённое аптекарем пояснение такого выбора (Andmed apteegis - Arteekri lisaselgitus (Данные в аптеке - Дополнительное пояснение аптекаря).

Также на госпортале можно увидеть остальную информацию о рецептах - какие рецепты действуют, кто выкупал лекарства, какие лекарства были куплены и т.д.

Войти на портал [eesti.ee](http://eesti.ee) можно при помощи ИД-карты, через мобильный ИД или банк.

**Небольшой** анализ поможет сохранить здоровье женщины

# Предотвратите развитие рака шейки матки!

Скрининг - это профилактическое обследование, предусмотренное, прежде всего, для здоровых, не имеющих жалоб и симптомов женщин для раннего обнаружения рака шейки матки.

**Маде Бамбус**

специалист службы первого уровня,  
Больничная касса Эстонии

В Эстонии скрининг рака шейки матки проводится женщинам в возрасте 30-55 лет каждые 5 лет. Если вы родились в 1962, 1967, 1972, 1977, 1982 или 1987 году, то обязательно примите участие в скрининге рака шейки матки в 2017 году. Если у женщины есть медстраховка, то скрининг оплачивает Больничная касса.

#### Кто входит в группу риска?

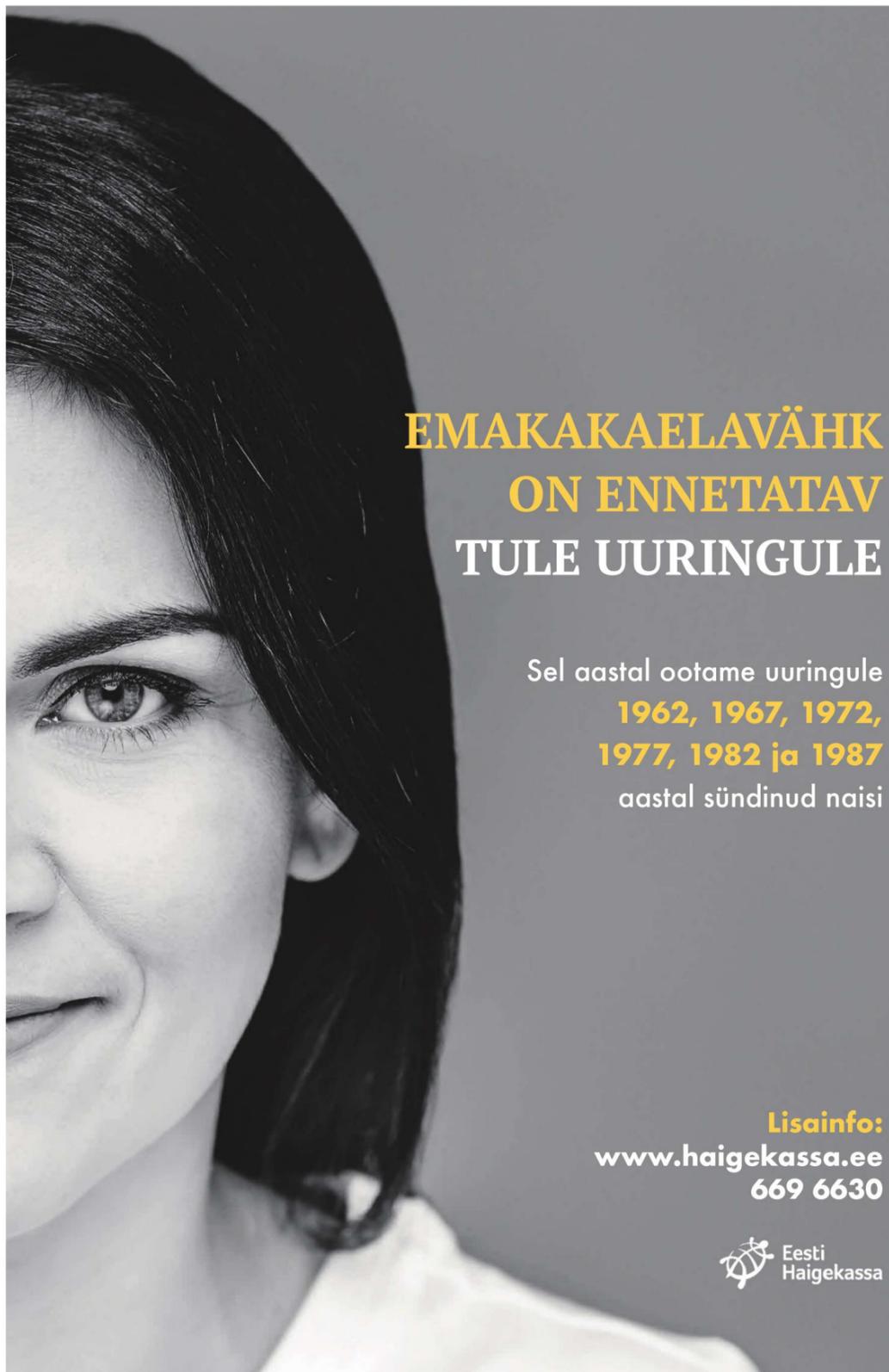
Рак шейки матки может появиться у женщин в любом возрасте, и наследственность при этом не играет никакой роли. Считается, что болезнь вызывает вирус папилломы человека (ВПЧ), который распространяется в основном половым путём и диагностируется при помощи ПАП-теста. Вызванные ВПЧ клеточные изменения и предраковое состояние могут развиваться долгое время, даже 10-25 лет. Регулярные проверки позволяют своевременно обнаружить и вылечить рак. Почти во всех случаях рак шейки матки можно вылечить на ранних стадиях. Особенно важно регулярное проведение ПАП-теста, поскольку женщины зачастую не замечают ранних симптомов рака шейки матки и чувствуют себя совершенно здоровыми. Проведение ПАП-теста безболезненно и является частью обычного гинекологического осмотра. Указывающие на возможное развитие или уже раннюю стадию рака изменения клеток шейки матки можно обнаружить в ходе гинекологического осмотра, что в свою очередь позволяет полностью вылечить рак.

#### Куда обращаться для прохождения скрининга?

Регистр скрининга рака присылает именное приглашение женщинам, родившимся в указанный в перечне год. Поскольку приглашения рассылаются по указанному в регистре народонаселения адресу, необходимо проверить, правильный ли он. Это можно сделать на портале eesti.ee. Если там указаны неточные данные, не все приглашения могут дойти до адресата. Одновременно с бумажным приглашением на портал пациента E-tervis отправляется также электронное приглашение. Каждый может сам посмотреть приглашение под своими направлениями. Затем следует записаться на приём в выбранное вами учреждение здравоохранения.

#### Не ждите приглашения!

Для участия в скрининге не обязательно ждать приглашения. Если год вашего рождения вошел в список, просто позвоните в учреждение здравоохранения. При регистрации проверяется, прежде всего, год рождения и действие медстраховки. Если вы записались на платный приём, то вам придётся самой заплатить за обследование (в т.ч. ПАП-тест), и Больничная касса эту сумму не возмещает. Идя на обследование, не забудьте взять с собой удостоверение личности!



**EMA KAKA ELAVÄNK  
ON ENNETATAV  
TULE UURINGULE**

Sel aastal ootame uuringule  
**1962, 1967, 1972,  
1977, 1982 ja 1987**  
aastal sündinud naisi

**Lisainfo:**  
[www.haigekassa.ee](http://www.haigekassa.ee)  
669 6630

 Eesti Haigekassa

#### Помните!

- Проведение ПАП-теста безболезненно и является частью обычного гинекологического осмотра.
- Для участия в скрининге не обязательно ждать приглашения.
- Идя на обследование, не забудьте взять с собой удостоверение личности.
- Избегайте венерических болезней!
- Регулярно посещайте гинеколога!

#### К сведению

#### На скрининг рака шейки матки можно записаться по телефону:

- Восточно-таллиннская центральная больница - тел. 6661 900
- Западно-Таллиннская центральная больница - тел. 6261 314
- Северо-эстонская региональная больница - тел. 6171 049
- Fertilitas (Виймси, Таллинн) - тел. 6059 600, 6059 601
- Medicum (Ласнамяэ, Таллинн) - тел. 6050 601
- Dr Parve Naistearstid (Arvenos OÜ) в Таллинне - тел. 6405506
- Клиническая больница Тартуского университета - тел. 7319 100
- Йыгеваская больница - тел. 7766 220
- Вильяндиская больница - тел. 4352 076
- Пылваская больница - тел. 7999 199, 7999 198, в Ряпина 7999 243
- Валгаская больница - тел. 7665 100
- Южно-эстонская больница - тел. 7868 466 (поликлиника, с 9 до 14 часов); 7868 542 (больница, с 9 до 15 часов), 7868 569
- Пярнуская больница - тел. 4473 300, 4473 511
- Раплаская уездная больница - тел. 4890 738, в Мярьямаа 4821 495
- Курессаарская больница - тел. 4520 129
- Хийумааская больница - тел. 4632 085
- Ляэнемааская больница - тел. 4725 800
- Нарвская больница - тел. 3561 144
- Ида-Вируская центральная больница - тел. 3395 109
- Пуруская поликлиника - тел. 3378 796, 337 8807
- Ярвамааская больница - тел. 3848 132
- Раквереская больница - тел. 3229 780

Указывающие на возможное развитие или уже раннюю стадию рака изменения клеток шейки матки можно обнаружить в ходе гинекологического осмотра. ПЛАКАТ: БОЛЬНИЧНАЯ КАССА ЭСТОНИИ



**Eesti  
Haigekassa**



**Регулярные проверки позволяют своевременно обнаружить и вылечить рак шейки матки.**

# Артериальное давление Как меняется давление после инфаркта миокарда

Многие больные, перенесшие инфаркт миокарда, замечают после него частое понижение давления. Особенно часто подобное состояние наблюдается после проведения каких-либо вмешательств на миокарде.

Основной причиной того, что после инфаркта у больных наблюдается низкое давление, выступает нарушенное кровообращение, обусловленное патологическим сужением коронарных сосудов и утерей их эластичности. Подобное состояние на языке специалистов звучит, как обезглавленная гипертония.

