

БУДЬТЕ

Здоровы

Издание для пациентов. • № 57 (11) ноябрь 2017. Следующий номер выйдет в декабре 2017 • Цена 3,10 евро

Заболевание на всю жизнь



Пульмонолог Пилле Мукк предостерегает от тяжёлой болезни лёгких, носящей название ХОБЛ, которая настигает большинство заядлых курильщиков. Вылечить полностью пациента с этим заболеванием уже невозможно. ► 18-19

MyStar⁺
Plus
НОВЫЙ
ГЛЮКОМЕТР

Bluetooth технология

Download on the App Store GET IT ON Google Play



+



- ✧ Маленький и удобный
- ✧ Совместим с вашим смартфоном (iOS и Android) Bluetooth через
- ✧ Автоматически передает результаты измерения сахара в мобильное приложение MyStar⁺ Plus
- ✧ Работает с тестовыми полосками BGStar
- ✧ Спрашивай тестовые полоски BGStar в аптеке!

Представитель в Эстонии: sanofi-aventis Estonia OÜ, Пярнуское шоссе, 139E/2, Таллинн, 11317. Тел.: 627 3488.

Это медицинские устройства. При необходимости ознакомьтесь с инструкцией пользователя или проконсультируйтесь с врачом или диабетической медсестрой.

SAEE.BGM.17.09.0178a, сентябрь 2017

SANOFI

Спецвыпуск "Диабет"

Жительницы Эстонии меньше участвуют в скрининге рака молочной железы, чем жительницы Скандинавии

Если в Финляндии и Швеции в скрининге рака молочной железы участвует более 80% женщин, то в Эстонии на скрининг приходит немногим более половины. Это несмотря на то, что скрининг важен для уменьшения смертности от рака молочной железы. Ежегодно в Эстонии диагностируется более 650 случаев рака молочной железы, причем точные причины его появления неизвестны. Известно только то, что с возрастом риск появления рака молочной железы возрастает.

По словам члена правления Маммограаф AS Сильвера Раудсепа, к счастью в Эстонии активность женщин в исследовании здоровья груди постепенно увеличивается, хотя процент участия мог бы быть больше. Он добавил, что в Эстонии необходимость скрининга осознают только женщины, входящие в группу риска, но цифры показывают, что в 2016 году скрининг рака молочной железы прошло на 1500 женщин меньше, чем в 2015 году.

"Если в 2014 году мы выполнили 10 800 скринингов, то в 2015 году их число было 15 500 и в прошлом году - 14 000", - сказал Раудсепп, добавив, что с другой стороны, увеличилось количество платных обследований. "В 2014 году мы выполнили 1300 платных обследований, в 2016 году - уже 1900. Это свидетельствует о том, что люди стали больше заботиться о своем здоровье, соглашаясь платить за скорость получения услуги", - сказал Раудсепп.

Самое распространенное обследование - маммография

Для проверки здоровья молочной железы выполняется несколько обследований. Самым распространенным является маммография, в ходе которой выполняется рентгеновский снимок молочных желез. Маммограмма выполняется всем женщинам, начиная с 50 лет, прежде всего, в ходе скрининга, чтобы обнаружить рак молочной железы на ранней стадии у тех женщин, которые сами никаких изменений не ощущают. Также маммографию проходят женщины от 35 лет, жалующиеся на уплотнения, боли в груди или выделения из сосков. Маммограмма выполняется специальным рентгеновским аппаратом, небольшое излучение которого не представляет угрозы для здоровья женщины. В этом году на скрининг рака молочной железы приглашаются имеющие медстраховку женщины 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965 и 1967 года рождения.

Сегодня результаты получают в цифровом виде. "Проведение обследования с помощью цифрового маммографа намного эффективнее, поскольку за короткое время мы успеваем обследовать больше женщин, что в свою очередь означает больше случаев обнаружения рака и прочих изменений", - пояснил Раудсепп преимущества технологического прогресса.

Ультразвук как многосторонний метод проведения обследований

УЗИ молочных желез помогает выяснить, в чем заключается проблема, а также рас-

ширяет возможности раннего обнаружения рака молочной железы. "УЗИ молочных желез используется, прежде всего, для уточнения возможных изменений, которые не были выявлены в ходе маммографии", - отметил Раудсепп. Так, УЗИ позволяет определить, является ли взятый образец ткани доброкачественной или злокачественной опухолью. УЗИ также показывает наличие доброкачественной кисты, то есть, скопившейся в молочной железе жидкости.

"УЗИ применяется при обследовании молочной железы беременных женщин и женщин младше 35 лет", - уточнил Раудсепп.

Для уточнения - магнитно-резонансная томография

Третий метод обследования молочных желез - это магнитно-резонансная томография (МРТ). Это обследование, при котором для получения детального изображения участка тела или органа используются радиоволны и сильное магнитное поле. "МРТ выполняется, прежде всего, если есть подозрение на наличие нескольких очагов рака", - отметил Раудсепп.

МРТ обследование не могут проходить люди с кардиостимулятором и страдающие клаустрофобией. Также следует учесть, что при выполнении МРТ используется контрастное вещество, вводимое в вену. То есть, перед обследованием в руку устанавливается канюля.



Shutterstock.com



mammograaf
RADIOLOGIAKLINIK

Mammograaf AS

Котка, 12, 13419 Таллинн
Тел.: +372 627 4470
Моб.: +372 515 5405
info@mammograaf.ee

- маммография
- рентгеновские обследования
- ультразвуковые обследования
- МРТ

Mammograafi kesklinnakliinik

Эстония пст., 1/3, 2-й этаж, 10143 Таллинн
тел.: +372 627 4222
kesklinn@mammograaf.ee

- маммография
- рентгеновские обследования
- ультразвуковые обследования
- панорамные снимки зубов

www.mammograaf.ee

НАДЕЖНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ ВЫБОР ПРИ ПРОСТУДЕ!

Тинктура эхинацеи и содержащие тинктуру таблетки A. Vogel:

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

Продается в аптеках и магазинах с товарами для здоровья!

Первопроходец натуральной терапии с 1923 года
www.avogel.ee

MAAILMA
PARIMAD
RAAMATUD

**Jäämurdjad.
Eesti kapitalismi lugu**

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

Joosep 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 Käo
Jaan Tallinn

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

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,
тел. 646 3363

Новости науки

Сезон выпадения волос заканчивается,
но причины не ясны до сих пор

Выпадение волос - весьма распространённая проблема, которая затрагивает как мужчин, так и женщин. Новое исследование показало, что пики выпадения волос ежегодно приходятся на лето и осень. Эта работа особенно интересна тем, что медики получали данные из поисковых запросов интернет-пользователей.

Для исследования, опубликованного в British Journal of Dermatology, ученые из Медицинской школы университета Джона Хопкинса использовали анализ тенденций поисковых запросов в Google.

Исследователи рассмотрели пики запросов по словосочетанию «выпадение волос» за 12 лет - с января 2004 года по октябрь 2016 года в 8 разных странах в обоих полушариях. Оказалось, что наиболее часто пользователи спрашивали Google о потере волос летом и в начале осени. По словам автора исследования, доктора Шона Кватра, эти данные являются значимыми с медицинской точки зрения.



Новое исследование показало, что пики выпадения волос ежегодно приходятся на лето и осень.

Это не первое исследование, которое обнаружило связь между выпадением волос и временем года.

Данные, полученные от Google, свидетельствуют о том, что предшествующие гипотезы о сезонной потере волос принципиально верны. Но, к сожалению, достоверные биологические при-

чины того, почему выпадение волос чаще происходит в летние и осенние месяцы, до сих пор не вполне ясны.

Одна из гипотез заключается в том, что выпадение волос активизируется под воздействием прямых солнечных лучей летом, и, следовательно, волосы необходимо защищать от солнца,

100

● волос в среднем теряет человек в день. Этот показатель немного меняется в зависимости от возраста: люди младше 40 лет теряют в среднем больше волос, чем те, кому уже за 40.

чтобы избежать их выпадения. Другая гипотеза утверждает, что за зиму и раннюю весну волосные луковицы страдают от нехватки витаминов, а также от слишком плотных головных уборов. Проблемы накапливаются всю зиму, и с последствиями этого человеку приходится иметь дело летом.

Витамин D

Трийну Энтсик-Грюнберг, главный провизор Súdameapteek

Необходимо следить за уровнем витамина D в период максимального роста ребёнка, то есть в возрасте 10-20 лет.



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 OOMEGA-3

НАЧИНАЯ С ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ:

- YOMI LACTOBACILLUS + BIFIDOBACTERIUM



WWW.YOMI.EE



Витамин D для борьбы с темнотой

В северных странах по полгода более или менее темно. Чтобы в этот период сохранить здоровье и хорошее настроение, желательно придерживаться специального питания и принимать витамины. При этом невозможно переоценить одну из пищевых добавок - витамин D.

Трийну Энтсик-Грюнберг
главный провизор аптеки Súdameapteek

Обычно тело само под действием солнечного света вырабатывает этот витамин, который называют ещё «витамином солнца». Витамин D требуется всем клеткам, он помогает сохранить иммунитет. На основании современных исследований можно сказать, что витамин D, скорее всего, оказывает другое положительное действие на наше здоровье, хотя это ещё требует сбора доказательств.

Дефицит витамина D приводит к целому ряду заболеваний

Хотя дефицит витамина D не связан напрямую с возникновением псориаза или множественного склероза (Sclerosis Multiplex), он может повлиять на течение обеих болезней. Как и солнечный свет, активный метаболит витамина D кальцитриол помогает уменьшить проявление

псориаза, и сегодня для его лечения успешно используют мази, которые содержат активный витамин D.

У некоторых людей, страдающих рассеянным склерозом, было обнаружено угнетающее активизацию витамина D генетическое отклонение, которого не было у здоровых людей. В то же время установлено, что дефицит витамина D в организме повышает риск развития рассеянного склероза.

Считается, что витамин D защищает от некоторых видов рака и от сахарного диабета. Исследования также показали влияние на болезни сердечно-сосудистой системы. Дефицит витамина D повышает риск заражения респираторными инфекциями.

Для профилактики простуды и ради здоровья костей

Грипп и т.н. «усталостный перелом» распространены, прежде всего, в тёмное время года. Исследования показа-

ли, что эти болезни вызваны не только холодной и сырой погодой. Вследствие пониженного уровня витамина D значительно возрастает количество усталостных переломов и вероятность возникновения болезней дыхательных путей.

Также витамин D помогает предотвратить развитие остеопороза, а дефицит этого витамина может привести к размягчению костей. Симптомы последнего - неопределённая боль, прежде всего, в области позвоночника.

У пожилых людей достаточный уровень витамина D помогает снизить риск падения и перелома костей, поскольку его количество влияет на здоровье мышц и, тем самым, на равновесие. Обеспечение достаточного уровня витамина D в данной возрастной группе особенно актуально, поскольку кожа пожилых людей не способна достаточно эффективно вырабатывать витамин D. Помимо этого, в

10 МКГ

• Дети младше двух лет и беременные женщины должны получать 10 микрограммов витамина D ежедневно. Высказывалось мнение, что в нашем северном климате рекомендуемую суточную дозу в размере 10 микрограмм для группы риска следует увеличить.

В тёмное время года не удастся естественным путём получить необходимое количество витамина D, за исключением ежедневного употребления в пищу рыбы в больших количествах.

ФОТО: SCANPIX



7,5

• микрограммов витамина D должны ежедневно дополнительно принимать люди трудоспособного возраста.

старшем возрасте люди меньше находятся на солнце.

Все другие необходимые для организма витамины, помимо витамина D, можно получить из продуктов.

В тёмное время года витамин D естественным путём не получить

Дети младше двух лет и беременные женщины должны получать 10, а дети в возрасте от 2 до 18 лет - 7,5 микрограмм витамина D. Принимать его следует ежедневно в течение всего года помимо витамина, получаемого естественным путём. Для людей трудоспособного возраста рекомендуется дополнительно принимать также 7,5 микрограмм, но с октября по март, если человек регулярно не употребляет обогащённые витаминами молочные продукты, пищевые жиры или рыбу.

Кажется невероятным, что в тёмное время года удастся естественным путём получить необходимое количество витамина D, за исключением ежедневного употребления в пищу рыбы в больших количествах. В то же время, рыбные блюда не дают гарантию, поскольку в выращенной на ферме рыбе витамина D очень мало. Одна надежда - пищевые добавки, содержащие витамин D в которых точно известно.

Необходимо внимательно следить за уровнем витамина D в период максимального роста ребёнка, то есть, в возрасте 10-20 лет. Основа для интенсивного роста скелета закладывается в подростковый период, и для этого необходим достаточный уровень витаминов в организме, в том числе витамина D. Высказывалось мнение, что в нашем северном климате рекомендуемую суточную дозу в размере 10 микрограмм для группы риска следует увеличить.

К сведению

10 причин, по которым следует принимать витамин D

- «Витамин солнца» помогает поддержать иммунитет.
- Дефицит связан с псориазом и рассеянным склерозом и повышает угрозу инфекционных заболеваний.
- Дефицит приводит к риску заболевания органов питания.
- Оказывает защиту от некоторых видов рака и сахарного диабета.
- Способствует излечению от сердечно-сосудистых заболеваний.
- Помогает предотвратить усталостные переломы, размягчение костей и развитие остеопороза.
- Больше витамина D требуется пожилым людям, детям, людям с избыточным весом, людям, придерживающимся диеты и вегетарианцам.
- В тёмное время года получить витамин D естественным путём невозможно.
- Недельная поездка в тёплые страны не поможет поддержать уровень витамина D.
- Одно лишь здоровое и разнообразное питание не поможет поддержать уровень витамина D.

При определении подходящей дозы витамина D лучше всего исходить из уровня содержания в крови кальцидиола, который кожа способна вырабатывать летом из солнечного света. Кальцидиол - это основная форма витамина D в крови. На основании результата анализа крови можно сделать вывод об уровне витамина D в организме.

Если взять анализ крови в разгар зимы, то на его основании можно определить, в каком объёме следует дополнительно принимать витамин D. Если до начала зимнего периода уровень кальцидиола был низким, до необходимого уровня его можно поднять за двух-трехмесячный курс приёма витами-

нов. Поскольку витамин D является жирорастворимым, его лучше принимать во время еды.

Уровень витамина D не поможет поддержать даже недельный отдых в тёплых странах, поскольку уровень кальцидиола может снизиться наполовину уже за пару месяцев. При этом стоит помнить, что усвоению витамина D во время поездок мешает использование солнцезащитных кремов, о которых дома мы зачастую даже не задумываемся.

Ограничивая питание, нужно принимать витамины

Существенную роль при определении персональной потребности в витамине D играет также индекс массы тела - людям с избыточным весом требуется больше витамина D, и поэтому рекомендуемая доза может быть в 2-3 раза выше обычной.

За уровнем кальцидиола должны следить также вегетарианцы, поскольку вегетарианская пища даёт мало витамина D, и содержащийся в растениях витамин D2 менее эффективен, чем витамин D3, получаемый из солнца и пищевых добавок. Придерживающиеся диеты люди нуждаются в дополнительном витамине D для обеспечения здоровья костей и мышц.

Все другие необходимые для организма витамины, помимо витамина D, можно получить из продуктов. Хотя некоторые группы людей считают приём витаминов неестественным, в нашем климате с его девятью месяцами зимы и тремя месяцами плохой ледяной погоды, приходится мириться с необходимостью дополнительной поддержки организма.

pro eXpert

Vitamin D₃

1200 IU
2500 IU
4000 IU

Лучик солнца каждый день!

Удобная и эффективная масляная капсула

С маслом виноградных косточек
холодного прессования

В ноябре по льготной цене  Apteek

Sunn kerris on meie südamesi



НОВЫЙ ПРОДУКТ



ПОКУПАЙТЕ СОЛНЦЕ, ВЫИГРЫВАЙТЕ СОЛНЦЕ

Среди всех покупателей витамина D разыгрывается путешествие в солнечную страну

Кампания продлится до 30.11. Читайте подробнее: www.sudameapteek.ee/d-vitamiin



Apteek

Группы риска должны быть вакцинированы

Защита от гриппа в наших руках

Кади Хейнсалу
kadi.heinsalu@aripaev.ee

Если бы я могла, то постаралась хотя бы в пансионатах для пожилых людей ввести обязательную вакцинацию против гриппа.

