

БУДЬТЕ

ЗДОРОВЫ



ВПЧ-вакцина

Эффективная защита

Вакцинация от  
ВПЧ помогает  
уменьшить появление  
генитальных  
бородавок, а также  
предохраняет от  
рака шейки матки и  
других видов рака.

►4-5



Издание для пациентов. • № 62 (04) апрель 2018. Следующий номер выйдет в мае 2018 • Цена 3,70 евро

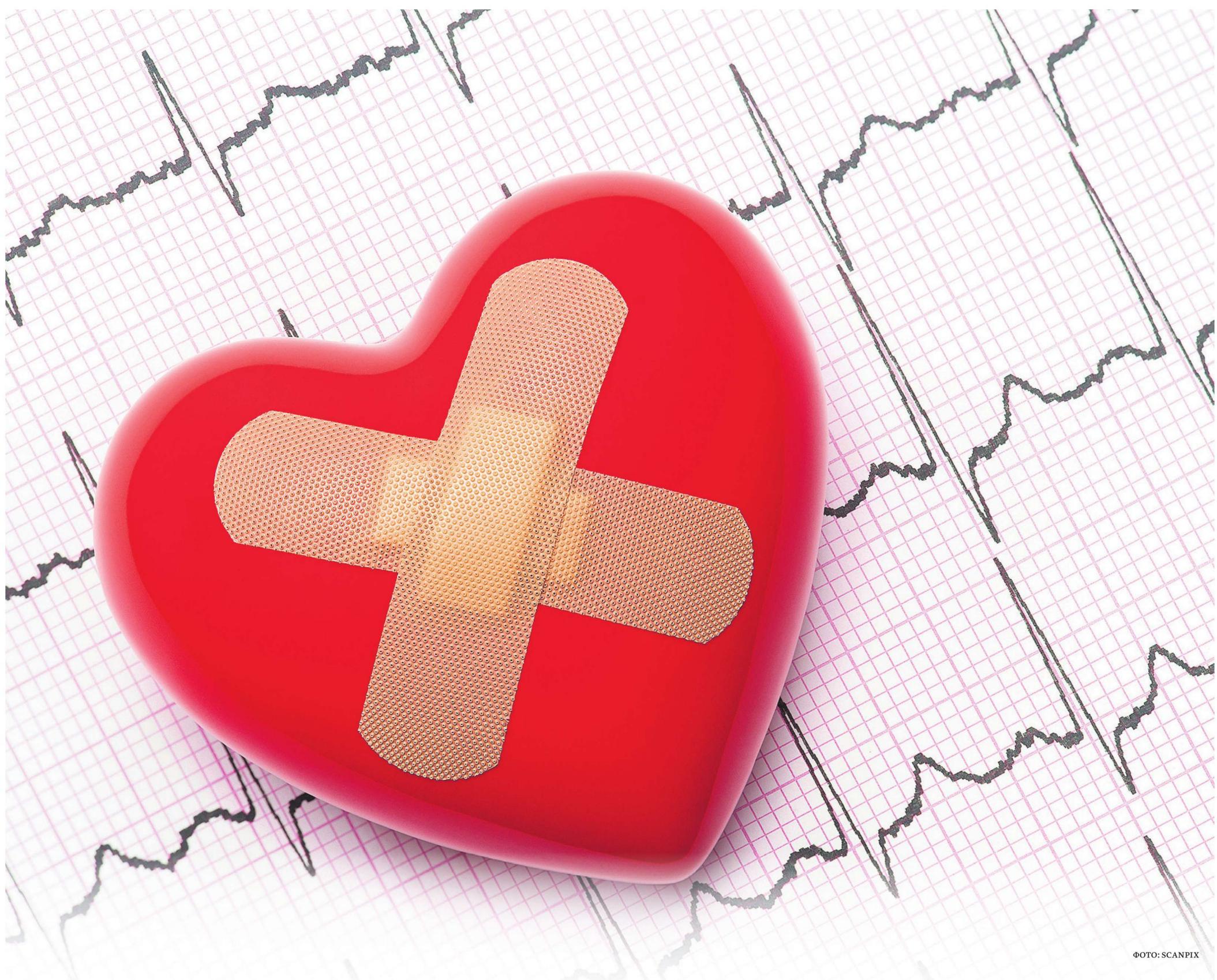


ФОТО: SCANPIX

# Когда сдаёт сердце

Как обнаружить **сердечную недостаточность** прежде,  
чем она приведёт к **серьёзным проблемам?** ►10-11

Спецвыпуск «Диабет»

Простые в использовании ингаляторы  
для всей семьи

# OMRON

DUOBABY



### Ингалятор Omron DuoBaby

- Ингалятор и аспиратор в одном
- Легкость в использовании



### Регулируемый ингалятор Omron A3 Complete



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



### Ингалятор Omron NE-C801KD

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



### Тонометр Omron M3 Comfort С манжетой Intelli Wrap



### Манжет Omron Intelli Wrap

Точные результаты  
в любом положении  
манжеты

### Тонометр Omron M7 Intelli IT

С возможностью  
передачи данных по  
bluetooth, компактный,  
автоматический

All for Healthcare

# Снижать вес и бороться с весенней усталостью проще, если вы знаете свои гены

Размышляете над тем, как справиться с весенней усталостью, пытаясь с еще большей пользой для здоровья и скинуть вес к весне? Для этих целей вам нужен персональный подход. Каждому человеку требуется разное количество питательных веществ, в том числе жиров, углеводов и витаминов. То, сколько конкретных питательных веществ или витаминов необходимо именно вам, во многом зависит от наследственности и генов. Поэтому наибольшего эффекта в снижении веса в сочетании со здоровым питанием можно достичь, если знать свои гены и организм.

## СВЯЗЬ ГЕНЕТИКИ С ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЬЮ, В Т.Ч. СО СНИЖЕНИЕМ ВЕСА

Генетики уже долгое время изучают гены с болезнями и другими аспектами жизни человека. Например, на основании генов можно сказать, нравится ли вам путешествовать, насколько вы ленивы, каким продуктам отдаете предпочтение, и даже за кого вероятнее всего проголосуете на выборах.

Есть и более практические вещи, которые можно определить на основании генов: гены помогут в снижении веса и разработке оптимального питания. На основании генов можно сказать, какую энергию ваш организм запасает лучше: получаемую от углеводов или жиров. У некоторых людей организм быстро и эффективно расщепляет углеводы без какой-либо прибавки в весе, зато откладывает в организме жиры. Так же ученые нашли сочетания генов, которые позволяют сохранять стройность при обильном потреблении растительных масел.

## СНИЗИТЬ ВЕС ПОМОЖЕТ ЗНАНИЕ СВОИХ ЛЮБИМЫХ БЛЮД И НАБЛЮДЕНИЕ ЗА СВОИМ МЕНЮ

Во многом предпочтения в еде заложены в нас генетически. Если вы заметили, что вам больше нравится жирная пища, то вы можете сознательно снизить ее количество в своем меню. Чем больше вы придерживаетесь определенных правил в питании, тем проще вам их

соблюдать. Научные исследования показывают, что потребление насыщенных жиров может привести к зависимости - если вы отдаете предпочтение жирной пище, то ваш организм требует ее все больше и больше. Причина кроется в том, что жирная пища перестает приносить удовлетворение так же быстро, как поначалу, и приходится есть ее все в больших количествах. В то же время, отказ от жирной пищи может не сильно повлиять на снижение веса - возможно, вы относитесь именно к тем людям, которым, на основании генетического анализа, для снижения веса необходимо увеличить долю ненасыщенных жиров в своем рационе.

## ПРАВИЛЬНЫЙ ПРИЕМ ВИТАМИНОВ НЕОБХОДИМ ДЛЯ ХОРОШЕГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ СНИЖЕНИЮ ВЕСА

Витамины являются одной из важных составляющих здорового питания. Они закладывают основу хорошего самочувствия (синергизм витаминов, один из наиболее важных, например, витамин D), эффективности работы мозга (комплекс витаминов B) и помогают поддерживать здоровье (например, остеопороз поможет предотвратить витамин D). Витамины играют важную роль также в регулировании веса. Принимая витамины в необходимом количестве, вы можете избежать переедания и снизить потребность в сладкой пище. Людям требуется разное

количество витаминов и питательных макроэлементов - например, у одних дефицит витамина D развивается намного быстрее, чем у других. То, сколько витаминов вам требуется принимать, опять может показать генетический анализ.

## ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ МОЖНО СДЕЛАТЬ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

Для того, чтобы узнать о своих генетических особенностях, не нужно выходить из дома. Расположенная в Таллинне генетическая лаборатория (Geenitestide Labor) занимается анализом генов, отвечающих за питание. На основании результатов анализов совместно со специалистами по питанию будут составлены рекомендации, которых стоит придерживаться людям с разными генами, чтобы удержать вес под контролем (тест FiguraGen Weight). При помощи теста FiguraGen Vita вы сможете определить свою генетическую предрасположенность к возникновению дефицита витаминов, а, исходя из результатов, вы узнаете, как улучшить качество жизни и оптимизировать необходимое вашему организму количество витаминов. Генетический анализ сдать просто. Вам на дом вышлют принадлежности для взятия теста и инструкцию. Для теста необходим соскоб с внутренней стороны щеки - его можно взять быстро и безболезненно. Взятую пробу надо отправить в лабораторию обычной почтой.

**Весенняя кампания:**  
При заказе теста FiguraGen Weight (цена 95 евро) тест FiguraGen Vita (обычная цена 75 евро) - бесплатно.  
NB! Тест FiguraGen Vita получают бесплатно только клиенты, заказавшие тест FiguraGen Weight. Предложение действительно при заказе по коду KEVAD2018 на сайте geenitestid.ee до 15.05.2018 года

## Geenitestide Labor

www.geenitestid.ee  
тел. 600 0199



## БУДЬТЕ Здоровы!

Редактор:  
Варвара Языкова,  
varvara@aripaev.ee

Материалы взяты из изданий Äripäev  
Meditiiniuudised и Terviseuudised,  
а также с сайтов-партнеров ДВ

Вёрстка: Елена Ценно

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

Печать: AS Kroonpress

Издатель:  
AS Äripäev,  
Meditiiniuudised  
Vana-Lõuna 39/1,  
19094 Таллинн,  
meditiiniuudised@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

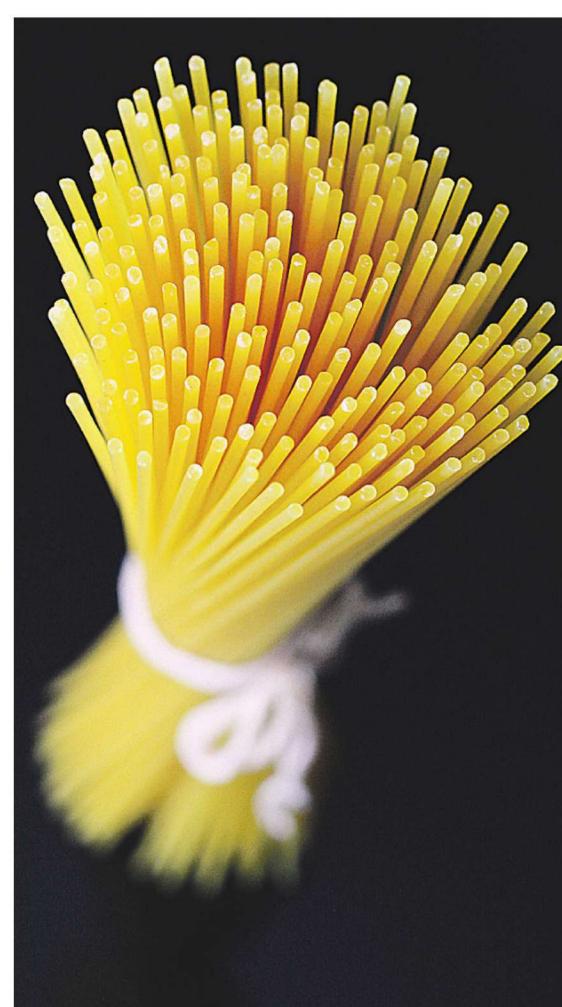
## Открытие

# Диетологи готовы вычеркнуть макароны из списка запрещённых продуктов при похудении

**Макаронные изделия считаются одной из основных угроз для худеющего человека. В них содержится большое количество углеводов, которых называют главными виновниками ожирения. Однако результаты нового исследования показали, что все мы можем ошибаться. Итоги научной работы были опубликованы в журнале BMJ Open.**

В отличие от большинства рафинированных углеводов, которые быстро всасываются в кровь, макароны имеют низкий гликемический индекс. Это значит, что он существенно не повышает уровень сахара в крови, в отличие от продуктов с высоким гликемическим индексом.

Специалисты из больницы Св. Михаила в случайному порядке изучили и провели мета-анализ 30 исследований, существующих на данный момент. В общей сложности в них приняли участие 2,5 тыс. человек, которые употребляли макароны вместо других углеводов как часть здоровой диеты с низким гликемическим индексом.



**В отличие от большинства рафинированных углеводов, которые быстро всасываются в кровь, макароны имеют низкий гликемический индекс.**

Добровольцы, участвующие в клинических испытаниях, потребляли в среднем 3,3 порции макаронных изделий в неделю. Одна порция была равна приблизительно половине чашки приготовленных макарон. В результате оказалось, что макаронные изделия не способствуют увеличению массы тела или увеличению жировых отложений.

Ведущий автор исследования доктор Джон Сивен-пиллер добавил, что многим участникам в конце эксперимента удавалось немного снизить свой вес. Они потеряли около 0,5 кг за 12 недель.

Поэтому, вопреки сомнениям, макаронные изделия могут быть частью здоровой диеты с низким гликемическим индексом.

Однако ученые предупреждают, что они еще не изучили влияние макарон на вес человека при других диетах. Чтобы понять может ли человек в таком случае набрать лишние килограммы, они намерены провести дополнительные исследования.

Некоторыми участниками уже были получены гранты на проведение дополнительных работ.

[www.medicinform.net](http://www.medicinform.net)

Я ни разу не видела пациенток, которым после вакцинации была бы диагностирована дисплазия.



## Вирус У школьниц появилась возможность себя защитить

# ВПЧ и вакцинация

В марте радиопередача *Terviseuudised* была посвящена теме вируса папилломы человека (ВПЧ) и вакцинированию. На передачу были приглашены 3 гостя: онкогинеколог Северо-эстонской региональной больницы Пирет Каарде, врач-инфекционист Западно-таллинской центральной больницы Хелен Мюлле, а также школьная медсестра Риита Сепп, интервью с которой читайте в мае.

Кади Хейнсалу  
kadi.heinsalu@aripaev.ee

Доктор Мюлле - что из себя представляет ВПЧ?

Это распространённый вирус, имеющий разные штаммы. Часть них поражают только нашу кожу, но есть и онкогенные типы вируса, которые, прежде всего, становятся причиной проблем в области гениталий. Вирус передаётся половым путём. ВПЧ заражено 9 человек из 10. В тот или иной момент вирусом заражается 80% популяции. Хорошая иммунная система способна справиться с вирусом примерно за год. В то же время, нередко вирус остаётся в организме и может привести к изменениям на клеточном уровне.

То есть, человек сам не может почувствовать, когда он заразился?

Такие вирусы могут годами никак себя не проявлять. Поэтому для молодой женщины важно регулярно проходить осмотр.

Доктор Каарде, как гинеколог может обнаружить у женщины вирус?