Состояние больного в период после инфаркта значительно отличается от состояния до болезни. Даже курсы терапевтических медикаментозных и физиотерапевтических процедур не способны вернуть больному прежнее состояние здоровья. Одним из таких тяжело устранимых отголосков после инфаркта является низкое давление. Подобное состояние проявляется у инфарктника общей слабостью постоянного характера, учащённым или замедленным сердцебиением, зевотой и головокружениями, у пациента постоянно мерзнут конечности. Подобная клиническая картина после инфаркта мо-

жет в дальнейшем привести к его повторению. Поэтому регулярное низкое давление должно контролироваться врачом, возможно, назначенные препараты чрезмерно понижают артериальное давление.

## Как меняется давление при инфаркте миокарда

В самом начале развития инфаркта давление, как правило, начинает подниматься, а затем гипертоническая симптоматика взаимозаменяется гипотензивной, а показатели давления падают. Обычно показатели давления резко снижаются на второй-третий день инфаркта, затем они снова повышаются, но нормальных показателей не достигают. Поэтому у многих инфарктников после приступа наблюдается патологически низкое давление.

При крупноочаговой форме инфаркта давление падает в результате нарушения сопротивления в сосудах и кардиогемодинамических отклонений.

После инфаркта у пациентов, страдающих гипертонической болезнью, показатели артериального давления, как правило, всё равно снижаются. Подобное явление связано с расстройством сократительной функции миокарда за



**Низкое давление проявляется у инфарктника общей слабостью постоянного характера, учащённым или замедленным сердцебиением, зевотой и головокружениями, у пациента постоянно мерзнут конечности.**

счёт снижения минутного сердечного объёма. В результате повышенное сопротивление в периферических сосудах, характерное для поздних этапов развития гипертонии, при инфаркте и после него провоцирует развитие обезглавленной гипертонической болезни, для которой характерно высокое диастолическое давление и пониженное систолическое. У некоторых больных показатели давления в постинфарктный период длительное время остаются на нормальном или пониженном уровне. Подобную устойчивость специалисты связывают с абсолютным отсутствием каких-нибудь изменений гемодинамики в периферическом сосудистом сопротивлении в повышающую сторону.

## Способы нормализации давления

Существует немало способов, помогающих пациентам, пережившим инфарктное состояние, справиться и с его последствиями. Для начала необходимо исклю-

чить чрезмерные перегрузки как психологического, так и физического характера. Если больного всё же беспокоит симптоматика, указывающая на пониженное давление, то это может говорить о несоблюдении в точности всех врачебных рекомендаций.

● Инфарктникам в момент резкого снижения давления рекомендуется прилечь и выпить чай либо кофе.

● Можно выпить женьшеневый экстракт - он отлично выравнивает давление. Если эти действия не приносят ожидаемой пользы, то нужно вызвать бригаду скорой помощи, поскольку такое устойчивое пониженное давление может выступать в качестве предвестника, указывающего на развитие повторного приступа. Современные постинфарктные способы лечения предполагают использование озонирования крови и посещение барокамеры, в результате чего кислородное содержание в крови приходит в норму, повышается иммунная защита и восстанавливается нормальное давление.



microlife®

Новые аппараты для измерения кровяного давления Microlife

клинически апробированы и дают точные показания сердечного ритма!



BP A6 PC



BP A3 Plus



BP A2 Basic

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



CE0044



# ЗДОРОВЬЕ +

Инфолисток

11 октября 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 установлены противоскользящие полы, стены снабжены поручнями, построены широкие дверные проемы и низкие пороги. В оформленном в теплых тонах интерьере использована домашняя мебель.



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.

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.



**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

**Варикоз** и судороги**Судороги в ногах:  
что делать, как лечить**

Если вы страдаете от судорог в ногах, то знайте, что они случаются чаще всего ночью, а что может быть хуже, чем проснуться от внезапной боли? Мы собрали наиболее частые вопросы о причинах судорог в ногах и советы, как с ними справиться.

Судорога - это резкое сокращение мышцы, которую человек не может расслабить. Она может быть длительной или короткой, но всегда сопровождается болью. Её вызывает большое количество продуктов распада, которые выделяются при сильном сокращении мышцы.

**Каковы причины судорог в ногах ночью при варикозе?**

Их может быть несколько. Первопричиной судорог при варикозе является застой крови в венах, неизбежный при этом заболевании. Кровь застаивается, давление в венах повышается, и вода выходит в окружающие ткани. Но вместе с ней выходят и микроэлементы, которые нужны для нормального сокращения мышц - калий, кальций и натрий. В результате мышцы начинают сокращаться спонтанно, а это и есть судороги. Избавиться от этого в домашних условиях невозможно: варикоз может вылечить только врач. Именно поэтому, если вас беспокоят судороги в ногах в ночное время, рекомендуем обратиться за консультацией к флебологу.

Во-вторых, при варикозе кровотока в венах затруднён, а в ночные часы он становится особенно медленным. Мышцы могут начать сокращаться импульсами, чтобы «протолкнуть» кровь по сосудам.

И в-третьих, есть и ещё один, чуть более сложный механизм. Дело не только в том, что мышца сокращается, но и в том, что она не расслабляется. Расслабление



**Первопричиной судорог при варикозе является застой крови в венах, неизбежный при этом заболевании.**

мышц также является энергозатратным процессом, поэтому для него необходимы отвечают молекулы АТФ - универсальное «топливо» живой клетки. Когда кровь в венах застаивается, выработка АТФ снижается, и механизм, который «расслабляет» мышцу, даёт сбой.

**Каковы причины судорог в ногах при беременности?**

Ожидание малыша, безусловно, счастье, но одновременно и непростое время. Именно в этот период в результате увеличения веса, гормональной перестройки, снижения активности у многих будущих мам развивается варикоз. Что и становится одной из причин ночных судорог.

Обратите внимание: судороги, отёки ног во время беременности - тревожный симптом. Он может свидетельствовать

о недостатке микроэлементов, может быть следствием больших потерь жидкости (например, во время токсикоза), судороги возникают, если растущая матка сдавливает нижнюю полую вену и т.д. Будущая мама должна непременно обратиться к врачу, который точно определит причины судорог.

**Как избавиться от ночных судорог в ногах?**

Если вы проснулись ночью от внезапной судороги, то первое желание - это растереть больную ногу. К сожалению, это не всегда помогает унять боль.

Лёжа можно сделать следующее: потяните на себя стопу больной ноги, одновременно сжимая и разжимая ладонями икроножную мышцу (ведь обычно сводит именно её). Это поможет бы-

**На заметку****Профилактике судорог при варикозе помогает:**

- Правильный выбор обуви - желательно, чтобы она была на низком каблуке и плотно держала лодыжку.
- Отсутствие чрезмерной физической нагрузки.
- Корректировка рациона питания. Включите в ежедневное меню продукты, богатые калием, кальцием и магнием. Ешьте больше молочных продуктов, бобовых, круп, отдавайте предпочтение не шоколаду, а финикам, черносливу и кураге. И не забывайте, что курение, а также употребление большого количества кофе и крепкого чая может провоцировать судороги.

стро снять приступ. После этого поработайте стопами обеих ног, сделайте круговые движения или попеременно натягивайте их на себя. Это активизирует кровообращение, и боль уйдёт.

Некоторые советуют при очень интенсивной судороге попробовать снять её, уколов ногу булавкой или иголкой. Мы сомневаемся, что она будет у вас под рукой во время ночного сна. А вот несколько раз ущипнуть себя за голень можно, хотя и это может быть затруднительно, если судорога очень сильная.

Также, если свело ногу, вы можете встать на голый прохладный пол (но не на ковер, эффект будет не такой) и попробовать походить. А когда мышца расслабится, всё так же стоя на полу, переминайтесь с носка на пятку в течение минуты. **medportal.ru**

**КРЕМ ДЛЯ НОГ ПРИ ДИАБЕТЕ**

125 мл.

Тукрепляет защитный слой кожи, способствует заживлению ран. Оказывает противовоспалительное действие, способствует обновлению клеток. Увлажняет и восстанавливает кожу. Оказывает бактериостатическое действие.

**УЛУЧШАЮЩИЙ КРОВООБРАЩЕНИЕ КРЕМ ДЛЯ НОГ**

125 мл.

Улучшает кровоснабжение ног и уменьшает тяжесть в ногах. Уменьшает образование варикоза, увлажняет кожу, делая ее более мягкой, улучшает текстуру кожи.



**ЧУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ В НОГАХ**



Импортер EPP OÜ



• www.epp.ee • Ищи информацию на



Scudotex, Frezyderm • Продается в хорошо снабжаемых аптеках



Scudotex SCUDOVARIS

## Суставы

# Боли в суставах при климаксе

Климакс - природный, необратимый процесс, который происходит в жизни каждой женщины по причине старения организма. Ухудшается состояние здоровья, ощущается постоянная слабость и усталость, неприятные ощущения возникают как в дневное время, так и в ночное. Часто недомогание может свидетельствовать о течении различных патологий, которые были спровоцированы нарушениями гормонального фона.

Боли в суставах и мышцах, а также ломота в пояснице довольно часто беспокоят женщин среднего возраста, в организме которых происходят гормональные изменения, связанные с климаксом.

Неприятные ощущения возникают на фоне угасания функций яичников и снижения синтеза эстрогена. Недостаток женских половых гормонов приводит к развитию остеопороза и повышению риска перелома костей, которые становятся более уязвимыми и хрупкими. Костные ткани разрушаются, и появ-



**Боли в суставах и мышцах при климаксе не следует считать нормальным явлением.**

ляется реальная угроза вывихов и переломов.

Боли в суставах и мышцах при климаксе нередко являются симптомом климактерического артрита. Это ортопедическое заболевание также прогрессирует на фоне гормонального сбоя в организме женщин. Ещё одной причиной ухудшения функционирования опорно-двигательного аппарата является остеохондроз. Дистрофические изменения связок и межпозвоночных дисков сопровождаются болевым синдромом, мышцы ослабевают и утрачивают эластичность. Впоследствии течения остеохондроза может образоваться грыжа.

Что делать, когда беспокоят боли в суставах и мышцах при климаксе? Состояние можно нормализовать, если выяснить причину возникших нарушений и устранить её путём медикаментозного лечения и профилактических мер. Если недомогание было вызвано остеопорозом, то необходимо пройти курс лекарственной терапии, которая будет способствовать поддержанию функционирования опорно-двигательной системы и укреплению костных тканей. Остеопороз невозможно полностью излечить, но эффективные препараты помогут ослабить его развитие и снизят выраженность болезненных симптомов.

