

БУДЬТЕ

Здоровы

Снижение остроты  
слуха: решение есть

Крайне важно найти для каждого человека оптимальный слуховой аппарат, который отвечал бы его особенностям, возрасту, потребностям и возможностям. ▶ 14



Издание для пациентов. • № 60 (02) февраль 2018. Следующий номер выйдет в марте 2018 • Цена 3,70 евро

# Смертельное сочетание

**Нет ни одного лекарства,** которое врачи советовали бы употреблять вместе с алкоголем. Но мир полон соблазнов, праздников много, и болезнь может совпасть с любым из них. И возникает вопрос: принимать ли лекарство, если впереди праздник? Обязательно ли отказываться от алкоголя, если лекарство уже выпито? ▶ 4-5

ФОТО: PIXABAY

Спецвыпуск «И простуда не страшна»

**Вирус** способствует развитию рака

# Рак шейки матки

# можно предотвратить

Рак шейки матки - это развившаяся из клетки шейки матки злокачественная опухоль, которая при своевременном обнаружении легко диагностируется и лечится. Существуют различные формы рака шейки матки. Предраковое состояние может длиться от 10 до 15 лет, но есть и быстроразвивающиеся формы, которые требуют наблюдения.

**Тайзи Кыйв**

специалист Больничной кассы по развитию здоровья

Определить, есть ли у вас рак шейки матки, можно в числе прочего, пройдя скрининг. 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 5 лет на профилактическое обследование рака шейки матки приглашаются женщины от 30 до 55 лет. В 2018 году на скрининг рака шейки матки приглашаются женщины 1988, 1983, 1978, 1973, 1968 и 1963 года рождения. Обследование всех имеющих медстраховку женщин оплачивает Больничная касса.

### Кто входит в группу риска?

Рак шейки матки не связан с наследственностью, поэтому в группу риска входят все, независимо от возраста. Основной причиной появления болезни считают вирус папилломы человека (HPV, или ВПЧ).

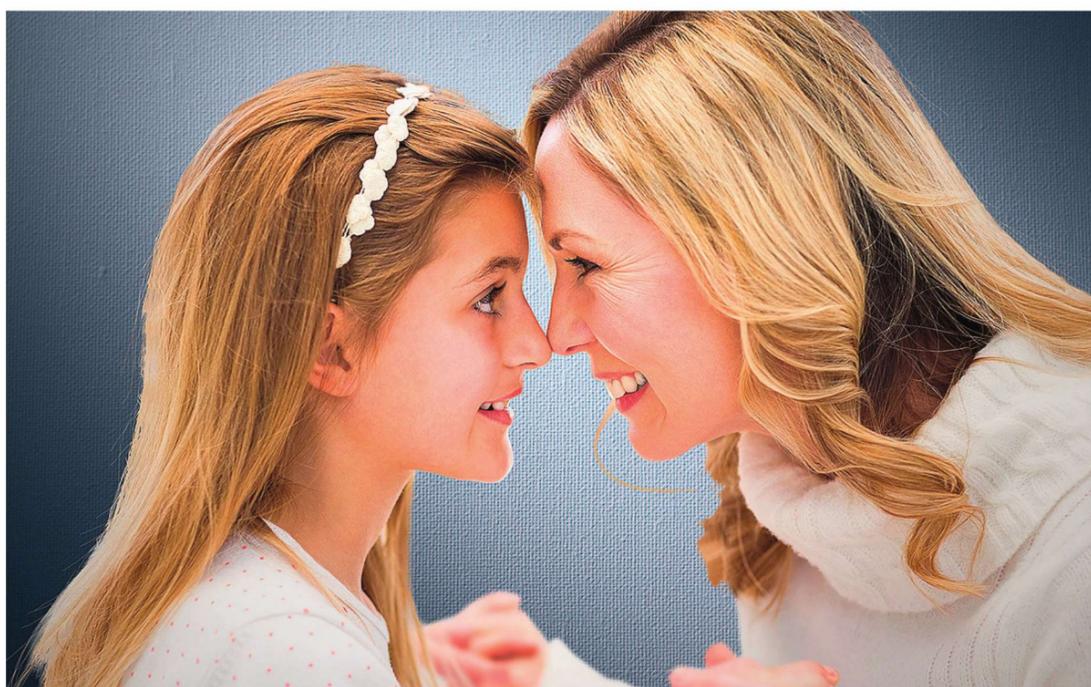
ВПЧ передаётся от человека к человеку. По данным различных исследований, в 85-100% случаях причиной рака шейки матки являются вирусы относящиеся к группе с высокой степенью онкогенного риска типов. Эстония находится на первом месте по заболеваемости и смертности от рака шейки матки в Европе. Существует множество путей заражения ВПЧ и, как следствие, развития рака.

Например, чем больше у женщины было сексуальных партнёров и незащищённых половых актов, тем выше риск появления рака шейки матки. Помимо этого к факторам риска относят курение, которое способствует развитию рака, ведь курение подрывает иммунную систему. Более восприимчивыми к раку шейки матки считаются также ВИЧ-положительные женщины и женщины с ослабленным иммунитетом.

### Диагностика

Для раннего обнаружения рака шейки матки важна регулярная проверка у гинеколога или акушера. Они выполняют безболезненный PAP-тест, который является частью обычного гинекологического осмотра.

Регулярное проведение PAP-теста важно по той причине, что женщина сама зачастую не замечает ранних симптомов рака шейки матки и ощущает себя полностью здоровой. Изменения клеток шейки матки, указывающие на возможное развитие рака или наличие рака на ранней стадии, с лёгкостью обнаруживаются в ходе гинекологического осмотра, что, в свою очередь, позволяет добиться полного выздоровления.



Вакцинуя девушек от ВПЧ, мы повышаем естественную способность их организма противостоять раку.

ФОТО: SCANPIX

### Вакцинация от ВПЧ

С этого года государство финансирует вакцинацию девочек от ВПЧ, поскольку 80% человек в течение жизни заражаются тем или иным штаммом ВПЧ, наиболее опасные из которых приводят к развитию рака. В 2018-2019 г. в рамках программы иммунизации вакцинация проводится всем девочкам в возрасте от 12 до 14 лет. Важно пройти вакцинацию до начала половой жизни. Вакцинация проводится в школе медсестрой. Ни один ребёнок не вакцинируется без согласия родителя. Родителям сообщают о планируемой вакцинации и разрешение запрашивают как минимум за неделю до её проведения. Вакцинация от ВПЧ никак не влияет на возможность беременности и никаким образом не влияет на последующие беременности. Также она никак не отражается на репродуктивных возможностях мужчин. В Эстонии вакцина от вируса папилломы человека используется с 2006 г.

К концу 2017 года было выполнено около 32 000 инъекций. За это время Департамент лекарств получил всего четыре сообщения о побочном действии вакцины. Во всех случаях побочное действие очень быстро прошло.

Нужно знать, что вакцина от ВПЧ безопасна, эффективна и предлагает продолжительную защиту. Вакцинуя девушек, мы повышаем естественную способность их организма противостоять раку, и это лучший способ их защиты.

### На заметку

**Почти все запущенные случаи рака шейки матки можно было бы предотвратить, если бы женщина проходила регулярный осмотр у гинеколога.**

**Если вы получили приглашение на скрининг - не тяните!**

Приглашение на скрининг получают женщины, год рождения которых указан в списке приглашаемых. Приглашение высылается на адрес, указанный в регистре народонаселения. Поэтому очень важно проверить его правильность на сайте eesti.ee. Помимо бумажного приглашения, на портале E-Tervis по адресу digilugu.ee можно найти электронное приглашение. После получения приглашения следует записаться на приём в подходящее медуч-

реждение и пройти проверку. Не откладывайте поход к врачу! Следующая возможность появится только через пять лет.

**Я вошла в целевую группу, но не получила приглашения**

Для участия в скрининге не нужно обязательно ждать приглашения. Если вы вошли в число женщин, охваченных скринингом в 2018 году, то можете записаться на приём, не дожидаясь приглашения. При регистрации проверят год вашего рождения и действие медстраховки. Собираясь на приём, не забудьте взять с собой ИД-карту. Если вы регистрируетесь на платный приём, то обследования (в том числе PAP-тест) оплачиваются вами, и Больничная касса их задним числом не компенсирует.

### Стоит знать

Конечно, вакцина от ВПЧ не означает, что в дальнейшем не нужно проходить регулярных осмотров. Нужно заботиться о своём здоровье и регулярно посещать гинеколога!

**На скрининг рака шейки матки можно зарегистрироваться по телефону:**

- Западно-таллиннская центральная больница, тел. 6261 314
- Восточно-таллиннская центральная больница, тел. 6661 900
- Северо-эстонская региональная больница, тел. 6171 049
- Fertilitas (Виймси, Таллинн), тел. 6059 600, 6059 601
- Medicum (Ласнамяэ, Таллинн), тел. 6050 601
- Dr Parve Naistearstid (Arvenos OÜ) в Таллинне, тел. 6405506
- Клиническая больница Тартуского университета, тел. 7319 100
- Ййгеваская больница, тел. 7766 220
- Вильяндская больница, тел. 434 3001
- Пылваская больница, тел. 7999 199, 7999 198, в Ряпина, 7999 243
- Валгаская больница, тел. 7665 100
- Южно-эстонская больница, тел. 7868 466 (поликлиника, с 9:00 до 14:00); 7868 542 (больница, с 9:00 до 15:00 часов), 7868 569
- Пярнуская больница, тел. 4473 300, 4473 511
- Раплаская уездная больница, тел. 4890 738, в Мярьямаа, 4821 495
- Курессаарская больница, тел. 4520 129
- Хийумааская больница, тел. 4632 085
- Ляэнемааская больница, тел. 4725 800
- Нарвская больница, тел. 3561 144
- Ярвская поликлиника Ида-вирусной центральной больницы, тел. 331 1133
- Ахтмеская поликлиника Ида-вирусной центральной больницы, тел. 331 1133
- Ярвамааская больница, тел. 3848 132
- Раквереская больница, тел. 3229 780



**Eesti  
Haigekassa**

**Не откладывайте поход к врачу! Следующая возможность появится только через пять лет.**

**Информация**  
www.haigekassa.ee

Äripäeva  
**raadio**  
92,4  
Ausalt ja kartmatult

## Eetris on Estonian Business School

EBS'i missioon on luua ja anda edasi uut juhtimisteadmust ning kujundada ettevõtlusaktiivsetel inimestel oskusi ja väärtusi neid edukalt realiseerida. Saadet "Eetris on Estonian Business School" saate kuulata Äripäeva raadios üks kord kuus, reedeti kell 12.

Estonian Business School  
Tallinn | Helsinki



Sinu eduloo kiirendi!

[raadio.aripaev.ee](http://raadio.aripaev.ee)

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

### Открытие

## Занятия йогой тормозят процесс старения мозга и всего организма в целом

Как передаёт The Indian Express, соответствующий вывод сделал Оборонный институт физиологии и смежных наук. Положительный эффект йоги связан с изменениями кардиометаболических факторов риска и мозговых нейротрофических факторов.

Мозг развивается до 20-30 лет. Потом процесс тормозится, а после 40 лет начинается дегенерация. В рамках проведённого исследования 124 здоровых и физичес-



ФОТО: PIXABAY

ки активного человека 20-50 лет разбили на три группы в зависимости от возраста (20-29 лет, 30-39 лет и 40-50 лет).

Участников попросили посещать занятия по йоге в ежедневном режиме на протяжении трёх месяцев. Оказалось, в первой группе благодаря йоге снизилось давление (с 122/69 до 119/68). Упало оно и в третьей группе (с 134/84 до 124/79). Учитывался и уровень кортизола, стрессового гормона. В первой группе уровень гормона упал с 68,5% до 47,4%. В третьей группе сни-

жение составило с 95% до 72,7% после занятий. Статистически значимые данные относительно второй группы не сообщаются.

Дофамин и серотонин, которые усиливают мотивацию, концентрацию, улучшают настроение, повысили свою концентрацию во всех группах. При сниженном уровне дофамина у человека наблюдается депрессия, скука или апатия, ему не хватает энергии и мотивации выполнять даже повседневные дела.

## Иммунная система оказалась ключевым фактором развития онкологических заболеваний

Сотрудники Университета Данди сделали открытие: нет смысла смотреть на генетические мутации, если дело касается рака. Особенности иммунной системы - вот что действительно важно. Итак, по словам учёных, генетические мутации, считавшиеся одним из главных факторов развития онкологии, не могут, к примеру, объяснить, почему мужчи-

ны чаще страдают от рака, чем женщины.

Зато иммунная система способна пролить свет на этот вопрос. Оказывается, иммунная система у мужчин хуже противостоит старению. И в данной ситуации значительно повышается риск рака. Эти выводы учёные сделали, проанализировав информацию о двух миллионах случаев заболевания раком у людей 18-70 лет.

Эксперты подчёркивают: основная причина старения иммунной системы - усыхание вилочковой железы. В ней производятся защитные Т-клетки. Согласно наблюдениям, примерно дважды в каждые 16 лет железа уменьшает свой размер. Это сразу даёт снижение концентрации Т-клеток и повышение риска рака.

Учёные просчитали порог, после которого ситуация переламы-

вается в пользу рака. Порог высчитывался с учётом возраста, пропорционального производству Т-клеток.