В первую очередь выполняется ПАП-тест шейки матки. Если там обнаружены изменения, то дальше женщину направляют на анализ типов ВПЧ. Поскольку в ходе скрининга ПАП-тест выполняется женщинам с 30 до 55 лет, в более раннем или старшем возрасте для ПАП-теста следует обратиться к врачу. Особенно если женщина рано начала жить половой жизнью или уже появились жалобы. Молодым женщинам ПАП-тест выполняется каждые 2-3 года.

# 8000

● Начиная с января, выдано 8000 вакцин против ВПЧ. В начале апреля Департамент здоровья предоставит первые данные о количестве прошедших вакцинацию девочек.

Вернёмся к ВПЧ: он угрожает только женщинам, или его стоит опасаться и мужчинам?

Заразиться могут как мужчины, так и женщины. Сегодня мы знаем, что ВПЧ может привести к развитию рака пениса и рака заднего прохода (например, у гомосексуалистов, любителей анального секса). В последние годы ВПЧ связывают также с раком лица, рта и области шеи, подразумевая оральный секс.

Почему у одной женщины вирус перераспределяется в рак, а у другой - нет?

Каарде: Факторы риска связаны с нашим поведением. Рак шейки матки и проблемы внешних гениталий - это, скорее, вопрос образа жизни, правда, не во всех случаях. Одним из рисков является ранняя половая жизнь, большое количество партнёров, сопутствующие инфекции, продолжительное применение контрацептивов - в том смысле, что это даёт большую сексуальную свободу. Чем больше партнёров, тем больше повторных инфекций.

Мюлле: Одну из групп риска составляют ВИЧ-положительные люди. У них риск развития обусловленного вирусом рака во много раз выше, чем у человека, у которого нет ВИЧ. Например, особенно высокому риску подвергаются ВИЧ-положительные гомосексуальные мужчины. У них риск развития рака заднего прохода в 100 раз выше, чем в обычной популяции. В своей практике я видела больше изменений в шейке матки у женщин с ВИЧ.

Каарде: Не обязательно быть только ВИЧ-положительным. Если есть другие аутоиммунные заболевания, то ВПЧ распространяется быстрее и проявляется острее, поскольку сопротивляемость организма ниже.

Если организм человека за год смог справиться с ВПЧ, то есть ли риск повторного заражения, или человек приобретает иммунитет?

Мюлле: Есть риск повторного заражения.

Могут пройти десятилетия, пока будет диагностирован вызванный ВПЧ рак. Почему его иногда обнаруживают поздно, даже если женщина регулярно проходит осмотр?

Каарде: В целом рак шейки матки может находиться на внешней и внутренней стороне шейки матки. Конечно, мы берём анализ со внутреннего зева шейки матки, но иногда овариальный зев выше, и его можно обнаружить только радиологическим методом. На первый взгляд всё в порядке, анализы в порядке, но рак уже распространился по лимфоузлам. Это самые агрессивные формы рака, которые поражают именно молодых женщин.

Каковы первые симптомы этой болезни, на которые жалуются пациентки?

Каарде: Обильные выделения из шейки матки или влагалища. Иногда учащённое мочеиспускание, кровотечение после полового акта. Боли в спине нередко указывают на запущенную болезнь.

Реже говорят о ВПЧ в связи с кондиломами. Чем они опасны, и как часто они встречаются?

Каарде: Это небольшие образования на половых органах и шейке матки, вызванные некоторыми типами ВПЧ. Для лечения применяются разные кремы и тинктуры. Иногда они исчезают сами. В каких-то случаях необходимо хирургическое вмешательство. Иногда образования могут достичь большого размера и клинически напоминать злокачественную опухоль внешних половых органов, но они не столь онкогенны. Входящая в государственную программу вакцинации 9-валентная вакцина против ВПЧ предотвращает также появление кондилом.

Мюлле: У ВИЧ-положительных людей риск развития кондилом в несколько раз выше.

10 000

● В Эстонии вакцина выполняется уже 10 лет, и по состоянию на лето 2017 года было вакцинировано 10 000 женщин.

Рак шейки матки и проблемы внешних гениталий - это, скорее, вопрос образа жизни, правда, не во всех случаях.

В радиопередаче приняли участие (слева направо) главный редактор Meditsiiniuudised Кади Хейнсалу, врач-инфекционист Западно-тallinnской центральной больницы Хелен Мюлле, онкогинеколог Северо-эстонской региональной больницы Пирет Каарде, член правления Koolitervishoid OÜ Рита Сепп. ФОТО: MEDITSIINIUUDISED

Слушайте  
Äripäeva  
raadio 92,4

Следующая передача в эфире 11 апреля в 13:00. Тема - сон и стресс на работе.  
[www.aripaev.ee/raadio](http://www.aripaev.ee/raadio)

Доктор Каарде, как много женщин из тех, которые приходят к вам с проблемами шейки матки, вакцинированы?

В Эстонии вакцина выполняется уже 10 лет, и по состоянию на лето 2017 года было вакцинировано 10 000 женщин. Я ни разу не видела пациенток, которым после вакцинации были бы диагностированы дисплазия или рак шейки матки. Ко мне на приём попадают женщины, у которых уже есть проблема, и которые не были вакцинированы. Но можно выполнить вакцинацию уже при существующих проблемах. Вакцина помогает предотвратить повторное заражение. Поэтому у тех женщин, которые прошли вакцинацию после лечения, рецидивы дисплазии встречаются реже.

Дисплазия, или предраковое состояние, имеет несколько степеней тяжести. Чем может быть опасно лечение дисплазии?

Каарде: дисплазия делится на три группы: CIN1, CIN2, CIN3. За первой группой мы наблюдаем. При CIN2 мы наблюдаем и лечим, CIN3 подлежит хирургическому лечению. Выполняется конизация шейки матки. То есть, удаляется конусообразный кусок ткани. Существует несколько факторов, от которых зависит как её выполнять - обследования, тесты, кольпоскопия. Многое зависит от ситуации, желания и возраста женщины. После конизации выше угроза прерывания беременности, но, к счастью, этот процент не очень высок.

Конизация шейки матки выполнена. Что дальше?

К сожалению, нередко через два года происходит рецидив, и дисплазия возвращается. В таких случаях можно выполнить конизацию повторно. Если женщина не планирует рожать, то удаляется матка вместе с шейкой матки. Каждый случай обсуждается с пациентом. Я сама несколько раз выполняла конизацию шейки матки во время беременности, поскольку нельзя было исключить злокачественность.

● В Эстонии вакцина выполняется уже 10 лет, и по состоянию на лето 2017 года было вакцинировано 10 000 женщин.

# Вакцины против ВПЧ эффективны и безопасны



Кармен Стиммер  
респондент по специальности  
«инфекционные болезни»

Вирус папилломы человека (англ. human papilloma virus, или ВПЧ) - это передаваемый в основном половым путём вирус, который может привести к развитию рака шейки матки.

В Эстонии ежегодно рак шейки матки диагностируется в среднем в 180 случаях, и от него умирает примерно 70 женщин. По сравнению с другими странами Европейского союза в Эстонии как заболеваемость, так и смертность одни из самых высоких. Помимо этого ВПЧ приводит к раку вульвы, раку влагалища, анального канала, пениса и глотки, а также к появлению генитальных бородавок.

По оценке Всемирной организации здравоохранения (World Health Organisation, ВОЗ), 99% случаев рака шейки матки связано именно с ВПЧ. ВПЧ 16 и 18 типа приводят к раку шейки матки в 70%, а ВПЧ 45, 31, 33, 52 и 58 типа - примерно в 20% случаях. Разные вакцины против ВПЧ предлагают защиту от разных типов ВПЧ. 2-валентная вакцина защищает от ВПЧ 16 и 18 типа, 4-валентная вакцина предлагает дополнительно защиту от ВПЧ 6 и 11 типа, которые приводят к появлению генитальных бородавок. В январе 2018 года в эстонскую государственную программу иммунизации была включена 9-валентная вакцина, защищающая от девяти вышеуказанных штаммов ВПЧ (см. график 1).

## Безопасность и эффективность

В мире вакцина против ВПЧ применяется с 2006 года, и за это время её безопасность и эффективность были тщательно изучены. Основные побочные эффекты вакцины против ВПЧ: болезненность, покраснение и отёк места выполнения инъекции, реже головные боли и усталость. Бытует мнение, что вакцина против ВПЧ приводит к появлению некоторых хронических заболеваний, но исследования опровергли этот миф.

Например, в Дании и Швеции было обследовано 997 585 девочек в возрасте 10-17 лет, 296 826 из которых получили в общей сложности 696 420 доз 4-валентной вакцины против ВПЧ. После каждой введённой дозы девочки находились в течение полутора под наблюдением. Группа получивших вакцину де-



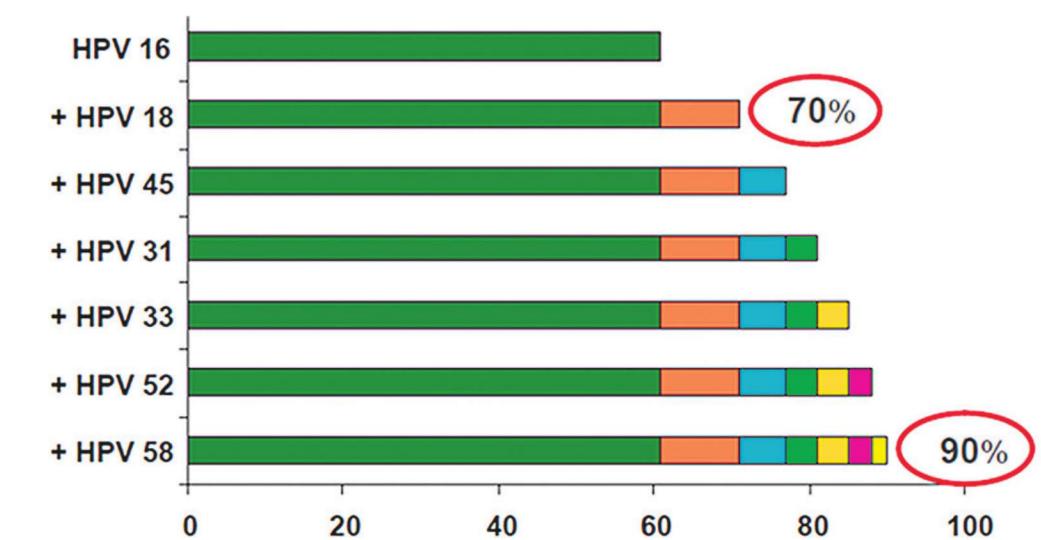
Вакцинация является наиболее эффективным способом защиты от рака шейки матки и других видов рака, вызванных ВПЧ. ФОТО: SCANPIX

## Сравнение

### Процентное соотношение разных штаммов ВПЧ в качестве причины рака шейки матки

в процентах

■ HPV 16 ■ HPV 18 ■ HPV 45 ■ HPV 31 ■ HPV 33 ■ HPV 52 ■ HPV 58



По оценке Всемирной организации здравоохранения, 99% случаев рака шейки матки связано именно с ВПЧ.

вочек сравнивалась с группой девочек, которые не получали вакцину. Между этими двумя группами не было обнаружено никаких отличий по частоте развития аутоиммунных, неврологических и тромбоэмболических болезней.

В Северных странах также проводились исследования эффективности вакцины. Например, недавно были опубликованы результаты проводившегося в Дании, Норвегии, Швеции и Исландии исследования, проводившегося в течение 12 лет. В исследовании участвовало 2084 женщины. На момент вакцинации им было от 16 до 23 лет. Они были вакцинированы 4-валент-

ной вакциной. За 12 лет ни у одной из этих женщин не было диагностировано связанного с ВПЧ 16/18 преканцероза (предраковых изменений в шейке матки) или рака шейки матки. Также не было диагностировано ни одного рака вульвы или влагалища. Наблюдение за женщинами продолжается, и новые данные будут опубликованы через два года, когда участвующим в исследовании женщинам исполнится 30-37 лет. Именно в этой не вакцинированной возрастной группе чаще всего обнаруживаются преканцерозы, связанные с ВПЧ 16/18.

Эффективность вакцины подтверждают также полученные в Австралии данные. Там вакцинацию против ВПЧ начали проводить в 2007 году. Вначале 4-валентной вакциной прививали девочек 12-13 лет, затем в программу были включены девочки и девушки 14-26 лет. К 2015 году по состоявшей из 3-х доз схеме было

вакцинировано 53,3% девушек и женщин в возрасте от 18 до 35 лет, а распространённость содержащихся в вакцине штаммов сократилась более чем на 90%. Такое снижение можно частично объяснить коллективным иммунитетом - вакцинированные люди не передавали вирус, и в результате распространённость сократилась также среди тех, кто не был вакцинирован.

## В заключение

Вакцинация является наиболее эффективным способом защиты от рака шейки матки и других видов рака, вызванных ВПЧ. В соответствии с рекомендациями ВОЗ в Эстонии начата вакцинация в рамках государственной программы иммунизации. Безопасность вакцины была доказана в ходе нескольких крупных исследований, которые убедительно опровергли слухи о тяжёлых побочных эффектах от вакцины против ВПЧ.

## Менопауза - это естественная фаза женского организма

**Менопауза является естественным этапом в жизни женщины, когда завершается работа яичников, что, в свою очередь, прекращает и менструацию.**

В среднем менопауза наступает у женщин в 50-51 год, но она может начаться и раньше - например, по причине различных заболеваний или использования лекарств. Таким образом около трети своей жизни средняя женщины проживает в период постменопаузы.

По словам дерматовенеролога д-ра Кайри Нурм, начало возникновения симптомов, конец и интенсивность этого явления очень индивидуальны. «Если некоторые женщины испытывают только завершение менструаций, то другие могут в течение нескольких лет испытывать разные недомогания. Большинство климактерических недомоганий лёгкие и ограничиваются двумя-тремя годами, но могут продлиться и более пяти лет, чем серьёзно осложнят жизнь женщины», - говорит Кайри Нурм. Каким будет этот период в жизни женщины, определяет фактор происхождения и стиль жизни.

Климактерическим недомоганиям способствуют

стресс, малая подвижность, недосыпание и лишний вес.

«Характерными симптомами менопаузы являются не только прекращение менструации, но и приливы жара и ночная потливость, которые проявляются у 2/3 женщин. Также могут быть: бессонница, изменение веса, болезненность в груди, головные боли, учащённое сердцебиение, снижение либидо, сухость и зуд влагалища», - перечисляет Нурм. «Если изменения, связанные с климаксом, постепенно уходят, то, например, замедление обмена основных веществ, уменьшение плотности костей и сопутствующий этому остеопороз, уменьшение эластичности кожи имеют уже постоянный характер. Также могут появиться перепады настроения, возбудимость, капризность, снижение концентрации, рассеянность и депрессия», - поясняет Нурм.

При менопаузе увеличивается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Список возможных жалоб длинный. Не всегда женщины могут связать перемены в своём организме именно с этой переходной фазой и поэтому обращаются со своими проблемами к разным врачам-специалистам. Все эти проблемы со здоровьем объясняются резким снижени-



**Если изменения, связанные с климаксом, постепенно уходят, то, например, замедление обмена основных веществ, уменьшение плотности костей и сопутствующий этому остеопороз, уменьшение эластичности кожи имеют уже постоянный характер.**

ФОТО: АНДРЕС ХААБУ

ем уровня гормонов, вырабатываемых в яичниках - эстрогена и гестагена.