При остеохондрозе рекомендуется повысить физическую активность, заниматься лечебной физкультурой, йогой. Важно направить все действия на укрепление мышц и связок, чтобы предотвратить их деформацию.

В климактерическом возрасте женщины должны особенно тщательно следить за своим здоровьем и бережно к нему относиться. Старейший

организм необходимо обеспечить полноценным питанием и отдыхом. Для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата крайне важно обогатить рацион полезными микроэлементами. В ежедневном меню должны преобладать овощи и фрукты.

Женщинам в период климакса рекомендуется принимать специальные витаминные препараты, которые значительно облегчают климактерический синдром, повышают защитные силы организма и нормализуют обменные процессы.

Снизить риск травм и переломов ослабевших костей можно при помощи специальных препаратов, содержащих комплекс витаминов и минералов.

Боли в суставах и мышцах при климаксе не следует оставлять без внимания и считать нормальным явлением. Это симптомы нарушений работы опорно-двигательной системы, которые при нелечении могут обернуться серьёзными последствиями.

sustav-faq.ru





**НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ!  
ОСТАВЬ БОЛЬ В СУСТАВАХ  
В ПРОШЛОМ!**

**ОБЛЕГЧАЕТ БОЛЬ НА 12 ЧАСОВ  
БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАБЛЕТОК**

В отличие от таблеток, которые проходят через желудок, Voltaren Emulgel (диклофенак) попадает прямо в суставы и облегчает боль на период до 12 часов.

Посетите страницу: [www.voltaren.ee](http://www.voltaren.ee), чтобы узнать больше.





**Радость движения**

CHEE/CHVOLT/0031/17AUG

Действующее вещество: диклофенак. Взрослые и подростки старше 14 лет: местное обезболивание при болезненных и воспалительных состояниях мягких тканей. Внимание! Вы имеете дело с лекарством! Перед применением внимательно прочтите инфолисток в упаковке. При сохранении жалоб или возникновении побочных действий посоветуйтесь с врачом или аптекарем. GlaxoSmithKline Eesti OÜ.

# Ортопедия

## Болезнь перегруженной спины

**Остеохондроз позвоночника - это заболевание, при котором патологические изменения происходят в межпозвоночных дисках, хрящевых узлах позвонков, а также в межпозвоночных суставах.**

Причиной остеохондроза могут быть травмы позвоночника, нарушения кровообращения и лимфооттока, воспалительные процессы в области позвонков. Некоторые современные исследователи не без основания считают, что остеохондроз не заболевание, а приспособительная реакция позвоночника на неправильное распределение нагрузок, возникающих во время движений.

Природа устроила наше тело так, что основная вертикальная нагрузка на позвоночник распределяется по оси, проходящей через центр тяжести тела - примерно по середине тазовой области, чуть ближе к крестцу. Если человек весит около 80-85 кг, на поясничный отдел позвоночника приходится более 3/5 всей нагрузки, а если мы носим тяжести, страдаем от ожирения или просто подпрыгиваем, то вес, который удерживают нижние поясничные позвонки, сильно увеличивается (иногда в несколько раз). Даже это наш позвоночник выносит, но при условии, что нагрузка правильно распределена.

### Как чувствуют себя в подобной ситуации сами позвонки?

Позвонок начинает терять свою форму, а межпозвоночный диск становится менее эластичным. Конечно, это происходит не сразу, но возникающие изменения чувствительны и для нас, и для нервных волокон, отходящих от спинного мозга. Они ущемляются и, находясь в суженных межпозвоночных от-

верстиях, начинают постепенно отекать, хуже проводят сигналы от мозга к органам и тканям.

Мы чаще всего ощущаем это как боль по ходу нерва, онемение рук и ног, испытываем чувство дискомфорта и усталости в спине или шее. В особенно тяжелых случаях нарушается проведение сигналов к отдельным мышцам, в результате чего они усыхают или, как говорят медики, атрофируются. В деформированном позвоночнике изменяется процесс роста костной ткани. Чтобы снизить нагрузку на сам позвонок, кость вырастает в ширину, увеличивая площадь его тела. Появляется известный со слов соседей и докторов остеохондроз. Разросшаяся кость еще больше сужает отверстия между позвонками, нервы еще сильнее ущемляются - замыкается порочный круг больного позвоночника. Он начинает отзывать болью, изменением походки, повышенной усталостью даже на небольшое напряжение. И хотя остеохондроз - длительно и медленно развивающийся процесс, легче от этого не становится.

Клиническая картина зависит от локализации процесса, поэтому различают остеохондроз шейного, грудного и поясничного отдела позвоночника. Для остеохондроза шейного отдела характерна боль в шее, затылке, напряжение мышц, ограничение подвижности в шейном отделе позвоночника, плече, руке, чувство онемения в руке, возможны головокружения с тошнотой, рвота, шум в голове, звон в ушах.

При грудном остеохондрозе - боль в позвоночнике начинает иррадиировать («отдавать») в другие места, но эта локализация болей иногда бывает настолько сильной, что на ней фиксируется основ-



Главной жалобой больных поясничным остеохондрозом является боль в пояснично-крестцовом отделе - люмбаго, с иррадиацией в ногу - люмбоишиалгия, только в ноге - ишиалгия. ФОТО: МЕЭЛИ КЮТТИМ

## Утомление, нервозность, неясные боли – эти симптомы могут быть вызваны недостатком витамина В1

### Какие признаки указывают на дефицит витамина В1?

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



### Почему витамин В1 важен?

Витамин В1, или тиамин, выполняет в организме несколько важных функций. Он необходим для нормальной деятельности многих ферментов, выполняющих ключевые функции в обмене веществ. Витамин В1 играет очень важную роль в обмене углеводов и сахара крови. Он помогает предотвратить различные неприятности, вызываемые перепроизводством и задержкой в организме продуктов обмена ве-

ществ. Витамин В1 необходим для нормальной деятельности нервных клеток и передачи нервных импульсов.

Тиамин чрезвычайно важен для поддержания нормальной работы мозга и функционирования памяти. В дополнение к всему вышесказанному витамин В1 играет ключевую роль в извлечении энергии при обмене веществ, а также в обеспечении нормальной работы мышц и сердца.

### Почему возникает дефицит витамина В1?

Причинами недостатка витамина В1 могут стать однообразное питание, крепкий кофе, курение и употребление алкоголя. Избыток сладкого в рационе питания и постоянное потребление т. н. рафинированных углеводов (булочки, пироги, пицца, гамбургеры) могут также привести к дефициту витамина В1.

Дефицит витамина В1 связан с несколькими разными хроническими заболеваниями, например, диабетом. В ходе естественного старения в организме также возникает недостаток этого витамина. Потребность в витамине В1 возрастает в период восстановления после тяжелых заболеваний, а также во время поста, строгой диеты или после курса похудения.

### Эффективное средство лечения дефицита витамина В1

Эффективным средством лечения является бенфотиамин – жирорастворимая форма тиамин. Обычный водорастворимый витамин В1 очень плохо впитывается пищеварительным трактом. При увеличении дозы тиамин в кишечнике возникает избыточная концентрация этого витамина, а большая его часть, попавшая в организм, просто выводится с фекалиями. Однако действие бенфотиамин восстанавливает состояние организма, симптомы недостатка витамина пропадают. В аптеке можно без рецепта приобрести лекарство Benfogamma 50mg, содержащее бенфотиамин. В сутки нужно принимать 1-3 таблетки в оболочке. Для достижения эффекта принимать бенфотиамин следует в течение минимум 2 месяцев подряд.

RAVIMIREKLAAM

### Benfogamma® 50mg

Бенфотиамин 50 мг, таблетки в оболочке №50

### Бенфотиамин – разумный выбор для лечения дефицита витамина В1

Бенфотиамин имеет более эффективное действие, чем обычный водорастворимый витамин В1, потому что лучше всасывается организмом.



Benfogamma 50 mg (бенфотиамин) безрецептурное лекарство. 1 таблетка в оболочке содержит 50 мг бенфотиамин. Показания: лечение дефицита витамина В1 у взрослых. **Внимание!** Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочитайте инфолисток упаковки. При сохранении жалоб или возникновении побочных эффектов посоветуйтесь с врачом или аптекарем.



## Заболевание это очень коварное. Если вы не испытываете дискомфорта - это не значит, что у вас нет остеохондроза.

ное внимание больного. Весьма характерна жгучая боль между лопаток. Отмечается также боли в области сердца, которые часто сочетаются с головными болями. Нередко боли в животе с дискомфортом кишечника, боли в правом подреберье. При грудном остеохондрозе встречается расстройство функции мочевыводящих путей, а иногда и половые расстройства.

Главной жалобой больных поясничным остеохондрозом является боль в пояснично-крестцовом отделе - люмбаго, с иррадиацией в ногу - люмбаишиалгия, только в ноге - ишиалгия. Позже присоединяется нарушение чувствительности, атрофия мышц.

### Как же лечить это заболевание?

Лечение должно быть индивидуальным: кому-то подходит одно средство, кому-то другое. Лечение должно быть комплексным: необходимо сочетание различных методов. Лечение должно быть патогенетическим, то есть должна учитываться стадия, фаза заболевания

и преобладание тех или иных клинических синдромов - остеохондроз протекает не одинаково у разных людей. Вместе с лечащим врачом вы определяете, какая форма, стадия вашего заболевания, какие синдромы преобладают, и решаете, что нужно предпринять.

Консервативное лечение включает в себя постельный режим, вытяжение, лечебную гимнастику, массаж, анальгетики, противовоспалительные препараты, витамины групп В, физиотерапию, санаторно-курортное лечение, мануальную терапию, иглорефлексотерапию. Помните, что чем раньше вы начнете лечение, тем лучше будет результат.

А лучше не дожидаться развития остеохондроза, а заняться его профилактикой. Заболевание это очень коварное. Если вы не испытываете дискомфорта - это не значит, что у вас нет остеохондроза, может быть так, что изменения в позвоночнике есть, но симптомы ещё не появились. Затем может наступить быстрое прогрессирование болезни, появятся боли и другие проявления.