Эксперты считают, что необходимо кинуть все усилия на поиски средств, контролирующей работу вилочковой железы. Рассматриваются варианты пересадки или регенерации с целью повышения концентрации Т-клеток.



Принимать ли лекарство, если впереди день рождения коллеги, встреча с друзьями, семейное торжество? Обязательно ли отказываться от алкоголя, если лекарство уже выпито?

## Алкоголь и лекарства

# Смертельное сочетание

## Предупреждён - значит, вооружён

Нет ни одного лекарства, которое врачи советовали бы употреблять вместе с алкоголем. Но мир полон соблазнов, праздников много, и болезнь может совпасть с любым из них.

Простуда или грипп, аллергия или приступ головной боли, травма или обострение хронического заболевания - вариантов много. И возникает вопрос: принимать ли лекарство, если впереди день рождения коллеги, встреча с друзьями, семейное торжество? Обязательно ли отказываться от алкоголя, если лекарство уже выпито?

### Парацетамол, ибупрофен и прочие

Все лекарства на основе парацетамола в сочетании с этиловым спиртом обладают гепатотоксическим действием - в процессе их метаболизма образуются вещества, опасные для печени. Токсичным это сочетание может оказаться даже при разовом употреблении алкоголя, а уж для тех, кто выпивает регулярно, алкоголь с парацетамолом - прямой путь к поражению печени. И тут надо быть внимательнее, потому что лекарства на основе парацетамола выпускаются под самыми разными торговыми названиями. Кроме того, парацетамол входит в состав многих популярных комбинированных препаратов, которые принимают для снятия симптомов гриппа и ОРВИ.

Нестероидные противовоспалительные средства с алкоголем тоже не дружат. Ацетилсалициловая кислота (она же аспирин) и ибупрофен в сочетании с этиловым спиртом становятся ещё более опасными для слизистой оболочки желудка (понижается свёртываемость крови, повышается риск развития язвы и желудочно-кишечного кровотечения). Иногда можно услышать от «знатоков» такую рекомендацию: выпить таблетку ацетилсалициловой кислоты до или во время застолья, чтобы уменьшить степень опьянения и уберечь себя от утреннего похмелья. Но это миф: до и во время - точно не стоит, вреда будет гораздо больше, чем пользы. А вот наутро, если очень болит голова, то одну таблетку ацетилсалициловой кислоты принять можно. Главное - чтобы после последней рюмки или стопки прошло не меньше 10-12 часов. И всё же медики не советуют увлекаться обезболивающими для снятия симптомов похмелья; лучше выпить энтеросорбент - тот же активированный уголь.

### Антибактериальные препараты

Некоторые антибактериальные препараты (не только антибиотики) влияют на метаболизм алкоголя. Перера-

Для тех, кто выпивает регулярно, алкоголь с парацетамолом - прямой путь к поражению печени.

## 2-4

дней нужно воздерживаться от алкоголя после последнего приёма антибактериальных препаратов.

ботка этилового спирта происходит в два этапа: сначала фермент алкогольдегидрогеназа расщепляет его до ацетальдегида (уксусный альдегид). На втором этапе другой фермент - альдегиддегидрогеназа - превращает ацетальдегид в уксусную кислоту. Больше всего неприятностей нам причиняет уксусный альдегид: именно он отвечает за симптомы похмелья. Некоторые группы антибиотиков нарушают работу второго фермента, альдегиддегидрогеназы, из-за этого в организме повышается уровень токсичного уксусного альдегида. В результате выпивающий получает в максимальном ярком виде все мучительные симптомы похмелья (они же - симптомы отравления уксусным альдегидом): головную боль, тошноту и рвоту, учащение сердечного ритма, нарушения дыхания, судороги - причём не на следующий день после употребления алкоголя, а сразу.

Этот эффект называется «дисульфирам-подобная реакция» - по названию препарата дисульфирама, который обладает таким же действием и используется для лечения от алкоголизма («подшивание»). Дисульфирам-подобную реакцию вызывают несколько групп антибиотиков: метронидазол и тинидазол (эти препараты-рекордсмены: они обеспечивают такие незабываемые ощущения практически гарантированно!). Иногда незабываемый эффект дают цефалоспорины, сульфаниламиды (в том числе бисептол), нитрофураны (фуразолидон), левомицетин, противогрибковые препараты - гризеофульвин и кетоконазол.

Ещё одна плохая новость: нужно продолжать воздерживаться от алкоголя 2-4 дня после последнего приёма этих препаратов. Кроме того, многие не догадываются, что дисульфирам-подобная ре-

акция может наступить не только при приёме лекарств внутрь. Инъекции, глазные капли, капли в нос, растворы для ингаляций, вагинальные свечи и кремы - повлиять на метаболизм алкоголя эти антибактериальные препараты могут во всех формах.

### Сосудосуживающие капли

Ещё одно популярное зимнее лекарство, которое используют для снятия симптомов ОРВИ, при невинном насморке, - сосудосуживающие капли (множество препаратов на основе ксилометазолина и нафазолина). И, опять же, не всем приходит в голову, что закапанные в нос капли и выпитый бокал вина (или стопка водки) могут «встретиться» на просторах нашего организма. Но они могут, и ещё как - просто происходит это не в желудке, а в крови. Все сосудосуживающие капли - это адреномиметики, то есть адреналиноподобные вещества. Этиловый спирт, в свою очередь, заставляет наши надпочечники выделять в кровь больше адреналина. Свой собственный повышенный адреналин плюс адреномиметик (пусть даже в небольшой дозе) - не самое благоприятное сочетание для сердца. В сумме всё это может дать резкое повышение артериального давления и сильнейшую тахикардию (учащённое сердцебиение).

### Антидепрессанты

Алкоголь сам по себе - депрессант, то есть угнетает деятельность центральной нервной системы (ЦНС). Поэтому пить его вместе с антидепрессантами - бессмысленно. Да, сразу после приёма алкоголя за счёт выброса в кровь дополнительного адреналина, о котором мы уже упоминали, повышается активность, поднимается настроение. Но это происходит лишь на короткое время, а

потом, наоборот, надолго наступает угнетённое состояние.

Особенно плохо сочетаются с алкоголем антидепрессанты из группы ингибиторов моноаминоксидазы (ИМАО). Как и в случае с адреномиметиками, в организме становится слишком много адреналина. Повышается давление, учащается сердцебиение - вплоть до риска инсульта и других нарушений в работе сердца.

И ещё одна ложка дёгтя: в некоторых сортах пива и вина есть вещество тирамин, по своим свойствам и строению похожее на адреналин. Обычно фермент моноаминоксидаза без проблем перерабатывает тирамин, но ингибиторы МАО нарушают этот процесс. Тогда тирамин попадает в кровь, эффект - такой же, как с адреналином: повышенное давление и тахикардия.

### Транквилизаторы и снотворные

Транквилизаторы (анксиолитики) и алкоголь - сочетание крайне неудачное и опасное. И этанол, и препараты из группы бензодиазепинов (бромдигидрохлорфенилбензодиазепин, диазепам, оксазепам, медазепам) угнетают деятельность ЦНС. При их совместном действии этот эффект может многократно усиливаться. В результате повышается и степень опьянения и сонливость, нарушается координация движений, может остановиться дыхание. Провалившись в глубокий сон, человек рискует захлебнуться рвотными массами. А про то, как сочетаются с этанолом старые добрые барбитураты, не хочется даже говорить - пусть это останется легендами из рок-н-рольных 1960-х. К счастью, препараты этой группы сейчас уже не назначают в качестве снотворных и успокоительных и не продают без рецепта.



● Инъекции, глазные капли, капли в нос, растворы для ингаляций, вагинальные свечи и кремы - повлиять на метаболизм алкоголя эти антибактериальные препараты могут во всех формах.

● Все три поколения антигистаминов нарушают работу фермента альдегиддегидрогеназы, поэтому усиливается токсическое воздействие алкоголя на печень.

## Антигистаминные и сахароснижающие препараты

Алкоголь и аллергия - это отдельная тема: многие алкогольные напитки (в том числе и вполне «благородные» - например, вино) сами по себе могут вызывать и усиливать аллергию. Антигистамины первого поколения (дифенгидрамин, клемастин, хлоропирамин) имеют седативное действие, а вместе с алкоголем они, как и транквилизаторы, могут усилить эффект друг друга. Антигистаминные препараты второго и третьего поколения уже не вызывают сонливости. Но все три поколения антигистаминов нарушают работу фермента альдегиддегидрогеназы, поэтому усиливается токсическое воздействие алкоголя на печень. А этанол, со своей стороны, снижает антигистаминный эффект.

Ещё одно свойство этилового спирта - снижать уровень сахара в крови. Поэтому очень опасно сочетание алкоголя с лекарствами, которые принимают больные диабетом, - инсулином и другими сахароснижающими препаратами. Алкоголь усиливает их действие и может вызвать гипогликемию - опасное для жизни падение уровня глюкозы (это может случиться и со здоровым человеком, если выпить слишком много, особенно натощак). Симптомы лёгкой начальной гипогликемии - жар, тремор, слабость, повышенная потливость, учащённое сердцебиение; если вовремя не распознать это состояние, возможно развитие гипогликемической комы, которая может закончиться смертью.

● Алкоголь усиливает действие сахароснижающих препаратов и может вызвать гипогликемию.

### Полезно знать Чем ещё нельзя запивать лекарства

● **ГАЗИРОВКА.** В сладком газированном напитке есть компоненты, которые при «встрече» с большинством лекарственных препаратов образуют нерастворимые железосодержащие комплексы, что ухудшает эффективность медпрепаратов. Это, кстати, касается и обычной минеральной воды.

● **ЧАЙ И КОФЕ.** Ими нельзя запивать лекарства. Более того: даже пить чай и кофе в течение минимум двух часов после приема лекарств не рекомендуется! В ряде спазмолитиков и противовоспалительных есть азотосодержащие вещества. С танином, которые содержат чай и кофе, эти вещества образуют нерастворимые соединения, ухудшая лечебные свойства препаратов.

● **СОКИ.** Кислоты, содержащиеся в овощах и фруктах, влияют на ферменты печени, которая участвует в процессе транспортировки лечебных ингредиентов в кровь. Также они изменяют задекларированные в аннотации к лекарству «способности» тех или иных химических веществ. А запивание соками, к примеру, некоторых антибиотиков ухудшает их эффективность.

● **МОЛОКО И КЕФИР.** Ими, как продуктами, содержащими жир, можно запивать лишь жирорастворимые витамины - D, E, A, K и йодосодержащие препараты. При приеме других лекарств молоко, имея белки, сходные по строению с белками, содержащимися в лечебных средствах, снижает полноценное усвоение организмом самих лекарств.

Очень опасно сочетание алкоголя с лекарствами, которые принимают больные диабетом, - инсулином и другими сахароснижающими препаратами.

# 1243

# ПОМЕЩЕНИЯ

## ДЛЯ РАЗНЫХ СОБЫТИЙ



SEMINARIRUUM.EU

## Диабет

Сахарный диабет 2-го типа:  
ВЫЗОВ как пациенту, так и врачу

Считается, что во многом сахарный диабет 2-го типа можно предотвратить правильным образом жизни, но, несмотря на это, болезнь по-прежнему остаётся одной из наиболее распространённых причин развития болезней сердечно-сосудистой системы, пояснил кардиолог и главврач Северо-эстонской региональной больницы, профессор Тойво Лакс.

Болезни сердечно-сосудистой системы являются основной причиной смертности среди людей с сахарным диабетом, поскольку из-за своей болезни риск развития кардио- и цереброваскулярных заболеваний у них в несколько раз выше, чем у обычных людей.

У двух третей госпитализированных людей с острым коронарным заболеванием, например, инфарктом миокарда, нестабильной стенокардией, наблюдается сахарный диабет или нарушение толерантности к глюкозе.

Причина того, почему сахарный диабет может привести к изменениям в сердечно-сосудистой системе, кроется в том, что начальная стадия болезни протекает скрытно. «Симптомы сахарного диабета неспецифичны. Пациенты и не подозревают, что у них может быть сахарный диабет, поскольку никто из их семьи никогда им не болел, также они не знают никого, у кого бы он был. Почти в половине случаев болезнь обнаруживают на основании случайных анализов или при обострении какого-либо другого заболевания», - отметил Лакс. Симптомы сахарного диабета развиваются очень медленно и зачастую незаметно. Некоторые проявляются только через несколько десятков лет. Поэтому их сложно установить, и на протяжении долгого времени они не вызывают подозрений.

Несмотря на лечение,  
риск сохраняется

Повышенный уровень сахара в крови в течение длительного периода наносит вред кровеносным сосудам, что способствует появлению опасных сердечно-сосудистых осложнений (инсульт, инфаркт, гангрена). «Если обычному пациенту в таком случае прописываются препараты, снижающие артери-



422

● В 2014 году количество взрослых с сахарным диабетом во всём мире достигло 422 млн. человек.