Ольга Садикова, специалист Департамента здравоохранения

В Эстонии рассматривается возможность вакцинации против гриппа входящих в группу риска людей за счёт государства. Причиной этого является отсутствие интереса жителей Эстонии к этой вакцине, которая так и остаётся неиспользованной.

Специалист Департамента здравоохранения Ольга Садикова рассказала, что некоторое время назад представители Департамента здравоохранения, Больничной кассы и прочих служб обсудили то, как лучше защитить от гриппа пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями. Исследования показали, что подобная вакцинация является экономически эффективной, поскольку лечение от осложнений гриппа в отделении интенсивной терапии стоит десятки тысяч евро, тогда как вакцинация - всего 10-15 евро. «К сожалению, интерес жителей Эстонии к вакцине против гриппа недостаточно большой, и закупленные вакцины нередко остаются неиспользованными, что ведёт к потере денег», - отметила Садикова. Если бы она могла, то постаралась хотя бы в пансионатах для пожилых людей ввести обязательную вакцинацию против гриппа. «Один месяц пребывания в таком учреждении стоит от 700 евро. Нетрудно прибавить к счёту евро и вакци-

нировать людей», - сказала она. Именно из пансионатов для пожилых людей в прошлом году поступило много пациентов. Также было много смертельных случаев. Насколько известно, никто из них не был вакцинирован. Хронические сопутствующие заболевания дополнительно ослабляют иммунитет пожилых людей. Например, в прошлом году в сезон гриппа 24 из 47 скончавшихся, то есть, 51% были пациентами пансионатов для пожилых людей.

Эстония намного отстаёт

Несмотря на постоянный рост, в Эстонии вакцинацию от гриппа проходит всего 2,7% населения, что намного меньше, чем в других странах. Медианный показатель по ЕС составляет 45%, рекомендуемый охват пожилых достигает даже 75%.

По словам Садиковой, в Эстонии больные слишком поздно попадают в больницу, и их не всегда удаётся спасти. «Люди предпочитают ждать дома, что, может, здоровье улучшится. Не хотят обращаться даже к семейному врачу», - отметила Садикова.

Врач-инфекционист Западно-таллиннской центральной больницы Пилле Мяртин отметила, что она видит больных гриппом как в приёмном покое, так и в отделении интенсивной терапии. Почему некоторые люди попадают в больницу? «Кто-то сам обращается в больницу; часть из этих пациен-



тов там и остаётся, и ещё часть - в отделении интенсивной терапии», - рассказала она. В первую очередь, вирус гриппа поражает слизистую оболочку верхних дыхательных путей и дальше опускается в нижние дыхательные пути. «Другое дело - нарушение иммунной системы, что приводит к сбою в работе других систем и обострению уже имеющихся хронических заболеваний. Тем самым, существуют как прямые, так и косвенные причины, по которым человек попадает в больницу», - рассказала Мяртин.

Вирус гриппа начинает «работать» за

сутки до появления первых симптомов. «Если в этой фазе человек уже находится с хроническим заболеванием в обычной палате, то болезнь быстро распространяется, и могут заразиться другие», - продолжила Мяртин. Нельзя не упомянуть о расходах на лечение: лечение гриппа нельзя назвать дешёвым - имеют цену как изоляция, так и средства индивидуальной защиты.

В больнице противовирусное лечение начинают сразу, не дожидаясь результатов анализов. «Если пациент слишком долго проболел дома, то лечение не возместит нанесённый здоровью ущерб.

LAGOSA - ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕЙ ПЕЧЕНИ!



Lagosa®

Silümarin 150 mg

Всего одна таблетка экстракта расторопши в день:

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

На печень оказывают негативное воздействие:

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

Спрашивайте в хорошо оснащенных аптеках.

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





В прошлом году вакцинацию прошло уже 50 000 человек, что можно назвать значительным прогрессом.

ФОТО: SCANPIX

К сведению

- Грипп распространяется воздушно-капельным путём и через вещи.
- Инфекционный период составляет 7-10 дней, у детей даже 3 недели.
- Период распространения обычно с октября по апрель, пик заболевания приходится на январь-февраль.
- Чаще заболевают дети, но наиболее тяжело болезнь переносят пожилые и люди с хроническими заболеваниями.

Стоит знать

Прошлый сезон был рекордным

После 2012/2013 года сезон 2016/2017 года был самым тяжёлым. Например, в соседних странах такого большого роста смертельных случаев, как в Эстонии, не было. На рост количества смертельных случаев повлияло также улучшение поступления данных из больниц и пансионатов для пожилых людей.

- По оценкам, заболело около 50 000 человек, но их могло быть и 90 000.
- Особенностью прошлого сезона был ранний рост заболеваемости (в конце ноября).
- Вторым отличием стала низкая заболеваемость детей, которая обычно составляет около 60%, но на этот раз была 45%. Скорее всего, на снижение повлияли Рождество и каникулы.
- Сезон был очень длинным, случаи смертей от гриппа и вспышки гриппа были зафиксированы в пансионатах для пожилых людей даже в мае.
- В прошлом году от гриппа скончалось 47 человек (в позапрошлом сезоне этот показатель был 23 человека).

Грипп - это серьёзная болезнь. Стоит обратиться к врачу, если болезнь началась стремительно, поднялся жар, появилась головная боль, боль в мышцах, суставах, насморк, кашель, диарея.

Резт Лайдоя, семейный врач
Linnamõisa perearstikeskus

К сожалению, состояние больного может быть настолько тяжёлым, что он не в состоянии принимать Tamiflu», - рассказала врач. Лечение требует времени и расходов. Например, в начале января этого года 55-летний мужчина поступил в больницу с высокой температурой, которая держалась уже несколько дней. У него была хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ), и он постоянно принимал лекарства. По прибытии он нуждался в кислородной терапии, первоначальный экспресс-тест на грипп был положительным. «Лечение было начато незамедлительно, но его состояние ухудшалось, он был переведён в отделение интенсивной терапии, поскольку у него была гриппозная пневмония в тяжёлой форме, почечная недостаточность и т.д.», - продолжила Мяртин. Месяц мужчина пролежал в интенсивной терапии. «К счастью, он выздоровел, и

к концу февраля был выписан домой. Он не был вакцинирован против гриппа, и счёт за лечение достиг 40 000 евро. К нам в отделение интенсивной терапии не поступило ни одного больного, кто был бы вакцинирован», - рассказала Мяртин.

Проконсультироваться у семейных врачей

Семейный врач Резт Лайдоя из центра семейных врачей Linnamõisa perearstikeskus подтвердила, что в сезон гриппа у них очень много работы. «Грипп - это серьёзная болезнь. Стоит обратиться к семейному врачу, если болезнь началась стремительно, поднялся жар, появилась головная боль, боль в мышцах, суставах, насморк, кашель, диарея, - посоветовала Лайдоя. - Грипп зачастую приводит к осложнениям. Помимо воспаления лёгких, это воспаления среднего уха и гайморовых пазух у детей».

Как диагностировать грипп? «Если мы имеем дело с типичной клинической картиной и знаем, что идёт волна гриппа, то мы проводим диагноз на основании клинической картины и назначаем лечение или даём рекомендацию. Можно провести экспресс-тест на грипп и серологический тест. Проводимый Департаментом здравоохранения мониторинг поможет определить штаммы вируса», - продолжила семейный врач.

Как лечиться? Необходимо достаточно много пить и сбивать температуру лекарствами. По словам Лайдоя, детям и подросткам аспирин давать не рекомендуется, поскольку может привести к тяжёлому повреждению печени и мозга. «Также лекарства от кашля и Tamiflu. Антибиотики от гриппа не помогают, только от бактериальной инфекции», - добавила она.

Лучшая защита - вакцинация

Представитель Департамента лекарств Отт Лайус рассказал, что появившаяся в этом сезоне 4-валентная вакцина охватывает большее количество штам-

мов вируса, два подтипа В и два типа А. «Вопрос, насколько новая вакцина эффективнее? Это зависит от того, насколько хорошо ВОЗ удалось спрогнозировать сезон. Три наиболее вероятных штамма содержатся в 3-валентной вакцине, но пока что неизвестно, насколько дополнительная защита эффективна», - отметил Лайус.

Вакцинация набирает популярность

В позапрошлом сезоне было использовано 32 000 вакцины. В прошлом году вакцинацию прошло уже 50 000 человек, что можно назвать значительным прогрессом. В этом сезоне люди также вакцинируются довольно активно. По словам Лайус, завезено уже 44 000 дозы вакцины, а 4-валентная вакцина в оптовой продаже уже закончилась. Новая партия вакцины вот-вот прибывает.

Почему вакцина заканчивается? По словам Лайус, на производстве вакцины требуется около двух месяцев, а время вакцины от гриппа ограничено: весной она уже не требуется. «Может случиться так, что дополнительная партия будет готова слишком поздно. Если же её не хватит, то, может, удастся получить дополнительное количество вакцины из другой страны», - отметила Лайус.

Лайус сказала, что вакцина от гриппа безопасна, а возможные побочные эффекты по большей части очень мягкие. Может появиться незначительная температура, боли в мышцах, болезненность и покраснение места выполнения инъекции. Как правило, всё проходит за пару дней без каких-либо последствий. «В Эстонии за все время вакцинации сообщили только о 80 случаях появления побочных эффектов, тогда как ежегодно вакцинацию проходят десятки тысяч людей», - пояснила Лайус. К врачам обращались также люди, заболевшие, несмотря на вакцинацию. В таком случае причиной может быть то, что человек заразился штаммом, от которого вакцина не защищает.

WICK – САМЫЙ ВОСТРЕБОВАННЫЙ БРЕНД В МИРЕ СРЕДИ ЛЕКАРСТВ ОТ КАШЛЯ И ПРОСТУДЫ*



TriFlunex

парацетамол, гвайфенезин, фенилэфрина гидрохлорид



Препарат для приготовления горячего напитка, облегчающего 6 симптомов простуды и гриппа:

- ✓ Температура
- ✓ Головная боль
- ✓ Боль в горле
- ✓ Ломота
- ✓ Заложенность носа
- ✓ Кашель

Безрецептурные лекарства

TriFlunex (парацетамол + гвайфенезин + фенилэфрин) порошок перорального раствора 500 мг + 200 мг + 10 мг.
Показание: кратковременное симптоматическое лечение симптомов (боль от слабой до умеренной, повышенная температура, заложенность носа и кашель), вызванных вирусными инфекциями верхних дыхательных путей и гриппом.

*Nicholas Hall's OTC Yearbook, DB6 2016, sales in US\$ mn at manufacturer's sale price.

Дополнительная информация от представительства держателя разрешения на продажу: UAB Sicor Biotech филиал в Эстонии, Hallivalnamehe 4, 11317 Таллин, тел: 6610801 или www.ravimiamet.ee. Внимание! Помните, что вы имеете дело с лекарством. Перед применением внимательно прочитайте инструкцию. Если после применения препарата жалобы сохраняются или возникают побочные эффекты, посоветуйтесь с врачом или фармацевтом.

Простуда**Как не заболеть в детском саду?**

С точки зрения чисто медицинской отдавать ребёнка в детское дошкольное учреждение надо или в 3 месяца (как это происходило 30 лет назад, когда мамы почти сразу выходили на работу), или в 4,5 года. На первый вариант вряд ли кто-нибудь сегодня согласится. Попробую объяснить, почему более поздний возраст мне представляется предпочтительным.

В чём, собственно, главная опасность? В погружении вашего домашнего ребёнка в агрессивную вирусно-микробную среду, которая, к тому же, каждые 3-4 недели обновляется. Для того, чтобы противостоять этой среде, нужно иметь хорошо работающую иммунную систему, которая созревает более или менее к указанному сроку.

Кроме этого (и это очень важно), ребёнок к этому времени созрел для психологической работы с ним - вы можете убедить его в необходимости вашего поступка, да и он сам тянется к сверстникам, ищет общения. Детский сад, скорее, станет для него источником положительных эмоций, что само по себе спо-

собствует в борьбе с инфекцией. Ребёнок постоянно плачущий, находящийся в состоянии стресса от разлуки с родителями - отличная добыча для вирусов и микробов.

Но можно ли что-нибудь сделать, если необходимо отдать ребёнка в детское учреждение раньше? Думаю, что да. В первую очередь, хочется сказать не столько даже о закаливании, сколько и следовании определённому, не тепличному образу жизни. У меня есть свой убедительный опыт.

В семье моих друзей родилась тройня. Родители были уже в возрасте, оба - кандидаты наук, активно и много работающие. Два мальчика и девочка родились с весом 1300, 1100 и 1050 граммов. Когда через два года я попал в эту живущую в холодном Питере семью, увидел следующую картину (дело было в ноябре): трое двухлетних озорников спали послеобеденным сном в спальнях-мешках. Балкон был открыт настежь. «Ребята, просыпайтесь!» - скомандовала мать. Дети с визгом выскочили из спальников и босиком напегонки побежали к откры-



Если ребёнок всё-таки заболел, не держите его дома 3-4 недели. Достаточно нескольких дней. PIXABAY.COM

тому балкону. Попрыгав там с минуту, малыши начали одеваться. Они были бодрые, веселые, приветливые.

Сейчас им по 17 лет, они студенты разных институтов, заядлые спортсмены. Девочка даже чемпионка Европы по спортивному ориентированию. Я тогда спросил родителей: «Как вы решились?». «У нас не было другого выхода!» - честно ответили они.

Поймите меня правильно - я не призываю всех следовать столь экстремальным методам. Но элементы этого - длительное пребывание ребёнка на свежем воздухе, чистый и прохладный воздух в комнатах, бегание босиком по полу и т. д. - должны войти в жизнь вашего ребёнка как можно раньше, тем более если вы заранее знаете, что ему предстоит рано пойти в детское учреждение.

Ещё одна немаловажная деталь - приучайте, насколько возможно, своего ребёнка к контактам с другими детьми (приглашайте их в гости,

общайтесь на детских площадках и т.д.). Малыш получает психологический опыт - и одновременно тренируется его иммунная система.

Наконец, существуют и медикаментозные возможности укрепления иммунитета, своеобразные прививки против вирусов и микробов, чаще всего вызывающих респираторно-вирусные заболевания - главный бич детей, пошедших в детское учреждение.

Главная особенность этих препаратов состоит в том, что они содержат РНК микробов и вирусов, осколки их

оболочек, вызывающие образование как немедленного, так и отсроченного иммунитета. В отличие от многих других иммуномодуляторов подобные препараты безвредны, так как повышают сопротивляемость организма к вирусам и микробам естественным образом.

Существуют и другие маленькие хитрости - промывание носоглотки ребёнка 0,85-1% раствором поваренной соли после прихода из детского учреждения, смазывание наружных отделов носовых ходов оксалиновой мазью, витаминизация организма.

И ещё одно. Если ребёнок всё-таки заболел, не держите его дома 3-4 недели. Достаточно нескольких дней. Ведь за месяц в детском коллективе появятся уже другие вирусы и микробы, перед которыми ваш ребёнок беззащитен, и возможен новый виток болезни.

Однако если респираторные заболевания протекают тяжело, осложняются астматическим синдромом, если обостряются хронические заболевания, подумайте, стоит ли игра свеч.

Михаил Кукулевич
врач-педиатр

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.

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.

Для детей с 2 летнего возраста и для взрослых.

www.silvanols.com

info@silvanols.lv

Одышка

Переведите дух

Здоровый человек не замечает, как он дышит. Он задумывается над этим, когда чувствует, что ему «не хватает воздуха», «теснит в груди». Одышка возникает всякий раз, когда организм, стремясь поддержать необходимый для жизни уровень кислорода в крови, ускоряет дыхательные сокращения.

Сигнал о нехватке кислорода (основные его поставщики - сердце и лёгкие) по блуждающему нерву поступает в головной мозг и активирует дыхательный центр, который, в свою очередь, даёт команду ускорить темп дыхания. Одышка - это, прежде всего, реакция на повышенную физическую нагрузку: мы увеличиваем темп ходьбы, пытаемся догнать уходящий автобус и т. п. После подобного испытания приходится перевести дух - отдышаться. При этом восстановление нормального дыхания порою требует времени.