По словам Нурм, на нашем крупнейшем органе - коже - также заметны обусловленные менопаузой гормональные изменения. «Эстроген задействован в нормальном функционировании кожи по причине находящихся в ней эстрогенных рецепторов. Через это оказывается влияние на некоторые ключевые клетки. Нехватка эстрогена провоцирует уменьшение выработки коллагена, т.е. поддерживающей структуры кожи, по причине чего кожа теряет эластичность и появляются морщины. Также это может спровоцировать изменение содержания гликозаминонгликанов, уменьшение способности кожи к удер-

жанию естественной влаги и снижение тургора (тонуса), снижение работы сальных желез приводят к сухости кожи и зуду, утончению кожи и худшему заживлению, нежелательному появлению волоссянного покрова в районе лица и поредению волос на голове», - описывает Нурм. Вместе с тем могут появиться пигментные клетки - т.е. по причине уменьшения и неравномерного распределения меланоцитов могут появляться пигментные изменения и снижаются защитные способности кожи перед солнцем, что увеличивает риск возникновения кожных опухолей. К счастью, как заверяет Нурм, для всех этих проблем есть свои решения.

Кая Кильк  
Benu Apteeek

### Полезно знать

#### Важно правильно подобрать препараты

По словам провизора Вену Аптеек Вирге Сокк, в свободной продаже в аптеках большой выбор природных препаратов для снижения климактерических недомоганий. «Женщинам, у которых симптомы сильно влияют на качество жизни, стоит обратиться к гинекологу. Гинеколог при необходимости может назначить гормональное лекарство, которое можно использовать разными способами - через ротовую полость, вагинально или через кожу», - рассказывает провизор Сокк. Используемое при менопаузе лечение - особенно гормональное - влияет также и на базовые компоненты и структуру кожи, замедляя процесс старения кожи.

Для торможения менопаузных процессов и возрастных изменений Сокк советует использовать препараты, которые способствуют синтезу коллагена и гликозаминонгликанов (ретиноиды, антиоксиданты, гиалуроновая кислота, пептиды). «Ещё можно использовать препараты, содержащие АНА- и ВНА-кислоты, которые способствуют удалению мёртвых клеток кожи и уплотнению эпидермиса. Начать нужно с регулярного увлажнения кожи и с разнообразного ухода, предпочитая мягкие дружелюбные к коже очищающие товары», - пояснила Сокк. Провизор в завершение делает особое упоминание на то, что в эту фазу женщинам желательно употреблять в качестве добавок витамин D, кальций, омега-3 жирные кислоты, антиоксиданты, магний и витамины группы В.



## Компрессорные ингаляторы



NEB 50B

NEB 10A



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

Компрессорные ингаляторы Microlife продаются в аптеках.

Импортер:



€ 0434

3-aastane  
garantii

SWISS  
DESIGN

TAMREX

# Целый день на ногах?

Легкая и прочная женская и мужская обувь для помещений TAMREX завоевала доверие работников производства, пищевой промышленности, сферы обслуживания и здравоохранения и покорила сердца домашних пользователей.

## Сабо с пяткочным ремнем TAMREX

арт 7075 - белые, арт 7085 - черные

Ассортимент TAMREX пополнился новыми, необычайно мягкими и прочными сабо, их мягкая эргономическая стелька из вывернутой кожи обеспечивает удобство на целый день.

Надежность обуви обусловлена новой устойчивой к скольжению, маслу и бензину подошвой из термопластичного полиуретана (antslip) и прочным верхом из перфорированной натуральной кожи. Удобства добавляет регулирующийся ремешок. Износостойкая подкладка антистатической обуви изготовлена из 100% полиамида. Обувь соответствует стандартам CE, EN ISO 20347:2012. OB FO, SR. TÜV GS - протестировано в соответствии с абзацем 3.1v.8/93 части 100 немецкого стандарта DIN 4843. Подходят для пищевой промышленности.

ЛЕГКИЕ  
УДОБНЫЕ  
ПРОЧНЫЕ



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



TAMREX OHUTUSE OÜ

TALLINN Laki 5, Pärnu mnt 130, Katusepäri 35 • TARTU Aardla 114, Ringtee 37a • PÄRNU Riia mnt 169a; Savi 3 • RAKVERE Pikk 2 • JÖHVI Tartu mnt 30 • VÖRU Piiri 2 • VILJANDI Tallinna 86  
VALGA Vabaduse 39 • NARVA Maslovi 1 • HAAPSALU Ehitajate tee 2a • PAIDE Pikk 2 • JÖGEVA Tallinna mnt 7 • TÜRI Türi-Alliku • RAPLA Tallinna mnt 2a • KEILA Keki tee 1 • KURESSAARE Tallinna 80

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

# Контроль здоровья волос и кожи головы



Персональный рапорт о здоровье волос и кожи головы усиливается результатами измерений, из которых можно сделать выводы о состоянии кожного покрова головы и волос.

ФОТО: АНДРАС КРАЛЛА

Предприятие технологий здравоохранения LabToWellness в сотрудничестве с BENU Apteeek на основе новых программных решений разработало услугу по составлению рапорта о здоровье волос и кожи головы, аналогов чему нет во всей Скандинавии.

Уникальная методика анализа состояния волос даёт обзор здоровья волос и кожи головы, и персональные рекомендации экспертов по уходу за волосами на основании восьми различных факторов.

По словам руководителя по развитию услуг BENU Apteeek Марии Отса, нельзя оставлять без внимания вопрос здоровья волос, поскольку корни волос и состояние кожи головы показывают состояние здоровья всего организма.

«Волосы не являются для человека жизненно важными и поэтому, в случае проблем со здоровьем, организм обеспечивает прежде всего благополучие других органов, а волосы остаются в стороне. Это также и та причина, по которой волосы получают витамины из организма в самую последнюю очередь. Если проблема уже есть, то восстановление здоровья волос может потребовать времени», - пояснила Отса. «Например, выпадение волос может указывать на возникшие в организме воспалительные процессы ещё до того, как проявятся настоящие симптомы. Рапорт о здоровье волос и кожи головы может выявить возникающие проблемы», - добавила Отса.

Персональный рапорт о здоровье волос и кожи головы усиливается результатами измерений, на основании чего можно сделать выводы о состоянии кожного покрова головы и волос, а также получить советы о том, какие конкретные меры и средства необходимы для улучшения ситуации. Обследование проводят консультанты по здоровью, которые ожидают желающих воспользоваться данной услугой в примерно 40 аптеках по всей Эстонии.

По словам руководителя LabToWellness Индрека Каська, кожу головы и ранее исследовали при помощи микрокамеры, но уникальность новой услуги состоит в предоставлении полученных в ходе обследования данных и персональных рекомендаций. «В этом виде соединение техники и программных решений является уникальным в масштабе всей Скандинавии. Сердце нашей технологии в том, что мы на основании видения консультантов по косметике сети BENU разработали алгоритмы, в результате чего составляется персональный рапорт, который даёт конкретному клиенту на основании его показателей в простом и компактном виде только для него важную и практическую ин-

формацию», - поясняет Каська. «Цель персонального рапорта в том, чтобы клиент больше узнал о себе, смог принять взвешенные решения и подобрать для себя подходящие средства по уходу».

В случае проблем со здоровьем, организм обеспечивает благополучие других органов, а волосы остаются в стороне.

формацию», - поясняет Каська. «Цель персонального рапорта в том, чтобы клиент больше узнал о себе, смог принять взвешенные решения и подобрать для себя подходящие средства по уходу».

При обследовании в аптеках BENU состояния волос и кожного покрова головы, консультант по здоровью исследует кожу головы визуально и при помощи микрокамеры, что выявит состояние здоровья волос и кожного покрова головы. Консультант по здоровью даст также персональные рекомендации по ежедневному уходу за волосами.

Кая Кильк  
Benu Apteeek

**НАДЁЖНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ  
ВЫБОР ПРИ ПРОСТУДЕ!**

Тинктура эхинацеи и содержащие тинктуру таблетки A. Vogel:

- поддерживает 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.

Продаётся в аптеках и магазинах с товарами для здоровья!

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

## Жизнь после клинической

Феномен клинической смерти не даёт покоя учёным. Недавно группа экспертов из США и Германии провела исследование мозга людей, обречённых на скорую смерть. Специалисты смогли наблюдать за мозговой активностью непосредственно в момент умирания, передаёт «Свободная пресса». Оказалось, мозг умирающего человека испускает сильный электрический импульс, и после зафиксированной смерти он становится ещё мощнее.



По мнению неврологов, это уникальное явление является косвенным доказательством возможности продолжения жизни после смерти человеческого тела. К слову сказать, американские учёные из компании

# Существует несколько возможностей для восстановления молочной железы

В Эстонии ежегодно около двухсот женщин нуждаются в процедуре восстановления молочной железы в связи с лечением рака молочной железы. Подробнее расскажет об этом и ответит на вопросы председатель правления Эстонского общества пластических реконструктивных и эстетических хирургов Олави Вазар.

**Расскажите о практике восстановления груди в Эстонии, и по каким показаниям используется тот или иной метод.**

Восстановление контура молочной железы выполняется после завершения лечения рака молочной железы, если у пациента не наблюдается рецидивов. При восстановлении исходят из алгоритма.

**Возможно ли немедленное восстановление, или существует отложенное восстановление (в зависимости от необходимости в химио- и лучевой терапии после мастэктомии)?**

Если предполагается прохождение адъювантной лучевой терапии, то рекомендована реконструкция аутологическими тканями после завершения лучевой терапии.

**Какая разница в том, хочет пациентка восстановить молочную железу своими тканями или использованием имплантов?**

Для восстановления молочной железы используются инородные материалы или ткани самого пациента. Для восстановления молочной железы с помощью имплантата необходимо оценить состояние мягких тканей. Если ткани достаточно, то рекомендовано использование эспандер-протеза. В противном случае можно провести восстановление с помощью аутологичной ткани.

Если пациентка выбрала

**Источник:** сайт  
Больничной кассы

восстановление при помощи своих тканей, то, в зависимости от того, первичное это или отложенное восстановление, неудачная реконструкция или дефект после мастэктомии, врач должен оценить, можно ли использовать мягкие ткани нижней части живота или следует рассмотреть альтернативные области.

Следует учесть готовность пациентки к появлению новых шрамов на теле. После восстановления контура молочной железы следует оценить асимметрию сторон. При необходимости вторая молочная железа может быть подтянута, уменьшена или увеличена. На последнем этапе восстанавливается ареола реконструированного контура молочной железы.

**Когда обычно пациентку направляют на восстановление молочной железы?**

Восстановление молочной железы проводится сразу в ходе мастэктомии или позднее. Немедленное восстановление возможно, если после мастэктомии не планируется химиотерапия или лучевая терапия. В дальнейшем восстановление возможно после завершения курса терапии.

**В каких учреждениях, при каких показаниях и как должна быть организована реконструктивная хирургия молочной железы?**

Восстановление контура молочной железы показано после лечения рака молочной железы и при условии, что основное заболевание взято под контроль. Этим могут заниматься медучреждения, которые имеют лицензию на проведение пластических операций, и в которых работают хирурги, имеющие квалификацию в области пластической и реконструктивной хирургии.

**Источник:** сайт  
Больничной кассы



Хирург Олави Вазар. ФОТО: TAASTAVA KIRURGIA KLIINIK

## Стоит знать

Больничная касса обновила перечень операций по восстановлению молочной железы в 2016 году, и новый перечень вступил в силу с 1 января 2017 года. В числе прочего, с 1 января 2017 года Больничная касса оплачивает стоимость импланта молочной железы. Важно также то, что операция выполняется после мастэктомии, или после удаления молочной железы в результате рака.



**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

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

## смерти возможна

Bioquark заявили, что собираются заняться воскрешением мёртвых людей. Речь идёт о регенерации на нейронном уровне.

Компания, стоящая за проектом, занимается разработкой комбинаторных биологических продуктов для восстановления органов и тканей человека. И на сей раз компания хочет восстановить мозг после клинической смерти с помощью стволовых клеток. Учёные предлагают вводить клетки в спинной мозг, производить инъекции особого синтезированного белка и

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

проводить электрическую стимуляцию нервов, чтобы получить новые нейроны и заставить их образовывать связи.

Сотрудники компании ссылаются на то, что после клинической смерти у человека остаются группы живых клеток. Они надеются в ближайшее время провести эксперименты на 40 умерших. Это удастся сделать только после получения разрешения родственников скончавшихся. В научном сообществе методика не получила поддержки.

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

**Изготовление индивидуальных супинаторов в торговом центре Mustakivi, Maxtria 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)**



## Сердце

# Скрытое начало сердечной недостаточности

**Симптомами сердечной недостаточности являются сильное сердцебиение, аритмия, нехватка воздуха во время нагрузок или в лежачем положении, продолжительный кашель, отёки ног. Сердечная недостаточность возникает, когда сердце не способно перекачивать в кровообращение требуемое организму количество крови.**

Причин развития сердечной недостаточности много, но основной из них можно назвать высокое артериальное давление. Также к сердечной недостаточности может привести ишемическая болезнь сердца и инфаркт, заболевания клапанов (например, у людей с ревматизмом), болезни миокарда (кардиомиопатии), миокардит, аритмия и врождённые пороки сердца.

Привести к сердечной недостаточности могут и другие болезни, такие как сахарный диабет, анемия, гипофункция и гиперфункция щитовидной железы, болезни соединительной ткани.

Рассмотрим подробнее факторы риска возникновения сердечной недостаточности.

- Высокое артериальное давление. У взрослых артериальное давление  $>140/90$  мм рт. ст. означает чрезмерную нагрузку на сердце.
- Ишемическая болезнь сердца. Суженные в результате атеросклероза сосуды сердца не могут обеспечить потребность сердца в крови, что приводит к ослаблению сердечной мышцы.
- Алкоголь. Может произойти повреждение сердца и появиться сердечная недостаточность, если регулярная суточная доза алкоголя у женщин превышает 40 грамм и у мужчин 80 грамм абсолютно-го этанола.
- Аритмия. Аритмия означает дополнительную нагрузку на сердце, что ослабляет сердечную мышцу.
- Сахарный диабет. Увеличивает риск развития сердечной недостаточности, особенно если этому сопутствует высокое артериальное давление и/или ишемическая болезнь сердца.
- Некоторые лекарства от сахарного диабета, например,

Росиглитазон и Пиоглитазон. При сердечной недостаточности их запрещено принимать.

- При неправильном дыхании во время сна содержание кислорода в крови понижается. В результате увеличивается риск возникновения аритмии и ослабления сердечной мышцы.
- Вирусы. Вирусная инфекция может повредить сердечную мышцу.
- Болезни почек. Повышение артериального давления и скопление воды может привести к повреждению сердца.

**Как проявляется хроническая сердечная недостаточность?**

Прежде всего, в таком случае человек ощущает нерегулярное или учащённое сердцебиение. Симптомом является

нехватка воздуха, которая усугубляется при физической нагрузке и в положении лёжа (жидкость скапливается в лёгких). Люди становятся менее выносливыми. Появляется продолжительный кашель или покашливание (застой крови и скопление жидкости в лёгких), отёк ног. Поскольку жидкость скапливается в брюшной полости, может увеличиться объём талии. Если жидкость скапливается в печени, то может появиться боль справа в верхнем отделе брюшной полости. Задержка жидкости в брюшной полости приводит к стремительному набору веса. В то же время аппетит исчезает, появляется ощущение тошноты из-за застоя крови в желудке и кишечном тракте.