Правильный стиль жизни: движение и здоровое питание помогут предотвратить диабет. ФОТО: SCANPIX

альное давление и уровень холестерина, то у людей с сахарным диабетом значительно возрастает риск развития болезней сердечно-сосудистой системы. В результате средняя продолжительность жизни человека с сахарным диабетом, у которого развилось заболевание сердца, ниже среднего. Например, средняя продолжительность жизни 40-летнего человека с тремя кардиометаболическими факторами риска (сахарный диабет, гипертензия, гиперхолестеринемия) уменьшается более чем на 20 лет», - добавил профессор. Он отметил, что при лечении пациента с сахарным диабетом 2-го типа требуется тесное сотрудничество между кардиологом и диabetологом/эндокринологом. «Подобные пациенты проходят комбинированное лечение с точки зрения сахарного диабета и заболеваний сердца, при котором следует учитывать по-

тенциальный сердечно-сосудистый риск», - отметил Лакс.

Болезнь, которая  
постоянно молодеет

Сахарный диабет 2-го типа является наиболее распространённой формой сахарного диабета и, как правило, проявляется у взрослых людей. В Эстонии от него страдает 7-9% населения. Диабет - это первое и единственное неинфекционное заболевание, названное ООН эпидемией XXI века.

В 2014 году количество взрослых с сахарным диабетом во всём мире достигло 422 млн. человек. Именно поэтому сахарный диабет стал приоритетным вопросом для учреждений, играющих ведущую роль в мире. В последние десятилетия количество случаев развития сахарного диабета постоянно

растёт, особенно в странах с низким и средним доходом.

В качестве факторов развития сахарного диабета 2-го типа можно назвать избыточный вес, низкую физическую активность и нездоровое питание. Также на развитие болезни могут повлиять национальность, наличие родственников с сахарным диабетом, наличие гестационного диабета и возраст.

Хотя сахарный диабет 2-го типа считается болезнью взрослых, его диагностируют у всё более молодых людей, даже подростков. Сахарный диабет является серьёзным хроническим заболеванием, вызванным недостаточной выработкой инсулина поджелудочной железой или неспособностью организма достаточно эффективно этот инсулин использовать.

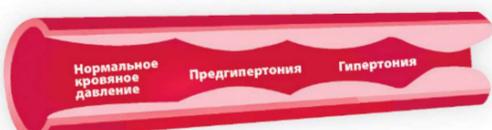
terviseuudised.ee

## АЗБУКА ВЫСОКОГО КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

Кровяное давление – это давление, которое кровь в кровеносных сосудах оказывает на стенки сосудов. Кровяное давление необходимо, поскольку без него кровообращение было бы абсолютно невозможно. В то же время если кровяное давление выше нормы, то это означает, что сердце и кровеносные сосуды перегружены. Нормальное кровяное давление составляет 120/80 мм рт. ст.

Повышенное кровяное давление является очень важным фактором, способствующим развитию атеросклероза. Чем выше давление в кровеносных сосудах, тем сильнее оно индуцирует утолщение стенок кровеносных сосудов, а значит и сужение сосудов. Увеличение кровяного давления может быть вызвано недостаточной эластичностью кровеносных сосудов, что в свою очередь обусловлено фоном воспаления в сосудах.

Основные рекомендации, если у вас высокое кровяное давление: избегайте чрезмерного психологического стресса, уменьшите потребление соли, увеличьте физическую активность, регулярно питайтесь, уменьшите долю жирной пищи и увеличьте долю волокнистых веществ и богатой антиоксидантами пищи. Последнее очень важно, поскольку антиоксиданты способствуют восстановлению естественной эластичности кровеносных сосудов и уменьшению воспаления в сосудах.



Cardio Complex «Для высокого давления» – это специальный продукт для обеспечения нормального кровяного давления и эффективной работы сердца. Он содержит для поддержания хорошей эластичности кровеносных сосудов специальный экстракт листьев оливы, для улучшения работоспособности сердца и положительного действия на кровообращение традиционный экстракт боярышника и чеснока, а также для укрепления нервной системы валериану и магний вместе с витаминами группы «В».



CARDIO COMPLEX  
ДЛЯ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

**НОВИНКА!**

**УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЦЕ И ЗАЩИЩАЕТ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ**

- Улучшает работоспособность сердечной мышцы
- Помогает контролировать высокое кровяное давление
- Уменьшает окислацию, т.е. «прилипание» плохого холестерина

**в феврале по льготной цене** BENU Apteek Apteek

С ЭКСТРАКТОМ ЛИСТЬЕВ ОЛИВЫ ЕВРОПЕЙСКОЙ!

# Сахарный диабет 1-го типа: НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ В ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Сахарный диабет 1 типа (инсулинозависимый диабет) - одно из самых загадочных заболеваний современности. Учёные бьются над разгадкой возникновения причин этого эндокринного расстройства на протяжении многих лет, однако, до сих пор основным триггером зарождения данного недуга в организме человека принято считать генетическую предрасположенность.

Исследователи финского Университета Темпере во главе с Хейкки Хийоти длительное время изучают диабет 1 типа. Совсем недавно учёные выдвинули гипотезу о вирусной природе данного заболевания. Как известно, недуг возникает преимущественно в детском возрасте. В медицинской практике бытует мнение, что диабет связан преимущественно с нарушением работы поджелудочной железы, в развитии данного заболевания ведущую роль играет наследственная предрасположенность. Недуг носит аутоиммунный характер.

Команда финских учёных из Университета Темпере проанализировала свыше 1600 образцов стула 129 детей, имеющих диабет, и свыше 3000 образцов, взятых у детей 280 детей из контрольной группы. Учёные исследовали образцы только на энтеровирусы - род микроорганизмов, влияющих на репродукцию ЖКТ. Результаты анализов выявили сильную зависимость между наличием энтеровирусов в организме детей, имеющих диабет 1 типа, непосредственно, с их заболеванием.

Анализ выявил, что у детей, страдающих сахарным диабетом 1 типа, показатели энтеровирусов превышают в 3,3 раза показатели детей из контрольной группы. Также учёными был установлен факт, что данные инфекции развивались приблизительно в течение года до первого выявления аутоантител, атакующих бета-клетки поджелудочной железы у детей с сахарным диабетом 1 типа.

Финские исследователи задумались над тем, что именно является катализа-



**Совсем недавно учёные выдвинули гипотезу о вирусной природе сахарного диабета 1-го типа.**

тором, запускающим чрезмерную иммунную реакцию организма. По их мнению, именно энтеровирус приводит к развитию инфекции, отравляющей организм на протяжении всей жизни индивидуума и способствующей возникновению аутоантител, атакующих здоровые бета-клетки.

Для разработки вакцины, защищающей от энтеровирусов, которые, впоследствии, способствуют развитию сахарного диабета, учё-

ным предстоит очень многое выяснить, например, какие ещё разновидности этих микроорганизмов способны катализировать образование аутоантител в организме человека. На сегодняшний день образцы вакцин против энтеровирусов уже существуют, но были опробованы только на лабораторных мышах.

По мнению финских учёных, генетическая предрасположенность играет ключевую роль в половине случаев заболеваний сахарным диа-

Учёные бьются над разгадкой возникновения причин этого эндокринного расстройства уже много лет, но до сих пор основным триггером зарождения данного недуга в организме человека принято считать генетическую предрасположенность. ФОТО: PIXABAY

бетом 1 типа. Однако лишь у относительно небольшого количества людей, имеющих генетические маркеры данного заболевания, оно в итоге развивается.

Стоит отметить, что генетические факторы, а также факторы окружающей среды в разных странах сильно отличаются. На основании этого данные финских учёных (не стоит забывать о том, что Финляндия является страной с одним из самых высоких показателей распространённости сахарного диабета 1 типа в мире) всё же не распространяются на все остальные страны мира.

## ГЛЮКОМЕТР AUTOSENSE VOICE

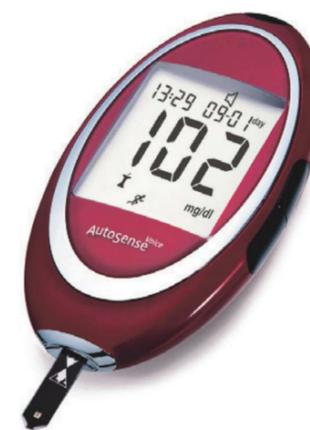
- Глюкометр с речевым сопровождением (эстонский и русский языки). Речевое сопровождение сохраняется при установке параметров, измерении уровня сахара и просмотре памяти устройства
- Подходит всем диабетикам которым необходимо руководство
- Точное и быстрое измерение (5 сек)
- Маленькое необходимое количество крови (0,5 µl)
- Большой экран

**Купите 3 коробки тестовых полосок  
AUTOSENSE VOICE и получите глюкометр БЕСПЛАТНО!**

Заказ и дополнительная информация по бесплатному телефону 800 3030 или [info@glukomed.ee](mailto:info@glukomed.ee)

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

**Autosense** Voice  
Blood Glucose Monitoring Systems



LINUS GLÜKOMED

**Суставы****Деформирующий остеоартроз**

Из всех заболеваний суставов это наиболее распространённое - по статистике, от остеоартроза страдает от 10 до 16% населения земного шара.

Деформирующий остеоартроз - это хроническое невоспалительное заболевание суставов (суставных хрящей). В его основе лежат преждевременное старение и дегенерация суставного хряща, обусловленные убылью главной составной части хрящевого вещества - протеогликанов.

Из всех заболеваний суставов это наиболее распространённое, по статистике от остеоартроза страдает от 10 до 16% населения земного шара. Чаще всего болезнь поражает женщин в возрасте 45-55 лет. А после 60 лет деформирующий остеоартроз встречается практически у 100% людей.

**Причины**

Самая распространённая причина остеоартроза - несоответствие между нагрузкой на суставы и их «запасом прочности». Виновниками такого состояния могут

стать: избыточный вес, стоячая работа, нарушение осанки, занятия спортом (прыжки, бег или поднятие тяжестей). Предположительно, значение имеют также: нарушение обмена веществ и гормонального фона, ухудшение кровоснабжения сустава, наследственная предрасположенность к заболеваниям хрящевой ткани, пожилой возраст, травмы, такие болезни, как ревматоидный артрит и псориаз.

**Что происходит?**

При остеоартрозе происходит быстрое старение суставного хряща. Он теряет свою эластичность, суставные поверхности становятся шероховатыми, на них появляются трещины. В некоторых местах хрящ может стираться настолько, что обнажается кость. При утрате хряща происходит разрастание костной ткани на суставных поверхностях - возникает стойкая деформация сустава.

При остеоартрозе чаще всего поражаются тазобедренные (коксартроз) и коленные (гонартроз) суставы, межфаланговые суставы кистей, хотя от этой болезни не застрахован ни один сустав.



Чем это проявляется?

Начало болезни выглядит так: постепенно появляется боль в суставе при движении. При артрозе тазобедренного сустава боль идёт от верхней части бедра и отдаёт в колено, что особенно чувствуется при ходьбе. Страдающим артрозом колена больно спускаться по лестнице; если затронут плечевой су-

став, трудно поднимать и опускать руку.

В целом для заболевания характерно возникновение боли под влиянием дневной физической нагрузки и стихание за период ночного отдыха. Кратковременная «стартовая» боль возникает после покоя и вскоре проходит на фоне двигательной активности.

Постепенно болезнь прогрессирует: любое движение начинает причинять нестер-

**Диагностика**

Если появилась боль в суставах, да к тому же она не проходит в течение нескольких месяцев, срочно обращайтесь к ревматологу или ортопеду. После осмотра врач назначит дополнительные исследования:

- клинический анализ крови;
- УЗИ суставов;
- рентгенографию суставов.

После 60 лет деформирующий остеоартроз встречается практически у 100% людей. ФОТО: PAVUL MEZ

пимую боль, а сустав деформируется и теряет подвижность. На этом этапе болезни можно только снять присоединившееся к артрозу воспаление, уменьшить боль, но восстановить повреждённый хрящ уже невозможно.

Обычно остеоартроз развивается медленно и начинается с поражения одного сустава, но через некоторое время в процесс включаются и другие суставы, в первую очередь те, которые брали на

себя повышенную нагрузку, чтобы разгрузить первоначально заболевший сустав.

**Лечение**

Больным необходимо ограничить механическую нагрузку на поражённый сустав, поэтому во время обострения рекомендуется полупостельный режим.

Для лечения остеоартроза наиболее часто применяются противовоспалительные препараты и хондропротекторы (препараты, защищающие хрящ).

Применение физиотерапевтических методов приводит к уменьшению болей. При этом используется ультрафиолет, электрические токи, переменные магнитные поля, электрофорез и фонофорез лекарственных средств на суставы. Для укрепления мышц рекомендуется применение электромиостимуляции. Пациентам не мешает лечебная гимнастика для суставов.

Если сустав необратимо утратил свою функцию, единственным методом лечения становится протезирование.

medportal.ru

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

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

**Биндажи с физиотерапевтическим действием помогают:**

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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



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

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

## Давление

# Как без таблеток понизить давление в домашних условиях

Похвастаться заветными 120/80 может далеко не каждый. Современный ритм жизни заставляет людей работать больше, уделяя намного меньше времени своему здоровью. Это приводит к частым проблемам с сердечно-сосудистой системой.

Особенно много пациентов с высоким артериальным давлением. Но каждый раз, когда оно повышается, не побежишь к доктору, а пить таблетки пачками – это тоже не выход. Во многих случаях организм просто привыкает к медикаментам и перестаёт реагировать на них, то есть ожидаемый результат не получается. Но есть варианты, которые помогут понизить давление без таблеток и других лекарств.