Как бороться с одышкой?

Рецепт борьбы с такой одышкой прост, даже банален: нужно заниматься физкультурой, больше ходить. У «кабинетного» человека мышцы работают вполсилы, их сокращений недостаточно, чтобы поддержать работу сердца. Отсюда понятно, почему при выполнении одинаковой по трудности задачи одышка у физически тренированных людей выражена меньше, чем у тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни.

Причины одышки

Причинами неполадок с дыханием - одышки - могут быть и ожирение, и анемия (низкое содержание в крови гемоглобина), но самые, пожалуй, частые её виновники - заболевания сердечно-сосудистой системы и лёгких. Лёгкие не болят. Об их неблагополучии можно судить лишь по косвенным признакам, в число которых входит одышка. Но одышка одышке рознь. Так, когда бронхи забиты мокротой, человек ощущает, что, как бы он ни старался вдохнуть, ему это дается с большим трудом. Такая же картина может возникнуть при опухоли дыхательных путей. Если же причина одышки - бронхоспазм, затруднение возникает уже при выдохе. Оно может быть столь сильным, что порождает ощущение удушья.

Появление одышки в ночное время - чаще всего результат срыва сердечного ритма, развития острой сердечной недостаточности, приступа сердечной или бронхиальной астмы.

Допустим, вы всё время ходите одним и тем же маршрутом, минут 10-15 в обычном для себя темпе. И вот однажды вы заметили, что идти труднее: не хватает дыхания, нужно остановиться и немного постоять. Передвижение с остановками - первый признак неблагополучия, сигнал о том, что в ответ на обычную физическую нагрузку увеличивается частота дыхательных движений (в норме в минуту их должно быть 14-16).

Диагностика при одышке

Чтобы понять, где именно нарушено прохождение воздуха, проводят специальное исследование - определение функции внешнего дыхания. В затруднительных случаях прибегают к брон-



тологии. Если одышка возникает в покое, это - недобрый признак, сигнал о серьёзных нарушениях в работе организма. Внезапная и быстро нарастающая, она может быть следствием эмболии (закупорки) сосудов лёгких или разрыва лёгочной ткани. Её появление в ночное время - чаще всего результат срыва сердечного ритма, развития острой сердечной недостаточности, приступа сердечной или бронхиальной астмы.

Как лечат одышку?

Во всех этих случаях требуется экстренная медицинская помощь. Зачастую одышка возникает на фоне эмоциональной нагрузки. Сильное волнение, гнев, тревога, страх усиливают выработку адреналина. Попадая в кровь, он заставляет организм работать в режиме гипервентиляции (прогонять через лёгкие слишком большой объём воздуха). Порожденные гормональной бурей сигналы поступают в центральную нервную систему, которая, возбуждаясь, вынуждает чаще сокращаться дыхательные мышцы. Чем выше накал страстей, тем сильнее одышка. Эмоции подстёгивают деятельность не только лёгких, но и сердца. Увеличение сердечных сокращений ощущается как сердцебиение. По мере того, как уходит стрессовая ситуация, нормализуется и дыхание.

Одышка может сопровождать ряд заболеваний, не затрагивающих напрямую органы дыхания и кровообращения. Так, она нередко возникает при тиреотоксикозе (избытке гормона щитовидной железы), сахарном диабете. Приём некоторых лекарств также может провоцировать одышку. Внезапная одышка у ребёнка может быть связана с попаданием инородного тела в дыхательные пути.

Medportal.ru

VERY QUIET 

AIRVITAMIN 

В борьбе с астмой и пылью поможет новый очиститель воздуха Airvitamin

- Полностью автоматическое управление (сенсор запаха и пыли)
- Моющийся предварительный фильтр
- Холодный катализаторный фильтр
- Фильтр HEPA
- Фильтр из кокосового угля
- Очистительная способность фильтров 99,9%

Характеристика очистителя воздуха Airvitamin AIR-1001:

Очиститель воздуха Airvitamin AIR-1001 уменьшает нехватку свежего воздуха, обусловленный недостаточной вентиляцией, и сокращает количество пыли и бактерий, содержащихся в воздухе. Загрязнённый воздух очищается через предварительный фильтр, катализаторный фильтр, HEPA-фильтр и угольный фильтр. Для автоматического регулирования режима работы установка снабжена сенсором чистоты воздуха. Очень низкий уровень шума при работе в ночном режиме (25 dB).

Airvitamin Grupp OÜ
Кауппе, 6, Таллинн
Салон открыт
по рабочим дням
с 9:00 до 18:00 часов
Тел. 682 5705 / 5635 6112
info@airvitamin.ee
www.airvitamin.ee

Бесплатная доставка по Эстонии

AIRVITAMIN AIR 1001
Ознакомительная цена всего

379 евро

С возрастом повышается риск развития злокачественных опухолей, в том числе в органах пищеварительной системы.

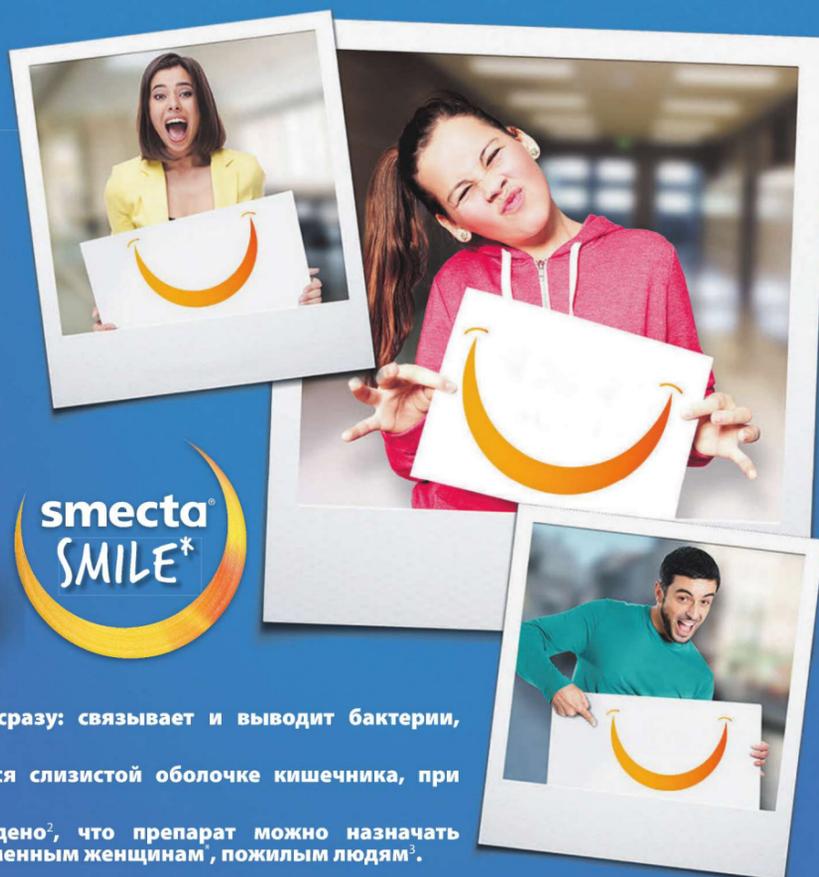


Проблемы приходят с возрастом

Пищеварение у пожилых людей:
как оно меняется с возрастом,
и как его улучшить?

smecta®
ДИОСМЕКТИТ

СИМПТОМАТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОСТРОЙ И ХРОНИЧЕСКОЙ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ДИАРЕИ



- Начинает действовать сразу: связывает и выводит бактерии, вирусы и токсины¹.
- Помогает восстановиться слизистой оболочке кишечника, при этом защищая ее^{2,3}.
- Официально подтверждено², что препарат можно назначать младенцам/детям/беременным женщинам, пожилым людям³.
- Smecta – это глина от природы, которая не всасывается в организме, поэтому организм хорошо ее толерирует⁴.

Smecta. МНН активного вещества: диосмектит. Содержание активного вещества: порошок содержит 3 г диосмектита (диоктаэдрического смектита). Вспомогательные вещества: глюкоза моногидрат, сахарин натрия, ванильный ароматизатор, апельсиновый ароматизатор. Лекарственная форма: порошок для приготовления суспензии для перорального применения. Размер упаковки: пакетики, содержащий по 3,760 г порошка для приготовления пероральной суспензии с наполнителями. Коробка содержит 10 пакетиков. Название и адрес производителя лекарственного продукта или владельца регистрационной лицензии: «Ипсен Фарма», 65, Набережная Джорджа Горса, 92100 Булонь – Бийанкур, Франция (Ipsen Pharma, 65, quai Georges Gorse, 92100 Boulogne – Billancourt France). Номер регистрационной лицензии: 192698. Фармакотерапевтические показатели: симптоматическое лечение неспецифической острой и хронической диареи. Способ применения и дозы: лечение острой диареи: дети: до 1 года: 2 пакетика в день в течение 3 дней, затем 1 пакетик в день; старше 1 года: 4 пакетика в день в течение 3 дней, затем 2 пакетика в день; взрослые: рекомендуемая суточная доза составляет 6 пакетиков в день. Лечение хронической диареи: дети: до 1 года: 1 пакетик в день; от 1 до 2-х лет: от 1 до 2 пакетиков в день; старше 2-х лет: от 2 до 3 пакетиков в день; взрослые: рекомендуемая суточная доза составляет 3 пакетика в день. Содержание пакетика должно быть приготовлено непосредственно перед применением. Смекту следует принимать лучше после приема пищи у пациентов с эзофагитом и в промежутках между приемами пищи при других показаниях. У младенцев и детей: содержимое пакетика следует растворить в 50 мл воды или любым другим способом, смешав с полужидкой пищей. У взрослых: содержимое пакетика следует растворить в половине стакана воды. Противопоказания: повышенная чувствительность к активному веществу или ароматизатору. Особенности в применении: следует проявлять осторожность при назначении диосмектита пациентам с тяжелой формой хронического запора. Лечение острой диареи у детей следует проводить в сочетании с ранним введением пероральных регидратационных солей (ПРС), чтобы избежать обезвоживания. В лечении у взрослых не обойтись без восстановления водного баланса, если это окажется необходимым. Длительность применения ПРС или внутривенной регидратации зависит от степени тяжести диареи, возраста и клинического состояния пациента. Пациентам с редкими наследственными проблемами непереносимости фруктозы, глюкозо-галактозной мальабсорбции или с сахарозо-изомальтазной недостаточностью нельзя принимать данное лекарство. Взаимодействие: учитывать адсорбирующие свойства данного препарата, они могут нарушить скорость и / или уровни поглощения других веществ; рекомендуется не вводить какие-либо другие препараты во время приема Смекты. Побочные реакции: незначительные и возникающие только со стороны желудочно-кишечного тракта: нечастые (от 1/1,000 до 1/100) эпизодические запоры. Дополнительная информация от послепродажного контроля отмечает редкие случаи (частота не известна) повышенной чувствительности, в том числе крапивницу, сыпь, зуд или отек Квинке. Классификация лекарственного средства: фармакотерапевтическая группа: желудочный адсорбент. Код АТС: A07BC05. Внимание! Это лекарственное средство. Перед применением внимательно прочтите инструкцию, вложенную в упаковку. Проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом, если симптомы сохраняются или возникают побочные реакции.

smecta®
ДИОСМЕКТИТ
УМНОЕ РЕШЕНИЕ

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

IPSEN
Innovation for patient care
SCA-EE-000004
2016.12

После определённого возраста начинается естественный «износ» всех органов и систем. Мышление становится не таким ясным, память начинает подводить, зрение теряет остроту, а суставы и позвоночник начинают болеть и предательски хрустеть.

В пищеварительной системе пожилого человека происходят аналогичные изменения, как и во многих других органах. С годами происходит снижение пищеварительных функций, хуже усваиваются питательные вещества, возрастает риск некоторых заболеваний и нарушений.

Какие изменения происходят в желудке?

С возрастом процессы пищеварения в желудке начинают угасать. Часто развивается атрофический гастрит, снижается кислотность желудочного сока. Слизистая оболочка сглаживается, соотношение соляной кислоты и защитных факторов нарушается, что открывает ворота инфекции и прочим повреждающим факторам. Повышается риск эрозий, язвенной болезни. Из-за снижения эластичности стенок желудка вмещает меньшее количество пищи.

Клетки слизистой оболочки желудка в пожилом возрасте синтезируют меньше внутреннего фактора (Касла) - фермента, который необходим для усвоения витамина B12. Это может приводить к развитию анемии.

Как меняется работа печени и поджелудочной железы?

В пожилом возрасте уменьшается количество вырабатываемой желчи и сока поджелудочной железы. Желчь выпол-

няет важные функции: она способствует всасыванию жиров и жирорастворимых витаминов, а также стимулирует моторику кишки. С уменьшением её количества сокращения кишечной стенки становятся менее интенсивными, возникают атонические запоры.

За счёт стужения желчи у пожилых людей повышается риск желчнокаменной болезни. У многих из пожилых пациентов к этому возрасту уже удалён желчный пузырь, что накладывает дополнительные ограничения на работу пищеварительной системы.

Поджелудочная железа вырабатывает ферменты, необходимые для расщепления белков, жиров и углеводов. Снижение их количества также ухудшает пищеварение.

Как старение влияет на работу кишечника?

Особенности пищеварения у пожилых людей накладывают свой отпечаток и на кишечник. Слизистая оболочка «стареть» и сглаживается по всей длине пищеварительного тракта, из-за чего ухудшается всасывание питательных веществ.

В тонкой кишке может отмечаться чрезмерное размножение болезнетворных бактерий - это состояние известно как избыточный бактериальный рост в тонком кишечнике. Оно проявляется в виде болей в животе, вздутия, потери веса.

Подвздошная кишка участвует во всасывании витамина B12, нарушение которого приводит к анемии. Симптомы - бледность кожи, слабость, повышенная утомляемость.

В результате дисбаланса ферментов у пожилых может развиваться непереносимость молочных продуктов, содержащих лактозу.

Пожилые люди часто страдают запорами. Основные причины этого заключаются в следующем:

- кал движется по кишечнику медленнее, чем у молодых людей;
- стенки прямой кишки теряют тонус, слабее сокращаются при наполнении каловыми массами;
- в пожилом возрасте многие люди ведут малоподвижный образ жизни. Это не лучшим образом сказывается на работе кишечника;
- многие пожилые люди страдают хроническими заболеваниями, вынуждены принимать лекарства. Некоторые препараты способствуют возникновению запоров.

С возрастом повышается риск развития злокачественных опухолей, в том числе в органах пищеварительной системы. Если пожилого человека беспокоят упорные запоры - необходимо пройти соответствующее обследование для исключения онкологических заболеваний.

medportal.ru

С годами происходит снижение пищеварительных функций, хуже усваиваются питательные вещества, возрастает риск некоторых заболеваний.

К сведению

Как избежать проблем со стулом?

Существует несколько полезных рекомендаций, которые помогут пожилому человеку нормализовать работу кишечника и снизить риск запоров:

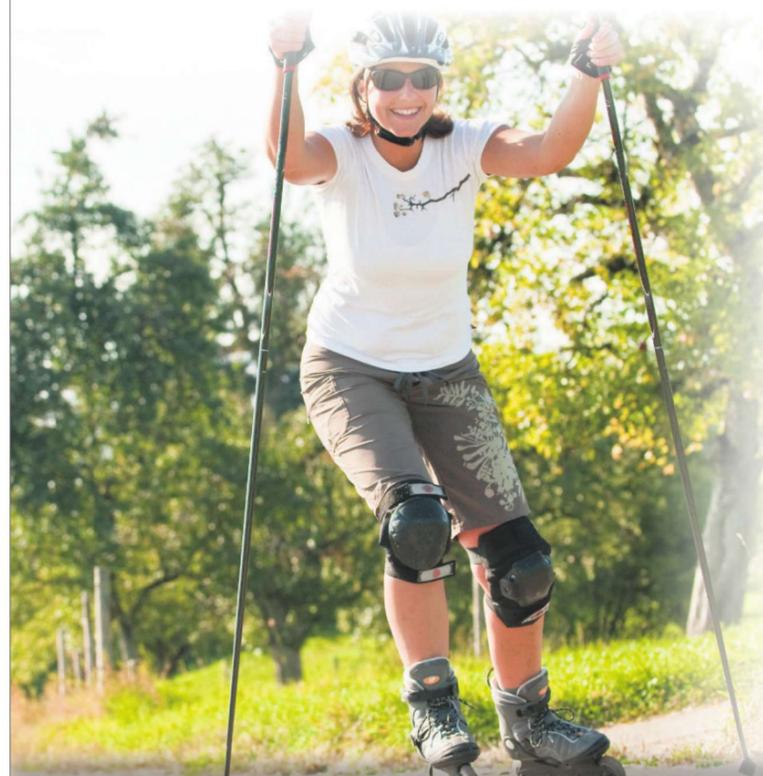
- придерживайтесь принципов здорового питания. В вашем рационе должно присутствовать достаточное количество овощей, фруктов, орехов, злаков - продуктов, богатых клетчаткой;
- ведите активный образ жизни. Физическая активность является обязательным условием нормальной работы кишечника. В пожилом возрасте обычно имеются проблемы со здоровьем, которые не позволяют выполнять интенсивные упражнения, как в молодости. Поэтому необходимо посоветоваться с врачом, который подберёт подходящий комплекс, посоветует нагрузки, адекватные в вашем случае;
- если запоры начали беспокоить после того как вы стали принимать какие-либо лекарства, сообщите об этом врачу. Возможно, доктор отменит препараты, заменит их на другие, изменит дозировки.