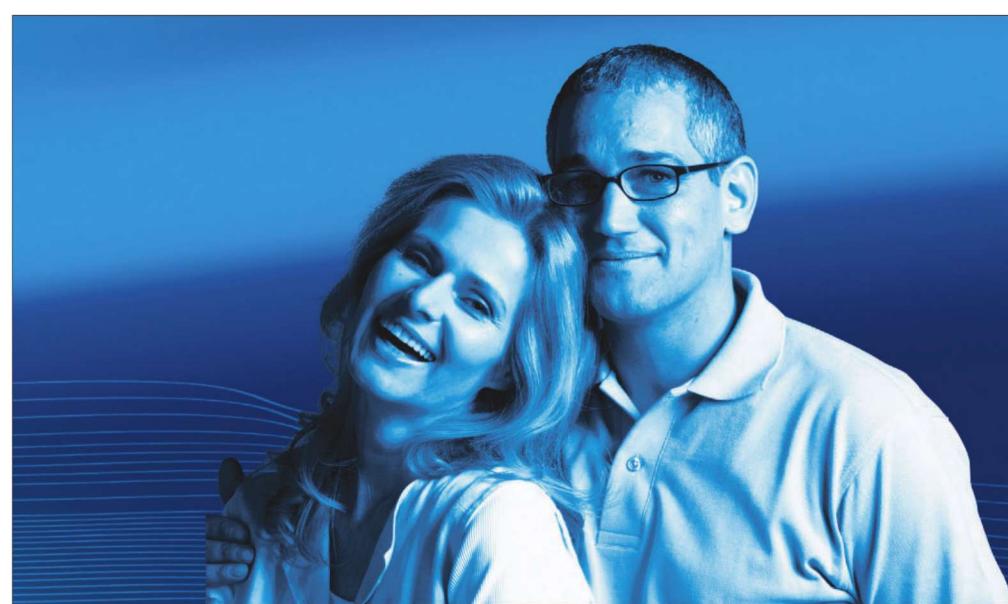
Неудивительно, что всё это приводит к эмоциональным расстройствам, усталости, но в то же время бессоннице, угрюмости, расстройству памяти.

Восточно-тallinnская центральная больница, [terviseuudised.ee](http://terviseuudised.ee)



**Важно осознавать, что сердечная недостаточность протекает скрыто и незаметно.**

Профессор Маргус Вайгима,  
врач по здоровью сердца, кардиолог  
фото: Мээли Кюттим



## microlife®

**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!

**allium®**

€ 0044

5 лет  
гарантии

SWISS  
DESIGN

**Один вопрос**

**Сколько в Эстонии могло бы быть пациентов с сердечной недостаточностью (СН), и каков процент пациентов, которым ещё не поставлен этот диагноз?**

**Маргус Вийгимаа**  
кардиолог, профессор

Читается, что в Европе от СН страдает 1-2% людей, что в масштабах Эстонии означает 20 000-30 000 пациентов, учитывая среднюю смертность

в стране от болезней сердечно-сосудистой системы. Это довольно большая цифра. При этом важно осознать, что болезнь протекает скрыто и незаметно. Ее раннее обнаружение позволяет в значительной мере отсрочить болезнь.

**Стоит знать****Факты о сердечной недостаточности:**

- Сердечная недостаточность возникает, когда сердце не способно перекачивать в кровообращение требуемое организму количество крови.
- Чем лучше вылечены основные болезни (гипертония, дислипидемия, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, тромбоз, инфаркт миокарда и т.д.), тем меньше людей с СН. Это означает, что если артериальное давление пациента лучше лечится, то, например, уменьшается риск получить инфаркт миокарда. Если осуществля-
- ется более качественное анти тромботическое лечение, то снижается риск получить новый инфаркт, то есть, сегодня спасается больше людей от инфаркта, но каждое состояние в свою очередь ухудшает здоровье сердца и делает свой вклад в развитие сердечной недостаточности.
- СН является частой причиной смерти и инвалидности у мужчин и женщин, проявляясь у женщин в более старшем возрасте. У каждого пятого человека старше 40 лет риск развития СН.

# Домашнее медсестринство

**Кто нуждается в услуге домашнего медсестринства?**

- Услуга домашнего медсестринства предназначена для пациента, состояния здоровья которого не требует пребывания в больнице, однако он всё же нуждается в компетентной медицинской помощи. В такой помощи может также нуждаться человек с ограниченной двигательной возможностью, который не может сам пойти к врачу - тем самым домашняя медсестра является также связующим звеном между семейным врачом или лечащим врачом и нуждающимся в помощи. Домашняя медсестра оказывает медсестринскую услугу на дому у пациента.

**Как происходит направление на услугу домашнего медсестринства и какова цена услуги?**

- Семейный врач или другой врач-специалист либо сам, или вместе с медсестрой решает, нуждается ли пациент в направлении на получение услуг домашнего медсестринства. Основанием для получения услуги является направление, на котором врач отмечает проблемы пациента со здоровьем, необходимое лечение, и медсестра отмечает необходимость медсестринской помощи.
- Услуга домашнего медсестринства

бесплатна для застрахованного человека, за неё платит больничная касса. Оплаченнная больничной кассой услуга покрывает расходы на работу домашней медсестры, на транспорт к пациенту и использованные для проведения процедур материалы (капельницы, венозные канюли, средства по уходу за раной). Цена услуги не покрывает расходы на заранее назначенные врачом по рецепту лекарства (например, от астмы, гипертонии), ни на предварительно назначенные врачом медицинские устройства (например, для ухода за стомой, тест-полоски у диабетиков).

- Если пациент нуждается в медсестринской помощи, которая по объёму превышает возможности домашнего медсестринства, пациента нужно направлять в медсестринскую больницу.

**Каковы оказываемые домашней медсестрой услуги?**

- В число осуществляемых в ходе визита домашнего медсестринства услуг среди прочих входят:
- консультирование в области медсестринства (например, обучение использованию вспомогательных средств, инструктирование и обучение членов семьи; консультирование в области питания);
  - осуществление услуг медсестринства (например, профилактика и лечение пролежней; измерение кровяного давления; изменение положения тела для лечения; катетеризация мочево-

го пузыря; уход за постоянным катетером; уход за эпидуростомой и её заменой; уход за стомами; лечение ран и язв; уход за трахеостомой; установка периферической венозной канюли и уход за ней; установка назогастрального зонда; обучение кормлению через зонд; проведение ингаляций; измерение сахара в крови глюкометром);

- осуществление на основании решения врача лечебных процедур (например, удаление раневых швов с раны; кислородное лечение; внутримышечное, внутривенное, подкожное, пероральное, ректальное введение лекарств; введение питательных растворов; лечение боли; перитонеальный дренирование) и, при необходимости, проведение определённых анализов;
- симптоматическое лечение и облегчение страданий ракового больного.

В случае вопросов, касающихся медицинских услуг, обратитесь, пожалуйста, к своему семейному врачу или на справочный телефон больничной кассы 16363.

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



Europa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks



*Et liikumine ei oleks unistus!*

## Компания Elu Ratastel OÜ является официальным импортером продукции Shoprider в Эстонию

Мы занимаемся продажей и прокатом инвалидных кресел и скутеров для инвалидов, в том числе в рассрочку.

Мы являемся договорным партнером Департамента социального страхования.

Предлагаемые Shoprider инвалидные кресла и скутеры для инвалидов облегчат повседневную жизнь людей, испытывающих трудности при передвижении. Продукция Shoprider проста в управлении. При необходимости человек может сам регулировать скорость. Одного заряда хватает на 50 км.

Самые продаваемые в Эстонии!



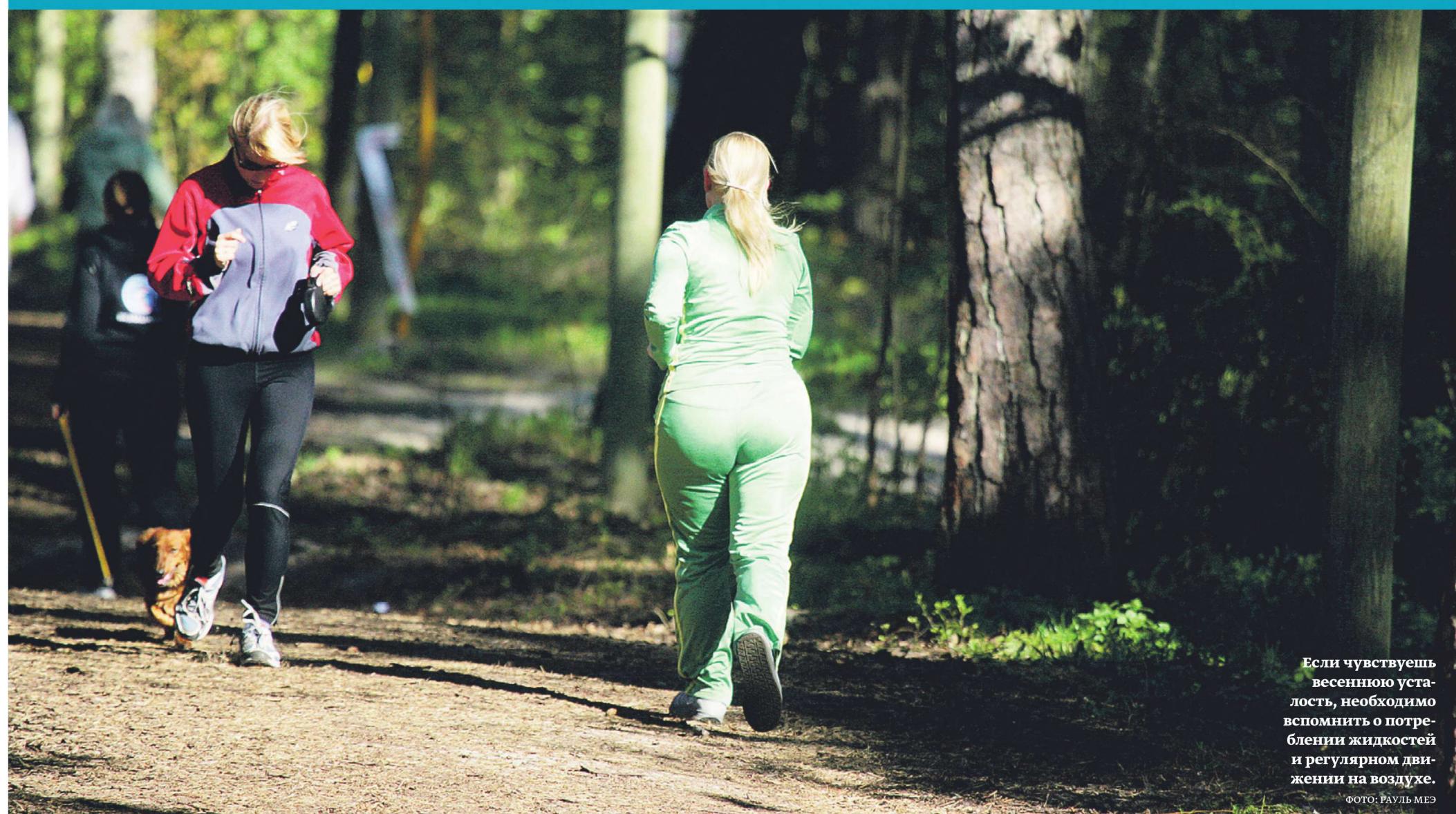
Предлагаем широкий выбор переносных и стационарных пандусов.

Предлагаем электрические инвалидные кресла и скутеры для инвалидов Shoprider с 3 и 4 колесами.

Дополнительно можно узнать на нашем сайте [www.elurastel.ee](http://www.elurastel.ee) или по телефону 526 5554



**SHOPRIDER**®



Если чувствуешь весеннюю усталость, необходимо вспомнить о потреблении жидкостей и регулярном движении на воздухе.

ФОТО: РАУЛЬ МЕЭ

# Боритесь с весенней усталостью движением и витаминами

Несмотря на увеличение продолжительности дня и более высокий зенит солнца, именно с приходом весенних месяцев многие люди ощущают усталость. Да и перепады настроения и вирусные заболевания в этот период случаются всё чаще. Как же справляться с этой весенней усталостью?



армацевт аптеки Вепи Jüri Хелле Саад делится полезными советами о том, как с приходом весны сохранить энергичность и жизнерадостность.

## Чем обусловлена весенняя усталость?

В связи с уменьшением тёмного времени суток и увеличением дневного света, в нашем организме всё больше вырабатывается серотонин взамен мелатонина. По словам Хелле Саад, эти гормональные перемены способны физически и душевно влиять удручающе на человека. «Могут возникать проблемы со сном, усталость и стресс. Также необходимо помнить о том, что перенесённые вирусные заболевания ослабили иммунную систему. К сожалению, в нашем климате питание зимой тоже не столь богато витаминами, как в этом нуждается организм», - поясняет Саад. Она отмечает, что если у взрослых первые признаки весенней усталости наступают раньше, то у детей она становится заметной с апреля.

## Двигайся и потребляй богатую витаминами пищу

Если чувствуешь усталость, а симптомы вирусных заболеваний никак не отступают, то необходимо прежде всего пересмотреть свой жизненный уклад. Саад советует следить за питанием - оно должно содержать необходимые витамины и минералы. «Необходимо помнить о потреблении жидкостей и регулярном движении на воздухе. Также желательно заниматься любимым хобби,

что даёт энергию и душе, и телу», - советует фармацевт.

Аптекарь добавляет, что о состоянии своего физического здоровья легко узнать с помощью рапорта строения тела, который дает хороший обзор и советы по части движения и питания. При желании аптекари помогут каждому найти необходимые питательные добавки, которые помогут пополнить силы и приготовиться к еще более спортивному лету.

## Потребляй витамины с умом и регулярно

Если до сих пор не вошло в привычку регулярное потребление витаминов, то в борьбе с весенней усталостью обязательно стоит пополнить запасы важных витаминов и минералов своей домашней аптеки.

«Среди витаминов наиболее важным сейчас является витамин D, который стоит употреблять на протяжении всего тёплого зимнего периода. В аптеках можно удобно и быстро сделать тест на витамин D, и, исходя из результатов, подобрать для себя витамины с необходимым содержанием», - говорит Саад.

Если были перенесены вирусные заболевания, то, по словам аптекаря, также полезен и курс витамина С, и природные усилители иммунной системы, такие как: пробиотики, бузина чёрная, кора табебуи и экстракт семян грейпфрута. «Ощущающие душевное давление и стресс - в том числе и школьники - должны потреблять витамины группы В и магний. Они питают нервную систему и помогают от бессонницы. В случае небольших переживаний советую просто вечером попить успокаивающие травяные чаи. Если же подавленность ощуща-

**Чтобы победить зимний дефицит витаминов, каждому ребёнку стоит пройти хороший курс поливитаминов, который снабдит ребёнка необходимыми витаминами.**

ется и днём, то подходящими будут тонизирующие вещества, такие как женьшень и препараты, содержащие добавки Q-10», - рассказала Саад.

## Детям необходим хороший сон

Родители должны следить за появлением первых признаков усталости и стресса у детей, и, при возможности, реагировать на проблему как можно раньше, поскольку дети сами не могут обозначить это переживание. «Тут важнее всего хороший сон, чтобы утром просыпаться радостными и днём сохранять бодрое настроение. Для хорошего сна вечером детям стоит дать чай с медом или же подходящую дозу магния. В случае заболевания иммунную систему можно укрепить рудбекией красной, витамином С и пробиотиками», - советует Саад.