Нужно смешать минеральную воду, лимон и мёд и выпить залпом. Действие почувствуется через 20-30 минут.

ФОТО: PIXABAY

### Первая помощь, когда давление зашкаливает

Те, кто чувствует на себе приступы высокого артериального давления, должны знать несколько простых приёмов, которые могут снизить его на несколько пунктов, а иногда даже привести в норму без лекарств. Главные из них такие:

- **МАССАЖ.** Его можно сделать самому, но лучше, если кто-то поможет. Массирующими растирающими движениями стоит пройти воротниковые зоны шеи, головы, грудной клетки, живота. Помогает снизить артериальное давление также массаж в области лопаток, а также плечевого пояса. Прodelав его, стоит немного полежать и успокоиться.

- **НЕСИЛЬНЫЙ ПОТОК ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ.** Применение этого метода довольно простое. Достаточно направлять её на затылок в течение 5-7 минут.

- **ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС.** Куски материи, смоченные в нём, нужно прикладывать к ступням. Такая примочка начинает действовать быстро, уже на протяжении 10-15 минут, и без всяких лекарств.

- **ВАННОЧКА ДЛЯ РУК ИЗ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ.** Для получения ожидаемого результата кисти рук нужно подержать в ней 10-15 ми-

нут, после чего показатели тонометра начнут снижаться.

- **КОНТРАСТНЫЕ ВАННОЧКИ ДЛЯ НОГ.** Поочередное погружение стоп сначала в холодную, а потом в горячую воду на 2-3 минуты благоприятно влияют на давление. Закончить эту процедуру необходимо через 20 минут холодной водой.

- **200-250 МЛ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ, 1/2 ЛИМОНА И ЛОЖКА МЁДА.** Нужно смешать эти компоненты и выпить залпом. Действие почувствуется через 20-30 минут.

- **ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ.** Прodelывать это надо на выдохе на 8-10 счетов на протяжении 2-3 минут. Действенный метод при резких скачках, так как действует быстро.

- **ПРЕБЫВАНИЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.** Прогулка поможет снизить давление на несколько пунктов на протяжении получаса. Если выйти на улицу нет возможности, то обязательно нужно открыть окно.

Эти методы очень просты и действенны, поэтому приём таблеток может и не пригодиться. В любом случае уменьшение лекарств более полезно для организма.

serdcezdorovo.ru



Новые аппараты для измерения кровяного давления Microlife

клинически апробированы и дают точные показания сердечного ритма!



BP A6 PC



BP A3L Comfort



BP A2 Basic

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



CE 0044



Исследование

# Шоколад сохранит вам ноги!

И снова о пользе одного из любимых лакомств – тёмного шоколада. Итальянские учёные считают, что содержащиеся в нем антиоксиданты могут помочь людям, страдающим от нарушения кровообращения в ногах.

**Т**ёмный шоколад богат антиоксидантами – полифенолами. По словам учёных, полифенолы улучшают ток крови в ногах благодаря своему действию на вещества, расширяющие сосуды. «Наше тело вырабатывает вещества, которые расширяют кровеносные сосуды в ответ на определённые стимулы, что позволяет улучшить кровоснабжение конкретной области», – рассказывает доктор Ричард Чазал, вице-президент Американского Колледжа Кардиологов. «Антиоксиданты из тёмного шоколада могут влиять на обмен этих веществ в нашем организме».

В исследовании приняли участие 20 человек в возрасте от 60 до 78 лет, у которых было выявлено заболевание сосудов – сужение артерий, доставляющих кровь от сердца к ногам, рукам, области желудка и голове. Снижение тока крови способно вызвать такие сим-

птомы как боль, спазмы или усталость в ногах во время ходьбы. Все участники ходили по беговой дорожке утром, а также через два часа после употребления 40 граммов тёмного или молочного шоколада. В эксперименте был использован тёмный шоколад с содержанием какао более 85%, богатый полифенолами. Молочный шоколад, в котором процент какао составляет менее 30%, содержит гораздо меньше полифенолов. После порции тёмного шоколада пациенты могли идти на 15% дольше и проходить на 11% большее расстояние, чем делали это утром. По словам доктора Лоренцо Лоффредо, соавтора исследования и профессора Университета Сапиенца в Риме, молочный шоколад не способствовал улучшению этих показателей.

Учёные выяснили, что уровень оксида азота – вещества, от которого зависит нормальный кровоток, повышался



## 40 г

● Все участники эксперимента ходили по беговой дорожке утром, а также через два часа после употребления 40 граммов тёмного или молочного шоколада.

после употребления тёмного шоколада. Они предполагают, что более высокий уровень оксида азота способствует расширению периферических артерий и помогает пациентам ходить на более длинные дистанции.

Доктор Марк Кригер, директор сосудистого центра в Бригаме и профессор Гарвардской медицинской школы, назвал результаты этого исследования «интригующими». «Эти данные определённо интересны, но результаты довольно скромны – ведь дистанция увеличилась совсем ненамного», – отме-

чает он. «Однако благодаря таким данным учёные смогут провести более крупное исследование и проверить, будут ли так же оптимистичны результаты длительного лечения».

Кригер и Чазал отметили, что в шоколаде также содержится большое количество жиров и сахара, поэтому избыточное его употребление может привести к проблемам со здоровьем, таким как ожирение и сахарный диабет.

«Люди должны всегда помнить, что в шоколадных батончиках содержится много всего того, что вредит наше-

## АНТИВАРИКОЗНЫЕ ЧУЛКИ SCUDOTEX

### ощущение лёгкости!

Вы ведёте активный образ жизни, но ваши ноги быстро устают и отекают? Вас беспокоят судороги, нарушение кровообращения, капилляры на ногах или варикоз? Решение есть – антиварикозные чулки, которые вернут ногам их естественную лёгкость. Верные и неразлучные спутники любой успешной женщины в возрасте 30+.



**ScudoTex SCUDOVARIS**

Антиварикозные чулки SCUDOTEX продаются во всех хорошо снабжаемых аптеках по всей Эстонии!

Импортер: EPP OÜ, www.epp.ee  
Представительство: Йоа, 3, Таллинн  
(автобусная остановка «Ору») Тел. 660 3190, myuk@epp.ee

## Теперь необходимо выявить точный механизм, благодаря которому полифенолы, содержащиеся в тёмном шоколаде, могут улучшать кровоснабжение.

Учёные предполагают, что более высокий уровень оксида азота способствует расширению периферических артерий и помогает пациентам ходить на более длинные дистанции. ФОТО: PIXAVAY

му здоровью», – говорит Кригер. «Так что я бы не рекомендовал считать их панацеей для лечения нарушений ходьбы».

Чазал также добавил, что наиболее важный вывод из этой работы – то, что необходимо выявить точный механизм, благодаря которому полифенолы могут улучшать кровоснабжение. Полифенолы также содержатся и в продуктах с меньшим количеством сахара и насыщенных жиров, таких как гвоздика, сушёная мята, семена сельдерея и фундук.

«На данный момент я не могу посоветовать людям употреблять тёмный шоколад в больших количествах в качестве лекарственного средства. Возможно, нам удастся доказать, что в умеренных количествах он способен оказывать терапевтическое действие», – резюмирует Чазал.

И хотя тёмный шоколад ещё не признали в качестве лекарства, вы вполне можете позволить себе время от времени съесть несколько квадратиков – вашему здоровью это точно не повредит. [www.zdorovieinfo.ru](http://www.zdorovieinfo.ru)

## Движение – это жизнь

Когда мы двигаемся, мышцы сокращаются, сжимают вены и способствуют перекачиванию крови снизу вверх, в результате венозная система разгружается, и у человека не возникает отёк.

### Лечебная физкультура

Справиться с венозными проблемами без изменения образа жизни довольно сложно.

### Вот наши рекомендации:

- не стойте, если можно сесть, и не сидите, если есть возможность полежать,
- при длительной работе за компьютером хотя бы раз в час делайте 10-минутные перерывы. Разминайте не только затылок, но и шею, но и ноги,
- делайте элементарную гимнастику – махи ногами, бег на месте, занимайтесь плаванием,
- упражнения «велосипед»

и «ножницы» разгрузят ваши уставшие вены.

### Правильное питание

Избыточный вес давит на вены, в результате чего в них повышается давление крови и возникают предпосылки к развитию варикоза.

Питайтесь небольшими порциями 5 раз в день. Пейте больше жидкости – 2 литра воды в день (или 8 стаканов).

### Еда для ваших вен

Если у вас есть склонность к варикозу, на вашем столе должны быть продукты, укрепляющие сосудистую стенку. К ним относятся:

- фрукты и ягоды (земляника, малина, смородина, шиповник, облепиха, цитрусовые),
- крупы, особенно гречка, в ней есть уникальный природный антиоксидант кверцетин, он обладает противо-

отёчным и противовоспалительным действием,

- Продукты, богатые клетчаткой, такие как отруби и орехи, а также продукты, богатые биофлавоноидами, такие как репчатый лук, чеснок и зелёный чай.

### Специальные помощники

Венотоники – лекарственные препараты, способные укрепить и защитить наши вены изнутри, улучшить микроциркуляцию и отток венозной крови. А также устранить отёки, чувство тяжести в ногах, дискомфорт в икроножных мышцах и другие признаки венозных проблем. Самые действенные и безопасные в своей основе содержат растительные вещества – диосмин и гесперидин.

Принимайте венотоники по назначению лечащего врача курсами по два месяца два раза в год.

## Массаж при варикозном расширении вен: что нужно знать?

Массаж при варикозном расширении вен полезен как для мужчин, так и для женщин.

Медицинские исследования показывают, что примерно от 50 до 55 процентов женщин и от 40 до 45 процентов мужчин после определённого возраста страдают этим недугом. Но мало кто из них знает, насколько эффективным может быть массаж при варикозном расширении вен.

Однако массаж при варикозном расширении вен может как спасти ситуацию, так и ухудшить её. Железное правило: доверять здоровью и красоте своих ног стоит в руки только опытного и профессионального массажиста.

### Как и зачем делать массаж при варикозном расширении вен?

Массаж при варикозном расширении вен считается одним из самых распространённых и популярных видов лечения. Есть несколько видов такого массажа. Идея любого из них в том, чтобы стимулировать циркуляцию крови в конечностях. При этом желательно, чтобы массаж при варикозном расширении вен делал специалист,

### Противопоказания

Массаж при варикозном расширении вен может применяться не всегда

- Например, если у больного повышенная температура (свыше 37,5°C), массаж проводить не следует. Как правило, жар является признаком того, что организм человека пытается бороться с какой-либо инфекцией. Массаж может помешать этому процессу или же совсем остановить его.
- При инфекционных заболеваниях, таких как брюшной тиф или грипп, также не следует проводить массаж при варикозном расширении вен. Больной, которому делается массаж в то время, как у него

наблюдается острая вирусная инфекция, рискует тем, что инфекция станет интенсивнее. Не говоря уже о том, что тот, кто такой массаж проводит, сам потенциально может подвергнуться заражению.

● Если у больного имеется какой-либо острое воспаление, массаж при варикозном расширении только усилит раздражение. К примеру, если человек недавно получил растяжение лодыжки или что-то повредил в спине, нужно дождаться, пока не пропадут все симптомы такой травмы.

который в курсе всех особенностей этого заболевания.

Если вы решили сделать массаж при варикозном расширении вен самостоятельно, найдите у себя дома удобное место, используйте несколько положенных друг на друга подушек или небольшой пуфик, чтобы немного поднять ноги. Помните, что важно использовать лёгкие прикосновения. Не давите сильно не места ско-

пления вен, излишняя жёсткость может усугубить ваши проблемы.

Убедитесь, что вы избегаете касаний вен, которые выпячиваются больше остальных. Да и вообще, лучше не трогать то, что хоть на миллиметр выступает над поверхностью кожи. Просто мягко массируйте ноги, начиная с области лодыжек области и заканчивая в верхней части бедра.



**Empatrax**  
tervisekauplus  
[www.invaabi.ee](http://www.invaabi.ee)

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

Лиивалайа 32,  
Таллинн 10118  
Тел. 600 0666

















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

Изготовление индивидуальных супинаторов в торговом центре Mustakivi, Maxmpa 7  
Пн - Сб с 10.00 до 18.30, предварительная запись по тел: 58800613.

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



Europa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuletõugu heaks

# Дженерики остаются на первом

## Ситуация с ценами на лекарства во многом зависит от лояльности

Последние полгода постоянно обсуждается дороговизна лекарственных препаратов и всё возрастающие расходы пациентов на лекарства. Много говорят также о том, что оригинальные препараты невероятно дорогие, а дженерики - дешёвые. На самом деле такая разница в цене сохраняется ровно до момента выхода на рынок первого дженерика.