Если запоры всё же возникают, можно использовать лёгкие слабительные. Например, Микролакс® - этот препарат действенный и имеет высокий профиль безопасности, его можно применять у пожилых людей, маленьких детей, беременных женщин. Три активных компонента, содержащихся в Микролаксе®, размягчают плотные каловые массы, облегчают отхождение стула.

Если проблема сохраняется, стул отсутствует в течение длительного времени, дефекация происходит менее 3-4 раз в неделю, если присоединились боли в животе и другие симптомы - нужно немедленно посетить врача. В старшем возрасте запоры могут быть симптомом серьёзного заболевания.

Экологически чистые биоактивные натуральные средства из Швейцарии для уменьшения проблем с мышцами и суставами

Чистая природа, народная мудрость и швейцарское качество – три в одном!



nahrin

Крем „Можжевельник“

Обезболивающий, противовоспалительный, оказывает быстрое действие

- Помогает при продолжительных болях в спине
- Помогает при болях в суставах и мышцах
- Помогает при растяжениях, ушибах и воспалении сухожилий
- Крем оказывает дезинфицирующее действие на органы дыхания, эффективен для профилактики простудных заболеваний

Крем Можжевельник оказывает быстрое действие, разогревает и улучшает кровообращение. Подходит для массажа.

Крем ArtiFit

Оптимизированный, эффективный крем, поддерживающий и укрепляющий суставы

- Поддерживает снабжение тканей суставов питательными веществами
- Сохраняет эластичность соединительной ткани
- Снимает воспаление
- Уменьшает боли при износе суставов

Олио Plus 33+7, эфирное масло

Особая смесь из 33+7 натуральных эфирных масел, которые вместе образуют эффективный ароматический букет и дополняют друг друга

- Улучшает самочувствие при простудных заболеваниях
- Уменьшает боль в мышцах и суставах
- При использовании в ароматической лампе освежает воздух и улучшает настроение

Рекомендуем применять вместе с кремом «Можжевельник», добавив 1 каплю масла в крем и тщательно втерев в больное место

OsArTen

Натуральная помощь суставам, великолепный источник кремния и глюкозамина

- Предотвращает болезни суставов и износ хрящей
- Снимает суставные боли и уменьшает жесткость суставов
- Улучшает подвижность суставов, оказывает противовоспалительное действие
- Способствует сохранению плотности костей
- Улучшает состояние кожи, волос и ногтей



Совершите покупку в интернет-магазине www.nahrin.ee или посетите салон-магазин Swiss Nahrin по адресу Роозикрантси, 17, в Таллинне, Пн.-Пт. с 9:00 до 17:00, тел. 618 0733

www.nahrin.ee

Сердце**Отчего
болит
в груди**

Боль в области сердца - одна из самых частых причин обращения людей за скорой помощью.

Боли в сердце по их происхождению можно разделить на две основных группы:

- **ангинозные** (ишемические, стенокардитические). Для этих болей характерно возникновение приступов при ходьбе, эмоциональных расстройствах, и прекращение в покое, быстрое снятие их нитроглицерином. По характеру ишемические боли обычно жгущие, давящие, сжимающие; ощущаются, как правило, за грудиной и могут отдавать в левое плечо, руку, под лопатку, в нижнюю челюсть. Они нередко сопровождаются одышкой. Очень сильная, давящая, сжимающая, раздражающая, жгу-

чая боль за грудиной или слева от неё - один из симптомов острого инфаркта миокарда.

- **кардиалгии**, возникающие при ревматических заболеваниях сердца, миокардитах и воспалительных заболеваниях наружной оболочки сердца - перикарда, обычно длительные, ноющие или колющего характера, разлитые, возникают слева от грудины, усиливаются при дыхании, кашле. Они не снимаются нитроглицерином, но могут ослабевать после назначения обезболивающих препаратов.

Когда дело не в сердце

Если боль в области сердца изменяется при наклоне и поворотах туловища, глубоком вдохе или выдохе, движении рук, и приём нитроглицерина или



валидола практически не влияет на интенсивность, то она, вероятно, обусловлена грудным радикулитом или заболеваниями рёберных хрящей.

Сильная боль по ходу межреберных промежутков иногда является первым признаком опоясывающего лишая, а кратковременная или периодическая боль в области сердца, чаще сосредоточенная на небольшом участке, ноющего, колющего или неопределённого характера - частая жалоба больных неврозом.

Стресс и депрессия могут проявляться болями в шейно-плечевой области. Те, кто в

страхе бежит к врачу, считая, что у него «плохо с сердцем», возвращаются домой успокоенными: боли связаны только с мышцами. Зачастую одышка, сжимающие или колющие боли в сердце бывают вызваны вздутием кишечника, который оказывает давление на сердце и тем самым нарушает его функцию. Если вы можете связать боли в области сердца с приёмом какой-либо определённой пищи или голоданием, то причина может быть в заболевании желудка или поджелудочной железы. Также причиной боли могут стать ущемление корешка сердечного не-

рва, ослабленный грудной отдел позвоночника, его искривление, остеохондроз и т.д.

Как обнаружить причину?

Для уточнения причины боли в области сердца необходимо тщательное обследование, назначаемое кардиологом и кардиохирургом.

По наблюдениям кардиологов, если человек подробно и ярко описывает свои боли в области сердца, очень часто берёт наблюдения о своих болезненных ощущениях «на карандаш» и зачитывает их врачу, скорее всего, это не сердечные боли. Если к тому же че-

Возможно, что курс мануальной терапии будет вполне достаточно, чтобы избавить вас от болей в сердце.

ловек считает, что каждый раз боль разная, длится подолгу (при этом без признаков сердечной недостаточности), сопровождается частым биением сердца, беспокоящим иногда больше самой боли, причину заболевания кардиологи, как правило, ищут за пределами сердца.

Если описание боли скудное, без лишних слов, если при этом пациент хорошо запомнил характер болезненных ощущений, это часто говорит о серьёзном сердечном заболевании. Тем не менее, с любыми жалобами на боли в области сердца необходимо обращаться к врачу.

Кардиолог назначит вам лечение в зависимости от установленного диагноза. Возможно, что курса мануальной терапии будет вполне достаточно, чтобы избавить вас от болей в сердце, вызванных «несердечными» заболеваниями. А возможно, что единственным спасением для вас будет хирургическая операция, направленная на пластику сосудов или создание обходного пути для кровотока.

medportal.ru



microlife®

Новые аппараты для измерения кровяного давления Microlife

клинически апробированы и дают точные показания сердечного ритма!



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

allium®

CE0044

5 лет
гарантии **SWISS DESIGN**

«Виагра»: плюсы и минусы

Как-то учёные разрабатывали новый препарат для увеличения притока крови к сердечной мышце и снижению артериального давления. Однако ожиданий он не оправдал. Зато было отмечено, что этот препарат обеспечивает ошутимый приток крови к мужским половым органам, и, как следствие, улучшается качество эрекции. Этот препарат был назван «Виагра».

Активное вещество препарата - силденафил. Он действует только тогда, когда мужчина испытывает естественное сексуальное возбуждение, а когда половой акт закончен, половой член естественным образом возвращается в расслабленное состояние. Другими словами, препарат влияет только на естественные механизмы возникновения эрекции. Именно и в этом была её бесспорная новизна и секрет огромной популярности «Виагры».

По результатам исследований, силденафил может помочь:

- больным с психогенными нарушениями эрекции;
- с диабетом;
- с атеросклерозом;
- с повреждением нервов, идущих к судам полового члена;
- с повреждением спинного мозга и другими сопутствующими клиническими состояниями;

● людям, принимающим одновременно целый ряд медикаментов и т.д.

Но, к сожалению, все виды эректильной дисфункции препарат вылечить не в состоянии. В любом случае перед приёмом каких-либо препаратов, нужно проконсультироваться с врачом.

Когда нужно быть осторожным?

О силденафиле или «Виагре» слышали все. Но мало кто знает о побочных действиях и серьёзных последствиях бесконтрольного приёма.

● Осторожностью в применении силденафила необходима людям, которые собираются после приёма управлять разного рода механизмами. Иногда после приёма препарата у человека может возникнуть быстро проходящее изменение цветоощущения с преобладанием синих цветов. В этой связи руководству одной из американских авиакомпаний запретило своим пилотам принимать «Виагру» за час до полётов.

● Особенно осторожными нужно быть людям с тяжёлыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы (сердечной недостаточностью, стенокардией, нарушенным мозговым кровообращением). Им необходим постоянный врачебный контроль. Половой акт - это серьёзная физическая нагрузка для человека с кардиологическими проблемами. Об этом следует помнить, если имеют место такие симптомы, как боли в сердце



Учёные разрабатывали новый препарат для увеличения притока крови к сердечной мышце и снижению артериального давления, а получили препарат, улучшающий качество эрекции. Препарат был назван «Виагра».

ФОТО: PIXABAY

при физической нагрузке и/или в покое, нарушения памяти и умственной работоспособности, прогрессирующие за последние несколько месяцев. Серьёзно подходить к вопросу стоит и тем, кто перенёс инфаркт или инсульт. Это значит, что в обязательном порядке следует проконсультироваться с врачом о целесообразности приёма силденафила.

● Есть некоторые мужчины, которые не должны принимать это лекарственное средство. Поскольку силденафил участвует в биохимических процессах, связанных с обменом окиси азота, он может взаимодействовать с другими лекарственными препаратами, называемыми нитратами, которые применя-

Побочные эффекты

Самые распространённые побочные эффекты:

- головная боль (15,8%);
- внезапное покраснение лица и шеи (10,5%);
- отсутствие обоняния (5,5%) и покраснение полости носа (4,2%).

Эти побочные явления были, как правило, по характеру проходящими, слабо и умеренно выраженными, и не диктовали необходимость прекращения лечения.

ются для лечения заболеваний сердца. Поэтому любой мужчина, который принимает нитраты в любом виде, не должен принимать силденафил ни при каких обстоятельствах.

● Следует соблюдать осторожность и тем пациентам, у которых ранее имел место приапизм. Хотя на сегодняшний день не зарегистрировано ни одного сообщения о возникновении приапизма на фоне приёма силденафила, пациентам, у которых есть предрасположенность к его возникновению, также необходим серьёзный врачебный контроль.

Что касается воздействия силденафила на здоровых мужчин, которые слышаны о чудодейственном препарате и хотят удовлетворить любопытство, то, по мнению экспертов фирмы «Пфайзер», разработчика «Виагры», препарат не оказывает на них никакого действия! То есть, если при употреблении таблетки «Виагры» вы почувствовали какой-то революционный прорыв в собственной сексуальности, значит, по всей видимости, стоит сходить на консультацию к андрологу. Совсем не обязательно это означает наличие какого-либо заболевания, однако обследование не повредит.

medportal.ru

Теперь я снова могу наслаждаться сексуальной жизнью



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

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

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

этим «мужским таблеткам» эрекция стала наступать гораздо быстрее.

Мой внутренний пыл не угас

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

Качество жизни

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

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

Естественное улучшение эрекции

Что является более естественным, чем здоровая сексуальная жизнь? К сожалению, очень многим мужчинам, достигшим среднего возраста, становится трудно достигать и поддерживать эрекцию. Благодаря Prelox, который сочетает в себе пикногенол (запатентованный экстракт коры французской приморской

сосны) и натуральную аминокислоту L-аргинин, данная проблема вполне разрешима. Ученые обнаружили, что этот популярный препарат повышает общее удовлетворение у большинства мужчин, а также улучшает способность успешно достигать эрекции.

Натуральный усилитель либидо

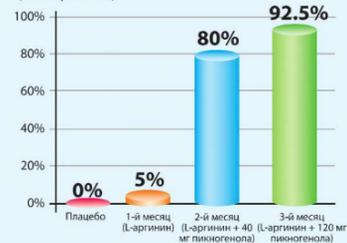
в ноябре до -17%



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

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

Нормальная эрекция
(% пациентов)



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

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

Как избежать чрезмерных расходов на лекарства

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 сэкономить десятки евро.

Во всех лекарствах содержится действующее вещество, которое лечит или уменьшает болезнь. Обычно врач указывает на рецепте название действующего вещества. В таком случае аптекар должен предложить по-



Цена на лекарства с одним и тем же действующим веществом может значительно различаться. ФОТО: SCANPIX

Сравнение

Разница в цене лекарств с одним действующим веществом

● (метропролол) от гипертонии и сердечной недостаточности

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

купателю 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.

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 высвобождающая действующее вещество) от разных производителей может различаться в пять раз.

Список льготных препаратов обновляется 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.

На портале 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). При нажатии на рецепт можно увидеть его данные. Если рецепт составлен по действующему веществу, то возле него стоит пометка «Toimeainepõhine» (столбец «Andmed arsti juures»/Pakendi kood, nimetus, arv). При выборе конкретной упаковки на экран выводится обоснование врача, почему в данном случае необходимо конкретное лекарство именно этого производителя (Andmed arsti juures/Asendamatus põhendus). Если рецепт уже выкуплен, то в деталях рецепта можно увидеть возможную экономию пациента на лекарстве.

Комментарий Оригинальных препаратов по- прежнему больше

Алис Кивистик

главный специалист отдела
лекарственных препаратов
Министерства социальных дел

По состоянию на 01.07.2013 года в список льготных лекарств Больничной кассы входило 1939 упаковок, из которых оригиналы составляли 44% (850 упаковок), дженерики - 55,9% (1084 упаковки) и держатели вторичного разрешения на продажу - 0,3% (5 упаковок).

По состоянию на 01.07.2017 года в список льготных лекарств Больничной кассы входило 1929 упаковок, из которых оригиналы составляли 44% (850 упаковок), дженерики - 55,1% (1062 упаковки) и держатели вторичного разрешения на продажу - 0,9% (17 упаковок).

Одной из возможных причин стабильного количества оригинальных препаратов может быть то, что в группах действующих веществ, на которые установлены предельные цены и по которым на рынке появились более дешёвые дженерики, более дорогие препараты были вычеркнуты из списка.



sopharma[®]
PHARMACEUTICALS

CARASIL[®]

Силимарин
капсулы 110 мг

Поддерживающее лечение повреждений печени

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

НОВИНКА!
КАПСУЛЫ 110 мг

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.

**Спрашивайте уже
сегодня в аптеках
более дешевый,
но столь же
эффективный
генерический
препарат!**



.....

Эстонский филиал UAB Sicor Biotech Teva, Халливанамехе 4, Таллинн 11317, тел.: 6610801

ET/GEN/16/0023

TEVA

Профилактика

Рак молочной железы на ранних стадиях можно вылечить

Скрининг - это профилактическое обследование, предназначенное, в первую очередь, для здоровых женщин, не имеющих жалоб или симптомов для раннего обнаружения рака шейки матки или рака молочной железы. В Эстонии каждые два года на скрининг рака молочной железы приглашаются женщины в возрасте 50-62 лет.

