

БУДЬТЕ

Здоровы

Издание для пациентов. • № 63 (05) май 2018. Следующий номер выйдет в июне 2018 • Цена 3,70 евро

ФОТО: SCANPIX



ЕДИМ И ДВИГАЕМСЯ!

Движение и правильное питание для тяжелобольных жизненно необходимы. Онколог Леа Вахтер даёт советы. ▶ 4-5



Центр слуха Audiale
лучше слух

ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ?

**МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ВАМ
НАЧАТЬ С НОВА СЛЫШАТЬ**

Центр слуха Audiale в сотрудничестве с американской фирмой Starkey Laboratories предлагает самые лучшие и инновационные решения для людей, имеющих проблемы со слухом. Мы предлагаем как помещаемые в ухо невидимые слуховые аппараты, так и предлагающие разные возможности заушные аппараты разного цвета и размера. Вместе мы найдём решение, чтобы ваш мир снова наполнился прекрасными звуками и нормальным общением.



**ПРИ ПОКУПКЕ АППАРАТА
ПРОВЕРКА СЛУХА И
ПОСЛЕДУЮЩИЙ КОНТРОЛЬ –
БЕСПЛАТНО**



Центр слуха Audiale ждёт вас по адресу ул. Мыйза 4, 8-й этаж. (дом Al Mare возле т/ц Rocca). На консультацию лучше всего прийти вместе с кем-нибудь из близких.

Не упустите шанс и запишитесь на приём уже сегодня по тел. **6445400** или www.kuulmiskeskus.ee

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 пяточным 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 (antislip) 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

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

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

ЕСЛИ ПАМЯТЬ ПОДВОДИТ!

MEMOFORM

40+ **MEMOFORM** **EXAM**

Улучшает память и концентрацию в старшем возрасте

Улучшает память, придает энергии и помогает лучше вспомнить факты в стрессовой ситуации, такой как экзамен или выступления

ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ, на портале www.tervis24.ee и в магазине **TERVISEPOOD** Кадака тез, 1/3, Таллинн

БУДЬТЕ
Здоровы

Редактор:
Варвара Языкова,
varvara@aripaev.ee

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

Вёрстка: Елена Ценно

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

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

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

Новости

Учёные напоминают: длительное сидение в машине приводит к образованию опасных тромбов в венах

Давно известно, что длительное сидение в стеснённой позе может привести к образованию тромбов в сосудах ног. Этот феномен был назван синдромом экономкласса, поскольку он был описан у авиапассажиров во время дальних рейсов.

Новое японское исследование, опубликованное в Canadian Journal of Cardiology, описало повышенный риск внезапной смерти среди спасающихся от стихийного бедствия. У людей, вынужденных длительное сидеть в машинах, в сосудах образовывались тромбы, что нередко приводило к тромбозу лёгочной артерии.

Выводы, сделанные по результатам исследования, подчёркивают важность информирования людей о рисках возникновения таких сгустков, считают эксперты.

Учёные объяснили, что после землетрясения в Кумамото 2016 года в Японии произошло большое количество ночных афтершоков - подземных толчков, следующих после основного землетрясения. Поэтому многие боялись вернуться домой и решили эвакуироваться. Те, кто не до-



Чтобы избежать образования тромбов, необходимо регулярно подниматься и ходить, когда находишься в самолёте или вынужден долго оставаться в машине.

РИХАВУ

стиг общественного убежища для эвакуации, вынуждены были оставаться в своих транспортных средствах.

Анализ данных больниц после этого события выявил «эпидемию» тромбообразования в ногах эвакуированных. В некоторых случаях эти сгустки крови перемещались с кровотоком в лёгкие.

В частности, 51 эвакуированный был госпитализирован со сгустками крови в ногах, из них 42 человека (82%) провели ночь в транспортном средстве. У 35 пациентов тромбы попали в лёгкие, вызвав опасное для жизни со-

стояние, называемое тромбозом лёгочной артерии.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости предоставления людям информации о рисках возникновения и предотвращения венозной тромбоэмболии (ВТЭ), говорится в публикации авторов исследования.

ВТЭ представляет собой два состояния: тромбоз глубоких вен (результат формирования сгустка крови в глубоких венах) и его потенциально опасное для жизни острое осложнение - тромбоз эмболия лёгочной артерии (перемещение сгустка в лёг-

кие и блокирование кровоснабжения).