### Возможно ли полное выздоровление от остеохондроза?

Конечно, выздоровление зависит от формы заболевания, тяжести, правильности и своевременности лечения. Однако остеохондроз излечивается крайне редко и только в начальных стадиях. Но можно предотвращать обострения остеохондроза, не чувствовать боли годами. Задача пациента - приостановить развитие заболевания и сделать всё возможное, чтобы исчезла часть патологических изменений в позвоночнике, исчезли или уменьшились симптомы (боли в спине, похолодание и онемение рук, ног, головные боли и прочее).

medportal.ru

## Осанка – залог здоровой спины

**Здоровая спина - это большая редкость в сложившихся условиях жизни.**

Поскольку сегодня многие люди вынуждены проводить большую часть времени сидя, а на физические нагрузки не остаётся времени, результатом становятся хронические заболевания позвоночника. В то же время болезни спины значительно ухудшают качество жизни. Выясним, что необходимо делать для поддержания здоровья позвоночного отдела.

У детей и взрослых здоровые позвоночник в большой степени зависит от осанки. Правильная осанка - это способность поддерживать идеальные изгибы тела. Для этого необходимо стараться всегда держать спину прямой, делать это естественно и легко. При этом нужно расправлять плечи и поднимать голову. Подбородок ни в коем случае не должен быть направлен на грудь, также нельзя втягивать голову в плечи. Мышцы живота при ходьбе нужно немного напрягать, ноги ставить прямо. Звучит просто и возможно даже банально, но эти правила помогут вам избежать серьёзных проблем в будущем.

Чтобы понять, в каком положении должны находиться скелет и мышцы для поддержания здоровой спины,

необходимо подойти к стене, прислониться к ней спиной, затылком, плечами и пятками, а в изгиб поясницы должна помещаться ладонь. После чего нужно запомнить это положение спины, и стараться возвращаться к нему как можно чаще в течение дня, пока это не станет привычкой.

Также для формирования правильной осанки можно носить мышечный корсет - в продаже имеются самые разные варианты. Важно перед покупкой предварительно проконсультироваться с врачом - он сориентирует по размерам и типам корсетов.

Очень важно для здоровой спины правильно сидеть, особенно школьникам. Чтобы избежать искривления позвоночника, необходимо подобрать стул - он должен регулироваться по высоте, иметь удобную и прямую спинку, к которой бы плотно прилегала спина. Если ногами ребёнок не достаёт до пола, нужна подставка. Ноги должны быть немного расставлены, их нельзя скрещивать.

### Здоровая спина и упражнения

Обязательное условие сохранения здоровья позвоночника - это регулярные физические нагрузки, которые укрепят мышечный корсет, слу-

### На заметку Как сохранить здоровый позвоночник?

Чтобы как можно дольше поддерживать спину в хорошем состоянии, необходимо также соблюдать следующие правила:

- Не поднимать тяжести свыше 10 кг, либо делать это правильно - с прямым позвоночником.
- Не пребывать в одном положении больше часа - делать разминку.
- Следить за весом, так как лишние килограммы - это нагрузка на позвоночник.
- Вести здоровый образ жизни.
- Важно помнить: разрушить здоровье спины и получить искривление позвоночника легко, а для исправления этой ситуации потом потребуются неимоверные усилия.

жащий поддержкой скелету. Идеальный вариант - развить привычку к упражнениям с детства. Большую пользу здоровью принесёт ежедневная двадцатиминутная зарядка, регулярные прогулки, занятия танцами, плавание. В любом случае никогда не поздно начать выполнение самых простых упражнений - укрепляющих, силовых, растягивающих.

## Вас беспокоят боли в суставах, а сами суставы малоподвижны?

Back on Track предлагает снимающие боль и воспаление бандаж для суставов, которые не только поддерживают сустав, но и помогают его восстановлению.

### Бандажи с физиотерапевтическим действием помогают:

уменьшить боль	снять отечность
улучшить крово- и лимфообращение	снять мышечное напряжение
убрать очаги воспаления	спортсменам восстановиться и улучшить результаты
восстановить гибкость суставов	избежать проблем, вызванных чрезмерным напряжением

Материал Welltex, из которого изготовлены бандаж, аккумулирует выделяемое телом тепло и возвращает его в виде инфракрасных волн длиной от 0,7 микрон до 1 мм. В результате активизации кровообращения снимается напряжение в мышцах, уменьшается воспаление и ускоряется процесс восстановления после травм. Материал позволяет телу дышать и выводит наружу пот и влагу.

**Наколенник на «липучке»** укреплен по обеим сторонам, благодаря чему он остается на месте и не сползает. Расположенная в верхней части полоска-липучка позволяет затянуть наколенник при нагрузке. Наколенник такого типа подходит людям, коленный сустав которых нуждается в механической поддержке.

**Наколенник Per4man** растягивается в четырех направлениях, позволяя колену беспрепятственно сгибаться. Благодаря плотному прилеганию, наколенник можно носить также с узкими брюками. Расположенная в верхней части полоска фиксирует бандаж на ноге и не дает ему сползть.

**Лучезапястный бандаж** поможет людям, которым приходится совершать монотонные движения (компьютерной мышью) или выполнять работу, требующую применения силы. Бандаж поможет предотвратить или облегчить проблемы с запястьем (карпальный туннельный синдром).

**Локтевой бандаж** показан при эпикондилите, а также тем, кто вынужден постоянно поднимать большие тяжести или держать руки в вынужденной позе.

**Голеностопный бандаж** поможет предотвратить травмы при больших нагрузках и ускорить излечение голеностопа (в т.ч. воспаление ахиллова сухожилия).

**Имеющий двойное крепление бандаж для спины** поможет защитить спину при физической нагрузке, восстановиться после травмы и уменьшить боль. Великолепный помощник для спортсменов и ведущих подвижный образ жизни людей. Бандаж прилегает к спине и позволяет свободно наклоняться. Помимо физиотерапевтического эффекта оказывает механическую поддержку спины.



До использования бандаж. Красная зона указывает на повышенную температуру и воспаление.

Через 30 минут после использования. Заметен приток крови к очагам воспаления.

Результат можно увидеть в срок от 10 дней до 3-х недель - воспаление значительно уменьшилось.



Изделия продаются по всей Эстонии в аптеках Ülikooli Apteek и Raja Apteek, а также магазинах Salutaris Tervisekaubad!

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

Укус клеща в октябре может стать причиной больших неприятностей.

Эти паразиты обожают высокую траву, которой в лесах предостаточно. К их излюбленным местам относят ивняк и опушки.



## Паразиты

# Клещи опасны и осенью

Любителям лесных прогулок хорошо известно, что в тёплое время года активность насекомых увеличивается. И если укусы одних не наносят особого вреда человеческому организму, то контакт с клещами, например, может иметь серьёзные последствия.

Об этих кровососах начинают повсеместно говорить в апреле-мае – они причиняют вред здоровью людей и животных. А вот многие интересуются, опасны ли клещи осенью? К сожалению, это не праздный вопрос, а очень актуальный, поскольку понимание ответа на него, иногда может спасти человеку жизнь.

Существуют определённые периоды, в которые активность клещей ярко выражена: с апреля по июнь и с августа по октябрь. Первый сезон клещей начинается весной, когда температура воздуха прогревается приблизительно до +10 градусов. Взрослый кровосос опасен в любое время года, но особенно весной и осенью. Они выходят из сонного состояния и ожидают подходящего случая, чтобы насытиться. Данный период активности продлится где-то до середины июня. После этого следует пауза.

С конца августа начнётся вторая волна активности клещей. Её продолжительность зависит от того, какая погода установится. Если осенний сезон выдаться тёплым, то клещи в октябре будут представлять не меньшую опасность, чем в мае.

За вопросом, есть ли клещи в сентябре, следует второй: а где в живой природе они встречаются? Почему-то многие считают, что клещи попадают на человека с деревьев. Это мнение ошибочно. Такие случаи бывали, но они являются скорее исключением, чем правилом. Эти паразиты обожают высокую траву, которой в лесах предостаточно. К их излюбленным местам относят ивняк и опушки. Клещ обычно попадает на обувь и одежду человека с травы или кустарника, а затем начинает передвигаться вверх. Учёные утверждают, что клещи ползут именно в таком направлении, ища уязвимые места.

Собираясь на прогулку или за грибами, уделите особое внимание своей одежде. Именно она сможет за-

### К сведению Некоторые факты о клещах

Запах человека клещи чувствуют за 12-14 метров. Они способны перемещаться вместе с ветром, поэтому преодолевают это расстояние за считанные секунды. На растении клещ стремится расположиться так, чтобы передняя пара конечностей при приближении потенциального кормителя могла легко вытянуться вперёд. Такую позу называют позой ожидания.

щитить вас, поскольку укус клеща в октябре может стать причиной больших неприятностей.

А ещё кровосос не прочь получить и городскую «прописку», так что не удивляйтесь, если встретите этого врага: в городском парке, на даче, около водоёмов. В этих местах много травы, где клещ может поджидать вас. Они любят влажный воздух так же, как и комары. Также клещи осенью скапливаются на упавших старых деревьях и залежах валежника. Когда будете проходить вблизи подобных мест, осмотрите себя. За моченных клещей нужно аккуратно убирать с одежды.

Клещ часто обнаруживается на шее и в голове. Когда клещ попадает на потенциального кормителя, он начинает перемещаться по нему при помощи коготков и присосок. Он ищет незащищённый участок кожи, к которому сможет присосаться. У человека наиболее подверженными опасности местами, на которые при осмотре обращают внимание в первую очередь, считаются: шея, грудь, подмышечные и паховые впадины.

Присосавшись, клещ выделяет вещество-анестетик. Поэтому укус обычно не сопровождается болевыми симптомами. Часто жертва даже не замечает, что к ней прицепился клещ. Когда пройдёт несколько часов после прикрепления, его головка уже целиком погрузится в кожу, а тельце раздуется от высосанной крови. Слюнные железы клеща – именно то место, в котором может содержаться возбудитель энцефалита или другого заболевания. Поэтому, если клещ заражён, то возбудитель попадает в кровь вместе с его слюной.

## СДЕЛАНЫ ЛИ У ВАС ВСЕ ТРИ ПРИВИВКИ?



## ПОМНИТЕ ЛИ ВЫ О ПОВТОРНОЙ ВАКЦИНАЦИИ?



Прививаться можно круглый год, поскольку:

Эстония является одним из регионов с самым высоким риском заражения клещевым энцефалитом в Европе

Вакцинация необходима жителям зон с повышенным риском заражения клещевым энцефалитом, в том числе всем жителям Эстонии в возрасте от одного года

Клещи в Эстонии, как правило, активны с апреля по октябрь, и на этот период приходится также большинство случаев заболевания клещевым энцефалитом

Клещевой энцефалит – это вирусное инфекционное заболевание, которое разносят клещи. Клещи в условиях Эстонии обычно активны с апреля по октябрь, и на этот период приходится также большинство случаев заболевания клещевым энцефалитом. Клещевой энцефалит может иметь тяжелое течение и поражать центральную нервную систему, что может привести к возникновению постоянных остаточных симптомов. Избежать заболевания клещевым энцефалитом помогут эффективные и безопасные инактивированные вакцины, которые выпускаются как для взрослых, так и для детей. Вакцинация состоит из трех прививок. Повторная вакцинация рекомендуется через каждые три года (не реже одного раза в пять лет).