Маде Вамбус

специалист службы развития пакета первого уровня

Если вы родились в 1962, 1967, 1972, 1977, 1982 или 1987 году, то вас приглашают на скрининг рака молочной железы в 2017 году. Обследование всех имеющих медстраховку женщин оплачивает Больничная касса.

Почему следует участвовать в скрининге рака молочной железы?

В основном женщины обращаются к врачу с подозрением на рак молочной железы после того, как обнаружат в груди уплотнение. Помимо этого следует обращать внимание на другие признаки, например, изменение формы груди, появление пятен, втягивание соска, выделения из соска, увеличение аксиллярных лимфатических узлов. В таком случае следует обязательно обратиться к врачу.

Рак молочной железы можно обнаружить до того, как опухоль проявит себя и начнёт распространяться по организму. Существующая возможность обнаружить её - радиологическое обследование, используемое в ходе скрининга, то есть, маммография.

Раннее обнаружение рака молочной железы крайне важно, поскольку позволяет своевременно начать лечение. Обнаруженный на ранней стадии рак молочной железы лучше поддаётся лечению, позволяет использовать щадящие грудь методы хирургического вмешательства и лечения.

Что такое маммография?

Маммография представляет собой выполнение рентгеновских снимков молочных желез. Незначительное излучение, получаемое при маммографии, никак не вредит здоровью. Участвующая в исследовании женщина встаёт перед рентгеновским аппаратом, радиолог помещает молочные железы поочередно между двумя пластинами и делает снимки каждой груди. Обследование может показаться неприятным, но оно не причиняет боль. Если боль всё же появилась, об этом следует сказать врачу. Во время выполнения снимка крайне важно не двигаться, чтобы снимки не были размытыми. Полученные снимки оцениваются двумя разными радио-

К сведению

Скрининг рака молочной железы

В Таллинне и Харьюмаа

● Северо-эстонская региональная больница, Сютисте теэ, 19, тел. 6172 405, 5300 6334

● Радиологическая клиника Mammograaf Rinnakliinik, Котка, 12, Эстония пст 1/3, тел. 627 4470, тел. 627 4222

● Восточно-таллиннская центральная больница, центр диагностики поликлиники Магдалена, Пярну мнт, 104, тел. 606 7684, 5362 8909

В других регионах

● Пярнуская больница, Ристикку, 1, Пярну, тел. 4473 561

● Клиническая больница Тартуского университета, Пуусепа, 8, тел. 7319 411

● Ида-вируская центральная больница, Илмаяама, 14, тел. 3378 711

● Нарвская больница, Хайгла, 5, Нарва, тел. 3572 737

Места и время остановки маммографического автобуса:

● Курессаарская больница, Айа, 25: 26 сентября - 18 ноября, тел. 6274470

● Вильянди, Туру, 8/10, на рыночной площадке во дворе Tervisekeskus: 02.10-13.10, тел. 7319411

● Во дворе Ярвамааской больницы: 16-20.10, тел. 7 319411

● Возле элваской аптеки Kesklinna arsteek, Кеск, 23, Элва: 23-24.10, тел. 7319411

● Юленурме: 25.10, тел. 7319411

● Илматсалу: 26.10, тел. 7319411

● Кырвекюла: 27.10, тел. 7319411

● Луунья: 30.10, тел. 7319411

● Ройу: 31.10, тел. 7319411

● Тарту, возле главного входа в т/д Tartu Kaubamaja, Рийа, 1: 01-10.11 и 04-15.12, тел. 7319411



В случае раннего обнаружения рака молочной железы лечение проходит эффективнее. ФОТО: БОЛЬНИЧНАЯ КАССА

Иногда женщину могут пригласить на повторное обследование. Это не означает автоматически, что у неё рак молочной железы.

логами, чтобы убедиться в результате и обеспечить качество скрининга.

В день прохождения обследования просим прийти в медучреждение немного раньше. На обследование нужно взять с собой удостоверение личности. Поскольку во время обследования необходимо раздеться до пояса, выберите удобную для этого одежду. Постарайтесь не пользоваться дезодорантом, пудрой или кремом для тела, поскольку они могут повлиять на качество рентгеновского снимка. Женщинам, у которых менструальный цикл протекает болезненно, лучше всего прийти на обследование на 5-15-й день цикла, поскольку в это время грудь менее чувствительна.

Куда следует обращаться?

Женщины, которые участвуют в скрининговой программе в этом году, получают именное приглашение от Регистра скрининга рака. Поскольку письмо отправляется по указанному в регистре народонаселения адре-

су, то женщины, которые на самом деле живут по другому адресу, могут его не получить. Поэтому крайне важно время от времени проверять свои данные на портале https://www.eesti.ee/est/teenused/kodanik/tervis_ja_tervisekaitse/isiku_andmed_2. Вместе с бумажным приглашением на портал пациента E-Tervis отсылается электронное приглашение. После получения приглашения следует выбрать подходящее медучреждение и зарегистрироваться для прохождения обследования. Скрининг рака молочной железы можно пройти в передвижающихся по Эстонии маммографических автобусах, расписание которых также указано на приглашении.

Результаты сообщаются в течение пары дней. В соответствии с договорённостью, письменный ответ отправляется на электронную почту или обычным письмом по указанному адресу. Иногда женщину могут пригласить на повторное обследование. Это не означает автоматически, что у неё рак молочной железы. В большинстве случаев врачи только хотят уточнить результаты.

Не ждите приглашения!

Не стоит ждать приглашения. Если вы родились в год, рождённые в котором приглашаются на скрининг, просто позвоните в подходящее учреждение здравоохранения. При регистрации проверьте год рождения и действительные медстраховки. Придя на обследование, обязательно возьмите с собой удостоверение личности!

Меняется порядок компенсирования зубных протезов

Компенсация от партнёров Больничной кассы

С 1 января 2018 года вступает в силу новый порядок компенсирования зубных протезов. Компенсацию можно будет получить только у зубных врачей, заключивших соответствующий договор с Больничной кассой. Целью изменений является выравнивание цен на протезирование по всей Эстонии. Сумма компенсации за зубные протезы составляет 260 евро на три года.

Кайди Казенимм
специалист службы коммуникаций
и развития здоровья

Записываясь на приём к зубному врачу в 2018 году, стоит обязательно уточнить, заключил ли он договор с Больничной кассой, дающий право на получение компенсации за зубные протезы. Также список заключивших данный договор зубных врачей можно найти на сайте Больничной кассы www.haigekassa.ee/hambaravi.

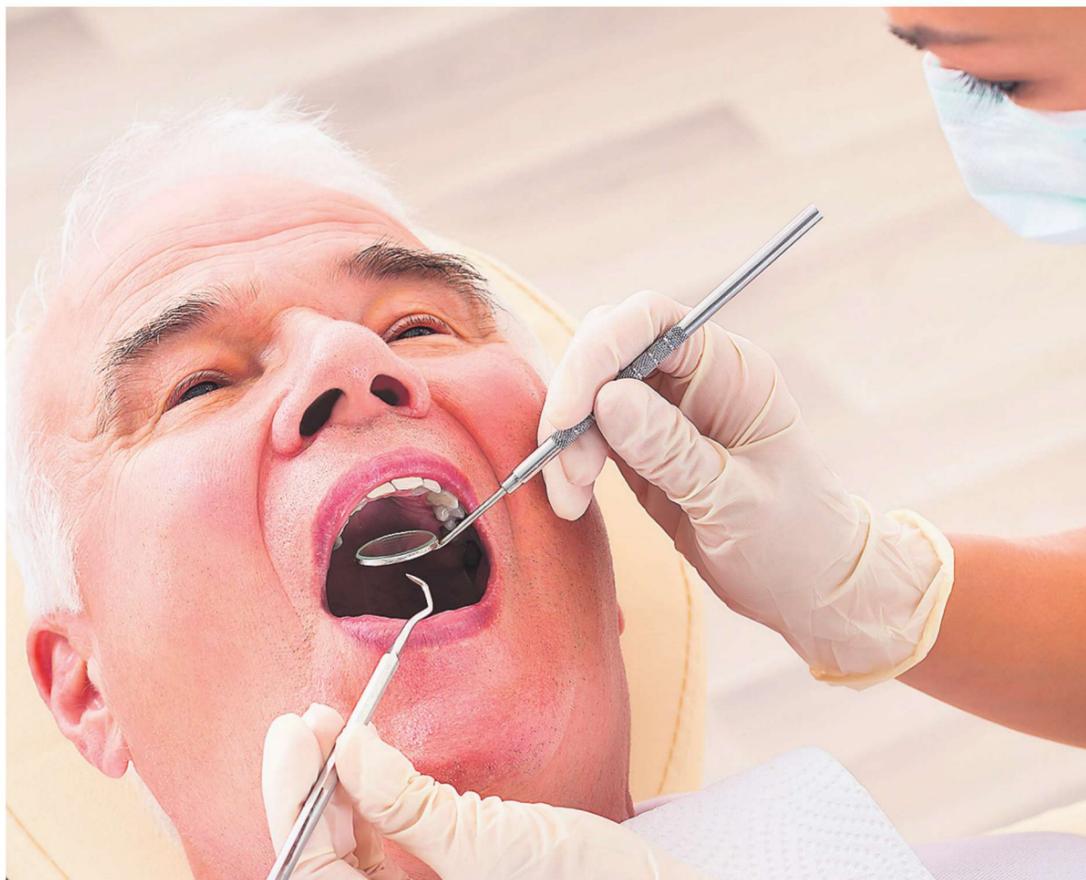
С 2018 года сумма льготы будет учитываться в счёте за лечение уже непосредственно в момент оплаты у зубного врача. Больше не нужно будет подавать Больничной кассе заявление о компенсации задним числом, поскольку расчёты будут направляться напрямую между изготовителем протезов и Больничной кассой.

На основании заявления о выплате компенсации можно ходатайствовать до 31 января 2018 года. До конца 2017 года обращаться с ходатайством о компенсации за зубные протезы можно двумя способами. До 31 декабря 2017 года застрахованный может подать заявление изготовителю протезов, и в таком случае человек оплачивает только сумму, превышающую 260 евро. Изготовитель протезов позднее сам обращается в Больничную кассу с ходатайством о возвращении суммы компенсации.

Если человек не воспользовался суммой компенсации у изготовителя протезов, он может подать Больничной кассе задним числом соответствующее заявление и документ, доказывающий оплату услуг протезирования. Больничная касса перечисляет компенсацию на банковский счёт застрахованного в течение 90 дней с момента поступления требуемых документов в региональный отдел Больничной кассы.

ВВ! Счета за услуги протезирования, оказанные до 31 декабря 2017 года, можно предоставлять Больничной кассе вместе с ходатайством о компенсации только до 31.01.2018 года. С начала января сумма компенсации будет вычитаться непосредственно в момент оплаты услуг зубного врача.

Ни одна действующая сумма компенсации или её остаток не пропадут. Например, если на конец 2017 года у человека будет остаток действующей компенсации в размере 120 евро, то с начала 2018 года он может использовать его у договорных партнёров Больничной кассы.



С начала января сумма компенсации будет вычитаться непосредственно в момент оплаты услуг зубного врача. ФОТО: SCANPIX

Когда именно истекает три года и можно снова ходатайствовать о получении компенсации за протезирование зубов? Если пенсионеру ранее не изготавливали протезы, то трёхлетний период использования 260 евро начинается с того дня, когда впервые была использована компенсация. Новая возможность обращения с ходатайством о компенсации возникает тогда, когда с данного дня прошло три года, и пациент вновь обращается к зубному врачу для исправления протезов и для заказа новых.

Неиспользованная часть компенсации на следующий период не переносится. Если застрахованный пациент не помнит, сколько времени прошло с момента изготовления предыдущих протезов, перед посещением зубного врача желательно уточнить это у из-

готовителя протезов или обратиться в Больничную кассу. Данную информацию можно проверить также на госпортале www.eesti.ee в разделе «Информация о лечении и протезировании зубов», или направив подписанный запрос в Больничную кассу по почте, электронной почте, или посетив бюро обслуживания клиентов.

Дополнительную информацию о компенсации за протезы можно получить на сайте Больничной кассы www.haigekassa.ee/hambaravi, по телефону 669 6630 (Пн - Пт с 8.30 до 16.30), в отделе обслуживания клиентов, направив подписанное заявление по адресу info@haigekassa.ee, или на государственном портале www.eesti.ee в разделе «Информация о лечении и протезировании зубов».

К сведению

Право на получение компенсации за протезы есть у следующих застрахованных лиц:

- нетрудоспособные пенсионеры;
- пенсионеры по старости;
- люди с частичной или полной потерей трудоспособности;
- имеющие медицинскую страховку лица старше 63 лет.

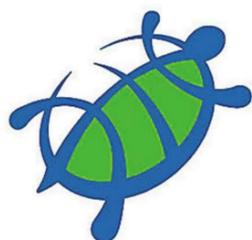
Пример

● Первые зубные протезы Марты стоили 195,78 евро и были изготовлены 7 мая 2015 года. Марта подала в Больничную кассу заявление о компенсации расходов и документы, подтверждающие оплату услуги. С этого дня у неё начался отчёт трёхлетнего периода компенсации. В течение 90 дней со дня получения заявления Больничная касса перечислила на расчётный счёт Марты 195,78 евро компенсации за зубные протезы.

● В ноябре 2016 года Марта снова обратилась к врачу для ремонта протезов и подала в Больничную кассу новое заявление и счёт на 69,78 евро. В течение 90 дней Больничная касса компенсировала Марте часть неиспользованной компенсации в размере 59,87 евро (255,65 евро - 195,78 евро = 59,87 евро). С 01.07.2017 года сумма компенсации за зубные протезы выросла до 260 евро. Если после 01.07.2017 Марта воспользуется услугами зубного протезирования, она будет иметь право на дополнительные 4,35 евро. Поскольку Марта исчерпала лимит компенсации, то новую компенсацию она может получить с 8 мая 2018 года.

● Записываясь на приём к зубному врачу в 2018 году, Марта должна уточнить, заключил ли он договор с Больничной кассой, дающий право на получение компенсации за зубные протезы. С начала 2018 года сумма компенсации вычитается из счёта за лечение непосредственно в момент оплаты, и Марте больше не требуется подавать в Больничную кассу заявления задним числом.

Если на конец 2017 года у человека будет остаток действующей компенсации, то с начала 2018 года он может использовать его у договорных партнёров Больничной кассы.



**Eesti
Haigekassa**

Лёгкие ХОБЛ**Начинается незаметно и остаётся на всю жизнь**

В ноябре отмечается международный день ХОБЛ. ХОБЛ, или хроническая обструктивная болезнь лёгких, встречается часто, но в то же время является необратимым тяжёлым заболеванием, которое поражает в основном курильщиков с многолетним стажем.

Кади Хейнсалу
kadi.heinsalu@aripaev.ee

Интервью с пульмонологом, старшим врачом, руководителем пульмонологического центра клиники внутренних болезней региональной больницы Пилле Мукк.

Назовите основные симптомы ХОБЛ, на которые стоит обращать внимание курильщикам?

Существует два правила. Первое правило: например, вам за 40, и вы курите 10 пачек/лет. Если вы выкуриваете пачку в день, то это 10 пачек/лет, если две пачки - то 10 лет дают 20 пачек/лет. Другое дело, если уже появились жалобы: жалобы на дыхательные пути, такие как кашель, нехватка воздуха. Это неспецифические жалобы, которые могут быть связаны с заболеваниями сердца, другими заболеваниями лёгких. Если такой человек выкуривал 10 пачек/лет, то есть больше оснований подозревать ХОБЛ. Известно, что жалобы у больных ХОБЛ возникают относительно поздно. Изменения происходят медленно, и симптоматика возникает после того, как изменения достигли определённого этапа. На это требуются годы. Течение процесса сугубо индивидуально.

Хотя ХОБЛ является болезнью людей среднего возраста, иногда она встречается у более молодых. В лёгкой форме ХОБЛ может встречаться в 30-летнем возрасте. В то же время, некоторым пациентам ХОБЛ уже в тяжёлой форме диагностируется только в 65 лет, хотя курить они начали в 9 лет. Им посчастливилось, что болезнь развивалась так медленно, но к врачу стоило прийти ещё 20 лет назад.

На какой стадии заболевания люди обычно обращаются к врачу с ХОБЛ?