**Астрин Пудерсель**

главный специалист службы лекарств и медицинского оборудования Больничной кассы

Как правило, новые дженерики в списке льготных лекарств массово появляются после истечения срока действия патента очередного оригинального препарата. Преимущественно льгота на них устанавливается сразу или в течение пары первых кварталов, и начинается настоящая гонка цен. В той или иной мере борьба за выживание продолжается, и со временем выясняются названия и упаковки, которые успешнее всего продаются при сформировавшихся ценах. Первая льгота на дженерик начинает оказывать давление на производителя оригинального препарата, который должен решить, поддаться давлению или нет. В зависимости от препарата есть несколько вариантов действия:

1) цену снижают и удерживают строго на уровне предельной цены. Как правило, это встречается у препаратов, цена которых компенсируется в размере 100%, но это не обязательно. Например, в группе компенсируемых в полном объёме препаратов от глаукомы, розничная цена на оригинальные препараты значительно выше установленных для них предельных цен;

2) цена на препарат снижается при возникновении предельной цены, но за дальнейшим снижением предельной цены производители оригинальных препаратов не следуют, и розничная цена остаётся выше предельной. Такое поведение можно заметить, например, в группах препаратов, на которые действует компенсация в размере 75% (например, лекарства от гипертонии), розничная цена на которые относительно низкая, и появляющаяся разница в цене для потребителя не столь чувствительна. При этом следует признать, что производители не всех дженериков следуют за снижением предельной цены, особенно в группах, где много различных наименований, например, препараты от гипертонии, сердечной недостаточности, сахарного диабета, депрессии и прочих психических расстройств, злокачественных опухолей, болеутоляющие и противовоспалительные препараты;

3) после формирования предельной цены цена на препарат не снижается. Это может указывать на намерение производителя оригинального препарата прекратить сбыт лекарства, или на то, что он надеется на успешные продажи в долгосрочной перспективе, предполагая, что лояльность пациента к торговой марке сохранится даже при увеличении расходов на лекарство.

В зависимости от предельной цены, можно остаться удовлетворённым тенденциями снижения цены или нет. В последнее время государство всё больше внимания уделяет разнице в цене препарата в пределах одной группы. Постановлением министра здоровья и труда установлена допустимая разница, на которую цена в аптеке может отличаться от предельной цены. Препарат может быть исключён из списка льготных препаратов, если его цена более чем в два раза превышает установленную для него предельную цену и цены других препаратов с тем же действующим веществом и той же формой. Поэтому Больничная касса Эстонии вычеркну-

ла из списка льготных лекарств некоторые препараты от производителей как оригиналов, так и дженериков (например, Norvasc, Normodipine, Zocor, Lyrica и др).

### Биоаналоговые препараты

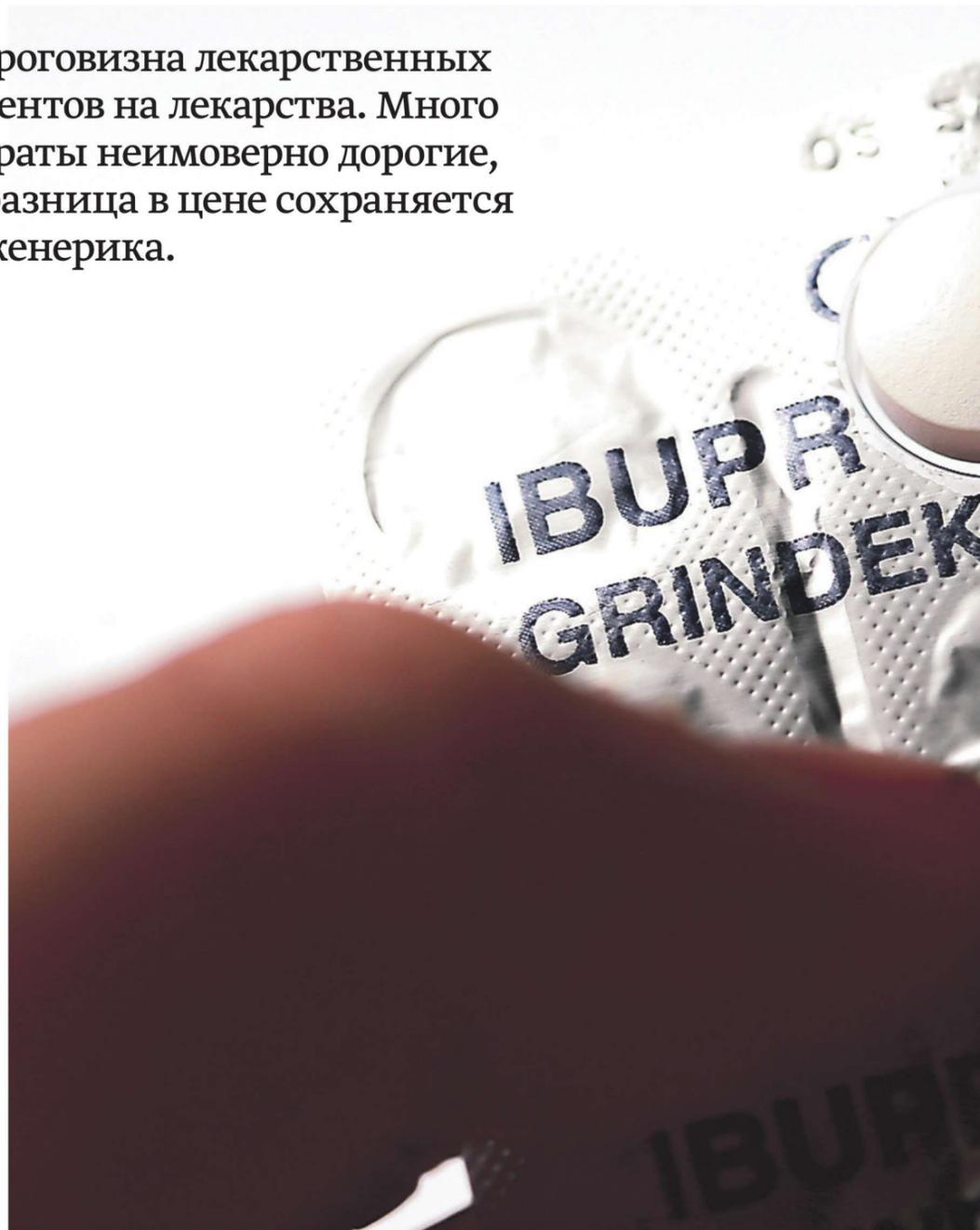
За биоаналоговые препараты Больничная касса платит оказывающей услуги здравоохранения организации, в аптеках, как правило, они не продаются (за исключением некоторых препаратов инсулина и пр). Аналогично дженерикам, по параметрам эффективности, безопасности и качества схожими с оригинальными препаратами являются также биоаналоговые препараты, и поэтому с целью разумного использования средств Больничной кассы эстонские врачи должны прописывать их вместо оригинальных препаратов. В данный момент из биоаналоговых препаратов в Эстонии применяется Infliximab, который показан при ревматоидном артрите, болезни Крона, язвенном колите, анкилозирующем спондилоартрите, псориазическом артрите, а также Etanercept, выписываемый при ревматоидном артрите, ювенильном идиопатическом артрите, псориазическом артрите, анкилозирующем спондилоартрите и бляшечном псориазе. Насколько известно Больничной кассе, вскоре на рынке появятся ещё как минимум 2 новых биоаналоговых препарата.

Выписывание биоаналоговых препаратов слабо мотивировано, поскольку, как правило, до предельных цен снижаются цены также на соответствующие оригинальные препараты, из-за чего у пациентов и врачей отсутствует необходимость и желание выйти из зоны комфорта, то есть, перейти на биоаналоговый препарат. В рамках услуг здравоохранения Больничной кассы Эстонии посредством более низкой предельной цены можно мотивировать врачей использовать более дешёвые биоаналоговые препараты, поскольку это поможет предотвратить перерасход средств больницами или даже поможет сократить расходы.

### Не бойтесь более дешёвых лекарств

Исходя из вышесказанного, мы больше не считаем сравнение данных о продажах дженериков и оригинальных препаратов достаточно информативным для оценки покупательского поведения пациентов. Лучше исходить только из действующей предельной цены. Если посчитать нецелесообразными все расходы, превышающие предельную цену, то в перерасчёте на кошелёк пациента в 2016 году можно отнести к разумным 24,5% покупок лекарств и в 2017 году - 24%. Проведя аналогичные подсчёты с лекарствами от гипертонии, можно узнать, что при корректировке покупательского поведения пациенты могут сократить свои расходы наполовину: в 2016 году 52,5% от собственного участия пациента было уплачено сверх действующей предельной цены, в 2017 году тот же показатель был 54%. То есть, спрашивая в аптеке более дешёвые лекарства, пациенты смогли бы сократить свои расходы на четверть, в некоторых группах лекарств даже в два раза.

В качестве обстоятельства, замедляющего сокращение собственного участия пациента, можно привести лояльность к определё-



### Статистика

#### Среднее собственное участие в 2017 году выросло

● На возрастающее собственное участие пациента указывает среднее собственное участие в разрезе различных льготных ставок в 2016 и 2017 году (приведено в таблице), а также увеличившееся собственное участие в процентах.

	2016 фактический, €	2017 фактический, €	Изменение по сравнению с 2016 г.
100% льгот. рецепты	2,55	2,72	6,7%
90% льгот. рецепты	4,81	4,93	2,5%
75% льгот. рецепты	6,95	6,98	0,4%
50% льгот. рецепты	9,35	9,47	1,3%
Всего	6,73	6,83	1,5%
Собст. участие в %	29,43	30,23	

### На заметку

● При покупке любого льготного препарата следует заплатить минимальное собственное участие 2,50 евро на один рецепт. По одному рецепту можно выписать лекарств максимально на 3 месяца. Например, если в аптеке лекарства на два месяца стоят 20 евро, и пациент приобретает лекарство по цене, не превышающей предельную, то при льготе в 90% ему придётся заплатить  $(20 - 2,50) \times 0,1$  (т.е. 10%) + 2,50, или 4,25 евро. При покупке лекарства по цене, превышающей предельную, пациенту придётся в полном объёме выплатить сумму сверх предельной цены. Поэтому всегда стоит поинтересоваться у аптекаря, нет ли лекарства, цена на которое не превышает предельную.

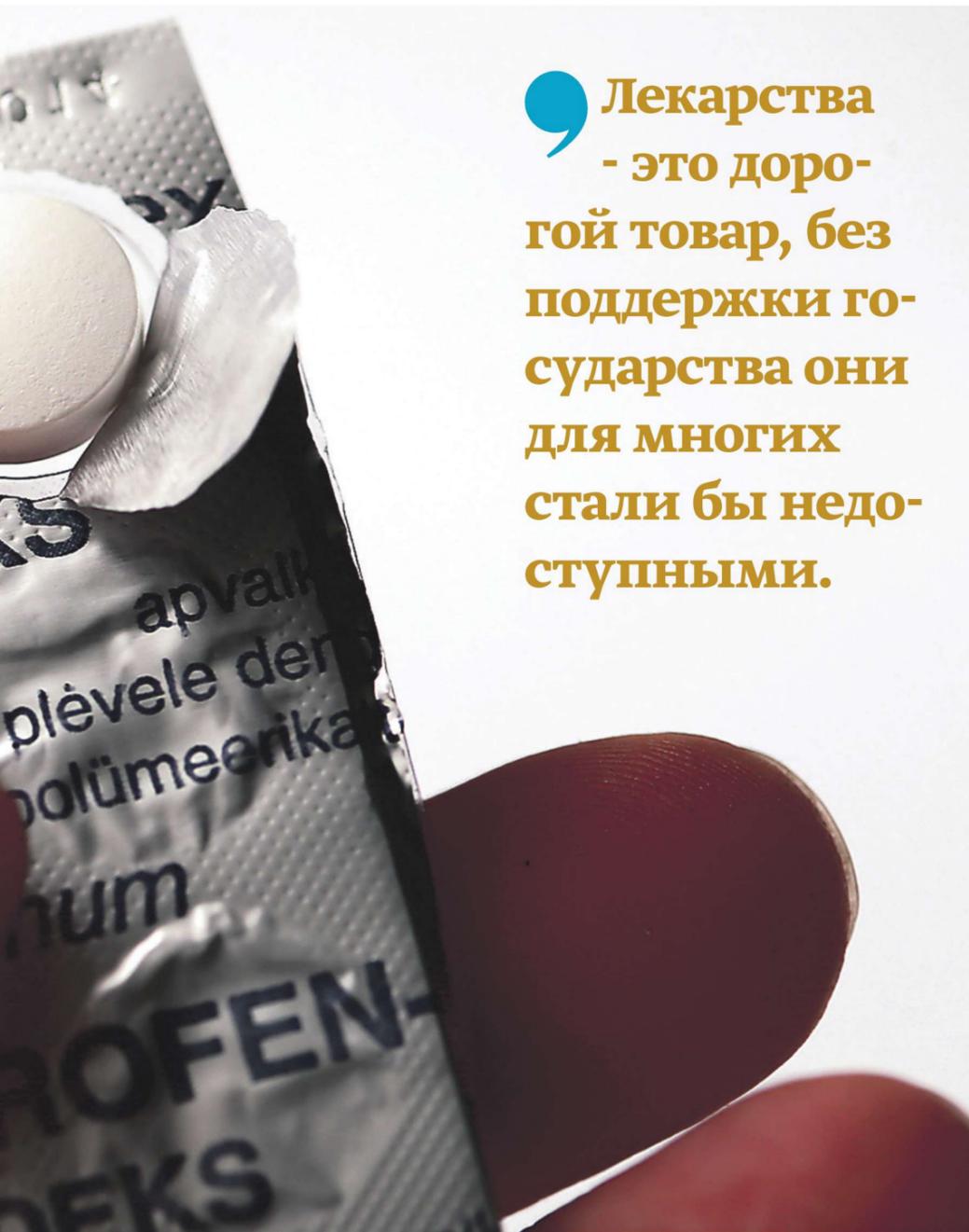
● С 1 января 2018 года Больничная касса ввела новую систему, по которой дополнительная компенсация на лекарства выплачивается не задним числом, а при покупке лекарства в аптеке, и суммы вычитаются с момента, когда расходы пациента на льготные лекарства превысят 100 евро в год (50% от переплаченной суммы в пределах от 100 до 300 евро). Ежегодный расход, превышающий 300 евро, возмещается в объёме 90% от превысившей суммы. Аналогично старой системе, не учитываются суммы, которые пациент заплатил сверх предельной цены, а также нижняя ставка собственного участия.