Источники: Terviseamet. Nakkushaigused A-Ü. Puukentsefaliit. <http://www.terviseamet.ee/index.php?id=1201>;  
Terviseamet. Puugihaiused ja vaksineerimine. <http://www.terviseamet.ee/fileadmin/dok/Nakkushaigused/nakkused/puuk.pdf>

Смотрите также:

[WWW.PUUGID.EE](http://WWW.PUUGID.EE)

EE/ENC/0012/17a

## Сахарный диабет

# Омега-3 может помочь вылечить сахарный диабет 1-го типа

**С**ахарный диабет 1-го типа - это неизлечимое аутоиммунное заболевание, причины появления которого неизвестны. Результаты недавно проведённого исследования могут помочь в разработке новых, более эффективных методов лечения сахарного диабета 1-го типа. Учёные обнаружили, что жирные кислоты омега-3 снижают типичные для этого заболевания аутоиммунные реакции.

Сахарный диабет 1-го типа является аутоиммунным заболеванием, которое в США диагностировано примерно у 1,25 миллиона взрослых и детей.

При сахарном диабете 1-го типа иммунная система организма не узнаёт свои бета-клетки и уничтожает их. В задачу бета-клеток входит выработка инсулина.

Инсулин требуется для транспортировки глюкозы в клетки, где она превращается в энергию. Без вырабатываемых инсулин бета-клеток глюкоза остаётся в кровообращении, и организм не может использовать её для получения энергии.

До сих пор неизвестно, что приводит к появлению сахарного диабета 1-го типа. Также пока что отсутствует его лечение. Самым распространённым методом лечения является приём инсулина, но задачей врачей является остановить атаки иммунной системы человека на свои же бета-клетки или обратить этот процесс вспять.

Исследование, результаты которого были опубликованы в журнале Journal of Clinical Investigation, рассматривало добавление жирных кислот омега-3 в меню мышей с сахарным диабетом 1-го типа и результаты этого.

Омега-3 - это класс полиненасыщенных жирных кислот (PUFA). Обычно они содержатся в рыбе, морепродуктах и некоторых растительных маслах, а также в пищевых добавках.

Указанные жирные кислоты важны не только с точки зрения надлежащего функционирования некоторых органов, поскольку эти полезные жиры улучшают активность мышц, предотвращают образование сгустков в крови, способствуют лучшему пищеварению, а также делению и росту клеток.

Полезные свойства омега-3 рассматривались во многих исследованиях. Некоторые из них показали, что жирные кислоты омега-3 могут защитить от сердечно-сосудистых заболеваний и ревматоидного артрита, тогда как другие исследования ставят положительное действие под сомнение.

С уверенностью можно сказать, что жирные кислоты омега-3 останавливают воспалительные процессы в организме. Это наводило пятерых учёных, проводивших исследование под руководством Аллана Жао из Китайского гундунского технического университета, на мысль, что эти жирные кислоты могут помочь избежать или уменьшить негативные результаты аутоиммунных заболеваний.

### Жирные кислоты омега-3 могут регенерировать бета-клетки

Вместе с коллегами Жао использовал для исследований не имеющих избыточного веса диабетических мышей, получавших обычную еду и продукты, обогащённые PUFA. Также путём генетической модификации у этих мышей был повышен уровень жирных кислот



омега-3. Каждые три месяца учёные проверяли мышей на переносимость глюкозы и инсулин. Помимо этого, учёные исследовали всасывание инсулина в поджелудочной железе мышей, что является типичным при сахарном диабете 1-го типа. Также учёные брали у мышей пробы крови и измеряли уровень инсулина в сыворотке крови.

Исследование показало, что добавка жирных кислот омега-3 в рацион мышей NOD в значительной мере улучшила метаболизм глюкозы и уменьшила случаи сахарного диабета 1-го типа.

Учёные обнаружили снижение количества сигнальных белков в клетках и значительное отступление инсульта. Точнее, было замечено, что жирные кислоты омега-3 снизили уровень гамма-интерферона, интерлейкина-17, интерлейкина-6 и фактора некроза опухоли, или TNF.

Помимо этого, Жао вместе с коллегами отметил признаки регенерации бета-клеток у мышей, получавших жирные кислоты омега-3.

Их добавление в меню и генетическое лечение снизило уровень сахара в крови и инсулина до нормального уровня как минимум на 182 дня, остановило развитие аутоиммунности, заблокировало доступ лимфоидных клеток в регенерированные островки Лангерганса в поджелудочной железе и в значительной мере повысило уровень маркеров бета-клеток.

Данные результаты показывают, что PUFA омега-3 могут стать основой нового лечения сахарного диабета 1-го типа. Указывая на возможное терапевтическое действие жирных кислот омега-3, которые принимаются в качестве пищевых добавок, или уровень которых был повышен генетически, учёные отмечают: «Наши наблюдения могут дать клинические инструкции, базирующиеся на обстоятельстве, данные методы лечения могут эффективнее всего помочь пациентам с ранней стадией сахарного диабета 1-го типа или удерживающим уровень глюкозы под контролем. Если оценка безопасности подтвердит то, что эти приёмы лечения подходят, то они могут помочь в лечении аутоиммунных заболеваний других типов».

Medical News Today

**Жирные кислоты омега-3 останавливают воспалительные процессы в организме.**

**1,25**

млн. У такого количества взрослых и детей в США диагностирован сахарный диабет 1-го типа.

Обычно омега-3 содержатся в рыбе, морепродуктах и некоторых растительных маслах, а также в пищевых добавках.

## СНИМАЕТ

симптомы синдрома сухого глаза

СНИМАЮТ СУХОСТЬ ГЛАЗ<sup>1</sup>

СНИМАЮТ СУХОСТЬ ГЛАЗ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ<sup>2</sup>

СНИМАЮТ СУХОСТЬ ГЛАЗ НА ВСЮ НОЧЬ

ЛЕЧЕНИЕ СИМПТОМОВ СИНДРОМА СУХОГО ГЛАЗА

**ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ С ОСОБЫМ СОСТАВОМ**  
В состав средств серии Systane входит гидроксипропилгуар  
Который восстанавливает водный и слизистый слой слезной пленки.

1 Systane Ultra, kasutusjuhend. 2 Systane Hydration, kasutusjuhend.  
3 Systane Gel Drops, kasutusjuhend. 4 Systane Balance, kasutusjuhend.  
5 Rangarajan R, Kraybill B, Ogundele A, Ketelson H. Effects of a Hyaluronic Acid/Hydroxypropyl Guar Artificial Tear Solution on Protection Recovery and Lubricity in Models of Corneal Epithelium. J Ocul Pharmacol Ther, October 1; 31(8): 491-497.

Tähelepanu! Tegemist on meditsiiniseadmega.



При первых симптомах простуды у вас может пропасть аппетит. Но при диабете важно пытаться хоть что-то съесть. ФОТО: МЕЭЛИ КЮТТИМ

## Диабет

# Простуда при диабете

Если у вас сахарный диабет, простуда может сделать ваше состояние хуже. Вы будете иметь дело не только с симптомами простуды, но и с тем, что вирусы создают дополнительную нагрузку на ваш организм.

вам нужно поднять уровень сахара в крови, употребите стакан яблочного сока или полстакана сладкого травяного чая. Всегда проверяйте, что вы едите или пьете при своей регулярной диабетической диете, чтобы убедиться, что эти продукты и жидкости допускаются в вашей ситуации.

### Какие лекарства против простуды я могу принимать при диабете?

Люди с диабетом могут принимать некоторые отпускаемые без рецепта лекарства от простуды. Но обязательно избегайте лекарств с высоким содержанием сахара. Жидкие лекарства от простуды часто содержат сахар. Прочитайте инструкцию, чтобы определить, содержат лекарства сахар. Если вы сомневаетесь, проконсультируйтесь со своим врачом. Также можно использовать народные средства против кашля, насморка и делать ингаляции при простуде.

### Как я могу предотвратить простуду, если у меня диабет?

Будь у вас диабет или нет, всегда соблюдайте тщательную гигиену, чтобы уменьшить респираторные инфекции, такие как простуда или грипп. Предотвратите распространение простуды, убедитесь, что вы и члены вашей семьи регулярно моете руки. От простуды нет вакцины, но поговорите с врачом о получении ежегодной прививки от гриппа, чтобы избежать заражения вирусом гриппа, который может добавить стресс вашему организму и мешать управлению вашими сахарами в крови.

[www.webdiabet.ru](http://www.webdiabet.ru)

**Если вы заболели простудой, есть вероятность, что уровень сахара будет расти.**

**П**ри диабете дополнительный стресс, вызванный простудой, может заставить сахар в крови повышаться. Вот то, что вы должны знать, чтобы оставаться здоровыми с диабетом и простудой.

### Почему простуда повышает уровень сахара в крови у диабетиков?

Когда вы заболели простудой, есть вероятность, что уровень сахара в крови будет расти. Это происходит, когда ваш организм посылает гормоны бороться с вирусной инфекцией. В то время как гормоны могут помочь бороться против простуды, они также препятствуют использованию инсулина должным образом вашим организмом.

Когда уровень сахара в крови становится трудно управляемым при простуде или другой болезни, вы можете иметь проблемы, такие как кетоацидоз, если у вас диабет 1 типа. Кетоацидоз - это накопление слишком большого количества кислоты в крови, и он является потенциально опасным для жизни. Если у вас диабет 2 типа, особенно если вы в возрасте, у вас может развиться серьезное состояние, называемое гипергликемической гиперосмолярной некетонемической комой, которая также называется диабетической комой, эта осложнение вызвано очень высоким сахаром в крови.

### Как часто я должен проверять уровень сахара в крови при простуде?

Когда вы простужены, проверяйте уровень сахара в крови, по крайней мере, каждые три или четыре часа. Ваш врач может порекомендовать вам использовать больше инсулина, если уровень сахара в крови слишком высокий.