К сожалению, многие обращаются на поздних стадиях болезни. Мы хотели бы, чтобы они приходили значительно раньше. Реже пациент обращается в

начальной стадии, что для нас является идеальным вариантом. Как правило, люди приходят к нам уже с серьёзными проблемами.

Если говорить о пациентах, которые пришли к вам в этом году, то сколько из них пришли вовремя?

Я бы скорее задала вопрос, в скольких случаях было обосновано подозрение на ХОБЛ у пациентов, своевременно направленных семейным врачом к специалисту. Мы считаем, что человек обратился к нам вовремя, если ему 40-50 лет, и он является курильщиком со стажем. На осмотр следует направить человека, если у него наблюдаются определённые симптомы, такие как снижение физической выносливости, проблемы с дыханием. Таких людей примерно 10% от всех проходящих ко мне пациентов с ХОБЛ. Может, у работающего в поликлинике врача это количество составляет около 20%.

Отличается ли в этом Эстония от Финляндии, Швеции, Латвии?

Болезнь встречается по всей Европе и не только. Для ХОБЛ типично оставаться долгое время незамеченной. Её диагностируют, скорее, позднее, чем раньше. В отличие от других стран, в Эстонии скрининг ХОБЛ не проводится. В основном используется спирография, которая сегодня у нас всё же не настолько распространена, как в других странах, где она является столь же обычной как, например, ЭКГ или измерение холестерина. В северных странах лечением ХОБЛ в лёгкой форме занимаются семейные врачи, к пульмонологу такие пациенты не попадают.

Расскажите подробнее о спирографии?

Для пациента это вполне простая процедура, хотя технически несколько неудобная: нужно дуть и напрягаться. Зато она безболезненная. Занимает спирография не более 20 минут, не явля-

ХОБЛ - это серьёзное заболевание, которое приводит к грустному финалу, но развивается намного дольше, чем рак лёгких.

Пилле Мукк, пульмонолог

ется инвазивной. Не нужно приходить на голодный желудок, нежелательно перед обследованием курить, но в то же время это не запрещено. В идеале каждый взрослый человек в определённом возрасте должен пройти спирографию, из которой можно было бы исходить во время следующих осмотров.

Как люди воспринимают этот диагноз?

Иногда люди приходят на приём с подозрением на тяжёлое заболевание лёгких. Например, семейный врач что-то увидел на рентгеновском снимке и опасается рака лёгких. Когда я сообщаю таким пациентам, что у них нет рака, они испытывают облегчение. Услышав о ХОБЛ, они относятся к болез-

ни как к чему-то лёгкому, что не требует немедленного лечения. То есть, они не осознают, что это серьёзное заболевание, которое приводит к грустному финалу, но развивается намного дольше, чем рак лёгких.

Какие вы можете назвать сопутствующие ХОБЛ заболевания?

Прежде всего, сердечная недостаточность, риск развития рака лёгких, сахарный диабет второго типа, остеопороз. ХОБЛ может сопутствовать астме: у некоторых пациентов встречаются оба заболевания. ХОБЛ затрагивает не только лёгкие, это системная болезнь, влияющая на всё тело.

Важно, чтобы больные с ХОБЛ поддерживали хорошую физическую форму. Портрет больного с ХОБЛ мог бы быть таким: он худой, грудь немного выгнута из-за застоя воздуха, но мышцы слабеют, поскольку он не может двигаться, не переносит нагрузок. Такие пациенты начинают редуцировать свою нагрузку, не так, чтобы жаловаться, но физическая форма становится всё хуже.

Как лечится ХОБЛ? С чего начинают лечение, и какие результаты должны быть достигнуты?

Если ХОБЛ в лёгкой форме, то в пер-





Стоит знать

- Курильщики составляют 80-90% больных с ХОБЛ.
- Другие факторы составляют около 10-20%.
- ХОБЛ появляется у 20-50% курильщиков.
- В развитых странах ХОБЛ встречается у 9-10% взрослого населения.
- Во всём мире от ХОБЛ умирает примерно 3 миллиона человек в год.

3 млн.

- человек в год - примерно столько умирает от ХОБЛ во всём мире.

Для пациента спирография вполне простая процедура, хотя технически несколько неудобная: нужно дуть и напрягаться. Зато она безболезненная. ФОТО: SCANPIX

вую очередь назначается продолжительный приём бронхолитиков. Они бывают разные. Решение принимает врач. ХОБЛ приводит не просто к снижению функции лёгких. Появляются трудности с выдыханием: воздух поступает в лёгкие, но при выдохе лёгкие опустошаются неэффективно, а в дыхании появляется характерный свист. Со временем развивается т.н. гиперинфляция лёгких, когда воздух остаётся в лёгких и образует т.н. мёртвое пространство. В таком случае необходимо расширить просвет и сохранить его таким.

К сожалению, нанесённый курением ущерб этим не вылечить.

Угрожает ли ХОБЛ некурящим?

ХОБЛ встречается также у некурящих людей, чаще у женщин, чем у мужчин. Существует несколько причин для этого. Поскольку в Эстонии нет такого загрязнения улиц как в Китае, то этот фактор отпадает. Также у нас нет такого фактора риска, какой присутствует в развивающихся странах, где еда готовится на открытом огне.

У людей с врождённым пороком лёгких есть предрасположенность к ХОБЛ - они ещё в детстве подхватывают разные инфекции. Некоторым приходится быть пассивными курильщиками, кто-

то постоянно контактирует на работе с химикатами или пылью.

Поможет ли, если при ХОБЛ бросить курить?

Разница есть. Хотя, что сделано, то сделано, вред нанесён, но если бросить курить, то развитие болезни может замедлиться. Если её не лечить и продолжать курить, и если помимо всего существует генетическая предрасположенность, то ХОБЛ развивается намного быстрее. К сожалению, мы не знаем, какую спичку вытащили. У кого-то течение болезни медленнее, у кого-то - быстрее. Так что в первую очередь всё же следует отказаться от курения. При приёме лекарств также положительным эффектом считается, если удаётся замедлить развитие болезни.

Больной с ХОБЛ должен всегда учитывать возможность обострения. Куда в таком случае обращаться?

В ХОБЛ обострения буквально закодированы. В большинстве случаев обострение удаётся взять под контроль дома. Каждому больному рассказывают, как опознать обострение, и что делать. Обострением занимается, прежде всего, семейный врач. Если он не справляется с лечением, то через платформу e-visitit на-

правляет пациента к специалисту. Ко мне, как к пульмонологу, каждый день обращаются семейные врачи, и в соответствии с состоянием больного я определяю, насколько срочно следует его принять. При необходимости он может попасть на приём немедленно. Думаю, пользующиеся e-visitit семейные врачи довольны платформой, поскольку при необходимости могут быстро получить помощь. Они присылают вопросы как по общему контролю, если имеется подозрение на ХОБЛ, так и по пациентам с подозрением на рак лёгких. А также в том случае, когда заметна тенденция к ухудшению результатов лечения, и семейный врач спрашивает совета, что делать дальше.

Почему мы так боимся обострения?

После обострения никогда не восстанавливается до прежнего уровня, это всегда шаг назад. Следующее обострение будет немного тяжелее, и опять придётся отступить.

Как узнать обострение?

Обострение невозможно не заметить. Человек ощущает нехватку воздуха, он начинает дышать со свистом, чаще кашляет и отхаркивается. Также для не прошедшего вакцинацию больного ХОБЛ опасен сезон гриппа. Он долго болеет,

Качество жизни больного с ХОБЛ в тяжёлой стадии очень низкое, даже если он проживёт ещё много лет.

дополнительно появляется бактериальная инфекция вплоть до воспаления лёгких. Лечение обострения зависит от его характера. Это может быть ингаляционное лечение гормональными препаратами, приём антибиотиков, отхаркивающих препаратов и т.д. У людей старшего возраста может быть больше сопутствующих заболеваний, таких как сердечная недостаточность, которая в свою очередь требует лечения.

Как вы оцениваете комплаентность больных ХОБЛ и стоимость лекарств?

На лекарства действует скидка 75 или 90%, и они доступны по всей Эстонии в широком ассортименте. Комплаентность же при болезни лёгких ниже, чем при лечении других болезней, поскольку приходится пользоваться ингалятором, а это сложнее, чем принимать таблетки. Это несмотря на то, что предлагается большой выбор ингаляторов, и всегда можно подобрать подходящий. Думаю, так во всём мире. По сравнению с сахарным диабетом непосредственного страха смерти нет, больной долгое время не осознаёт опасности, и поэтому несерьёзно относится к лечению. Качество жизни больного с ХОБЛ в тяжёлой стадии очень низкое, даже если он проживёт ещё много лет.

Диабет

О чём говорит запах ацетона изо рта?

Сахарный диабет многолик. У него внушительное количество проявлений и ипостасей. Он может ограничиваться одиночными симптомами или «радовать» больного целым букетом клинических признаков. Об одном из важных сигналов, указывающих со значительной долей вероятности на наличие заболевания, пойдёт речь ниже.

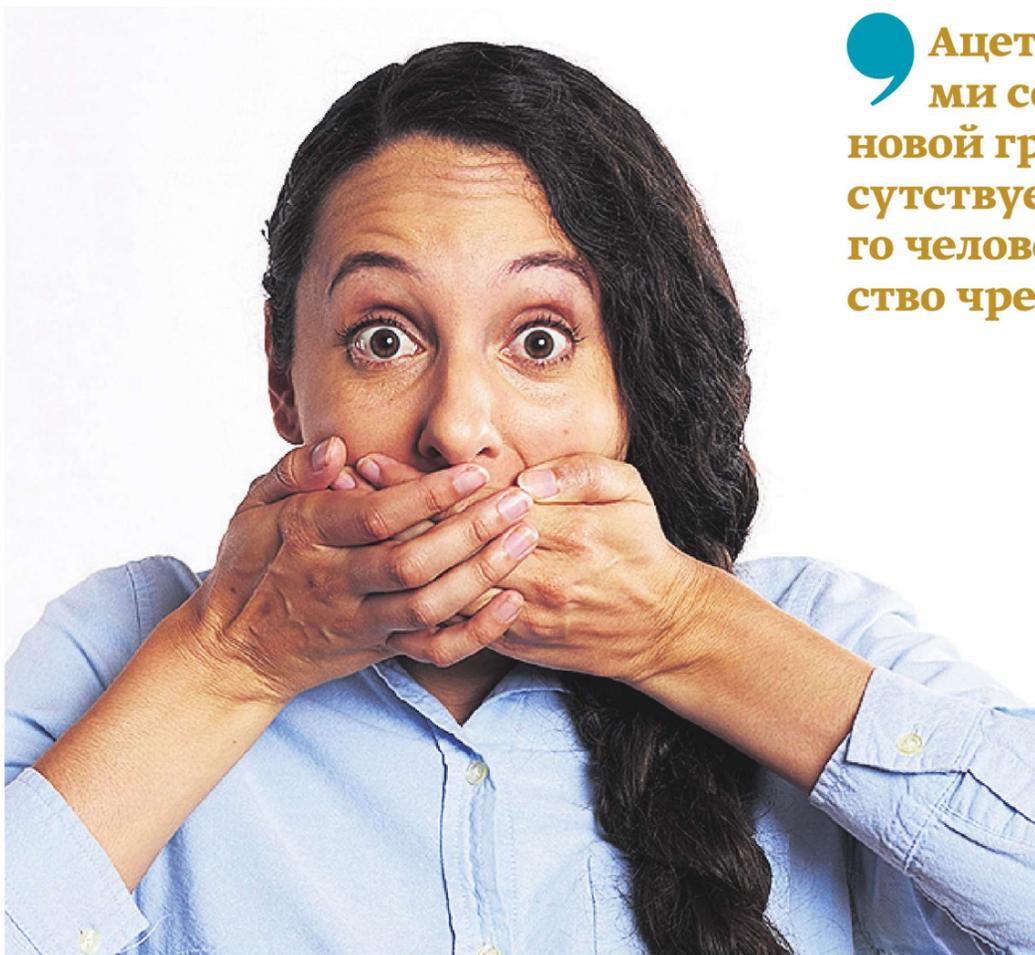
Ацетон в организме: откуда и почему

Вряд ли существуют люди с нормальным обонянием, которые не знают, что такое запах ацетона. Этот углеводород входит в состав многих продуктов химической промышленности, таких как растворители, клеи, краски, лаки. Женщины прекрасно знают его по аромату жидкости для снятия лака с ногтей. Если же вы по каким-то причинам никогда не имели дела с названными субстанциями, то знайте, что он довольно резок и ему присущи кисло-сладкие тона. Некоторые описывают его как «запах мокрых яблок». Одним словом, для человеческого дыхания данное вещество абсолютно неестественно и не почувствовать его весьма сложно.

Вообще, ацетон вместе с другими соединениями кетонной группы всегда присутствует в крови здорового человека, но его количество чрезвычайно мало. В случае значительного повышения количества глюкозы и невозможности клеток организма её усвоить (чаще всего это происходит при диабете 1-го типа из-за недостатка инсулина) запускается механизм расщепления имеющихся жировых запасов. Продуктами этого процесса и выступают кетоны (в том числе их наиболее характерный представитель - ацетон) вместе со свободными жирными кислотами.

Как выводится: моча, выдыхаемый воздух, пот

Накопившиеся излишки ацетона и сопутствующих соединений начинают усиленно выводиться почками, при мочеиспускании появляется соответствующий запах. Когда содержание ацетона превышает определённый порог, он



Когда содержание ацетона превышает определённый порог, он уже не может полностью покидать организм при помощи мочеиспускания - молекулы кетонов начинают попадать в выдыхаемый воздух.

ФОТО: PIXABAY

уже не может полностью покидать организм таким способом. Этому может способствовать и снижение мочеотделения на фоне повышенного сахара в крови. С данного момента молекулы кетонов начинают попадать в выдыхаемый воздух, также могут выводиться с потом.

Что делать при появлении запаха ацетона изо рта

Строго говоря, ацетон в выдыхаемом воздухе может ощущаться не только при сахарном диабете. Существует ряд патологических состояний, при кото-

рых также возможно появление этого симптома. Однако в случае диабета он сигнализирует об очень опасном состоянии - диабетическом кетоацидозе, который может закончиться комой и смертью.

К сожалению, бывают случаи, когда кетоацидоз выступает в качестве первого проявления болезни. Случается это, как правило, в детском и юношеском возрасте, но не обязательно. Здесь крайне важно знать дополнительные диагностические признаки, которые помогут вовремя забить тревогу.

Ацетон вместе с другими соединениями кетонной группы всегда присутствует в крови здорового человека, но его количество чрезвычайно мало.

К сведению

Симптомы кетоацидоза

В большинстве случаев, развитие диабетического кетоацидоза происходит в течение нескольких суток и сопровождается следующими характерными симптомами:

- перманентное ощущение жажды, повышенное потребление жидкости;
- полиурия - учащенное мочеиспускание, на поздних стадиях сменяющееся анурией - отсутствием мочеиспускания;
- быстрая утомляемость, общая слабость;
- быстрая потеря массы;
- снижение аппетита;
- сухость кожных покровов, а также слизистых оболочек;
- тошнота, рвота;
- симптомы «острого живота» - боль в соответствующей области, напряжённость брюшной стенки;
- жидкий стул, аномальная моторика кишечника;
- учащенное сердцебиение;
- так называемое дыхание Куссмауля - затруднённое, с редкими вдохами и постоянным шумом;
- нарушения сознания (заторможенность, сонливость) и нервных рефлексов, вплоть до полной утраты и впадения в кому на поздних стадиях.

Если накануне или одновременно с появлением запаха ацетона у больного были замечены какие-либо из вышеназванных признаков, необходимо обратиться за неотложной медицинской помощью.

Больные диабетом нуждаются в дополнительных витаминах и минеральных веществах

REKLAMTEKST

Почему при диабете нужно принимать бенфотиамин?