«Профилактическая деятельность профессиональных медицинских бригад, поддерживаемая образованием в средствах массовой информации о риске ВТЭ после ночёвки в транспортном средстве и повышении осведомленности об эвакуационных центрах, может привести к сокращению числа жертв ВТЭ», - сказал ведущий исследователь доктор Сейджи Хокимото (Seiji Hokimoto). Он работает в отделе сердечно-сосудистой медицины в Университете Кумамото в Японии (Kumamoto University, Japan).

Согласно доктору Стэнли Наттелю (Stanly Nattel), главному редактору журнала: «Это драматический пример рисков, связанных с проведением длительных периодов времени, будучи иммобилизованным в тесной позиции».

Наттель добавил, что отчёт «является важным напоминанием о состоянии здоровья населения и усиливает необходимость регулярно подниматься и ходить, когда находишься в самолёте или вынужден долго оставаться в машине».



Движение и питание - под контроль!

Питание и движение связаны, то же самое в случае болезней. Каждый может способствовать своему выздоровлению с помощью естественных методов лечения, но только одно это не поможет.



Леа Вахтер

онколог Восточно-Таллиннской Центральной больницы

Люди часто спрашивают, как много нужно двигаться, чтобы уменьшить риск заболевания или в случае, если уже заболел? Какую роль играет наследственность? Как сильно наши мысли влияют на болезнь и лечение? Сбалансированное питание и умеренное движение, в том числе йога, в любом случае способствуют достижению равновесия и оздоровлению тела.

О движении

Как известно, движение - жизнь. Это утверждение верно для любого возраста. Движение укрепляет нашу иммунную систему. Правильный образ жизни, движение, мысли, питание - все это приводит нас к более здоровому будущему.

Онкологический больной ничем не отличается от любого другого человека, просто нужно следить, как и как много он может двигаться. Основная функция движения - активация лимфо- и кровообращения, обогащения тканей кислородом, ускорение обмена веществ, чтобы организм мог скорее освободиться от остаточных веществ. В день нужно делать 10 000-12 000 шагов. Следует делать растяжку, наклоны и силовые упражнения. При определённых расстройствах разрешены и лёгкий массаж, и иглокальвание/акупунктура. В области опухоли массаж делать не рекомендуется. Поскольку химиотерапия вызывает чувствительность и расстройство кровоснабжения, для уменьшения болей в ногах разрешено делать массаж ног и ступней. Можно делать тёплые ванны для ног.

Процедуры иглокальвания помогают уменьшить боль на IV, последней, стадии. Конечно, специалист по иглокальванию должен знать про другие болезни онкобольного. Существует и лимфодренажный роликовый массаж, но делать его во время химиотерапии нельзя. Его можно сделать после активного лечения, когда пациента признают здоровым. Это может сделать только лечащий врач. Пациенты на IV стадии в большинстве своём не выздоравливают, поэтому эту процедуру им делать не рекомендуется.

Благодаря физической активности уменьшается риск развития рака. Согласно литературе, риск развития рака толстой кишки может сократиться на 70% (если человек много двигается, его вес не большой - ред.). Конечно, всё зависит от продолжительности и интенсивности

движения. При активном движении риск развития рака молочной железы может сократиться на 50%. Рекомендуется разделять нагрузку в течение недели, например, заниматься по полчаса каждый день.

К тому же, движение уменьшает содержание сахара в крови, улучшает память, поднимает определённый уровень гормонов, например, тестостерон, дающий организму энергию, и серотонин, вызывающий хорошее настроение.

При наблюдении за онкобольными в Европе определили, что почти 20% больных двигаются недостаточно. Например, хорошо было бы двигаться 5 дней в неделю по часу со средней или высокой интенсивностью (соответственно способности). Высокая интенсивность - когда вы чувствуете одышку и учащённое сердцебиение. При средней интенсивности вы ещё можете говорить без передышек.

При достаточном движении риск развития сердечно-сосудистых заболеваний сократится до 35%, а риск развития диабета II типа - до 50%. Можно сказать, что с уменьшением болезней до 30% может сократиться и риск ранней смерти.

Что хорошего даёт регулярное движение? Укрепляются мышцы, увеличивается плотность костей, улучшается равновесие и общее самочувствие и способности тела. Не только от движения, но и от соответствующих упражнений уменьшаются боли в спине. Физическая активность необходима для предотвращения истощения костей. Боль в конечностях и опасность развития артроза уменьшается. У кого не получается бегать, может заниматься на велотренажере по 20 минут. Начиная с 40 лет, мышечная масса начинает уменьшаться примерно на 1% в год.