Знание своего уровня сахара в крови позволит вам изменить стратегию лечения диабета, если уровень глюкозы далек от здорового диапазона.

### Что я должен есть, если у меня сахарный диабет и простуда?

При первых симптомах простуды у вас может пропасть аппетит. Но при диабете важно пытаться хоть что-то съесть. Вы можете выбрать продукты из своей регулярной системы питания.

Рекомендуется употреблять каждый час приблизительно по 15 граммов углеводов. Вы можете выпить 100 граммов фруктового сока, полстакана кефира или полчашки приготовленных злаков. Если вы не будете есть, уровень сахара в крови может упасть слишком низко.

Если у вас есть лихорадка, рвота или диарея, обязательно выпивайте стакан жидкости каждый час. Вы можете потягивать жидкость вместо того, чтобы пить всю её сразу, главное при простуде избежать обезвоживания.

Если уровень сахара в крови слишком высок, употребляйте больше жидкости, воду или травяные чаи. Если

**...ходить бегом бега летать....**

**ПРОТЕЗЫ**

протезы рук, ног и груди

**ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛЬКИ**

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  
[www.jalaexpert.ee](http://www.jalaexpert.ee) | [info@jalaexpert.ee](mailto:info@jalaexpert.ee)

широкий ассортимент ортопедической и анатомической обуви

## ЗАЩИТИТЕ СВОЮ ПЕЧЕНЬ ТАК КАК ПЕЧЕНЬ ЗАЩИЩАЕТ ВАС!

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

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

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

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

# LIVERTA XR

EXTRA STRONG

Эффективный способ поддержки функциональности  
печени и метаболизма холестерина



НОВЫЙ  
ПРОДУКТ



только 1 капсула в день!

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

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

В октябре по льготной цене BENU Apteek ♥ Apteek YA Ülikooli Apteek

ЭФФЕКТИВНАЯ ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ!



sopharma<sup>®</sup>  
PHARMACEUTICALS

# CARSIL<sup>®</sup>

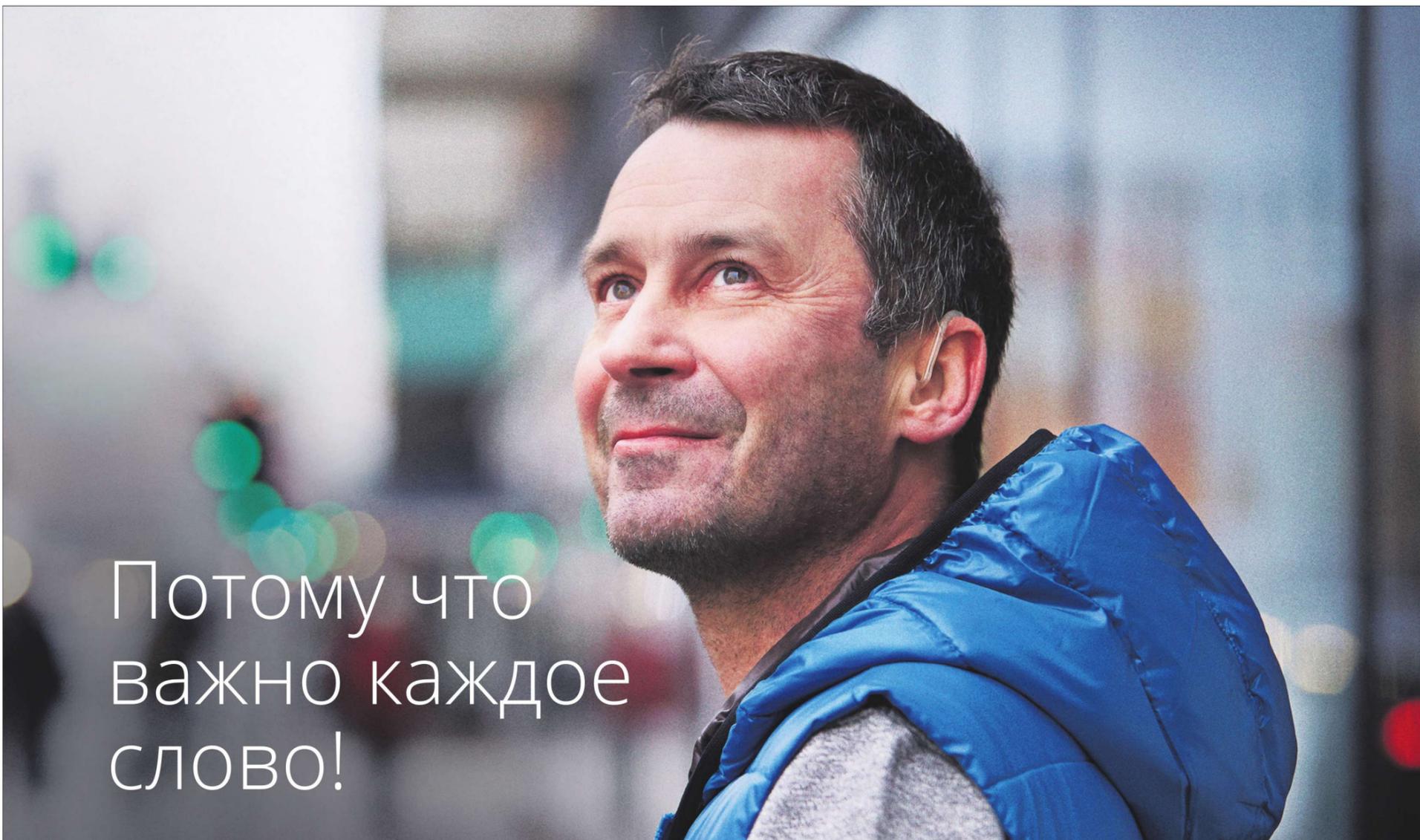
Силимарин  
капсулы 110 мг

Поддерживающее лечение  
повреждений  
печени

НОВИНКА!  
КАПСУЛЫ 110 МГ

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

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



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, Пярну, Нарве, Раквере, Вильянди и Пайде. 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

#### TARTU

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

#### PÄRNU

Jannseni 7a, Ülejõe Tervisekeskus  
Telefon: **53 011 529**  
Parnu@kuuldeaparaadid.ee

#### NARVA

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

#### RAKVERE

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

#### VILJANDI

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

#### PAIDE

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

## Первая помощь при простуде

Сама по себе простуда может и не самая опасная болезнь, но осложнения, которые могут развиваться в организме после неё, останутся с вами на всю жизнь. ➤

БУДЬТЕ  
Здоровы

# И ПРОСТУДА НЕ СТРАШНА

Специальный выпуск

октябрь 2017

НОВИНКА!

# Febrilek

ибупрофен/гидрохлорид псевдоэфедрина

# ПУСТЬ БОЛЕЗНЬ УПОРХНЕТ

БОЛЬ, ВЫСОКАЯ  
ТЕМПЕРАТУРА И  
ЗАЛОЖЕННЫЙ  
НОС



Таблетки в тонкой полимерной оболочке Febrilek 200 мг / 30 мг, N12. Одна таблетка содержит 200 мг ибупрофена и 30 мг гидрохлорида псевдоэфедрина. Для симптоматического лечения вызванной острым риносинуситом заложенности носа, головной боли и/или высокой температуры. Лекарство предназначено для взрослых и молодежи в возрасте с 15 лет. Ибупрофен оказывает болеутоляющее воздействие и снижает высокую температуру. Гидрохлорид псевдоэфедрина оказывает воздействие на располагающиеся в носу кровеносные сосуды и облегчает заложенность носа.

- Одна таблетка каждые 6 часов по необходимости.
- В случае более сильных симптомов две таблетки каждые 6 часов по необходимости.

БЕЗРЕЦЕПТУРНОЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО

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. Обладатель регистрационного удостоверения: PharmaSwiss Ceska republika s.r.o. Местный представитель обладателя регистрационного удостоверения: PharmaSwiss Eesti OÜ, Tammsaare tee 47, 11316 Tallinn, тел.: 6827 400

 PharmaSwiss

FEB-EE-1709-07

# Кашель как симптом лёгочных заболеваний зачастую вызывает вопросы

Основными симптомами лёгочных заболеваний являются кашель, одышка, кашель с кровью, боль в грудной клетке, но они могут указывать и на другие болезни, вследствие чего следует исходить из ситуации конкретного пациента. Рассмотрим кашель.

Лёгочные заболевания занимают второе место по причине обращения к врачу. Каждый симптом по отдельности очень неспецифичен и, как правило, не указывает ни на одно конкретное заболевание. Специфичным (указывающим на конкретное заболевание) симптом делает дополнительная информация о его характере и совокупность с другими симптомами. Важно знать время появления, продолжительность, тяжесть и динамику симптома. Важно, имеются ли другие симптомы. Может, одновременно с этим изменилось общее состояние здоровья или психосоциальный статус. Также следует знать провоцирующие, осложняющие или облегчающие факторы, связь с курением.

Очень часто к врачам обращаются именно с жалобами на кашель. Врачей больше всего интересует, это сухой или мокрый кашель? Когда кашель начался, как долго он длится, как изменилась интенсивность кашля и отделение мокроты, а также характер мокроты. Это поможет определить, является ли конкретный кашель симптомом тяжёлой или опасной болезни (рака лёгких, туберкулёза).

Кашель бывает острым и хроническим. Острый кашель длится до трёх недель. Он вызывается как воспалениями верхних дыхательных путей, так и более опасными болезнями, такими как воспаление лёгких, обострение сердечной недостаточности, эмболия лёгочной артерии, аспирация (жидкость, инородное тело, содержимое пищеварительного тракта и т.д.).

Если кашель продолжается уже 3-8 недель, то можно говорить уже о хроническом кашле. Хронический кашель - это непрерывный или повторяющийся кашель, продолжавшийся не менее 8 недель. Хронический кашель



Врачей больше всего интересует, сухой кашель или мокрый, когда кашель начался, как долго он длится, как изменилась интенсивность кашля и отделение мокроты, а также характер мокроты.  
ФОТО: SCANPIX

При виде крови в мокроте, люди пугаются. Это может быть от нескольких капель до кровотечения (> 200 мл в сутки) из дыхательных путей. Свежая кровь из дыхательных путей (бронхитов) обычно ярко-красная, с мокротой. При кашле с кровью показана инвазивная диагностика (в т.ч. выполняется бронхоскопия), когда причину кровотечения не определить иным образом.