«Чтобы победить зимний дефицит витаминов, каждому ребёнку стоит пройти хороший курс поливитаминов, который снабдит ребёнка необходимыми витаминами, независимо от привычек питания. Также движение на свежем воздухе и отдых с семьёй всем нам даёт энергию и приносит радость», - подчёркивает фармацевт.

Кая Кильк  
Вепи Артек

**Время.** Важно раннее выявление опухоли

# Скрининг рака толстой кишки предотвращает появление рака

Рак толстой кишки является серьёзным заболеванием, угрожающим как женщинам, так и мужчинам. Скрининг рака толстой кишки - это хорошая возможность проверить своё здоровье и предотвратить развитие рака.

Катре Вяэрси  
специалист здравоохранения первого уровня

В этом году мы приглашаем на скрининг имеющих медицинскую страховку людей 1954, 1956 и 1958 года рождения.

Для чего необходим скрининг рака толстой кишки?

Рак толстой кишки является злокачественной опухолью в толстой кишке. Рак толстой кишки медленно развивается, и обнаружение изменений в самой начальной стадии при помощи скрининга помогает своевременно обнаружить болезнь и начать лечение.

Скрининг ориентирован, прежде всего, на не имеющих жалоб и симптомов женщин и мужчин для раннего обнаружения рака. Симптомы и жалобы при раке толстой кишки возникают, когда болезнь зашла уже далеко, и вылечить её намного сложнее. По имеющимся данным, ежегодно в Эстонии раком толстой кишки заболевают почти 1000 человек. Скрининг помогает предотвратить развитие рака или обнаружить его на ранних стадиях.

Какие существуют факторы риска рака толстой кишки?

Поскольку рак толстой кишки развивается медленно, то с возрастом риск его появления возрастает. Основным фактором риска рака толстой кишки является возраст - после 50 лет риск значительно возрастает. В девяти из десяти случаев рак толстой кишки диагностируется у людей старше 50 лет.

В 75% случаях рак толстой кишки поражает людей, имеющих наследственную предрасположенность. Исследования показывают, что рак кишечника связан с современным образом жизни и питанием. Риск повышают, например, чрезмерный вес, малоподвижный образ жизни, нездоровое питание, курение и злоупотребление алкоголем. Тем самым, для предотвращения заболевания важен подвижный и здоровый образ жизни.

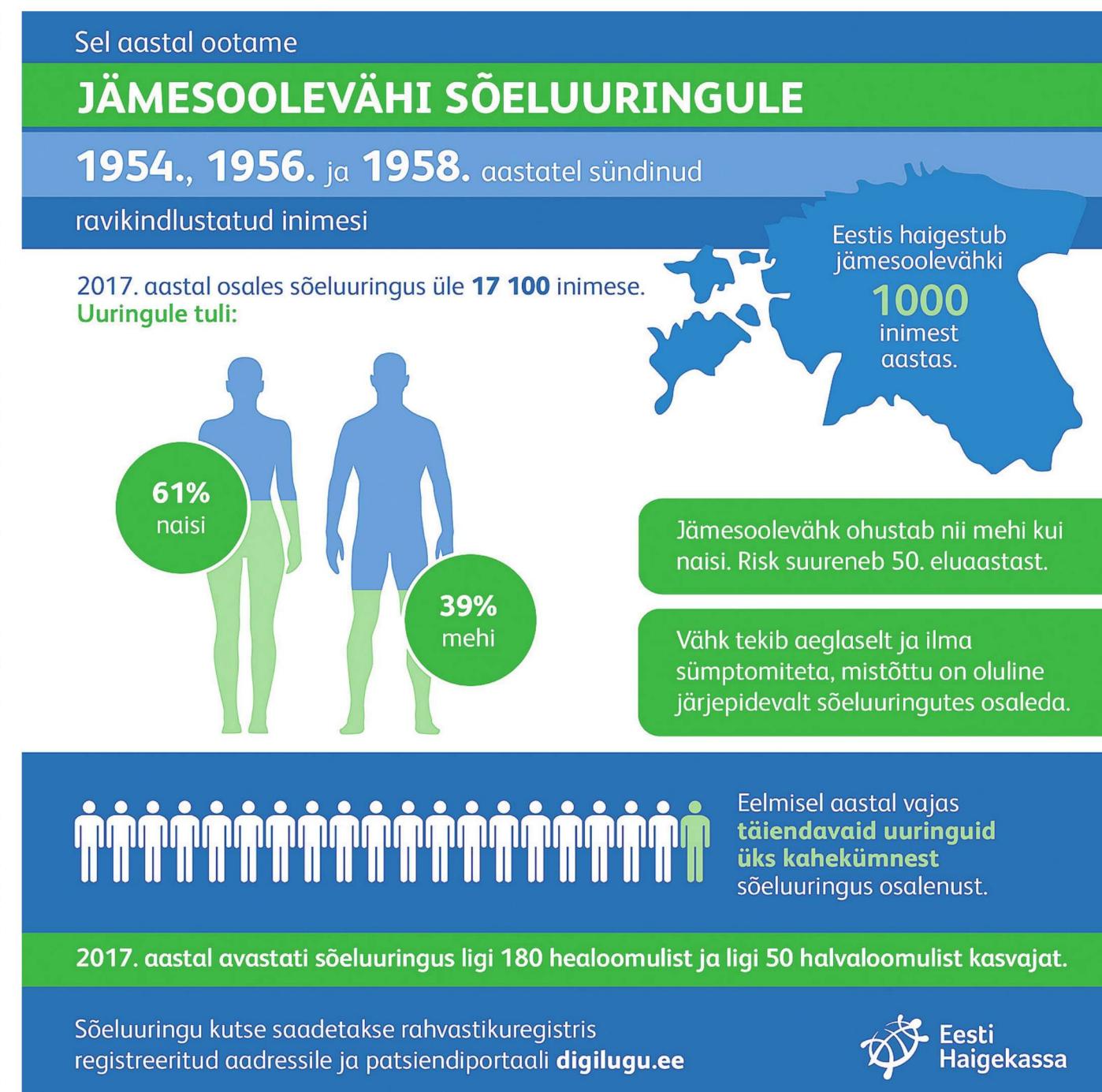
Как участвовать в скрининге?

В этом году мы приглашаем на скрининг рака толстой кишки имеющих медицинскую страховку женщин и мужчин 1954, 1956 и 1958 года рождения. В исследовании могут участвовать имеющие медицинское страхование люди в возрасте от 60 до 69 лет каждые два года.

Людям, вошедшим в целевую группу скрининга, будет выслано приглашение по указанному в регистре народонаселения адресу и на портал [www.digilugu.ee](http://www.digilugu.ee). Для участия в скрининге не обязательно ждать приглашения. Вошедшие в целевую группу люди могут сами обратиться к своему семейному врачу и выразить желание участвовать в исследовании.

Для участия в исследовании необходимо посетить своего семейного врача. Семейный врач или семейная медсестра выдадут ёмкость для пробы кала, инструкцию и конверт, чтобы отправить тест в лабораторию. Тест выполняется дома самостоятельно. Потребные расходы предварительно оплачены. Участие в скрининге бесплатно.

Если результаты теста в порядке, то человеку сообщат об этом, а через два года пришлют новое приглашение на скрининг рака толстой кишки.



**К сведению**  
**Как принять участие**

- В этом году мы приглашаем на скрининг рака толстой кишки имеющих медстраховку женщин и мужчин 1954, 1956 и 1958 года рождения.

- Для участия в скрининге приглашение отправляется по зарегистрированному в регистре народонаселения адресу и через портал [www.digilugu.ee](http://www.digilugu.ee).

- Участие в скрининге добровольно и бесплатно для людей имеющих медстраховку.

- Для участия в скрининге не обязательно ждать приглашения! Вошедшие в целевую группу люди могут сами обратиться в своему семейному врачу и выразить желание участвовать в исследовании.

- Дальнейшие инструкции можно получить у семейного врача или медицинской сестры.
- Дополнительную информацию о скрининге рака толстой кишки можно найти на сайте Больничной кассы.

# 9 самых полезных для сердца покупок в супермаркете

Заболевания сердца и сосудов уже не одно десятилетие являются самой частой причиной смертности во многих странах мира. Именно поэтому мы ознакомим вас с 10 самыми полезными для сердца продуктами, которые вы сможете купить в любом супермаркете. Введение их в рацион станет хорошей мерой профилактики многих недугов, а их регулярное употребление снизит риск развития ишемии и атеросклероза – самых частых причин заболеваний сердечно-сосудистой системы.



## ЖИРНАЯ РЫБА – НЕТ АТЕРОСКЛЕРОЗУ

Данные статистики указывают на интересный факт – эскимосы очень редко страдают от патологий сердечно-сосудистой системы. Почему? Ответ на этот вопрос прост: они регулярно едят много жирной рыбы. В ней содержатся хорошо известные многим полиненасыщенные кислоты – Омега-3. Они являются отличным профилактическим средством от атеросклероза – виновника многих заболеваний сердца и сосудов.

Омега-3 не синтезируются в организме и поэтому относятся к незаменимым компонентам, поступающим к нам только с пищей. Их эффективность в борьбе с инсультами и

ишемической болезнью сердца доказана многими исследованиями.

### Омега-3 обладают следующими действиями:

- кардиопротекторное;
- нормализующее липидный обмен;
- улучшающее состав и микроциркуляцию крови;
- противоаритмическое;
- антигипертензивное;
- противовоспалительное.

Кардиологи всего мира назначают Омега-3 в виде препаратов для профилактики и лечения атеросклероза, инфаркта миокарда, гипертонической и ишемической болезни сердца, инсультов и других заболеваний сердца и сосудов. Основным источником

этих кислот в продуктах питания является рыбий жир.

Лидерами по содержанию Омега-3 являются такие виды рыбы: семга, сардины, сельдь, хамса, корюшка, лосось, тунец, макрель, скумбрия.

Врачи настоятельно рекомендуют включать жирную рыбу в рацион 2 раза в неделю. Особенно актуально достаточное потребление продуктов с Омега-3 для людей с предрасположенностью к патологиям сердца и сосудов, сахарным диабетом и хроническими заболеваниями почек. Ещё больше пользы принесут омега-6 жирные кислоты, которые содержатся, например, в жире антарктического криля.

**Диетологи и кардиологи рекомендуют вводить авокадо в свой рацион в умеренных количествах, т.к. его калорийность очень высока. Тем не менее авокадо может стать хорошим заменителем таких вредных для сердца продуктов, как майонез и масло.**

ФОТО: PIXABAY

## ГРЕЙПФРУТ – ГЛИКОЗИДЫ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

В состав этого цитрусового входит целый комплекс витаминов (C, P, A, D, B1 и B2), калий, кальций, магний, фосфор и другие минералы, большое количество растительной клетчатки и гликозидов. В одном плоде содержится половина суточной нормы витамина C, поддерживающего сосуды и защищающего их от действия свободных радикалов. А находящиеся в нём гликозиды предотвращают развитие атеросклероза и способствуют стабилизации деятельности и ритма сердца.

**Употребление одного грейпфрута в день способствует:**

- снижению уровня холестерина и триглицеридов;
- предотвращению развития артериальной гипертензии и атеросклероза;
- борьбе с лишним весом;
- нормализует обмен глюкозы и снижает потребность в инсулине.

Ученые предполагают, что более полезны для сердца грейпфруты красных сортов. Возможно, именно в красных плодах содержатся пока ещё неизвестные науке вещества, оказывающие благотворное влияние на уровень липидов в крови. По мнению учёных, одинаково полезен и грейпфрутовый фреш, и свежий фрукт.

## НА ЗАМЕТКУ: Холестерин и кровяное давление

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

**MONACOR forte**

1 капсула в день

**Экстракт красного риса нового поколения + олеуропеин из экстракта листьев оливы**

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

**В апреле по льготной цене**

**Эффективная защита для сердца и кровеносных сосудов**

## АВОКАДО - КОПИЛКА КАЛИЯ И ОМЕГА-3

Кроме Омега-3, в авокадо содержится много полезного для деятельности сердца калия. Кроме того, в этих небольших плодах заключено много других полезных веществ: витамины С, PP, B6, B2 и Е, фолиевая кислота, провитамин А, пищевые волокна, магний, медь, фосфор и многие другие минеральные компоненты.

**Регулярное включение авокадо в меню способствует:**

- профилактике атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний;
- снижению уровня «вредного» холестерина;
- повышению стрессоустойчивости;
- снижению показателей артериального давления;
- нормализации водно-солевого баланса;
- улучшению состава крови;
- повышению иммунитета.

Диетологи и кардиологи рекомендуют вводить этот плод в свой рацион в умеренных количествах, т.к. его калорийность очень высока. Несмотря на этот факт, авокадо может стать хорошим заменителем таких вредных для сердца продуктов, как майонез и масло. Из этого плода могут готовиться салаты, пасты для бутербродов и соусы для заправки вторых блюд и салатов. Диетологи советуют приобретать только спелые плоды авокадо, т.к. в незрелых содержится намного меньше полезных веществ.

## ЛЬНЯНОЕ МАСЛО - ДОСТУПНЫЙ ИСТОЧНИК ОМЕГА-3

Основная ценность льняного масла заключается в высоком содержании Омега-3. Именно в этом растительном масле содержание полиненасыщенных жирных кислот является самым высоким. Из-за его значительной калорийности диетологи рекомендуют употреблять этот продукт в умеренных количествах - не более 2 столовых ложек в день.

По мнению специалистов, льняное масло схоже по силе своего действия с рыбьим жиром. Благодаря высокому уровню Омега-3, оно препятствует образованию атеросклеротических бляшек, снижает уровень «вредного» холестерина и препятствует образованию и оседанию тромбов в просвете сосудов.

Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы рекомендуется использование рафинированного льняного масла. Оно должно иметь зеленовато-жёлтый цвет, слабовыраженный запах и вкус, быть прозрачным, чистым и без осадка. Для лечения льняное масло следует покупать в аптеках или хорошо зарекомендовавших себя супермаркетах, т.к. его косметические аналоги, подделки и суррогаты могут нанести вред здоровью.

## ЧЕСНОК - УДАР ПО ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Многочисленные исследования подтверждают, что чеснок является одним из лучших профилактических средств от артериальной гипертензии, и его регулярное употребление помогает снижать показатели артериального давления на 7-8%. Такое антигипертензивное действие оказывается содержащимися в нём сульфидом водорода и оксидом азота.

**Регулярное употребление чеснока - около 1 зубчика в день - способствует разжижению крови.** Улучшая её текучесть, чеснок снижает нагрузку на сосуды и препятствует образованию тромбов на их стенках.

По мнению некоторых учёных, употребление чеснока позволяет снизить уровень «плохого» холестерина, но ряд других специалистов опровергает такое утверждение. Однако этот продукт питания способен препятствовать окислению холестерина свободными радикалами, а значит, риск его оседания на сосудистых стенках в виде бляшек может существенно снижаться. Это означает, что чеснок является хорошим средством профилактики атеросклероза, играющего свою печальную и весомую роль в развитии гипертонической болезни и многих других патологий сердечно-сосудистой системы.

# 7-8%

Чеснок является одним из лучших профилактических средств от артериальной гипертензии, и его регулярное употребление помогает снижать показатели артериального давления на 7-8%.