# 2000

● лекарств входят с список льготных, в основном это рецептурные препараты.

# ОМ ПЛАНЕ

## ПАЦИЕНТОВ



**Лекарства - это дорогой товар, без поддержки государства они для многих стали бы недоступными.**

ному товарному знаку при покупке лекарств. После формирования или снижения предельной цены пациенты и врачи зачастую остаются верными уже привычным препаратам.

Помимо более высоких расходов, лояльность пациента к определённой торговой марке имеет ещё одну негативную сторону - в результате большего потребления лекарств, цена которых превышает предельную, сокращается рыночная доля препаратов, цена которых находится на уровне предельной, что в свою очередь отрицательно сказывается на возможности соответствующих производителей в части сбыта более дешёвых лекарств. Поэтому часто мы видим, что с рынка исчезают именно недорогие дженерики по причине отсутствия достаточной доли рынка для их дальнейшей продажи. В результате приходится смириться с увеличением расходов Больничной кассы в данной группе препаратов, поскольку производители более дорогих упаковок отказываются снижать цену. Худшее развитие событий, это когда количество лекарств с тем или иным действующим веществом сокращается до одного, то есть, возникает монополия.

### Как формируется цена на лекарства

Без вычета государственных льгот цена на одну упаковку лекарства имеет следующие составляющие: цена производителя + наценка оптовика (в зависимости от цены произво-

дителя 3-20%, но не более 6,39 евро) + наценка аптеки (в зависимости от оптовой цены 15-40%, но не более 6,39 евро) и налог с оборота 9%. Например, лекарство, которое производитель продаёт по цене 5 евро в аптеке будет стоить 7,19 евро.

Без государственной помощи лекарства были бы многим недоступны из-за своей дороговизны. Поэтому государство участвует в оплате некоторых лекарств. Основную часть компенсации государство осуществляет через Больничную кассу, которая оплачивает лекарства, используемые больницами и продаваемые в аптеках. Для лечения некоторых болезней (инфекционные болезни с высоким риском распространения, отравления, аддитивные заболевания) лекарства закупает и их распределение организует Министерство социальных дел напрямую из госбюджета, то есть, без ресурсов Больничной кассы. Например, это вакцины, иммуноглобулины, препараты против ВИЧ и туберкулеза, метадон, антитоксины, антитоксиды.

Если за больничные лекарства и закупленные государством лекарства больные не платят, то продаваемые в аптеках льготные препараты пациент должен в большем или меньшем объёме оплатить. В списке льготных лекарств стоит более 2000 наименований. В основном это рецептурные препараты, некоторые продаваемые без рецепта лекарства и лечебные питательные смеси.

### Полезно знать

**Льгота на конкретное лекарство (и цена для пациента) зависят от следующих обстоятельств:**

- Показания для выписывания лекарства. Даже у одного и того же препарата может быть разная льготная ставка. Как правило, 100-процентная льготная ставка фиксируется, если у пациента опасная для жизни или тяжёлая болезнь (например, злокачественные опухоли, наследственные метаболические болезни, эпилепсия, рассеянный склероз и т.д.). 75-процентная льготная ставка действует на препараты для лечения хронических болезней, которые в значительной мере снижают качество жизни (например, гипертония, астма, подагра, псориаз и т.д.). 50-процентная льготная ставка действует на препараты, которые выписываются по прочим показаниям, а также на недорогие пре-

параты, при которых можно предположить, что более низкая льготная ставка не станет препятствием для приобретения лекарства.

- Какому пациенту выписано лекарство. 90-процентная льготная ставка вместо 75% действует, если пациенту ещё не исполнилось 16 лет, он является пенсионером по нетрудоспособности или старости, или он старше 63 лет. Все внесённые в список льготных лекарств препараты компенсируются в 100% размере, если пациенту ещё не исполнилось 4 лет.

- Является покупаемое лекарство объектом ценового соглашения (цена не превышает установленный предел) или нет (цена превышает предельный размер).

Это лекарство, например, не внесено в список льготных препаратов. ФОТО: АНДРАС КРАЛЛА

# СЛИШКОМ МНОГО ТРАТИТЕ НА ЛЕКАРСТВА?



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ В АПТЕКЕ!**

Спрашивайте у аптекаря более дешёвые!

UAB Sicor Biotech, Teva Eesti filiaal, Hallivanamehe 4, Tallinn 11317, tel 6610801 ET/GEN/17/0004a

TEVA

# Современный слуховой аппарат - подходит ли он всем?

## Слух Решение проблемы есть

Карина Трууверк  
ЛОП-врач, PERH

**10-15% населения страдают от нарушения слуха. Снижение остроты слуха может быть врождённым или приобретённым. Нарушения слуха постоянного характера делятся на нейросенсорное и кондуктивное.**

Нейросенсорная тугоухость возникает при поражении аппарата звукопроводности, то есть, нарушена работа внутреннего уха и слухового нерва. Это является основной причиной ухудшения слуха и в большинстве случаев не поддается хирургическому или медикаментозному лечению. Лучше слышать поможет слуховой аппарат.

Кондуктивная тугоухость - это патология, связанная со звукопроводимостью из наружного уха через барабанную перепонку в среднее ухо. Такая тугоухость зачастую излечима медикаментозным и/или хирургическим путем. Нередко встречается комбинированная тугоухость.

### Многие избегают помощи

Исследования показали, что в Европе от снижения слуха страдает в среднем каждый пятый. Это может привести к чувству одиночества, депрессии и низкой самооценке. Снижение слуха оказывает влияние на всю семью и на близкие отношения, а также на способность справляться с работой и социальную активность.

Даже в странах, где слуховой аппарат можно получить бесплатно, не все обращаются к врачу за помощью. В таких развитых странах, как США и Англия, за помощью обращается только 1/3 тех, кто в ней нуждается. Почему?

Многие считают, что слуховой аппарат - это нечто большое и уродливое, он свистит, и таким же пользовался дедушка. Да, у людей пожилого возраста есть ещё полученные 10-15 лет назад аппараты и, стянутые клейкой лентой, ещё что-то усиливают. Но это вчерашний день, и такие аппараты следует в срочном порядке заменить на новые.

### Не верьте рекламным обещаниям

Если у вас проблемы со слухом, то следует обратиться в надёжный центр слуха и приобрести качественный фирменный слуховой аппарат. В основе всего лежит диагноз, обследование слуха и правильно выбранный и настроенный качественный слуховой аппарат. В 21-м веке стремительно меняются технологии и принципы настройки слуховых аппаратов. Сегодня во многих рассылаемых по почте каталогах можно увидеть слуховые аппараты, которые обещают невероятные результаты, но после получения посылки выясняется, что чудо-прибор не вмещается в ухо или издаёт ужасные громкие звуки. В лучшем случае - это выброшенные на ветер деньги и надежды, в худшем случае они могут повредить слух. Такие громкоговорители лучше оставить в магазине.

Если пояснить в двух словах, то слух - это приём звуков, умение их понимать и



**Качественные и настроенные хорошим специалистом слуховые аппараты могут значительно улучшить качество жизни.** ФОТО: SCANPIX

осознавать. Современные слуховые технологии направлены, прежде всего, на то, чтобы человек слышал и мог как можно лучше понимать речь в различных ситуациях. Конечно, ни одна технология не заменит ухо, но современные слуховые аппараты стараются максимально приблизить качество звука к естественному. Настройка современного аппарата учитывает приятный человеку тембр голоса, использование человеком слухового аппарата в разных средах, частоту и интенсивность использования слухового аппарата, насколько хорошо человек справляется со слуховым аппаратом и финансовые возможности человека.

### Выбор слуховых аппаратов велик

Все современные слуховые аппараты можно подключить к смартфону, их можно регулировать при помощи приложения, также можно передавать музыку прямо в аппарат. На рынке предла-

гаются практически невидимые очень маленькие слуховые аппараты, но они требуют определённых навыков пользования техникой таких размеров. Конечно, цена и возможности такого аппарата намного выше, чем необходимо для того, чтобы смотреть дома телевизор. Поэтому крайне важно найти для каждого человека оптимальный слуховой аппарат, который отвечал бы его особенностям, возрасту, потребностям и возможностям. Нередко люди старшего возраста не могут справиться с современными технологиями, и для них разработаны более простые решения.

Не менее важно своевременно проверять состояние аппарата и проводить повторную настройку. Со временем слух меняется, нередко использование слухового аппарата усиливает выделение ушной серы, что может повлиять на его эффективность. В надёжном центре слуха все проблемы решаются на месте. Специалисты центра могут сразу перенастроить аппарат и очистить уши от серы.

### К сведению

**Основными причинами снижения остроты слуха являются:**

- возрастное, или физиологическое снижение слуха;
- обусловленное воздействием шума снижение слуха;
- генетические мутации и родовые травмы;
- ототоксическая, или вызванная лекарственными препаратами потеря слуха;
- воспалительные болезни уха;
- травмы головы;
- нарушение слуха вследствие различных болезней (например, скарлатина, менингит, опухоли и пр.).

**Все современные слуховые аппараты можно подключить к смартфону, их можно регулировать при помощи приложения, также можно передавать музыку прямо в аппарат.**

Исследования показывают, что все больше людей довольны своими слуховыми аппаратами. На основании проведённого в США исследования можно сказать, что общая удовлетворённость слуховыми аппаратами составляет 81-85%, а удовлетворённость приобретёнными в профессиональном слуховом центре аппаратами составляет 94%.

То есть, перед покупкой слухового аппарата стоит поинтересоваться, есть ли медицинское образование у человека, которому вы доверяете свой слух. Аудиологи должны иметь как медицинское образование, так и технические навыки. Только тогда можно добиться хорошего слуха в разных звуковых средах и приобрести хорошего партнёра, к которому можно обращаться за помощью.



Центр слуха Audiale  
лучше слух

# ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ?

**МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ВАМ  
НАЧАТЬ СНОВА СЛЫШАТЬ!**



### 3 причины обратиться к нам:

- Вам приходится напрягаться, чтобы участвовать в разговоре
- Близкие жалуются, что телевизор играет слишком громко
- Вам трудно общаться по телефону

Центр слуха Audiale в сотрудничестве с американской фирмой Starkey Laboratories предлагает самые лучшие и инновационные решения для людей, имеющих проблемы со слухом. Мы предлагаем современные внутриушные и заушные аппараты разного ценового класса. В наш ассортимент входят слуховые аппараты разнообразных моделей, размеров, цветов, а также аппараты с разными техническими возможностями. Вместе мы найдём решение, чтобы ваш мир снова наполнился прекрасными звуками.

Мы сотрудничаем с Департаментом социального страхования. При наличии карты для получения индивидуальных вспомогательных средств вы можете приобрести слуховой аппарат по государственной льготе. Также мы поможем вам с документами, необходимыми при оформлении карты для получения индивидуальных вспомогательных средств.

## ВЫ СНОВА БУДЕТЕ СЛЫШАТЬ ВСЕГО ЗА ОДИН ВИЗИТ!

### У нас вы можете получить все необходимое за один визит:

- прием оториноларинголога  
*(выдадим необходимую медсправку)*
- исследования слуха
- профессиональное дружелюбное обслуживание
- короткие очереди
- широкий выбор аппаратов на месте
- бесплатные последующие консультации
- индивидуальные насадки
- бесплатная парковка перед домом



**Не упустите шанс и запишитесь на приём уже сегодня по тел. 6445400**

**[www.kuulmiskeskus.ee](http://www.kuulmiskeskus.ee)**

Центр слуха Audiale ждёт вас по адресу ул. Мыйза 4, 8-й этаж.  
(дом Al Mare возле т/ц Rocca al Mare).