Движение и выполнение мышечных упражнений пару раз в неделю замедляет этот процесс. Всего две недели постельного режима отощает мышцы человека, поэтому долгое лежание в постели не приносит нашему телу ничего хорошего. Вдобавок, от долгого лежания нарушается равновесие, поэтому с кровати следует вставать осторожно, чтобы не упасть и не получить перелом или другие повреждения.

Движение предотвращает риск развития сосудистой деменции, улучшает настроение, уменьшает депрессию. Химиотерапия повреждает кровеносные сосуды, что при наличии факторов риска (высокий уровень холестерина, диабет, высокое кровяное давление и т.д.) может привести к более быстрому развитию атеросклероза.

Если сначала человек не мог много двигаться, стоит начинать с 10 минут и каждый раз добавлять ещё немного времени.

Что насчёт сауны? Во время химиотерапии не следует посещать сауну с высокой темпера-



Овощи - всегда правильный выбор во время лечения онкологии. ФОТО: SCANPIX

Рекомендуется пить берёзовый и кленовый соки, в них содержатся натуральные сахар и витамины. Они очищают и почки.

турой, инфракрасную сауну в том числе (она оказывает глубоко согревающий эффект). Но паровая баня с невысокой температурой подходит.

Влияние химиотерапии на тело

Что химиотерапия делает с телом? Один из наиболее частых побочных эффектов химиотерапии - усталость, на неё жалуются более 75% пациентов. В этом случае советуется больше спать и двигаться на свежем воздухе. Химиотерапия наносит вред не только быстро делящимся раковым клеткам, но и многим нормальным, например, слизистым, кожным, кроветворным клеткам. Поэтому выпадают волосы, появляется тошнота, рвота, диарея и запор. Может возникнуть сухость глаз, изменение вкуса и запаха, сухость кожи и сыпь.

Во время химиотерапии часть кроветворных клеток разрушается. Если функция костного мозга не восстанавливается, химиотерапию провести нельзя. В анализе крови количество нейтрофилов может упасть до нуля, в этом случае велика опасность заражения и воспаления. Пациента следует немедленно госпитализировать и поместить в изолированную палату, ввести ему антибиотик внутривенно. Для действия выработки гранулоцитов, или нейтрофилов используются вещества, стимулирующие гранулоциты (например, филграстим). В случае более интенсивной химиотерапии

они уже находятся в схеме лечения, чтобы избежать распространения инфекции.

В случае заболеваний крови, когда необходимо делать химиотерапию в больших дозах, используется пересадка костного мозга. Пересадка костного мозга, или трансплантация означает перенос кроветворных стволовых клеток пациенту в целях восстановить кроветворение.

Костный мозг, находящийся внутри костей, содержит стволовые клетки, называемые первичными клетками. Они развиваются в клетках в крови.

- Красные кровяные тельца (эритроциты), которые переносят кислород в разные части тела и удаляют углекислый газ, получающийся в результате дыхания.

- Белые кровяные тельца (лейкоциты), которые защищают тело от воспалений.

О кровяных пластинках (тромбоцитах), которые позволяют крови сгущаться. Если количество тромбоцитов опускается до определённого уровня, очень велик риск возникновения кровотечения, тогда химиотерапию не делают или делают в уменьшенной дозе.

Пациентам, проходящим химиотерапию на протяжении длительного срока, и тем, у кого часто бывают рецидивы, в периоды, свободные от болезни, разумно сделать прививку от гриппа, поскольку их иммунная система более слабая и восприимчивая к болезням.

Побочные эффекты длительной химиотерапии - расстройство памяти, проблемы со зрением (особенно у диабетиков), проблемы с концентрацией внимания. Побочные эффекты химиотерапии, чаще - гормонального лечения (антиэстрогены у женщин с раком молочной железы и антиандрогены у мужчин с раком предстательной железы) - ранее возникновение остеопороза.

Может возникнуть нарушение сна, пока человек встревожен и беспокоится о возвращении болезни.

Из-за сухой химиотерапии кожа быстрее стареет. Гормональные изменения тоже происходят, например, менструальный цикл молодых женщин может нарушиться или период менопаузы может наступить быстрее (т.н. ранний климакс). Сухость слизистых оболочек

200

мг витамина С фармацевты рекомендуют принимать пять раз в день. Разрешено принимать калий и магний в качестве пищевых добавок. Селен и цинк хороши для укрепления иммунитета, когда курс лечения уже пройден.