**Бокал красного вина в день также снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, так как в состав красного вина входят пропианиды, которые чрезвычайно полезны для сосудов и сердца.**

## ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ЗЛАКИ - ПРОТИВОВЕС АТЕРОСКЛЕРОЗУ

Кардиологи рекомендуют страдающим от заболеваний сердечно-сосудистой системы и здоровым людям заменить такой привычный для всех белый хлеб цельнозерновыми злаками. Именно в этих культурах содержится большое количество клетчатки, которая замедляет усвоение «вредного» холестерина, попадающего в организм вместе с другими продуктами питания.

**В процессе обработки злаки теряют большую часть своих пищевых волокон, и именно поэтому специалисты рекомендуют употреблять их в необработанном виде.** Незаменимую поддержку сердцу и сосудам могут оказать такие цельнозерновые культуры, как ячмень, овес, кукуруза, нешлифованный бурый рис и пшено. Их регулярное употребление станет отличной профилактикой атеросклероза и ишемической болезни сердца.

## КАКАО-БОБЫ - ЛАКОМСТВО ДЛЯ СЕРДЦА

**Умеренное употребление тёмного шоколада полезно для сердца.**

Большинство учёных утверждает: горький шоколад, содержащий не менее 70% какао-бобов и минимальное количество сахара, полезен для сердца. В этом любимом многими продукте питания находится большое количество полифенолов и флавоноидов. Благодаря этим веществам, употребление горького шоколада приводит к разжижению крови и снижению нагрузки на миокард, предотвращению образования тромбов, устранению артериальной гипертензии, снижению уровня холестерина и замедлению отвердевания сосудистых стенок.

Кроме этих полезных для сердца свойств, горький шоколад способствует устранению депрессии и снижает содержание гормона стресса. Эти состояния являются причиной развития многих сердечно-сосудистых заболеваний.

Специалисты рекомендуют соблюдать умеренность при употреблении этого калорийного лакомства для профилактики патологий сердца и сосудов. В сутки следует съедать не более 20-30 г горького шоколада.

## ЯГОДЫ - ИСТОЧНИК ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Сезон наличия свежих ягод краткосочен во многих странах, но после его окончания в супермаркетах можно всегда приобрести замороженные ягоды, в которых все полезные компоненты сохраняются на 90-95 %. Для сердца полезны многие плоды, но, по мнению многих специалистов, особенно благотворно влияют на его работу лесные ягоды. Они являются неиссякаемым источником калия, аскорбиновой кислоты, флавоноидов, пектина, антиоксидантов, магния и клетчатки.

**Регулярное введение в рацион земляники, голубики, клюквы, черники, калины, малины, красной и чёрной смородины способствует замедлению отвердевания коронарных и других артерий, более быстрому выведению «вредного» холестерина и разжижению крови.** Их частое употребление станет хорошей и приятной мерой профилактики ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии и атеросклероза.

## ГРИБЫ - КЛАДЕЗЬ АНТИОКСИДАНТОВ

По данным многих исследований, в большинстве грибов, которые могут употребляться в пищу, содержится мощный антиоксидант эрготианин. Он способен нейтрализовать многие свободные радикалы и препятствует развитию не только заболеваний сердца и сосудов, но и снижает риск возникновения раковых опухолей. Результаты исследований доказывают, что регулярное включение в свой рацион блюд из грибов способствует профилактике многих сердечных недугов.

В грибах, в отличие от мяса, не присутствует холестерин и содержится много селена, углеводов и клетчатки. Этот факт делает их незаменимым блюдом в рационе людей, которым необходима профилактика заболеваний сосудов и сердца.

На Руси белые грибы всегда считались сердечными лекарями. В их состав входит алкалоид герцитин, использующийся для лечения ишемической болезни сердца и ее последствий. Из них готовили настойки, которые применялись для лечения сердечников.

# ЗАРЯДИСЬ ЭНЕРГИЕЙ!

**Bio-Quinone Q10 FORTE** содержит коэнзим Q10 и витамин С, который помогает обеспечить нормальный энергетический обмен, а также уменьшить усталость и упадок сил.

 **Pharma Nord**  
www.pharmanord.ee



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



# *Lioton 1000® Gel*

Гепарин



Для  
красоты и  
здравья  
твоих ног

Гель Lioton (гепарин) эффективно  
облегчает симптомы,  
вызванные расширением вен:  
чувство тяжести в ногах; отеки;  
боль и нытье в ногах.



**Toimeaine:** hepariin.

**Продается без рецепта.**

**Показания:** локальное лечение воспаления поверхностных вен или гематом.

**Дозировка:** 1-3 раза в день, втирая в больную область полоску геля длиной 3-10 см.

**Держатель лицензии:** A. MENARINI Industrie Farmaceutiche Riunite s.r.l. Via Sette Santi 3 Firenze/ Италия.

**Дополнительная информация:** ОÜ Berlin-Chemie Menarini Eesti, Палдисское ш. 29, 10612 Таллинн.

## Сахарный диабет приводит к проблемам с глазами

Высокий уровень сахара (глюкозы) крови повышает риск развития проблем с глазами вследствие сахарного диабета. ►2-3

БУДЬТЕ

Здоровы



# ДИАБЕТ

Специальный выпуск

апрель 2018



**Для людей с сахарным диабетом дальние путешествия требуют дополнительной подготовки. ►6**

# Сахарный диабет и проблемы со зрением

Если у вас сахарный диабет, для того чтобы избежать проблем с глазами, необходимо регулярно посещать своего офтальмолога.

**В**ысокий уровень сахара (глюкозы) крови повышает риск развития проблем с глазами вследствие сахарного диабета. В сущности, сахарный диабет является основной причиной слепоты у взрослых в возрасте от 20 до 74 лет. Если у вас есть проблемы с глазами и сахарный диабет, не стоит покупать новую пару очков, если вы отметили затуманенность зрения. Это может быть временная проблема с глазами, которая развилась быстро вследствие высокого уровня сахара крови.

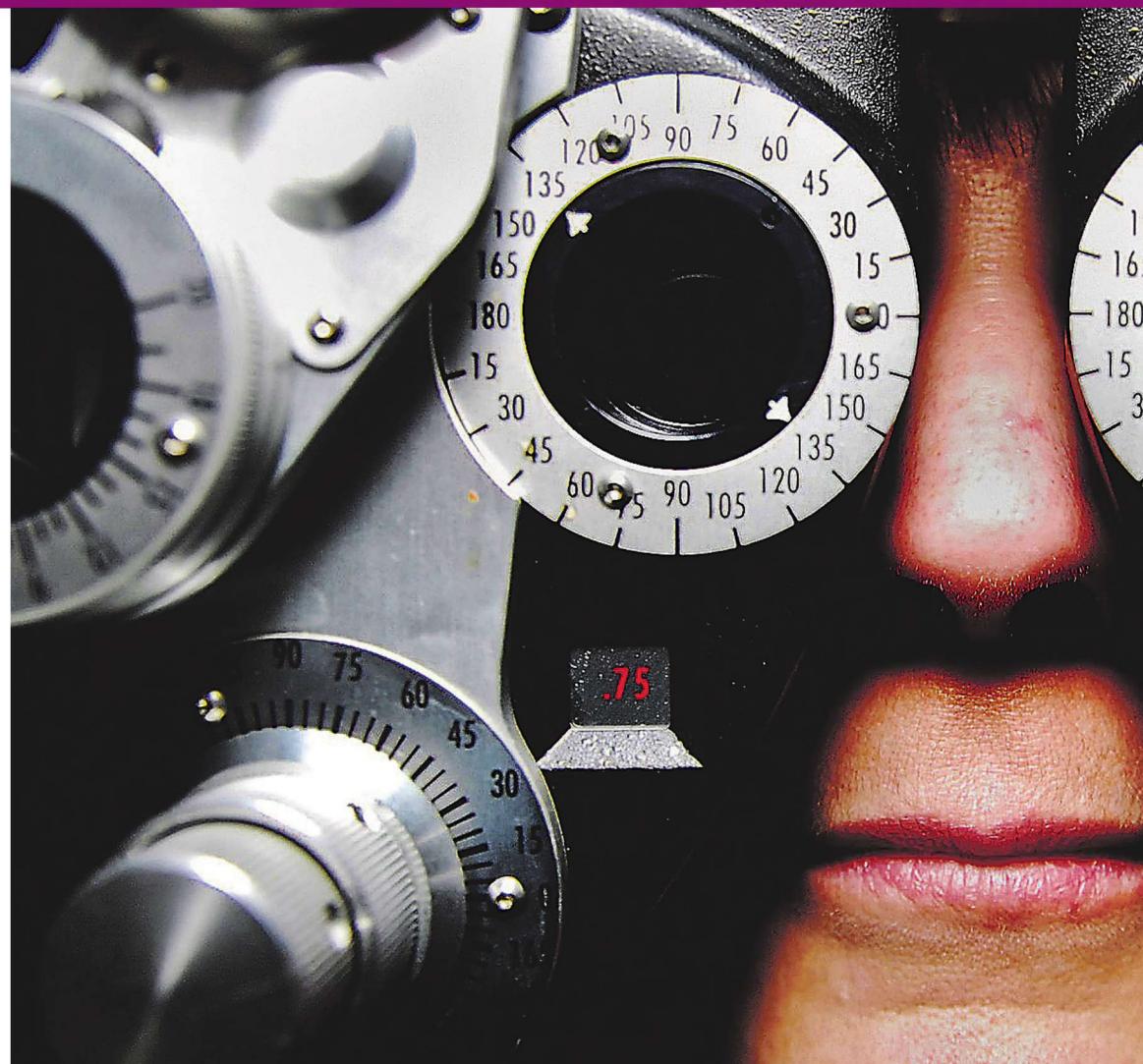
Высокий уровень сахара крови при сахарном диабете вызывает отек хрусталика, что изменяет вашу способность видеть. Для коррекции этого вида нарушения зрения вы должны вернуть свой сахар крови к целевому уровню (90-130 миллиграмм на дециллitr (мг/дл) перед едой и менее 180 мг/дл через один или два часа после приема пищи или 5-7,2

ммоль/л и 10 ммоль/л соответственно). С того момента, как вы начнете хорошо контролировать концентрацию сахара в своей крови, и до того, как ваше зрение может полностью восстановиться, пройдет до трех месяцев.

Затуманенное зрение при сахарном диабете может также быть симптомом более серьезной проблемы с глазами. У людей, которые болеют сахарным диабетом, могут развиваться три основных вида проблем с глазами: катаракта, глаукома и ретинопатия.

#### Катаракта и сахарный диабет

Катаракта – это затемнение или затуманивание хрусталика глаза, который в норме прозрачный. Хрусталик позволяет нам видеть и фокусироваться на изображении, как фотоаппарат. Хотя катаракта может развиться у каждого, у людей с сахарным диабетом эти проблемы с глазами могут возникнуть в более



#### Важно

#### Как я могу предотвратить развитие проблем с глазами при сахарном диабете?

Американская ассоциация сахарного диабета предлагает руководство по уходу за глазами для людей с сахарным диабетом, которое направлено на предотвращение развития проблем с глазами:

- Люди с сахарным диабетом 1 типа должны пройти обследование глаз с расширенным зрачком у офтальмолога или оптометриста на протяжении 3-5 лет после установления диагноза.
- Люди с сахарным диабетом 2 типа должны пройти обследование глаз с расширенным зрачком у офтальмолога или оптометриста в более ранние сроки.
- Ежегодные обследования глаз офтальмологом или оптометристом должны проводиться при сахарном диабете 1 и 2 типов; при необходимости, тестирование может проводиться чаще.
- При планировании беременности, женщины, больные сахарным диабетом, должны проходить обследование глаз до и во время беременности. Это не касается женщин с гестационным диабетом.
- Для того чтобы предотвратить развитие проблем с глазами вследствие сахарного диабета, вы должны:
  - контролировать свой уровень сахара крови;
  - контролировать высокое артериальное давление.

## Больные диабетом нуждаются в дополнительных витаминах и минеральных веществах

REKLAMATEKST



#### Почему при диабете нужно принимать бенфотиамин?

- У большинства больных диабетом возникает серьезный недостаток витамина B1 (тиамина)
- Из-за недостатка витамина B1 в организме скапливаются вредные вещества, обуславливающие усугубление осложнений, которые дает диабет
- Витамин B1 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 тиамина. Когда уровень сахара в крови повышается, увеличивается и потребность в витамине B1. Особенно чувствительны к недостатку витамина B1 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 жиро-растворимая форма витамина B1, всасывающаяся в кровь намного лучше и оказываящая более сильное действие, чем обычный тиамин.**

Benfogamma 50 mg (бенфотиамин) – это безрецептурный препарат. 1 таблетка в оболочке содержит 50 мг бенфотиамина. ПОКАЗАНИЯ: лечение недостатка витамина B1 у взрослых. РАЗМЕР УПАКОВКИ: 50 таблеток в оболочке.

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочитайте инфолист 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 87B-3, LV 1004, Рига, Латвия. Контакт в Эстонии: Лаки 25-402, 12915, Таллинн. +372 6623369, info@woerwagpharma.ee

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

Все эти вещества содержатся в Diabetiker-Vitamine.



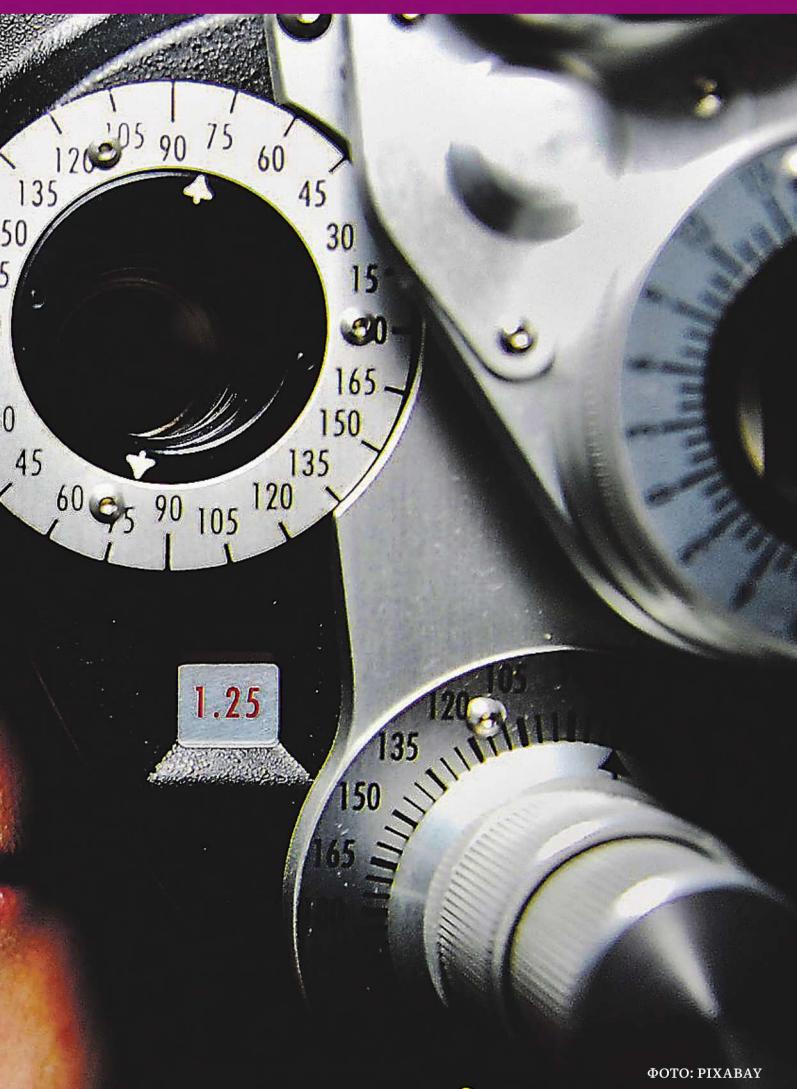


ФОТО: PIXABAY

**Высокий уровень сахара крови при диабете вызывает отёк хрусталика, что изменяет вашу способность видеть.**

#### Полезно знать

Если у Вас есть сахарный диабет, свяжитесь со своим доктором относительно любых проблем с глазами при появлении чего-либо из нижеперечисленного:

- чёрные точки в полях зрения;
- вспышки света;
- «дыры» в полях зрения;
- затуманенное зрение.