**На консультацию лучше всего прийти вместе с кем-нибудь из близких.**

Разрешение на оказание услуг здравоохранения L04170

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

В этом году  
приглашаются женщины

**1988, 1983, 1978,  
1973, 1968 ja 1963**

годов рождения

**Узнайте больше:**  
**www.haigekassa.ee**  
**669 6630**

 Eesti  
Haigekassa

## Мифы о простуде

О простуде ходит множество мифов, которые зачастую не имеют под собой никакого основания. Важно проверить, насколько они соответствуют правде. ▶ 3

БУДЬТЕ

Здоровы



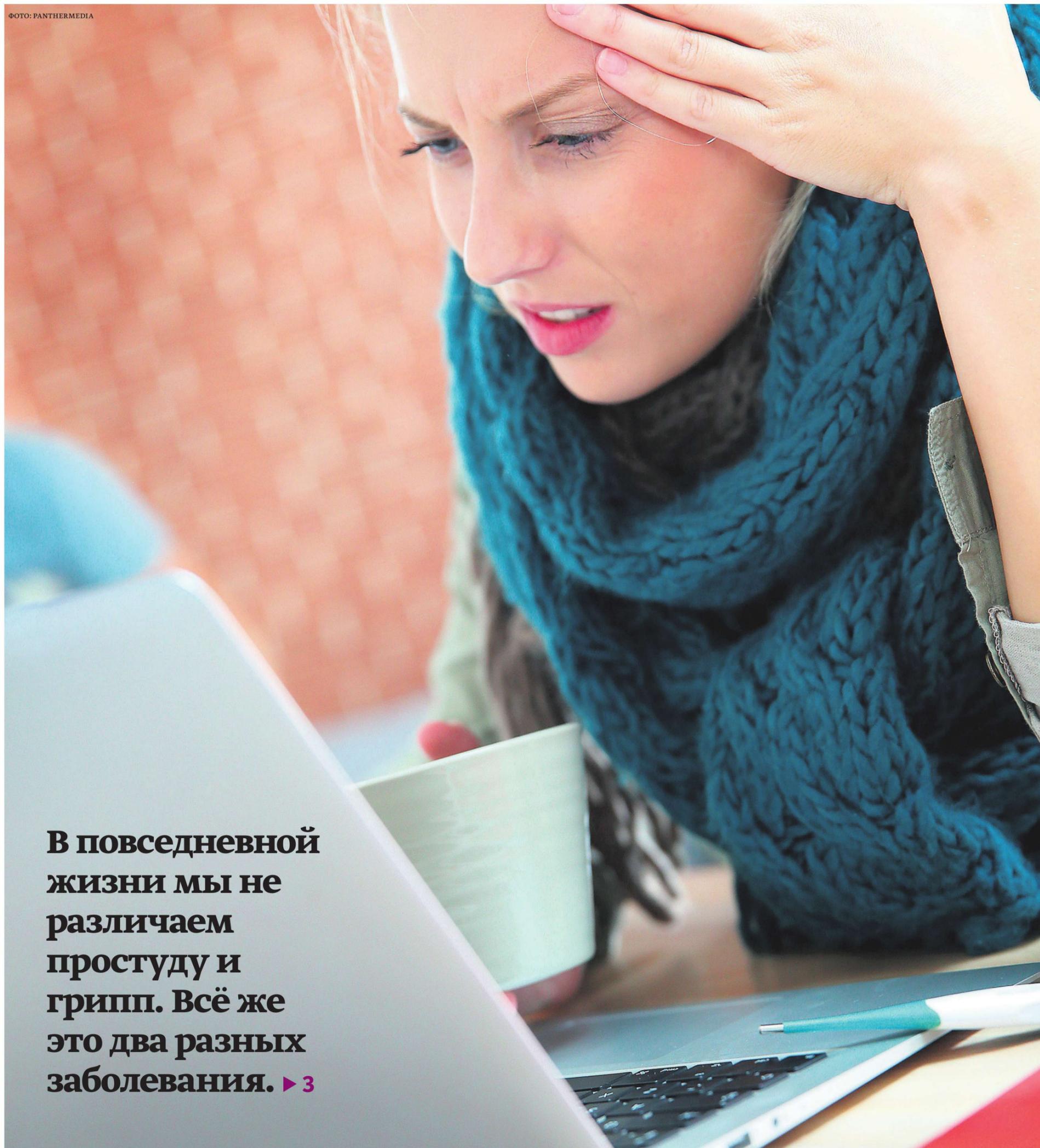
# И ПРОСТУДА НЕ СТРАШНА

Специальный выпуск

февраль 2018

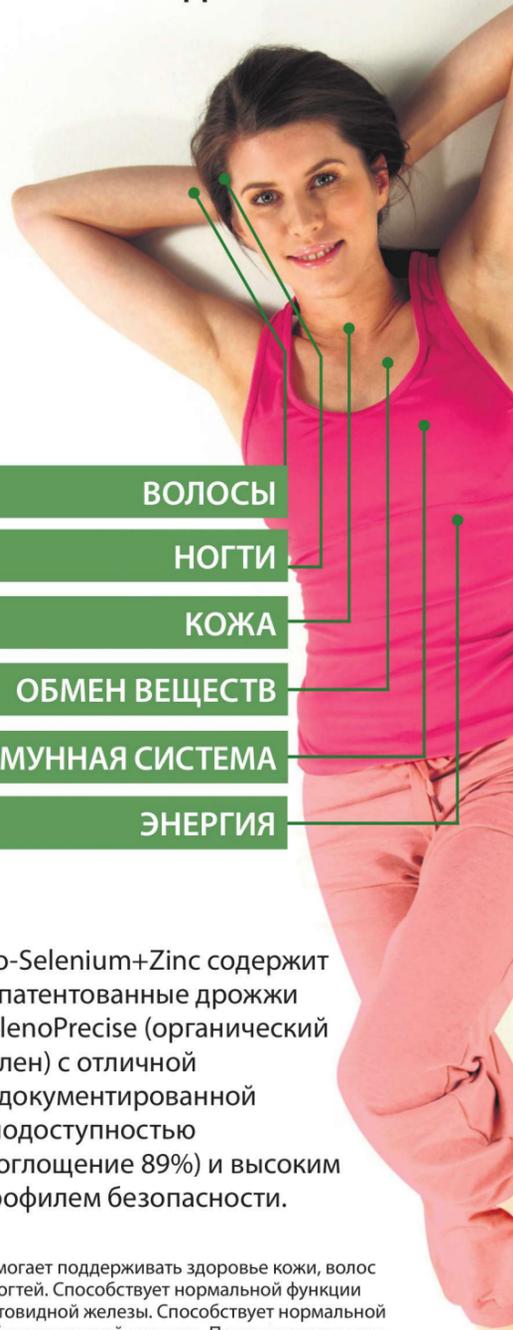
ФОТО: PANTHERMEDIA

**В повседневной жизни мы не различаем простуду и грипп. Всё же это два разных заболевания. ▶ 3**



# ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА

— с помощью лишь одной  
таблетки в день



ВОЛОСЫ

НОГТИ

КОЖА

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

ИММУННАЯ СИСТЕМА

ЭНЕРГИЯ

Bio-Selenium+Zinc содержит запатентованные дрожжи SelenoPrecise (органический селен) с отличной задокументированной биодоступностью (поглощение 89%) и высоким профилем безопасности.

Помогает поддерживать здоровье кожи, волос и ногтей. Способствует нормальной функции щитовидной железы. Способствует нормальной работе иммунной системы. Помогает уменьшить усталость и нехватку сил.



Датское  
качество

Поглощение  
89%

**Pharma Nord**  
www.pharmanord.ee

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

# Витамины для пожилых

Хотя ничто не может заменить диету, богатую овощами и фруктами, организм пожилых людей нуждается в дополнительном поступлении определенных витаминов. Из-за плохого аппетита, мальабсорбции и недостаточного пребывания на солнце потребность в некоторых веществах у них увеличивается. Если вам больше 50 лет, обратите внимание на следующие витамины, которых часто не хватает в пожилом возрасте.

**ВИТАМИН D:** необходим для усвоения кальция. Кальций - основной строительный материал костной ткани, без него кости начинают разрушаться. Также витамин D необходим для нормального функционирования иммунной и нервной систем.

● **Естественные источники:** молоко пониженной жирности, жирная рыба (например, лосось и тунец), хлеб грубого помола, солнечные лучи.

● **Дополнительные источники:** если вы редко бываете на солнце, необходимо принимать не меньше 400 МЕ витамина D в день. Врач может даже увеличить дозу, если к этому есть показания.

**ВИТАМИН K:** необходим для свертывания крови. Кроме того, помогает предотвратить разрушение костной ткани и переломы в пожилом возрасте.

● **Естественные источники:** листовые зеленые овощи (капуста), горчица, репа, брокколи, шпинат и салат-латук.

● **Дополнительные источники:** большинство мультивитаминных содержат небольшое количество витамина K. Оптимальная ежедневная доза составляет 150-500 мкг (микрограмм). Не принимайте витамин K, если врач выписал вам антикоагулянты.

**КАЛЬЦИЙ:** необходим для костей и зубов. Также обеспечивает свертываемость крови и нормальную работу нервной системы.

● **Естественные источники:** молочные продукты с низким содержанием жира, зелено-лиственные овощи, лосось и сардины.

● **Дополнительные источники:** старайтесь каждый день принимать 1200 мг кальция с пищей и в виде витаминов. Принимайте его отдельными до-



Прежде чем  
принимать  
витамины, по-  
советуйтесь с вра-  
чом, чтобы это не  
повлияло на приём  
других лекарств.

зами. За один приём организм не может усваивать больше 500 мг кальция.

**ВИТАМИН B12:** полезен для клеток нервной ткани и крови. Примерно 20% пожилых людей страдают от недостатка витамина B12. Дефицит этого витамина вызывает анемию, нарушение функций нервной системы и, по некоторым данным, ускоряет развитие деменции.

● **Естественные источники:** мясо, рыба, птица, яйца и молочные продукты с низким содержанием жиров. Абсорб-

ция витамина B12 из пищи уменьшается с возрастом, поэтому пожилым людям необходимо дополнительно принимать витамины и есть специальную еду, например, хлеб, обогащенный витамином B12.

● **Дополнительные источники:** нужно принимать от 25 до 100 мкг витамина ежедневно. В тех случаях, когда B12, поступающий с пищей и мультивитаминами, не усваивается, врач может периодически назначать инъекции этого витамина.

**ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА:** необходима для здоровья клеток нервной системы и красных кровяных клеток. Рекомендуемая доза составляет 400 мкг в день.

**МУЛЬТИВИТАМИНЫ**

Пожилые люди должны ежедневно принимать мультивитамины, не содержащие железа. Прием мультивитаминных не заменяет правильного питания, но может обеспечить дополнительную страховку. Другие витамины, которые продаются в аптечных киосках и предназначены для пожилых, принимать не обязательно. Внимательно прочитайте этикетку, чтобы убедиться, содержат ли мультивитамины указанные выше компоненты. Если нет, принимайте перечисленные витамины отдельно. Иногда витамины кальция содержат добавки витаминов D и K.

**АНТИОКСИДАНТЫ**

Антиоксиданты - это вещества, которые содержатся в пище и защищают клетки организма от воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды, а также предотвращают процессы старения. Несмотря на активную рекламу, в настоящее время нет убедительных доказательств того, что прием значительного количества антиоксидантов в виде добавок способен предотвратить ишемическую болезнь сердца, диабет или развитие катаракты. Лучше всего получать антиоксиданты с пищей - они содержатся, например, в зерновых, фасоле, овощах и фруктах.

В любом случае, прежде чем принимать витамины, посоветуйтесь с врачом, чтобы это не повлияло на прием других лекарств и не вызвало неблагоприятных изменений в состоянии вашего здоровья.

## Способы поднятия иммунитета

**Физиологические методы поднятия иммунитета.**

Питание должно в обязательном порядке содержать животные и растительные белки (без них клетки иммунной системы работают плохо) и весь спектр витаминов и минералов, особенно витамины C, A, E и витамины группы B.

Белки содержатся в мясе, рыбе, яйцах, бобовых, орехах. Витамины группы B также в мясе и печени, сырых желтках, молочных продуктах, хлебе грубого помола и отрубях, семечках и орехах. В пророщенных зёрнах пшеницы, растительном масле и авокадо много витамина E. Витамин A содержится в любых ярко окрашенных овощах и фруктах:

моркови, помидорах, абрикосах, тыкве, паприке, также много его в сливочном масле, яйцах, печени.

Витамин C содержится в цитрусовых, киви, квашеной капусте, клюкве, шиповнике. Достаточное количество этих витаминов - залог хорошего состояния клеток иммунной системы.

Не менее важно регулярно пить кисломолочные напитки для поддержания микрофлоры кишечника.

Режим дня и физическая активность. Организму нужен сон не менее 8 часов в сутки, вменяемый рабочий график без переработок за полночь, обязательны занятия спортом (особенно хороши зимние виды и плавание), длительные прогулки в любую погоду. Кварти-

ру надо часто проветривать, а спать - при открытой форточке.

Закаливание. Методик закаливания очень много. Это и прохладные ножные ванны, и обливания прохладной водой, и хождение босиком по траве. Самое главное - начинать в тёплое время года, чтобы к зимним холодам можно было отказаться от вашего любимого шерстяного шарфа, в котором так жарко, но без него вы боитесь «простудиться».

**Фармакологические методы поднятия иммунитета**

Профилактический приём 2-3 раза в год природных адаптогенов: элеутерококка, золотого корня, женьшеня, эхинацеи, алоэ. Согласно

дозировке, обозначенной на упаковке, принимайте эти настойки утром и вечером. Вечером же заваривайте мелиссу или пустырник, чтобы снизить влияние стресса на ваш иммунитет.

Профилактически, а особенно в период массовых сезонных эпидемий можно принимать гомеопатические средства для повышения иммунитета, коих сейчас в аптеках достаточно.

2-3 раза в год пропивать курс (4-6 недель) пробиотиков (линекс, бифидумбактерин и пр.).

Вопрос о применении серьезных иммуномодуляторов, таких как бронхомунал, рибомунил и т.п., обязательно решайте только с врачом-иммунологом!