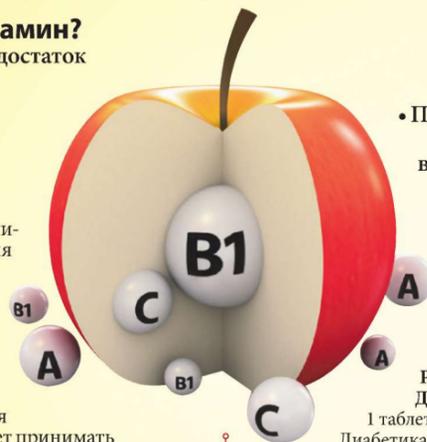
- У большинства больных диабетом возникает серьёзный недостаток витамина В1 (тиамина)
- Из-за недостатка витамина В1 в организме скапливаются вредные вещества, обуславливающие усугубление осложнения, которые даёт диабет
- Витамин В1 играет важную роль в функционировании нервной системы.

Энергия для нервных тканей производится именно в результате окислительного расщепления глюкозы. Для нормального функционирования нервной системы необходимо обеспечение достаточного количества тиамин. Когда уровень сахара в крови повышается, увеличивается и потребность в витамине В1. Особенно чувствительны к недостатку витамина В1 мышечные ткани, сердечная мышца и нервная система. Эффективность действия бенфотиамина на диабетическую полинейропатию подтверждено многочисленными научными исследованиями. Для достижения результата бенфотиамин следует принимать продолжительное время (не менее двух месяцев), в день принимать по 1-3 таблетки.

Бенфотиамин – это жирорастворимая форма витамина В1, всасывающаяся в кровь намного лучше и оказывающая более сильное действие, чем обычный тиамин.

Benfogamma 50 mg (бенфотиамин) – это безрецептурный препарат. 1 таблетка в оболочке содержит 50 мг бенфотиамин. **ПОКАЗАНИЯ:** лечение недостатка витамина В1 у взрослых. **РАЗМЕР УПАКОВКИ:** 50 таблеток в оболочке.

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочитайте инфолисток в упаковке. В случае сохранения симптомов или возникновения побочных эффектов посоветуйтесь с врачом или аптекарем.



Почему при диабете возникает недостаток в различных витаминах и минералах?

- При диабете, из-за изменений в обмене веществ, организм нуждается в большем количестве витаминов и минералов, чем получает из пищи
 - У диабетиков витамины и минералы выводятся из организма больше, чем обычно
- Diabetiker-Vitamine – это комплекс витаминов и минералов, разработанный специально для больных диабетом, но при этом прекрасно подходящий в качестве мультивитаминного препарата здоровым людям.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОЗИРОВКА:

1 таблетка в сутки, после еды. Диабетикам рекомендуется употреблять эту пищевую добавку постоянно. Пищевая добавка не заменяет разнообразного и полноценного питания.

Держатель разрешения на продажу: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str.7, D-71034 Böblingen, Германия. **Дополнительную информацию** можно получить у представителя производителя: представительство Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, ул. Виенибас 87В-3, LV 1004, Рига, Латвия. **Контакт в Эстонии:** Лаки 25-402, 12915, Таллинн. +372 6623369, info@woerwagpharma.ee **В ПРОДАЖЕ В АПТЕКАХ**

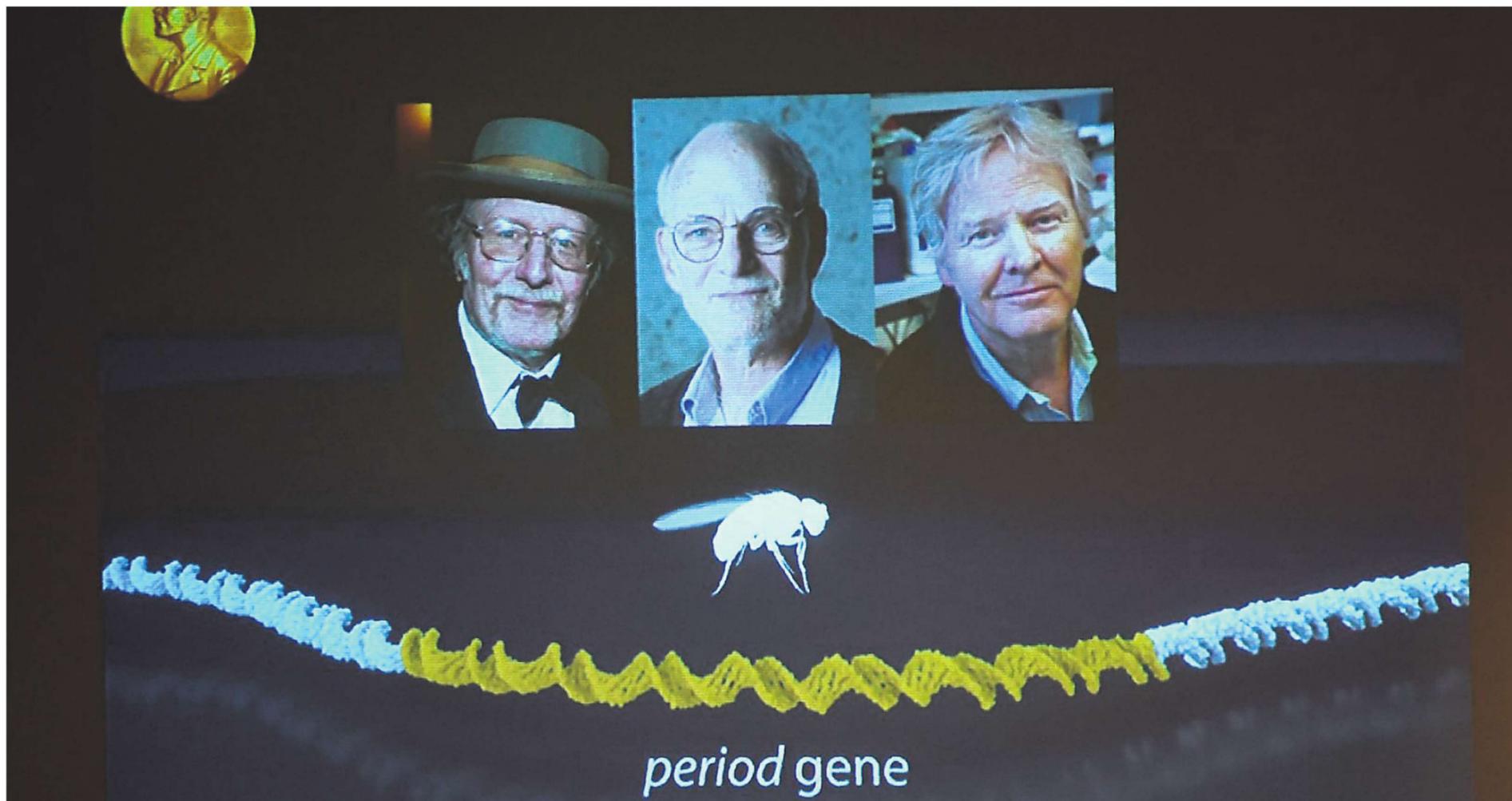
Выгодная цена!



Диагетики помимо того, что получают из пищи, нуждаются в дополнительных витаминах А, С и Е, витаминах группы В, цинке и хrome.

Все эти вещества содержатся в Diabetiker-Vitamine.





Лауреаты Нобелевской премии в области медицины: Джеффри Холл, Майкл Росбаш и Майкл Янг. ФОТО: SCANPIX

Наука

Исследование биологических часов

В этом году Нобелевская премия в области медицины была присуждена трём американским генетикам: Джеффри Холлу, Майклу Росбашу и Майклу Янгу за «открытие молекулярных механизмов циркадных ритмов», которые управляют циклом сна и бодрствования.

Уже давно было установлено, что все живые организмы, от растений до людей, обладают биологическими часами, которые позволяют организму приспосабливаться к ритму сна и бодрствования. Но как эти часы на самом деле работают? Холл, Росбаш и Янг решили исследовать механизм действия наших биологических часов и выяснить, как биологический ритм человека, животных и даже растений синхронизируется с движением Земли вокруг своей оси.

Изучая дрозофил, учёные обнаружили ген, контролирующий ежедневный биологический ритм мух. А именно, этот ген кодирует белок, который накапливался в организме ночью и разрушался в течение дня. Затем учёные открыли входящие в эту систему дополнительные компоненты белка, доказав наличие в клетках механизма, управляющего биологическими часами клетки.

Эти очень точные часы адаптируют наш внутренний физиологический день к различным фазам. Часы управляют такими важными функциями, как поведение, гормональный уровень,

Было подтверждено мнение, что в результате сбоя внутренних часов из-за смены образа жизни увеличивается риск заболеваний.

сон, температура тела и метаболизм. Это объясняет также, почему при путешествии из одного часового пояса в другой суточный ритм человека сбивается, и почему возникает бессонница, вызванная разницей во времени.

Также было подтверждено мнение, что в результате сбоя внутренних часов из-за смены образа жизни увеличивается риск заболеваний.

Первые опыты

В 1729 году французский астроном и физик Жан Жак де Меран заинтересовался способностью мимозы стыдливой раскрывать свои листочки утром и складывать их на ночь. Он провёл эксперимент, в котором растения содержались в круглосуточной темноте. Несмотря на это, растение всё равно продолжало раз в сутки раскрывать и складывать листья. Казалось, что у растения существуют свои биологические часы, помогающие адаптироваться к ежедневному изменению среды.

Позже подобные биологические часы были обнаружены не только у растений, но и у животных, не исключая и людей. Они позволяют нашему организму приспособиться к изменениям в те-

чение дня. Это называется циркадным ритмом, название которого образовано от латинских слов *circa* «около» и *dies* «день». Но учёные по-прежнему точно не знали, как работают наши внутренние биологические часы.

В 1970-е годы Сеймур Бензер и Рональд Конопка из Калифорнийского технологического института обнаружили у мух дрозофил ген, управляющий циркадными ритмами. Они дали ему название *period* (*per*) и доказали, что изменение гена нарушило бы циркадный ритм дрозофил.

Понимание приходило постепенно

Однако всё ещё не было известно, как точно он влияет на циркадный ритм. Именно его начали изучать Джеффри Холл и Майкл Росбаш, работавшие в Университете Брандейса в Бостоне, и Майкл Янг из Университета Нью-Йорка. Они определили белок (PER), кодируемый этим геном. Он накапливался в клетке ночью и разрушался в течение дня. Тем самым, уровень белка PER колеблется в ходе 24-часового цикла синхронно с циркадным ритмом.

Следующим шагом стало понимание, как создавать и сохранять подобные ко-

лебания циркадного ритма. Холл и Росбаш обнаружили, что PER белок блокировал активность гена PER. Именно, PER белок препятствовал синтезу самого себя и тем самым регулировал свой уровень в ходе постоянного циклического ритма.

Для блокировки активности гена PER синтезированный в цитоплазме PER белок должен достичь ядра клетки, где хранится генетический материал. Холл и Росбаш знали, что количество PER белка в ядре клетки ночью возрастает, но им не было известно, как белок поступает в ядро клетки. В 1994 году Майкл Янг нашёл ещё один ген дрозофил, которому дал название *timeless*. В своей работе генетики доказали, что белок TIM связывается с белком PER и достигает ядра клетки, где они блокируют активность гена PER.

Но что контролирует частоту колебаний? Ещё один ген, открытый Янгом, *doubletime*, кодирует белок DBT, который ускорял распад белка PER. Это помогло объяснить, как корректировать колебания таким образом, чтобы они отвечали 24-часовому циклу.

nobelprize.org

перевод для Terviseuudised Тоомас Хыбемяги

BioChronoss⁺
By SanoSwiss

Живет вашей жизнью!



neuroOFFICE

- Мозговая деятельность⁴
- Нервная система⁵
- Энергия⁶



neuroREST

- Для быстрого засыпания⁷
- Для нормального сна⁸
- Для снижения усталости⁹



cardioFIT

- Сердечная деятельность¹
- Кровяное давление²
- Слежение за весом тела³

BioChronoss пищевые добавки, доступные в аптеках

www.biochronoss.com/ee

Медицинские утверждения согласно Европейскому органу по безопасности пищевых продуктов (EFSA):

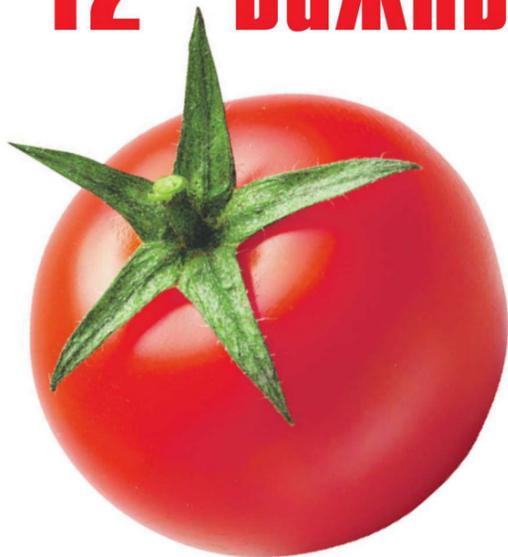
1. Тиамин помогает сохранять нормальную сердечную деятельность.
2. Душица обыкновенная (*Origanum vulgare*) помогает сохранять нормальное кровяное давление.
3. Гарциния камбоджийская (*Garcinia cambogia*) помогает контролировать вес, регулировать метаболизм жиров и аппетит.
4. Корень лакрицы сладкой (*Glycyrrhiza glabra*) помогает обеспечивать нормальную мозговую деятельность и нервную систему.

5. Витамины B6 и B12, рибофлавин (витамин B2), тиамин помогают обеспечивать нормальную деятельность нервной системы и нормальный энергетический обмен.
6. Элеутерококк обыкновенный (*Eleutherococcus senticosus*) помогает обеспечивать нормальную когнитивную функцию и восстанавливаться после психической и физической нагрузки.
7. Мелатонин помогает уменьшить время, необходимое для засыпания. Положительное влияние выражается, если принимать 1 мг мелатонина перед сном.

8. Страстоцвет мясо-красный (*Passiflora incarnata*) помогает обеспечивать нормальную функцию сна.

9. Магний, витамин C, витамин B6 помогают обеспечивать нормальную психическую функцию, выносливость нервной системы и снижать усталость. Пищевая добавка дополняет разнообразное сбалансированное питание и здоровый образ жизни.

Томаты и здоровье: 12 важных фактов



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

1. ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫЙ ЛИКОПИН.

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

2. ЛУЧШЕ УСВАИВАЕТСЯ ИЗ СОКА.

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

3. МНОГО ХОРОШИХ ВИТАМИНОВ.

В томатах содержится множество полезных витаминов: витамины А, С, К и Е, а также фолат. Также в зрелых томатах немало минеральных веществ: меди, железа, йода, фтора, цинка, калия, магния и соединений фосфора.

4. УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.

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

5. ПОМОЩНИК ПРИ СНИЖЕНИИ ВЕСА.

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

6. СОК ПОМОГАЕТ НАЧАТЬ ДЕНЬ.

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

7. ЛУЧШИЙ ДРУГ СЕРДЦА.

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

8. ПОМОЩНИК ПРИ ТРЕНИРОВКАХ.

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

9. ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА КОЖУ.

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

10. СНИЖАЕТ РИСК ОСТЕОПОРОЗА.

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

11. ПОМОГАЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК.

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

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

12. ОСОБЕННО ПОЛЕЗЕН ДЛЯ МУЖЧИН.