раннем возрасте и состояние прогрессирует быстрее, чем у людей без сахарного диабета.

Если вы больны сахарным диабетом и у вас развилась катаракта, ваш глаз не может фокусироваться на источнике света и при этом нарушается зрение. Симптомы этой проблемы при сахарном диабете включают в себя затуманенное или безбликовое зрение.

Лечение катаракты обычно заключается в хирургическом удалении, а затем помещении имплантанта хрусталика, впоследствии для дальнейшей коррекции зрения может возникнуть необходимость в очках или контактных линзах.

#### Глаукома и сахарный диабет

Когда прекращается нормальный дренаж жидкости внутри глаза, она скапливается, происходит повышение давления и развивается другая проблема с глазами, которая может возникнуть при сахарном диабете и называется глаукомой. Давление повреждает нервы и сосуды глаза, вызывая изменения зрения.

При наиболее распространённой форме глаукомы какие-либо её симптомы могут отсутствовать до того, как заболевание перейдёт в тяжёлую стадию, и

возникнет значительная потеря зрения. В более редких случаях этой проблемы с глазами симптомы могут включать в себя головные боли, боли в глазах, затуманенное зрение, слезящиеся глаза, глаукоматозные ореолы вокруг источников света и потерю зрения.

Лечение этой проблемы с глазами при сахарном диабете может включать в себя специальные глазные капли, лазерные процедуры, медикаменты и хирургическое вмешательство. Вы можете избежать серьёзных проблем с глазами при сахарном диабете, проходя ежегодное скрининговое обследование на наличие глаукомы у своего офтальмолога.

#### Диабетическая ретинопатия

Сетчатка – это группа специализированных клеток, которые превращают свет, проходящий сквозь хрусталик, в изображения. Глазной или оптический нерв передаёт визуальную информацию в мозг.

Диабетическая ретинопатия является одним из сосудистых (связанных с кровеносными сосудами) осложнений, возникающих вследствие сахарного диабета. Это диабетическое поражение глаз происходит вследствие повреждения мелких сосудов и называется микроангиопатией. Заболевание почек и повреждение нервов вследствие сахарного диабета также относятся к микроангиопатиям. Повреждение крупных кровеносных сосудов (также называется макроангиопатией) включает в себя такие осложнения, как заболевания сердца и инсульта.

В многочисленных исследованиях была доказана связь микроангиопатий с высокими уровнями сахара крови. Вы можете снизить свой риск развития этих проблем с глазами, улучшив свой контроль сахара крови.

Диабетическая ретинопатия – это ведущая причина необратимой слепоты в развитых странах. Длительность сахарного диабета является единственным наиболее важным фактором риска развития ретинопатии. Чем дольше у вас сахарный диабет, тем выше вероятность развития этой серьёзной глазной проблемы. Если не обнаружить ретинопатию на ранних стадиях или не лечить её, это может привести к слепоте.

У людей с сахарным диабетом 1 типа редко развивается ретинопатия до достижения пубертатного возраста. У взрослых с сахарным диабетом 1 типа ретинопатия также развивается редко в первые пять лет заболевания. Риск развития повреждения сетчатки возрастает с прогрессированием диабета. Интенсивный контроль уровня сахара крови снижает риск развития ретинопатии. DCCT, крупное исследование, проведённое среди людей с сахарным диабетом 1 типа, показало, что люди с сахарным диабетом, достигшие жёсткого контроля своего уровня сахара крови при помощи инсулиновой помпы или многочисленных ежедневных инъекций инсулина, имели на 50-75% меньшую вероятность развития ретинопатии, нефропатии (заболевание почек) или повреждения нервов (это всё микроангиопатии).

Люди с сахарным диабетом 2 типа обычно имеют признаки проблем с глазами уже во время постановки диагноза. В этом случае важную роль в замедлении прогрессирования ретинопатии и других проблем с глазами играют контроль уровня сахара крови, артериального давления и уровня холестерина.

[www.eurolab.ua](http://www.eurolab.ua)

## ГЛЮКОМЕТР AUTOSENSE VOICE

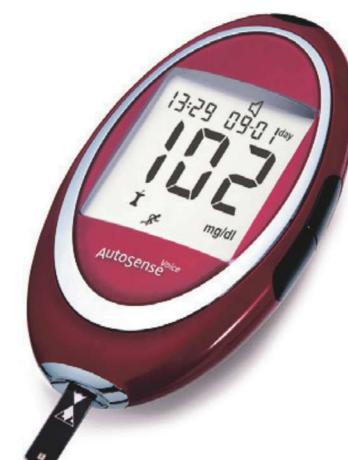
- Глюкометр с речевым сопровождением (эстонский и русский языки). Речевое сопровождение сохраняется при установке параметров, измерении уровня сахара и просмотре памяти устройства
- Подходит всем диабетикам которым необходимо руководство
- Точное и быстрое измерение (5 сек)
- Маленькое необходимое количество 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**  
Blood Glucose Monitoring Systems



**LINUS GLÜKOMED**



Микрофлора легко размножается в сладкой среде. Появление инфекции вызывает воспаление, что приводит к пародонтиту.

ФОТО: PIXABAY

# Сахарный диабет может стать причиной пародонтита

Плохо контролируемый уровень глюкозы крови при сахарном диабете может стать причиной развития пародонтита тяжёлой формы, что чревато потерей зубов. Тяжёлая форма пародонтита сопровождается инфекцией, что вызовет увеличение концентрации глюкозы в крови, в связи с чем осложнится контроль диабета.

По данным новейших исследований, было установлено, что между диабетом и тяжёлой формой пародонтита существует двухсторонняя взаимосвязь. С одной стороны, декомпенсированный диабет может стать причиной заболеваний пародонта, а с другой стороны тяжёлое течение пародонтита воздействует на контроль сахара в крови, что приводит к прогрессированию сахарного диабета. Люди с сахарным диабетом подвержены развитию пародонтита, причиной является высокий риск развития бактериальной инфекции, из-за низкой сопротивляемости тканей десны к инфекциям.

Диабет вызывает поражение сосудов, следовательно, заболеваниям подвержены органы с богатым кровообращением. К таким относится и пародонт. Пародонт состоит из: десны, периодонта, цемента и альвеолярных отростков.

Нарушенное кровообращение ведёт к дистрофическим процессам в пародонте, что способствует развитию пародонтоза. Атрофируются связки и мышцы, шейки зубов оголяются, появляется зубная боль на кислое, холодное, горячее. Для того чтобы сделать зубы нечувствительными стоматологам приходится удалять зубные нервы.

Дистрофические изменения часто осложняются бактериальной инфекцией. Микрофлора легко размножается

**Больные сахарным диабетом, которые не желают постоянно контролировать сахарный диабет, могут потерять зубы довольно быстро.**

в сладкой среде. Появление инфекции вызывает воспаление, что приводит к пародонтиту. В конечном итоге ткани подвергаются сильным изменениям и не могут удерживать зубы. В результате полностью здоровые зубы начинают расшатываться и выпадают.

Больные сахарным диабетом, которые не уделяют должного внимания своему здоровью, не желают постоянно контролировать сахарный диабет, могут потерять зубы довольно быстро. Не все имеют денежные средства для проведения операции по вживлению имплантов. Кроме того, не каждый хирург-стоматолог возьмётся оперировать, так как заживление раны при сахарном диабете проходит сложно. Единственным выходом остаётся вставная челюсть, а это не лучшая перспектива.

Дистрофические изменения часто осложняются бактериальной инфекцией. Микрофлора легко размножается

## К сведению

Как избежать развития заболеваний зубов, связанных с сахарным диабетом?

**1.** В первую очередь контролируйте уровень глюкозы крови. Это главное правило здоровых зубов.

атрофию тканей, что, соответственно, поможет сохранить зубы.

неприятный запах из ротовой полости, который нередко возникает у людей с диабетом.

**2.** Каждые шесть месяцев необходимо посещать стоматолога. Развитие кариеса у людей с диабетом происходит довольно быстро, поэтому следить за состоянием зубов нужно регулярно. Также 2-3 раза в течение года необходимо посещать врача-пародонтолога, для проведения профилактического лечения, которое будет способствовать улучшению кровообращения в пародонте: лекарственные аппликации, биостимуляторы, инъекции витаминов, физиотерапия и вакуумный массаж дёсен.

Данные манипуляции способствуют улучшению кровоснабжения десен, замедляют

После каждого приёма пищи чистите зубы. При кровоточащих деснах используйте мягкую щётку и чистите зубы аккуратно. При здоровых дёснах пользуйтесь жёсткой щёткой, которая не только вычистит зубы, но и помассирует дёсны.

После каждого приёма пищи используйте зубную нить для удаления пищевых остатков из межзубных промежутков.

**5.** Жевательная резинка без сахара поможет восстановить кислотно-щелочной баланс полости рта, а также поможет устраниить

После каждого приёма пищи используйте зубную нить для удаления пищевых остатков из межзубных промежутков.

**6.** При возникновении зубной боли для предотвращения развития инфекции принимайте антибиотики в течение тех дней. После удаления зуба пройдите краткий курс лечения антибактериальными препаратами, так как после удаления зуба в кровь могут попасть болезнетворные микрофлоры. В крови больного диабетом содержится много сахара, что является прекрасной питательной средой для бактерий. Антибиотики нужны для уничтожения болезнетворных микробов. Свои действия, связанные с лечением, обязательно согласуйте с лечащим врачом, не занимайтесь самолечением.

ACCU-CHEK® Instant



## Accu-Chek Instant: Всегда Вам поможет



№

Лидер по поставкам систем наблюдения за уровнем глюкозы в крови представляет новый глюкометр с программой

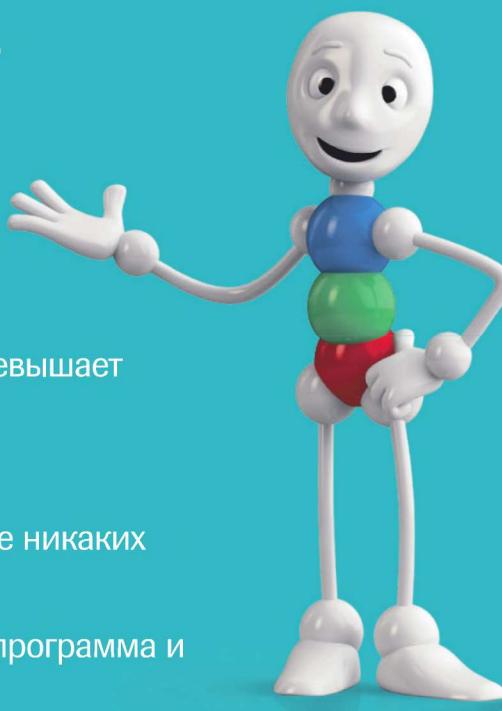


\*

Roche Diabetes Care является мировым лидером по поставкам систем самоконтроля за уровнем глюкозы в крови согласно опубликованным главными конкурентами на мировом рынке контроля за диабетом результатам по товарообороту за 2016 год.

### Разумные замыслы могут быть столь просты:

- ❶ Очень точный глюкометр
- ❶ Индикатор целевого диапазона гарантирует ясность в один миг (зеленый цвет=в границах нормы, синий=превышает границы, красный=ниже нормы)
- ❶ Легко искать одним нажатием кнопки
- ❶ Программа данных для занятых пользователей – больше никаких бумажных дневников
- ❶ Система, которую легко синхронизировать: глюкометр, программа и интернет-портал для лучшего контроля за диабетом



Листок упаковки ACCU-CHEK INSTANT

Больше информации найдете на [www.accu-check.ru](http://www.accu-check.ru)!

ACCU-CHEK и ACCU-CHEK INSTANT являются торговыми знаками Roche.  
© 2016 Roche Diabetes Care

Бесплатная Accu-Chek линия для клиентов 80008886

**ACCU-CHEK®**

# Советы путешественникам с сахарным диабетом

Для людей с сахарным диабетом дальние путешествия во время отпуска или по деловым вопросам требуют дополнительной подготовки. Изменения образа питания, уровня активности и часового пояса могут влиять на уровень сахара крови. Здесь приведены несколько советов, которые могут облегчить ваше путешествие.

## Перед отъездом

- Посетите своего врача и обсудите с ним свой план путешествия.
- Возьмите с собой в два раза больше медикаментов, чем вам предположительно понадобится, а также дополнительные рецепты и письмо от своего доктора, в котором объясняется, что вы страдаете сахарным диабетом.
- Если вы должны пройти вакцинацию, то запланируйте её за три-четыре недели до путешествия. Некоторые из прививок могут негативно влиять на уровень сахара в вашей крови.
- Подготовьтесь. Узнайте, какое медицинское обслуживание доступно в том регионе, в который вы собираетесь.

## Что я должен взять с собой?

- Возьмите с собой имя и фамилию своего доктора и его или её номер телефона, всё время носите эту информацию с собой.
- Возьмите список препаратов, которые вы принимаете в настоящее время, и всё время носите эту информацию с собой.
- Всегда носите с собой или на себе медицинскую идентификационную карту, в которой указано, что вы болеете сахарным диабетом.
- Держите медикаменты, шприцы и аппарат для измерения сахара крови в своём ручном багаже. Не сдавайте эти предметы в багаж, который может потеряться. Кроме того, грузовой отсек не обогревается и не изолируется в достаточной степени, поэтому ваши медикаменты и другие запасы могут повреждаться.
- Возьмите достаточное количество лекарственных препаратов и других медицинских материалов, чтобы их хватило на лишнюю неделю, на случай, если вы окажетесь в затруднительном положении или задержитесь на более долгий срок, чем планировали.
- Возьмите с собой, если есть такая возможность, компаньона для путешествия и попросите его взять к себе некоторую часть ваших медицинских запасов.
- Всегда носите с собой сахар в каком-либо виде, на случай если у вас разовьётся гипогликемия.
- Проинформируйте авиалинию, круизное судно и экскурсовода о том, что вы болеете сахарным диабетом. Боль-

**Шприцы вы сможете пронести через охрану только, если у вас есть инсулин.**

- шинство авиалиний и круизных лайнеров смогут обеспечить вас специальным питанием.
- Проверяйте уровень сахара в вашей крови чаще, чем обычно.
- ## В аэропорту
- Шаги, которые вы можете предпринять, для того чтобы беспрепятственно пройти службу охраны аэропорта:
- Убедитесь, что вы сказали охране о том, что вы диабетик, и несёте с собой медицинские средства. Ваши запасы могут проверить, поэтому на них должны быть ярлыки с рецептами.
  - На всех ваших препаратах должны быть соответствующие этикетки изготовителя.
  - Шприцы вы сможете пронести через охрану только, если у вас есть инсулин.
  - Если вам установили инсулиновую помпу, вы должны предупредить об этом охрану. Они проведут визуальный осмотр устройства. Вы должны сказать, что его нельзя снимать.