# Простуда и грипп - два разных заболевания

## Насколько мифы о простуде соответствуют действительности

**Вызывает ли применение спреев для носа зависимость? Простуда и грипп - это одно и то же? Простуда заразна только в первые дни?**

О простуде ходит множество мифов, которые зачастую не имеют под собой никакого основания. Поскольку мифы не помогут победить простуду, важно проверить, насколько они соответствуют правде.

**Простуда и грипп - это одно и то же**

В повседневной жизни мы и на самом деле не различаем простуду и грипп. Всё же это два разных заболевания. Симптомы одинаковые только на первый взгляд. Отличаются как протекание инфекции, так и лечение. Простуда начинается с большого горла и завершается насморком и кашлем, зато грипп проявляет себя резким повышением температуры и ознобом, к которым добавляются головные боли и боли в суставах.

Простуда протекает более мягко, и её лечение поддаётся продаваемым в аптеке безрецептурным препаратам. Если инфекция дыхательных путей перейдёт в гайморовую полость или бронхи, следует в срочном порядке провентилировать дыхательные пути. Для этого нужно разжижить скопившуюся там плотную, инфицированную слизь.

**Простуда заразна только в первые дни?**

Это миф. Да, наиболее заразна болезнь именно в первые дни. В то же время, она способна заражать ещё за несколько дней до появления первых симптомов и даже тогда, когда простуда полностью пройдёт.

Также неверно утверждение, что два раза подряд простудой заболеть невозможно. После простуды в организме вырабатываются подходящие антитела против перенесённого вируса, но помимо знакомых вирусов существует ещё более 200 типов вирусов, приводящих к развитию инфекции дыхательных путей.

Поэтому теоретически возможно, что за перенесённой простудой может сразу последовать новая инфекция, вызываемая новым вирусом.

**Простуда возникает из-за холода?**

И да, и нет. С одной стороны, это правда, что пик простудных заболеваний приходится на холодное и влажное время года. Причина кроется в том, что при низких температурах кровоснабжение дыхательных путей сокращается, что делает слизистые оболочки более восприимчивыми к вирусам. Неверно же то, что в увеличении роста количества вирусов виновата только низкая температура. Инфекции мы подхватываем, скорее, при контакте с возбудителями болезни, например, при встрече с больным человеком.

Помимо этого зимой раздражающе на дыхательные пути действует высушенный отоплением тёплый воздух и недостаточно проветриваемые помещения. Это объясняет, почему простудные заболевания особенно распространены осенью и зимой.



**Заболевший человек способен заражать ещё за несколько дней до появления первых симптомов.** ФОТО: SCANPIX

**Вызывает ли применение спреев для носа зависимость?**

Нос заложен, дыхание затруднено, а горло сохнет от постоянного дыхания через рот. Снимающие отёки спреи для носа освобождают дыхательные пути за пару секунд. Но потом вспоминается услышанное где-то предостережение, что спреи вызывают зависимость. Так ли это?

Продолжительное и чрезмерное применение спреев может привести к хроническому отёку и высыханию слизистой оболочки носа, но если придерживаться указанных на вкладыше инструкций, ничего такого опасаться не стоит.

**Кашель лечат одними и насморк другими лекарствами**

Классические отхаркивающие препараты разжижают и помогают вывести из бронхов густую слизь. В то же время они не влияют на слизь в носу и гайморовой полости. Препараты от насморка облегчают дыхание, но не влияют на кашель.

Всё же существует некоторое количество препаратов, которые помогут от кашля и насморка. Например, это GeloMyrtol® forte (стандартизированный миртол). Миртол - это эфирное масло в капсулах. После приёма капсулы миртол начинает выделяться из организма через дыхательные пути, проходя через мельчайшие клетки дыхательных путей и действуя как спрей. Миртол разжижает слизь и способствует выведению зараженной бактериями и вирусами слизи из организма.

Миртол освобождает бронхи и околоносовые пазухи, облегчая тем самым дыхание. Развитие болезни останавливается, и она не распространяется дальше.

terviseuudised.ee

**Что делать**

**если простуда только начинается**

- Пить, пить, пить. Обильное питьё в числе прочего увлажняет слизистые оболочки горла, что в свою очередь облегчает работу иммунной системы. Бактериям и вирусам труднее задержаться на слизистых оболочках, и распространение инфекции прекращается. Для питья великолепно подходят вода и несладкий тёплый чай. В день рекомендуют выпивать примерно два литра воды.
- Ингаляции. При простуде ингаляции паром и эвкалиптом в значительной мере поддерживают организм. При ингаляции эфирные пары достигают инфицированных мест, попадая на слизистые оболочки, освобождая при этом дыхательные пути. Эвкалипт

разжижает слизь и угнетает воспаление. Это улучшает самочувствие именно в начальной фазе заболевания. Добавьте эвкалиптовое масло в горячую воду и дайте ему испариться. Накройте голову полотенцем и вдыхайте пар через нос и рот. Продолжительность ингаляции: 5-10 минут.

- Отдых, спокойствие и сон. Достаточный сон крайне важен для иммунной системы. Во время сна в теле происходят важные восстановительные процессы. Постоянный стресс и нехватка сна в значительной мере снижают защитную способность организма. Поэтому отведите в своём распорядке дня регулярные перерывы для отдыха и расслабления.

## ПРОСТУДА?

РЕКЛАМА ЛЕКАРСТВА

**Быстрая помощь уже с первого дня**

GeloMyrtol® forte содержит миртол – смесь растительных эфирных масел. При приёме капсулы внутрь эфирные масла начинают выделяться через дыхательные пути. Пропадает заложенность носа, уменьшается кашель и в голове проясняется. Применяйте сразу, при появлении первых симптомов простуды!

**Помогает на всех стадиях простуды!**

**Тяжесть в голове**

Облегчает дыхание. В голове проясняется.

**Насморк**

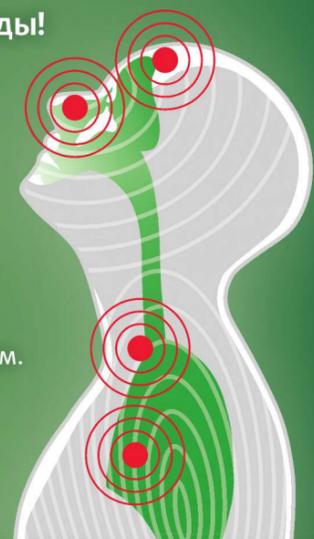
Уменьшает отёк, устраняет заложенность носа.

**Сухой кашель**

Делает кашель продуктивным.

**Продуктивный кашель**

Разжижает густую мокроту, облегчает и уменьшает кашель.



Лекарство ручной продажи.

**Показание:** Разжижение секрета при синусите и бронхите.  
**Внимание!** Вы имеете дело с лекарством. Перед применением внимательно прочитайте инфолисток, имеющийся в упаковке. При сохранении жалоб или возникновении побочных эффектов проконсультируйтесь с врачом или аптекарем.

Производитель и владелец лицензии на продажу:  
G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, Германия  
Дополнительная информация у представителя владельца лицензии на продажу в Эстонии: OÜ KBM Pharma, Tähtvere 4, 51007, Тарту, Эстония. Тел. 733 8080

**GeloMyrtol®**  
forte

300 mg gastroresistentset pehmekapsleid  
Eukalipti, magusa apelsini, mürdi ja sidruni rasketõendatud eeterlike õlide seguut sisaldav desinfitant (06:52:1:1)  
20 gastroresistentset pehmekapsleit

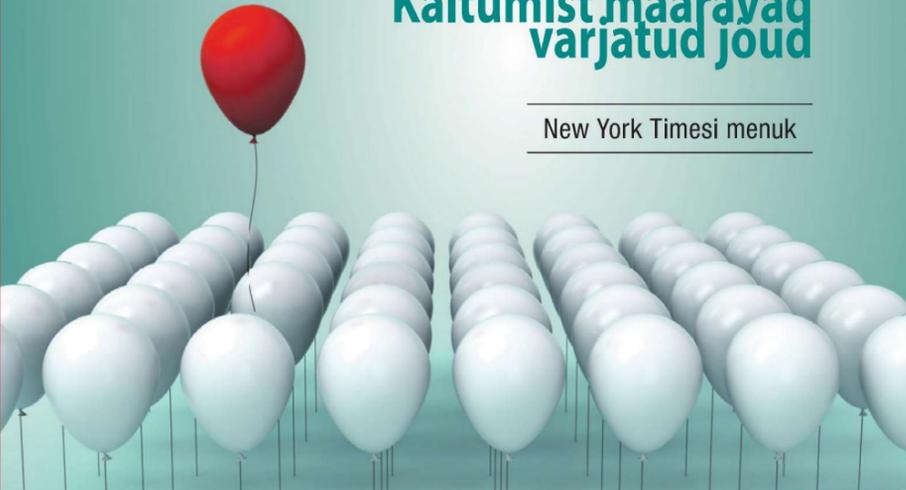


JONAH BERGER

# Nähtamatu mõju

**Käitumist määravad varjatud jõud**

New York Timesi menük



**ILMUB 20. VEEBRUARIL**

„Vaimustav raamat, mis lausa pakatab ideedest ja tööriistadest.“  
Charles Duhigg, ülimenuka raamatu „Harjumuse jõud“ autor

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



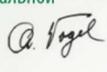
**НАДЕЖНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ  
ВЫБОР ПРИ ПРОСТУДЕ!**

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

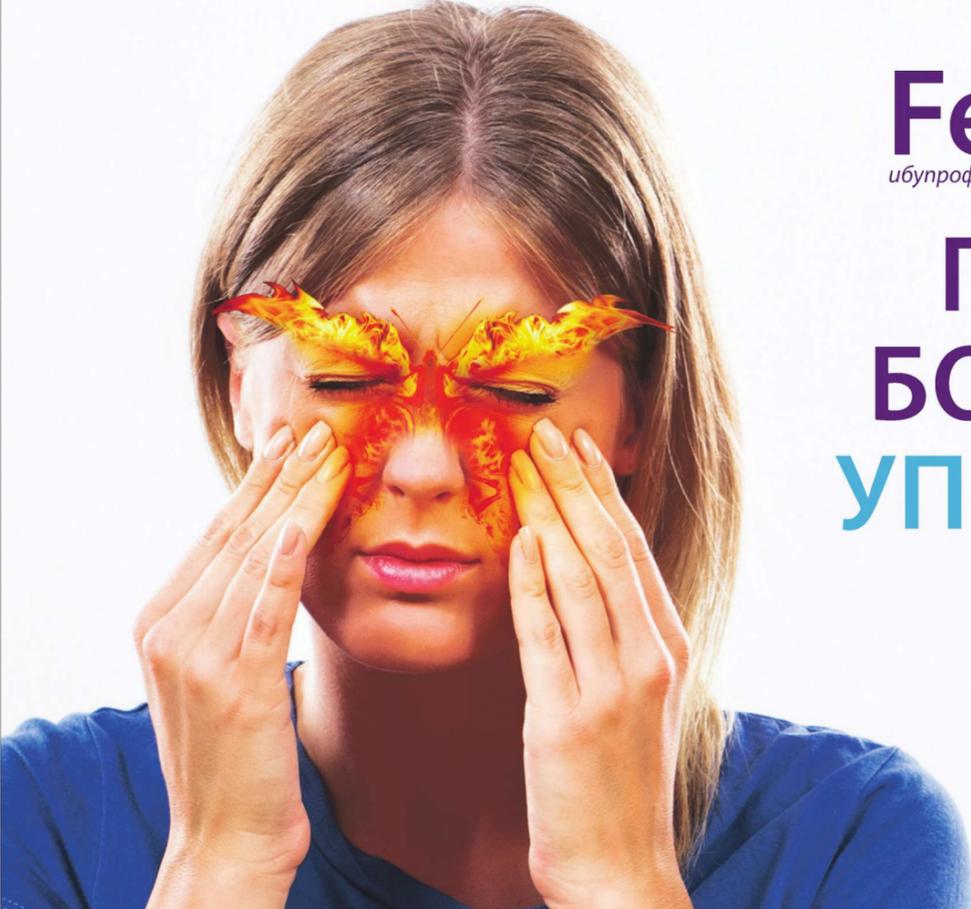
-  поддержит сопротивляемость вашего организма при профилактике заболеваний и во время болезни
-  произведено только из здоровых растений, что гарантирует высокое содержание активных веществ и тем самым эффективность продукта
-  A. Vogel Echinaforce является самым исследованным в мире, высококачественным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



Продается в аптеках и магазинах с товарами для здоровья!

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

НОВИНКА!



# Febrilek

ибупрофен/гидрохлорид псевдоэфедрина

## ПУСТЬ БОЛЕЗНЬ УПОРХНЕТ

БОЛЬ, ВЫСОКАЯ  
ТЕМПЕРАТУРА И  
ЗАЛОЖЕННЫЙ  
НОС



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

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

**БЕЗРЕЦЕПТУРНОЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО**

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочитайте находящийся в упаковке информационный листок. В случае продолжения симптомов или возникновения побочных реакций на лекарствовпроконсультируйтесь с врачом или фармацевтом. Обладатель регистрационного удостоверения: PharmaSwiss Ceska republika s.r.o. Местный представитель обладателя регистрационного удостоверения: PharmaSwiss Eesti OÜ, Tammsaare tee 47, 11316 Tallinn, тел.: 6827 400



FEB-EE-1710-10