Существует немало болезней, которые могут вызвать кашель с кровью, такие как различные инфекции нижних дыхательных путей.

Кашель с кровью может быть вызван опухолями, например, первичным раком бронхов, тогда как при метастазах кашель встречается редко. Иногда кашель с кровью появляется при доброкачественных опухолях (аденомы, карциномы).

Из кардиоваскулярных причин можно привести митральный стеноз или недостаточность митрального клапана, а также недостаточность левого желудочка сердца и эмболии лёгочной артерии.

### Причины

Кашель с кровью может быть вызван другими причинами.

- Сильный кашель (интенсивный кашель травматичен для слизистых оболочек дыхательных путей).
- Высокое артер. давление.
- Травмы грудной клетки - переломы рёбер, повреждение лёгких.
- Инородные тела в дыхательных путях.
- Нарушения свёртываемости.

Источник: проф. Алан Алтрая, пульмонолог клинической больницы

имеет множество разных причин, и не всегда они связаны с курением. По опубликованным данным, от него страдает также 14-23% взрослых некурящих людей.

В случае ринита носоглотки в носоглотке скапливаются слизистые или гнойные выделения, и в лежачем положении кашель становится тяжелее. Бронхиальной астме сопутствуют другие симптомы. Кашель может быть круглосуточным, ухудшается при контакте с аллергенами, холодным воздухом, при физической нагрузке.

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь может привести к появлению кашля (в 10-40% случаях), поскольку появляется раздражение нижней части пищевода (изжога, заброс в пищевод желудочного содержимого).

Причиной хронического кашля может быть бронхоэктатическая болезнь. Её характеризуют обильные гнойные или слизистые выделения, нередко со светло-красной кровью. При обострении болезни встречаются симптомы бактериального воспаления.



## Компрессорные ингаляторы



NEB 50B



NEB 10A

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

Компрессорные ингаляторы Microlife продаются в аптеках.

Импортер:



CE 0434

3-aastane garantii

SWISS DESIGN

Простые в использовании ингаляторы  
для всей семьи

# OMRON

DUOBABY

Новая  
модель



### Ингалятор Omron DuoBaby

- Ингалятор и аспиратор в одном
- Легкость в использовании



### Регулируемый ингалятор Omron A3 Complete



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



### Ингалятор Omron NE-C801KD

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



### Тоннометр Omron M3 Comfort С манжетой Intelli Wrap

#### Манжет Omron Intelli Wrap

Точные результаты  
в любом положении  
манжета  
Точность 360°



### Тоннометр Omron M7 Intelli IT

С возможностью  
передачи данных по  
bluetooth, компактный,  
автоматический



Новая  
модель

All for Healthcare

## 4 И ПРОСТУДА НЕ СТРАШНА

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! ОКТЯБРЬ 2017  
редактор Варвара Языкова, varvara@aripaev.ee

Реклама лекарственного средства

# Regulax® Пикосульфат

Активное вещество:  
Натрия пикосульфат, моногидрат

## Помощь кишечнику

Регулак® Пикосульфат

Активное вещество: Натрия пикосульфат, моногидрат  
На 1 мл препарата 7,50 мг

Лекарственная форма: капли для приема внутрь.

- Надежное и эффективное действие,
- Точность дозирования капель,
- Подходит и для больных диабетом

Показания:

- кратковременный запор,
- облегчение стула



Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочитайте имеющийся в упаковке вкладыш. При сохранении жалоб или возникновении побочных явлений посоветуйтесь с врачом или аптекарем.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ: Кревель Мойзельбах ГмбХ  
Кревельштрассе 2  
53783 Айторф, Германия

Krewel  
Meuselbach



## Теперь можно сделать быстрый тест на витамин D

В Эстонию прибыло первое прошедшее лабораторные испытания измерительное оборудование уровня витамина D, которое даёт возможность быстро проверить состояние своего здоровья, без необходимости идти к семейному врачу.

По словам провизора аптеки Benu Маргот Лехари, которая работает с этим аппаратом, речь идёт об оборудовании, предназначенном для профессионального использования, и делающим измерение витамина D таким же простым, как и проверку уровня сахара в крови. «До сих пор для контроля уровня витамина D было необходимо сдавать кровь и ожидать ответа из лаборатории минимум до следующего дня. И если у человека не было направления врача, то такой быстрый тест был также примерно в два раза дороже», - поясняет Лехари.

Провизор напоминает, что после осеннего равноденствия, начиная с этой недели в сутках больше тёмного времени, чем светлого. «Поскольку мы больше не можем полагаться на солнечный свет, который позволяет летом поддерживать уровень витамина D, то именно сейчас правильный момент для измерения своего уровня витамина D, и, при необходимости, его восполне-

ния. Пренебрегая этим, можно нанести вред своему здоровью, поэтому фиксируя свой уровень витамина D, мы предпринимаем разумную меру предосторожности», - добавила она.

Как отмечает провизор Лехари, для прохождения теста необходимо выбрать ближайшую аптеку на странице [www.benu.ee](http://www.benu.ee) и договориться о подходящем для прохождения теста времени. Для быстрого теста уровня витамина D необходимо всего 1-2 капли крови из пальца, и аппарат даёт ответ в течение 15 минут. Тест чувствителен в отношении витаминов D2 и D3 и клинически протестирован.

У витамина D очень важная роль в регуляции обмена кальция. В случае нехватки витамина D затруднены прежде всего всасывание кальция в кишечнике, из-за чего происходит нехватка кальция в организме. Витамин D помогает иммунной системе и мышцам, в том числе и нормальной работе сердечной мышцы, а также поддерживает стабильную работу нервной системы и кровяное давление.

Хорошие источники витамина D - это рыбы из холодных вод, такие как скумбрия, лосось и селёдка, а также масло печени трески, яичные желтки, печень, сливочное масло и молоко. В овощах уровень витамина D низкий. Дефицит витамина D может возникать от нехватки солнца, кормления грудью, беременности, ожирения, излишнего употребления алкоголя и слишком ограниченного выбора еды.

По данным исследования, проведённым учёными Тартуского университета, нехватка витамина D у эстонских земледельцев круглогодична. У 80% исследуемых уровень витамина D был ниже оптимального и осенью.

Кая Кильк

информационный менеджер Benu Apteek

## НАДЁЖНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ ВЫБОР ПРИ ПРОСТУДЕ!

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

поддержит сопротивляемость вашего организма при профилактике заболеваний и во время болезни

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

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



Продается в аптеках и магазинах с товарами для здоровья!

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

A. Vogel

### К сведению Benu Apteek

европейская аптекарская сеть. Benu Apteek и её материнская компания Tamgo входят в концерн PHOENIX Group, который является крупнейшим продавцом медикаментов в Европе. В Эстонии работают более 160 аптек Benu, в которых более 400 провизоров и фармацевтов готовы помочь жителям Эстонии в решении их проблем со здоровьем.

## Вакцинация

## Грипп - зимний гость

Кади Хейнсалу  
kadi.heinsalu@aripaev.ee

В радиопередаче *Terviseraadio* о вирусах и гриппе работающий в Нымме семейный врач Ээро Мерилинд и провизор пярнуской аптеки ВЕНУ Маргот Лехари рассказали о том, что такое грипп, и стоит ли вакцинироваться.

Прогнозы на начинающийся сезон гриппа представила специалист Департамента здоровья Ольга Садикова. По её словам, динамика заболеваемости с годами меняется мало, но прогнозируемая интенсивность заболеваемости зависит от вирулентности вируса, его потенциала, а также иммунитета населения, приобретённого после болезни или вакцинации. По её словам, эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) предупреждают, что течение гриппа А(Н3N2) считается наиболее тяжёлым именно из-за осложнений и повышенной смертности, особенно среди людей старшего возраста. Наибольшей опасности подвергаются дети, поскольку у них болезнь может протекать тяжелее всего.

По словам Садиковой, в прошлом сезоне у нас был распространён штамм вируса А(Н3N2), в этом году может начать доминировать штамм вируса А(Н1N1)рdт09. «Независимо от того, какой штамм будет доминировать, в группу наибольшего риска входят люди старшего возраста (от 65 и старше), лица с ане-

мией, хроническими болезнями лёгких, сердца, почек или метаболической системы (прежде всего, сахарным диабетом); люди с иммунной недостаточностью, в том числе люди, проходящие угнетающее работу иммунной системы лечение, и люди с ВИЧ, а также дети в возрасте до 5 лет», - перечислила она.

В этом сезоне было приобретено рекордное количество вакцины - 65 000 доз. Предлагаются две разные вакцины: одна защищает от трёх штаммов вируса, другая - от четырёх. Последняя вакцина была разработана недавно, и раньше в Эстонии её не было.

Работающий в Нымме семейный врач Ээро Мерилинд рассказал в передаче *Terviseraadio*, что в этом году к нему на приём больные с гриппом ещё не обращались. В центрах здоровья можно сделать экспресс-тесты на грипп, которые буквально за несколько минут покажут, болен человек гриппом или нет. Анализ берётся со слизистой носа. «Надеюсь, что они появятся в продаже в аптеках», - сказал он.

Мерилинд добавил, что, как врач, он считает, что вакцинация против гриппа необходима, и по крайней мере входящие в группу риска люди должны вакцинироваться государством. Также работодатели могли бы вакцинировать своих работников против гриппа, тем более, что пока что это попадает под спецльготы.

Провизор аптеки ВЕНУ Рарипииду Маргот Лехари рассказала о том, что в аптеке



При заболевании одного члена семьи лекарство против гриппа стоит начать давать сразу всей семье. ФОТО: SCANPIX

## 65 тыс.

● доз. Именно такое количество вакцины от гриппа было приобретено медицинскими учреждениями в этом сезоне.

большого гриппом можно узнать по высокой температуре. Человек выглядит очень уставшим и больным. «Из лекарств рекомендуем более сильные препараты, снимающие симптомы. К счастью, разработаны содержащие ибупрофен комбинации лекарств. Не нужно принимать только парацетамол», - рассказала она.

Помимо этого, есть препараты в виде спрея, которые подходят для профилактики гриппа. «Они довольно эффективно блокируют дальнейшее проникновение вируса. К сожалению, на уже заболевших они не действуют», - пояснила она. По словам Лехари, не помешает регулярное мытьё рук антисеп-

тиком или использование обладающей противовоспалительным действием жидкости для полоскания полости рта. Говоря о пищевых добавках при гриппе, Лехари отметила, что ситуация аналогична обычному вирусу. «Не принимать комплексных витаминов, в начале болезни можно принимать капсулы с молотковым. Существуют проверенные профилактические средства, например, эхинацея», - рассказала она.