## Инъекции инсулина

Если вы путешествуете на самолёте и должны сделать инъекцию инсулина во время полёта, соблюдайте обычную процедуру, кроме одного момента: вводите в два раза меньше воздуха в вашу ёмкость с инсулином. В самолёте давление отличается от того, которое существует на земле.

- Изменения часового пояса на два или больше часа могут означать, что вы должны будете изменить график введения инъекций инсулина. Попросите у своего доктора специальные инструкции по этому вопросу.
- Храните инсулин при температуре между 0,5°C и 26°C. Не замораживайте его и защищайте от прямых солнечных лучей.



Изменения часового пояса на два или больше часа могут означать, что вы должны будете изменить график введения инъекций инсулина.

ФОТО: PIXABAY

## Неотложная помощь за пределами родной страны

Если у вас возникла ситуация, требующая неотложной помощи, и вы не знаете, куда обратиться, постарайтесь найти посольство своей страны, Красный крест или местный медицинский университет. Выучите на местном языке определённые фразы, такие как: «Мне нужна помощь» или «У меня сахарный диабет, где находится больница?» или «Мне нужен сахар».

## Уход за ногами в дороге

Люди с сахарным диабетом нуждаются в специальном уходе за ногами. Вы должны следовать следующим советам:

- Возьмите с собой как минимум две пары обуви, чтобы вы могли их часто менять. Смена обуви помогает предотвратить развитие мозолей и ран в точках соприкосновения.
- Возьмите с собой комфортабельные туфли, носки и набор для оказания первой помощи при небольших повреждениях ног.
- Не ходите босиком. Вместо этого носите обувь, созданную специально для прогулок в океане или по пляжу. Всё время защищайте свои ноги: когда идете в бассейн, по парку или пляжу, или же плаваете в океане.
- Не носите обувь с открытыми носами, включая сандалии, шлепанцы и т. д. (когда ваши пальцы ног открыты, вы повышаете риск травмирования и инфицирования).
- Соблюдайте ваш ежедневный режим ухода за ногами.

**Обязательно узнайте, какое медицинское обслуживание доступно в том регионе, в который вы собираетесь поехать.**

# ЗДОРОВЬЕ +

Публикацию статьи поддерживает Merck Sharp & Dohme OÜ, А. Х. Таммсааре тээ, 47, 11316, Таллинн

апрель 2018

## Гипогликемия является одним из кратких осложнений диабета, требующих быстрых действий.

Если у человека, страдающего диабетом, уровень сахара в крови опускается ниже 4 ммоль/л, это называется гипогликемией, или низким уровнем сахара в крови.

Гипогликемия – это побочное действие, которое часто возникает после введения инсулина, а также, в некоторых случаях, после приёма таблеток для лечения диабета II типа. Этого побочного действия не всегда можно избежать.

Проявления гипогликемии значительно снижают качество жизни. Возникающие при этом ощущения неприятны, кроме того, гипогликемия ограничивает пациента в работе и проведении свободного времени.

Поражаются такие когнитивные навыки, как знания, внимание, память, рассудительность, способность решать проблемы и принимать решения.

При постоянном избегании, регулировании и чрезмерном регулировании гипогликемии может увеличиться вес тела, что в свою очередь ухудшает возможность достичь оптимального уровня сахара в крови.

### Причины:

- Введение слишком больших доз инсулина
- Недостаточное питание
- Длинные перерывы между приемами пищи
- Сильная физическая нагрузка (особенно если перед физической нагрузкой не снизить дозу инсулина и/или не поесть)
- Злоупотребление алкоголем

### Гипогликемия может возникнуть быстро.

Обычно при понижении сахара в крови возникают предвещающие симптомы.

Каждый может ощущать гипогликемию по-разному, но самыми распространенными.

### Симптомами являются:

- Спутанность сознания
- Учащенный пульс
- Головокружение
- Усталость
- Нарушение зрения
- Головная боль
- Нарушение равновесия
- Покалывание или потеря чувствительности языка и/или губ
- Судороги
- Потеря сознания
- Тревога
- Ощущение голода
- Холодный пот

При диабете очень важно знать, как помочь себе в случае снижения уровня сахара в крови. Члены семьи и близкие люди также должны знать, как оказать первую помощь при гипогликемии.

### Как действовать при гипогликемии:

По возможности измерить уровень сахара в крови!

2,8–3,9 ммоль/л	<2,8 ммоль/л
Необходимо съесть	Необходимо съесть
10-15 г быстро усваиваемых углеводов	20-30 г быстро усваиваемых углеводов

Через 15 минут следует снова измерить уровень сахара в крови и при необходимости (если уровень сахара в крови увеличился недостаточно) снова съесть быстро усваиваемые углеводы (количество зависит от уровня сахара в крови).

Если до следующего приёма пищи остаётся более 1 часа, необходимо дополнительно употребить 15 г медленно усваиваемых углеводов.

15 г быстро усваиваемых углеводов содержится в следующих продуктах:

- Содержащие глюкозу таблетки (см. упаковку)
- Содержащий глюкозу гель (см. упаковку)
- 2 столовых ложки изюма
- Половина стакана сока или лимонада (не диетического)
- 1 столовая ложка мёда или сахара
- Конфеты (см. информацию упаковки)

### Шоколадная конфета не подходит в случае гипогликемии.

При гипогликемии необходимо действовать быстро, и для этого необходимы быстро усваиваемые углеводы. Содержащиеся в шоколаде жиры замедляют усвоение углеводов в желудке.

### Ночная гипогликемия

Уровень сахара в крови может чрезмерно понизиться и ночью. При лёгкой гипогликемии человек может этого не почувствовать и не проснуться, таким образом, уровень сахара в крови снизится ещё больше. Если ночью возникла гипогликемия, утром может ощущаться головная боль и усталость. Кроме того, в результате ночной гипогликемии утром может повыситься показатель уровня сахара в крови.

Таким образом, в определённых ситуациях (физическая нагрузка, употребление алкоголя и др.), важно измерять уровень сахара в крови также поздно вечером и снижать его ночью.

### Тяжёлая гипогликемия

Если уровень сахара в крови станет слишком низким, происходит нарушение сознания и возникает опасность судорог. Благодаря хорошим возможностям самоконтроля, т.е. частому измерению уровня сахара в крови, тяжёлые гипогликемии возникают редко.

### Если страдающий диабетом больной без сознания: Не кладите ему ничего в рот!

1. Положите больного на бок в стабильное положение
  2. Вызовите скорую помощь
  3. Введите в мышцу 0,5-1,0 мг глюкагона
- При весе более 25 кг: ввести 1 мл, отметка на шприце 1/1  
Дети весом менее 25 кг или моложе 6-8 лет: ввести 0,5 мл, отметка на шприце ½  
4. Будьте рядом с пострадавшим до прибытия помощи!

Первая помощь дома: намазать на дёсны 1 чайную ложку мёда. Глюкоза быстро усвоится через слизистую оболочку и поможет поднять уровень сахара в крови. **Нельзя ничего класть в рот - больной может подавиться и задохнуться!**

### Последствия гипогликемии:

Вследствие тяжёлой гипогликемии могут нарушиться умственные способности. Самый лучший способ избежать гипогликемии – регулярно проверять уровень сахара в крови! Важно знать, какие лекарства для лечения диабета вы употребляете, их дозировку, правильные времена и способ их употребления, а также возможные побочные действия этих лекарств. Подспорьем является ведение диабетического дневника, который даёт хороший обзор уровня сахара в крови. При повторных случаях гипогликемии следует обратиться к лечащему врачу для коррекции лечения.



### Памятка!

- Всегда имей при себе что-то съедобное на случай возникновения гипогликемии (глюкоза, сок, карамельная конфета)
- Сообщи близким и знакомым о своей болезни и разъясни им, как оказать первую помощь в случае снижения сахара в крови
- Запомни сколько нужно употребить быстро усваиваемых углеводов в случае возникновения гипогликемии
- В случае повторения гипергликемии обратись к лечащему врачу
- Узнай у диабетической сестры, как использовать глюкагон, и научи этому своих близких

### Нахождение за рулём при гипогликемии равносильно вождению в пьяном виде.

### Диабет оказывает как прямое, так и косвенное влияние на способность управлять автомобилем.

### Как при низком, так и при высоком уровне сахара в крови у человека могут проявляться:

- Сонливость, усталость
- Спутанность сознания
- Туман перед глазами
- Потеря сознания

При управлении автомобилем это может стать причиной аварийной ситуации – руки перестают чувствовать руль, во время езды совершаются неверные расчеты и опасные манёвры, человек не замечает препятствий и т.д.

Отдалённые осложнения диабета, такие как неврологические поражения рук и ног, снижают скорость реакции и ловкость при пользовании педалями.

Большую опасность при управлении транспортным средством также представляет нарушение зрения.

### Как избежать возникновения гипогликемии при управлении транспортным средством:

- Постоянно проверяй уровень сахара в крови перед тем, как сесть за руль. Перед тем как сесть за руль, необходимо учесть, что во время пути уровень сахара в крови может снизиться.
- Во время длительной поездки следует регулярно останавливаться для проверки уровня сахара в крови. Во время длительной поездки необходимо обеспечить возможность проверять уровень сахара в крови каждые 1-2 часа и при необходимости поесть. Если с момента последнего приёма пищи прошло более 3 часов, опасность возникновения гипогли-

кемии повышается значительно. После еды следует подождать 10-15 минут, так как для повышения уровня сахара в крови необходимо время! Самая большая опасность возникает при управлении транспортным средством натощак! Обязательно нужно поесть утром, прежде чем ехать на работу, и перед тем, как ехать обратно домой.

• **Не садись за руль если уровень сахара в крови ниже 5,0 ммоль/л.** При возникновении гипогликемии необходимы неотложные действия (лечение гипогликемии). Поездку следует прервать как минимум на 45 минут, после чего снова проверить, поднялся ли уровень сахара в крови выше 5 ммоль/л. После гипогликемии способность концентрироваться может быть нарушена ещё несколько часов – при таком состоянии требуется отдых.

Низкий уровень сахара в крови не является причиной для более быстрой езды. При низком уровне сахара в крови необходимо немедленно остановиться.

Если попутчик замечает у водителя ранние симптомы гипогликемии, следует убедить его остановить транспортное средство, по возможности определить уровень сахара в крови и дать ему быстро действующие углеводы. При гипогликемии возможны неожиданные реакции и поведение, поэтому важно переместить водителя транспортного средства из-за руля на соседнее сиденье.

• **Избегай длительных поездок, если чувствуешь усталость или употребил лекарства, которые могут вызывать сонливость.**

Определи, не вызвана ли испытываемая усталость или вялость низким уровнем сахара в крови.

• **После физически тяжёлого рабочего дня или интенсивной тренировки уровень сахара в крови может снизится не сразу, а по истечении определённого времени.**

В таких случаях, для безопасности, следует поесть перед тем как сесть за руль транспортного средства.

• **По возможности, в машине всегда должны быть глюкометр и быстро усваиваемые углеводы – карамельные конфеты, таблетки с глюкозой, таблетки с мёдом, сок.**

• **Всегда носи с собой бутылку с водой.** Знания о гипогликемии и её лечении важны для всех больных, страдающих диабетом, но особенно для тех, чья работа требует быстрой реакции или связана с опасными машинами, чтобы избежать травм на производстве и опасных ситуаций на работе.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! АПРЕЛЬ 2018  
рекламный отдел, тел. 667 0105, reklam@aripaev.ee

# LITOZIN®

Продукция LITOZIN – это уникальные пищевые добавки для суставов, изготовленные из тщательно отобранный **собачьей розы** (Rosa Canina L.), обработанной при помощи уникального метода. В результате был получен комплекс ROSENOID

Улучшает функцию хрящевой ткани

Противовоспалительное действие

Антиоксидантное действие

комплекс ROSENOID



### Противовоспалительное действие

- При проблемах с суставами
- При увеличении нагрузки на суставы активных, занимающихся спортом людей, а также людей с избыточным весом

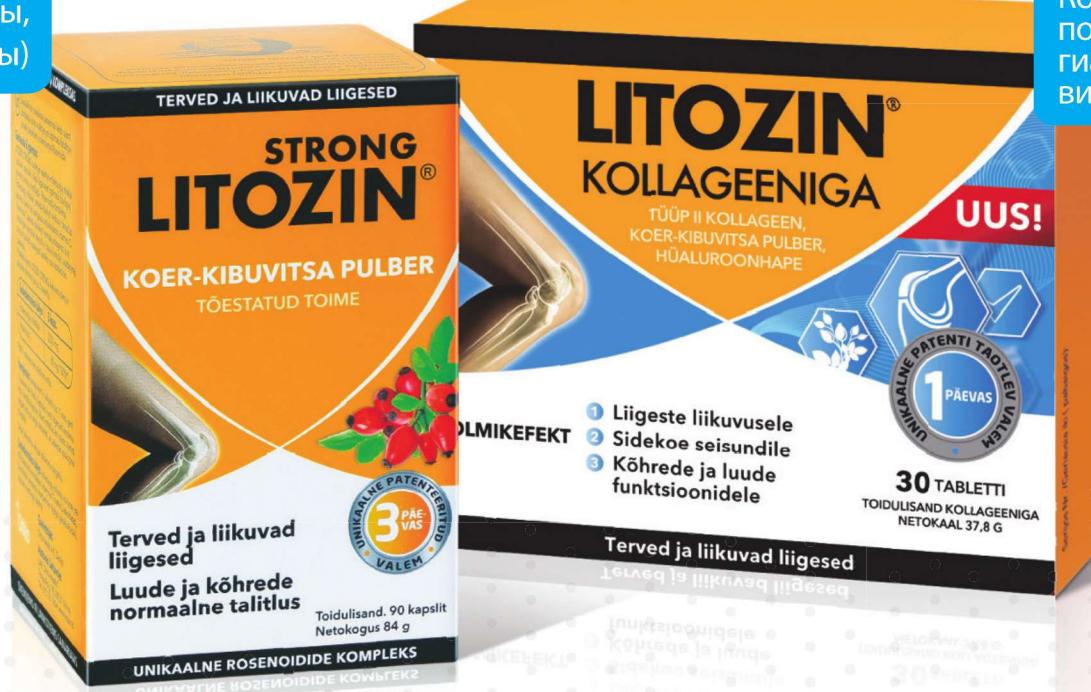
### Почему именно Litozin?

- Средство одобрено учеными и специалистами всего мира
- Натуральная помощь без побочных эффектов
- Может снизить необходимость в анальгетиках и, соответственно, исчезнет их побочное действие
- Эффективный и безопасный

#### LITOZIN STRONG

Порошок собачьей розы, витамин С (капсулы)

Помогает сохранить здоровье и подвижность суставов!



#### LITOZIN С КОЛЛАГЕНОМ

Коллаген II типа, экстракт порошка собачьей розы, гиалуроновая кислота, медь, витамин С (таблетки)

Помогает сохранить соединительную ткань и поддерживает работу хрящевой ткани.

#### ПРИЕМ:

Litozin Strong – 3 капсулы в день. Litozin с коллагеном – 1 таблетка в день.

Не использовать пищевые добавки как заменитель разнообразного и сбалансированного питания.

Не заменяет здорового образа жизни.