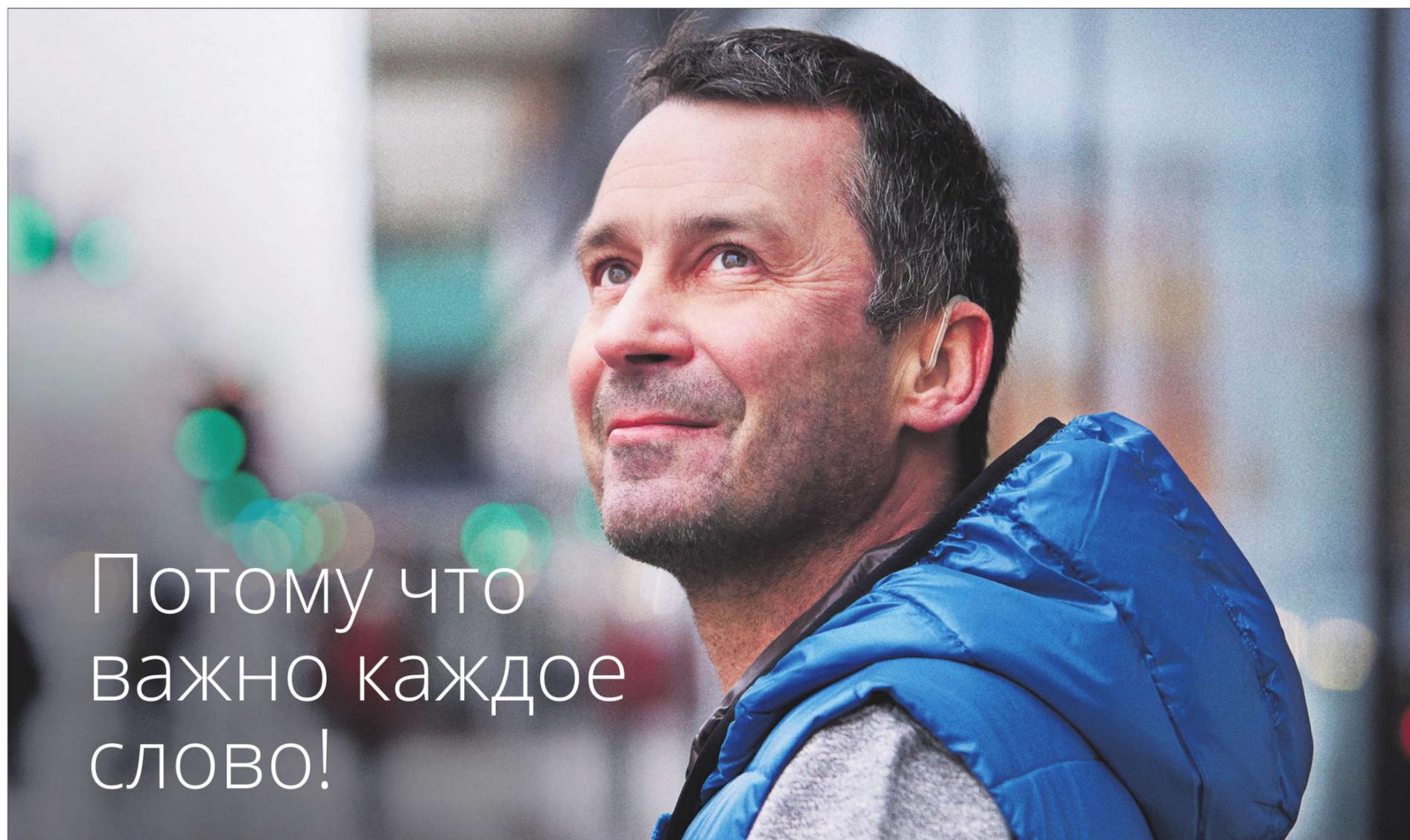
Не зря томаты всегда считались афродизиаком. Томаты позволяют лучше контролировать мышцы (что пойдет на пользу в постели) и повышают мужскую фертильность. Недавно проведенное в США исследование подтвердило, что даже запах томатов на пять процентов увеличивает кровоснабжение пениса!



Конечно же, Heinz!

С 1869 года

Импортер: Jungent Estonia OÜ, тел 666 3800



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 Паиде. Предоставляем аппараты также на основании карты для получения индивидуальных вспомогательных средств, выданной департаментом социального страхования.

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

TALLINN

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

TARTU

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

PÄRNU

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

Виды и причины сахарного диабета

По данным Международной федерации диабета, в 2015 году во всём мире сахарный диабет был у 415 млн. людей. ▶2-3

БУДЬТЕ
Здоровы

ДИАБЕТ

Специальный выпуск

ноябрь 2017

НОВЫЙ ГЛЮКОМЕТР

MyStar⁺
Plus

Bluetooth[®] технология



- ✧ Маленький и удобный
- ✧ Совместим с вашим смартфоном (iOS и Android) Bluetooth[®] через
- ✧ Автоматически передает результаты измерения сахара в мобильное приложение MyStar⁺ Plus
- ✧ Работает с тестовыми полосками BGStar
- ✧ Спрашивай тестовые полоски BGStar в аптеке!



SAEE.BGM.17.09.0178a, сентябрь 2017

Представитель в Эстонии: sanofi-aventis Estonia OÜ,
Пярнуское шоссе, 139E/2, Таллинн, 11317. Тел.: 627 3488.

Это медицинские устройства. При необходимости
ознакомьтесь с инструкцией пользователя или
проконсультируйтесь с врачом или диабетической медсестрой.

SANOFI

Виды сахарного диабета

Этиология сахарного диабета

Говоря о сахарном диабете, следует начать с того, сколько всего в мире людей страдают этим заболеванием. По данным Международной федерации диабета, в 2015 году во всём мире сахарный диабет был у 415 млн. людей.

По прогнозам, к 2040 году от сахарного диабета будет страдать почти 650 млн. человек.

Урмели Йоост
(RN, MSc) Diabeedispietsialistid MTÜ

Учитывался сахарный диабет 1-го и 2-го типа. Считается, что 193 миллиона людей не знают о том, что у них сахарный диабет. Человек с сахарным диабетом 2-го типа может жить годами без каких-либо характерных для этого заболевания симптомов. В этом же году сахарный диабет стал причиной примерно 5 миллионов смертей. По прогнозам, к 2040 году от этого заболевания будет страдать почти 650 млн. человек. С другой стороны, гестационный сахарный диабет влияет на каждые седьмые роды. По оценкам, ежегодно сахарный диабет 1-го типа диагностируется у 86 000 детей.

По оценкам, в 2015 году сахарный диабет был у 7,3% населения Европы. Это примерно 60 млн. человек. Считается, что 23,5 млн. случаев сахарного диабета не было диагностировано. Больше всего детей с сахарным диабетом 1-го типа живёт в Европе, ежегодно их число увеличивается примерно на 21 600 детей. По оценкам, в 2015 году в Европе сахарный диабет стал причиной 627 000 смертей. 26% из них были моложе 60 лет. 42% были в возрасте от 70 до 79 лет.

Распространённость сахарного диабета в Эстонии

К счастью, по распространённости сахарного диабета Эстония не выделяется среди других европейских стран. В среднем в Эстонии сахарный диабет диагностируется у 60-70 детей в год.

В Эстонии реестра больных сахарным диабетом нет. Исследование, проведённое в 2006 году в Вийке-Маарья, показало, что от сахарного диабета страдает 8,7% людей в возрасте 25-70 лет. Исследование, проведённое в 2008-2009 году в трёх уездах Эстонии, показало, что у 20% взрослого населения (в возрасте от 20 до 74 лет) встречается нарушение регуляции глюкозы, у 5% из которых было нарушение гликемии натощак, у 8% - нарушение переносимости глюкозы, и у 7% - сахарный диабет.



Четыре вида сахарного диабета

Сахарный диабет классифицируется по причине появления. Выделяются 4 основные группы. Наиболее распространены: сахарный диабет 1-го типа (DM1) и сахарный диабет 2-го типа (DM2). Помимо этого, выделяют гестационный сахарный диабет и специфические типы сахарного диабета, такие как, например, MODY-диабет, неонатальный сахарный диабет, а также сахарный диабет, вызванный заболеваниями поджелудочной железы, лекарствами или химикатами.

Сахарный диабет 1-го типа (DM1)

DM1 - его характеризует уничтожение клеток поджелудочной железы, или бета-клеток, пока они не исчезнут совсем, и выработка инсулина не прекратится полностью. DM1 делит на две категории, но основную категорию образует опосредованный иммунитет DM1.

DM1 составляет 5-10% от всего сахарного диабета, то есть, в мире от этой болезни страдает 20-40 млн. человек. Причиной сахарного диабета 1-го типа является полное уничтожение бета-клеток. Чаще всего он встречается у детей и подростков, но может появиться и у взрослых в любом возрасте. Как правило, у детей болезнь развивается

быстро, даже за пару недель. У взрослых этот процесс может занять время. На развитие влияют различные генетические факторы и факторы, обусловленные окружающей средой.

DM1 тесно связан с аллелями полиморфных генов HLA. Удивительно то, что часть этих аллелей генов обладает защитной функцией, а часть обуславливает генетическую предрасположенность. Другими словами, причины появления DM1 точно неизвестны, но это не связано с такими факторами, как избыточный вес, ожирение, малоподвижный образ жизни. Выдвинута гипотеза о связи с вирусными заболеваниями (высвобождающий фактор).

Обрати внимание Отличия видов диабета

	диабет 1-го типа	диабет 2-го типа	MODY
● Возраст	Чаще всего < 25 лет, но может быть обнаружен в любом возрасте	Обычно > 25 лет, но начал появляться и в более молодом возрасте	< 25 лет
● Вес	Чаще всего появляется при нормальном весе, но бывает и в случае ожирения	> 90% людей, страдающих ожирением	Варьируется как у обычных людей
● Аутоиммунная причина	ДА	НЕТ	НЕТ
● Инсулиновая резистентность	Отсутствует (может быть в случае ожирения)	ДА	Отсутствует (может быть в случае ожирения)
● Зависимый от инсулина	ДА	НЕТ	НЕТ
● Наследственность	Редко	Часто	В нескольких поколениях

2015

● сахарный диабет был у каждого 11-го человека.



2040

● сахарный диабет будет у каждого десятого.



Гестационный диабет

Он появляется во втором-третьем триместре беременности и, как правило, после родов проходит, но у таких женщин существует риск развития в будущем DM1 и DM2.

Во время беременности потребность женщины в инсулине повышается, и если беременная женщина страдает избытком веса или ведёт малоподвижный образ жизни, то риск повышения уровня сахара в крови и появления инсулиновой резистентности возрастает. Также у женщины может быть скрытый DM1 на начальной стадии, который в это время проявляет себя. По известным данным, гестационный сахарный диабет встречается во время 1-10% беременности. Уровень сахара в крови таких женщин следует измерять каждые 1-3 года. Велика вероятность того, что во время новой беременности гестационный сахарный диабет появится снова. Фактором риска является сахарный диабет у ближайше-

Гестационный сахарный диабет может увеличить риск преэклампсии, прерывания беременности и преждевременных родов. Нельзя забывать и о рисках для ребёнка.

го родственника, избыточный вес перед беременностью, предыдущий ребёнок с весом более 4,5 кг при рождении, синдром поликистоза яичников. Гестационный сахарный диабет может увеличить риск преэклампсии, прерывания беременности и преждевременных родов. Нельзя забывать о рисках для ребёнка. У таких детей предрасположенность к ожирению и развитию нарушения метаболизма углеводов. В зависимости от того, насколько хорошо контролировался гестационный сахарный диабет, у новорожденного могут возникнуть проблемы с адаптацией.

Неонатальный сахарный диабет

Этот специфический сахарный диабет встречается довольно редко. Он вызван генетической мутацией, в результате которой нарушается работа бета-клеток.

Такой тип диабета может проявиться в течение пер-

вых шести месяцев жизни, если выяснится, что уровень сахара в крови младенца повышен. В то же время бета-клетки сохраняются. Как обнаружить неонатальный сахарный диабет? Уровень сахара в крови измеряется, если мама жалуется на то, что ребёнок много писает

или постоянно хочет пить. Иногда ошибочно ставят диагноз DM1, но последний, как правило, не появляется в первые месяцы жизни. Тем самым, неонатальный сахарный диабет не вызван аутоиммунными нарушениями. Утешает то, что он может пройти.

Сахарный диабет MODY

Это также мутация в одном гене, которая приводит к нарушению в выработке инсулина. Его стоит подозревать, когда сахарный диабет появляется в молодом возрасте, имеет нетипичное течение, или от сахарного диабета страдало более двух поколений.

Установлено, что если хотя бы у одной из определённых 13 генетических мутаций наблюдается генетический дефект, то возникает на-

рушение в выработке инсулина. Наиболее распространено шесть генетических мутаций. Лечение MODY-диабета незначительно отличается от лечения обычного сахарного диабета. Например, он может не требовать фармакологического лечения. Исключение составляет беременность. При возникновении подозрения на MODY-диабет следует в первую очередь направить пациента к эндокринологу, который в свою очередь может направить его к специалисту по медицинской генетике.

При возникновении подозрения на MODY-диабет следует в первую очередь направить пациента к эндокринологу, который в свою очередь может направить его к специалисту по медицинской генетике.

В 2015 году сахарный диабет был у 7,3% населения Европы. Это примерно 60 млн. человек. Считается, что 23,5 млн. случаев сахарного диабета не было диагностировано.

Сахарный диабет 2-го типа (DM2)

DM2 составляет 90-95% случаев сахарного диабета. Сахарный диабет 2-го типа означает прогрессирующий дефект в выработке инсулина на фоне инсулиновой резистентности. В таком случае нарушена функция бета-клеток, также организм не узнаёт выработанный поджелудочной железой инсулин (инсулиновая резистентность).

Болезнь имеет генетическую предрасположенность, а может быть вызвана внешними факторами. Вместе они негативно влияют на секрецию инсулина (функцию бета-клеток) и ответ тканей на инсулин (инсулиновая резистентность). Как правило, DM2 протекает медленно, симптомы могут долгое

время никак не проявляться. Поэтому DM2 может на протяжении долгого времени оставаться незамеченным.

В появлении гипогликемии свою роль играют генетические факторы. Если к этому добавляются недостаточная физическая активность, несбалансированное питание, а также имеет место инсулиновая резистентность (бета-клеткам приходится из-за этого больше работать) и уменьшившаяся масса бета-клеток, то бета-клетки человека истощаются, и их функция уменьшается. Первые симптомы сахарного диабета появляются не раньше, чем погибнет половина бета-клеток, поскольку организм их компенсирует. Но в конце концов уровень сахара в крови начинает повышаться.

К сведению Факторы риска DM2

- Возраст старше 45 лет.
- Избыточный вес и ожирение.
- Наличие того же заболевания в семье. Сахарный диабет у ближайших родственников является довольно большим фактором риска.
- Низкая физическая активность.
- Гестационный диабет в анамнезе.
- Этническое происхождение.
- Нарушение гликемии натощак.
- Гипертензия.
- Дислипидемия.
- Поликистозные яичники.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы в анамнезе.



Купи 3 пачки тест-полосок и получи 1 пачку бесплатно.

Стоимость 4 пачек € 5,79

(цена действительна только с рецептом)

Спрашивай в аптеках или покупай на www.abmedical.ee

CareSens **N**

Проверьте себя на риск заболевания диабетом второго типа

1 Возраст

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

2 Индекс массы тела (ИМТ, см. таблицу внизу)

- 0 до 25 кг/м²
- 1 25–30 кг/м²
- 3 более 30 кг/м²

3 Обхват талии (измеряется под ребрами на поясе)

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

4 Уделяете ли вы ежедневно не менее 30 минут времени физической активности?

- 0 да
- 2 нет

5 Как часто вы едите овощи, фрукты или ягоды?

- 0 ежедневно
- 1 не каждый день

6 Принимали ли вы когда-либо регулярно медицинские препараты от гипертонии?

- 0 нет
- 2 да

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

- 0 нет
- 5 да

8 Ставился ли кому-то из членов вашей семьи или родственников диагноз «диабет» (I или II типа)?

- 0 нет
- 3 да: дедушке, бабушке, тете, дяде или их детям
- 5 да: матери, отцу, брату, сестре или детям

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВЕС (КГ) ← →

Что вы можете сделать для того, чтобы снизить риск заболевания диабетом II типа?

Вы не можете изменить ни свой возраст, ни свою генетическую предрасположенность. Но вы можете изменить другие факторы, способствующие развитию диабета: наличие лишнего веса, ожирение тела, сидячий (малоподвижный) образ жизни, гастрономические привычки и курение. За счет одного вашего образа жизни можно полностью уберечься от заболевания диабетом II типа или как минимум отдалить его начало.

Если в вашей семье бывали случаи заболевания диабетом, вам необходимо особенно тщательно следить за весом своего тела. Особенно риск заболевания диабетом повышается вместе с увеличением обхвата талии. В то же время, регулярная умеренная физическая активность снижает риск. Вам следует обратить внимание на свои привычки в питании: ежедневно ешьте большое количество овощей и продуктов из злаков, богатых клетчаткой. Ограничьте потребление животных жиров и отдавайте предпочтение растительным жирам.

Ранние стадии диабета II типа редко вызывают симптомы!