Специальный препарат против гриппа эффективен только, если его начать принимать в течение 48 часов после инфицирования гриппом. Ээро Мерилинд добавил, что при заболевании одного члена семьи лекарство

В центрах здоровья можно сделать экспресс-тесты на грипп, которые буквально за несколько минут покажут, болен человек гриппом или нет.

против гриппа стоит начать давать сразу всей семье.

Всё же, по его словам, вакцинация является основным средством профилактики, и интересно то, что выступающие против вакцинации люди нападают больше на предлагаемые государством вакцины. «Противников оплачиваемых из своего кармана вакцин, например, вакцин против клещевого энцефалита, дорогих вакцин от болезней, встречающихся в экзотических странах, вакцины гриппа, меньше», - продолжил он.

Мерилинд добавил, что вакцина не всегда способна защитить от гриппа. У него тоже был однажды грипп, несмотря на вакцинацию. «Но я выздоровел за два дня, а не за десять, как обычно», - отметил врач. Если не вылечить грипп до конца, возникают осложнения. Самые лёгкие из них - это гаймориты, тяжёлые - воспаление лёгких.

«Грипп является серьёзной болезнью. Как правило, человек понимает, что заболел, и остаётся дома», - отметил он.

## Подготовьтесь к сезону простуд!

### Вы знаете, что:

Иммунная система защищает организм от болезнетворных организмов, а щитовидная железа регулирует обмен веществ с помощью гормонов.

### Мы знаем, что:

Селен способствует нормальной работе иммунной системы и щитовидной железы.

Органический селен всасывается гораздо лучше, чем неорганический.

\*При покупке Bio-Selenium+Zinc 60 таблеток получи 30 таблеток в подарок.

Больше информации о продукте и подписка на новости о здоровье на сайте [www.pharmanord.ee](http://www.pharmanord.ee)



Специальное предложение!  
30 таблеток бесплатно\*

Датское качество

Pharma Nord  
[www.pharmanord.ee](http://www.pharmanord.ee)

## Насморк у детей

# Носики-курносики сопят

Детский насморк - это настоящая проблема для родителей, так как только вылечив это заболевание, оно возникает вновь.

Контакт с больным ребёнком в детском саду или в школе, переохлаждение или аллергическая реакция: все эти факторы могут привести к острому риниту.

Рассмотрим, как лечить детский насморк и что делать в случае осложнений.

### Аллергический детский насморк

Ринит аллергической природы узнаваем тем, что длительное время не проходит, даже если применяются сосудосуживающие капли. Иногда может сопровождаться чиханием и слезоточивостью.

Если не лечить, может привести к осложнениям, вплоть до астмы.

При длительном насморке лучше обратиться к врачу-оториноларингологу. Он поставит точный диагноз и назначит правильное лечение.



Осложнённая форма детского насморка может быть вызвана присоединением бактериальной инфекции.

ФОТО: SCANPIX

### Лечение детского насморка

Если подозревается неаллергическая природа детского насморка, то действовать нужно по-другому. Сначала необходимо закапать сосудосуживающие капли по назначению лечащего врача.

Через десять минут нос нужно промыть. Это можно сделать раствором соли (чайная ложка соли на литр кипяченой остывшей воды) или специальным препаратом. После этого ребёнку нужно высморкаться. Необходимо повторять 4 раза в день. Если течение детского насморка не сильное, то капли капайте только утром и перед сном.

### Лечение осложнённого насморка

Осложнённая форма детского насморка может быть вызвана присоединением бактериальной инфекции. Выделения из носа имеют жёлто-зелёный цвет, их довольно много, и нос постоянно забит.

В качестве осложнения может развиваться отит - воспаление среднего уха. Если ребёнок жалуется на боль в ухе, то необходимо срочно обратиться к врачу за назначением препаратов.

Если подозрения на отит нет, но требуется лечение осложнённого детского насморка, то в качестве средства для лечения лучше всего применять антибиотики местного действия.

Последовательность лечения осложнённого насморка следующая. Закапайте сосудосуживающие капли. Через десять минут промойте нос раствором соли. Пусть ребёнок высморкается. Только после этого можно закапать лекарство, которое назначил врач.

**Если ринит аллергической природы не лечить, это может привести к осложнениям, вплоть до астмы.**



**ЗАЛОЖЕННЫЙ НОС НЕ ПОЗВОЛЯЕТ УСНУТЬ? УСЫПИ НАСМОРК!**

**Пластырь с природными ароматами, который усыпляет насморк**

RinoQuick - это пластырь, который приклеивается к одежде, в составе которого эфирные масла



• эвкалипта



• мяты перечной



• лаванды

Эфирные масла эвкалипта и мяты перечной облегчают дыхание и освобождают нос от выделений. Масло лаванды успокаивает и улучшает сон.

Для детей с 2 летнего возраста и для взрослых.

**ПРИМЕНЕНИЕ:**

1. Откройте упаковку из фольги.
2. Снимите верхнюю прозрачную защитную пленку пластыря и наклейте RinoQuick непосредственно на одежду (например, на пижаму) в области груди.
3. Испарения эфирных масел действуют в течение 6-8 часов, поэтому рекомендуется приклеить пластырь перед сном.

# Первая помощь при простуде: отдыхать и много пить

Подумаешь, насморк... Само пройдет, да и работы много! - так рассуждает каждый второй. В то время, когда нужно, не откладывая, оказать себе первую помощь при простуде и заняться лечением.

Может быть, сама по себе простуда и не самая опасная болезнь, но осложнения, которые могут развиваться в организме после неё, останутся с вами на всю жизнь.

Первую помощь при простуде вы должны оказать себе сами, даже если вы записались к врачу, надеясь на его спасительный осмотр. Сделайте инга-



ляцию, примите жаропонижающее (если вас лихорадит), выпейте тёплый имбирный чай с мёдом и малиной.

## Отдых - лучшее лекарство и помощь при простуде

Самый лучший рецепт первой помощи при простуде - лечь в кровать и ничего не делать. По крайней мере, необходимо сократить ненужную активность. И уж точно не стоит идти в офис - работы много будет всегда. А вы свой организм не в аренду взяли, и если что-то сломается, гарантийный ремонт не предусмотрен. Отдых ослабленному организ-

му нужен для того, чтобы у иммунной системы, которая борется с проникшей в тело инфекцией, были дополнительные ресурсы. Потому не тратьте зря драгоценную энергию.

Пока вы ждёте приёма к врачу, вы можете сами оказать себе первую помощь. В зависимости от проявляющихся симптомов, выбирайте то или иное народное средство и приступайте к лечению.

Во-первых, пейте много жидкости. Это предотвратит обезвоживание и уменьшит заложенность носа. Тёплое питьё поможет успокоить воспалённые слизистые оболочки в носу и в горле.

Отдых ослабленному организму нужен для того, чтобы у иммунной системы, которая борется с проникшей в тело инфекцией, были дополнительные ресурсы.

Во-вторых, делайте паровые ингаляции и полощите горло. Полоскание облегчает боль в горле, ингаляции разжижают мокроту при кашле, и она легче выводится. Если полоскать горло вяжущими средствами, например, простым чаем, раздражение в полости горла уменьшится. Чтобы усилить эффект, добавьте в чай немного мёда.

Ещё один полезный совет - чаще сморкайтесь. Помните, что когда вы шмыгаете носом, вы увеличиваете давление в сосудах. От этого у вас может ещё сильнее заболеть голова.

Ножная ванна - ещё одна простая первая помощь при простуде. Будет лучше, если такую ванну делать не просто с горячей водой, а с отваром трав. Приготовьте один литр отвара тимьяна, залейте его в таз и погрузите в него ноги на полчаса. Следите, чтобы температура была достаточно горячей, но и не настолько, чтобы обжечь ноги. После ванны насухо вытрите ноги и наденьте тёплые носки. Эта несложная процедура активизирует кровообращение в организме и поможет теплообмену тела. Боритесь с симптомами, но не перемудрите.

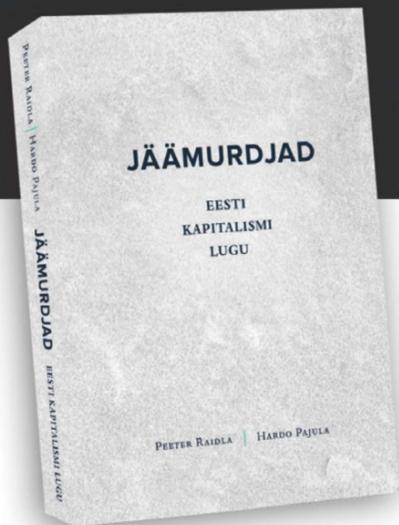
Помните, что эти рекомендации только первая помощь при простуде, но не основное лечение. Окончательные рекомендации вам может дать только лечащий врач.

MAAILMA  
PARIMAD  
RAAMATUD

## Jäämurdjad. Eesti kapitalismi lugu

Eesti juhtivate  
majandus- ja tööstusjuhtide  
lood rohkem kui  
100 aasta jooksul

Josep Kristenbrun  
Friedrich Georg Magnus Berg  
Mats Kissa  
Joakim Puhk  
Theodor Pool  
Martin Christian Luther  
Jaan Kabin  
Oskar Kuul  
Heino Marrandi  
Vello Sillam  
Hannes Tamjärv  
Enn Pant  
Mati Polli  
Jüri Kõo  
Jaan Tallinn



[pood.aripaev.ee/raamatud](http://pood.aripaev.ee/raamatud)  
või 667 0400 (E-R 9-17)

klubi hind  
**30,50**  
tavahind 38,50

Adam Grant

# ORIGINAALSUS

## Kuidas teisitimõtledjad maailma edasi viivad

Äripäev

Äripäeva raamatuklubi

[pood.aripaev.ee/raamatud](http://pood.aripaev.ee/raamatud)

# 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



Рагу 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



Филе форели  
Farmare с сааремааским  
соленым маслом  
Kalakasvatajate Ühistu Ecofarm



Клубнично-черничный-  
черносмородиново-  
банановый смузи Muhedik  
Balsnack International  
Holding AS



Очищенный  
черный чеснок  
Must Küüslauk OÜ



Handsa  
Moe OÜ



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