Полезно знать

Помогает ли китайская медицина выздоровлению?

Китайская медицина уделяет большое внимание мышлению и причинам возникновения болезней.

В Эстонии несколько центров китайской медицины, которые поддерживают западную медицину. Полезно было бы ознакомиться с китайской медициной. С помощью неё нельзя излечиться от рака на последних стадиях, но можно смягчить боль, запор, бессонницу, сухость слизистых оболочек, перепады настроения. Благодаря китайской медицине после операции можно скорее вернуться к обычной жизни. С приёмом натуральных лекарств лучше разобраться ещё до того, как наступит болезнь, чтобы не заболеть вовсе. Для стимуляции движения энергии в организме китайская медицина использует иглоукалывание, точечный массаж, выполнение различных упражнений.

мешает половой жизни. Один из наиболее тревожных симптомов - хроническая усталость. Это всё ведёт к понижению качества жизни.

Опасный побочный эффект

Поговорим ещё о синдроме лизиса опухоли. Это один из самых опасных побочных эффектов химиотерапии. Он возникает, когда в теле слишком много раковых очагов, и они начинают быстро и широко распространяться во время химиотерапии, вызывая сильные симптомы интоксикации. Поднимается температура, появляются проблемы с печенью и почками, у органов может возникнуть недостаточность, что приведёт к опасному положению. Так случается довольно редко, но всё-таки это происходит.

Чаще всего это встречается у пациентов с заболеванием крови, когда масса опухоли больше. Если такое случилось дома, нужно вызвать скорую помощь, которая доставит пациента в больницу для применения интенсивного лечения интоксикации и инфекции. В этом случае только лишь антибиотики, особенно те, которые можно найти дома, не помогут.

Можно ли сделать что-то самостоятельно? В более лёгком случае рекомендуется употреблять много (до 4 литров) жидкости, например, воды, некрепкий чай - это поможет быстрее вывести продукты разложения. Дома можно начать понижать температуру с помощью приёма парацетамола, в следующий раз может добавление гормонального лечения (по консультации с врачом). Если это не поможет, вызовите скорую помощь.

Часто советуют пить щелочную воду, это верно, поскольку, разрастаясь, опухоль приводит к поднятию кислотности в организме. Кофе тоже поднимает кислотность, поэтому во время химиотерапии рекомендуется пить не больше одной кружки кофе, при этом он должен быть не слишком крепким - этого печени не нужно. Конечно, работу печени облегчает исключение из рациона слишком жирной пищи. Следует следить, чтобы пищеварение было в порядке и опорожнение происходило ежедневно. В этом помогут товары, которые можно спросить в любой аптеке, а также продукты, содержащие волокно.

Чего я действительно не могу порекомендовать, так это принимать синтетические комплексы витаминов во время химиотерапии, чтобы не нагружать почки и печень слишком сильно. Оставьте витамины на то время, когда лечение закончится.

Рекомендуется употреблять свежие овощи и фрукты, пить свежевыжатый сок - это поможет замедлить появление устойчивости к лекарствам и усилить влияние химиотерапии. Чрезмерное потребление животных белков и

жиров может препятствовать лечению. Несмотря на всё, опухолевые клетки имеют свойство становиться нечувствительными к той или иной химиотерапии.

Питание

Во время лечения очень важно получать силу из еды, делать правильный выбор. Распространённое убеждение - избегать трёх белых продуктов: сахара, муки и молока. Про сахар говорят, что он, как и переедание, способствует питанию раковых клеток. Разрешённое количество сахара - не более 6-9 чайных ложек в день, ведь его не получится исключить совсем. Нельзя добавлять сахар в лечебные чаи. Мёд также рекомендуется исключить, но две чайные ложки в день вреда не нанесут.

Кашу можно делать без молока. Рекомендуется заменить сливочный сыр на твёрдый. Стоит следить за тем, как человек терпит еду: например, если молоко вызывает неприятные ощущения, не нужно его пить. Это обязательно должно быть расстройство желудка, симптомами могут быть вздутие, боли в животе, газы, головная боль и другие. Известно, что обезжиренное молоко не помогает усваивать витамин D.

Я считаю, что питание должно быть разнообразным и умеренным. Внимание стоит обратить на то, какие вещества и в каком количестве содержатся в продукте. Насчёт средств защиты растений у нас недостаточно информации. Но тем не менее, предпочтение нужно отдавать натуральным - экологическим и органическим продуктам, в них пестицидов должно быть меньше.

Отдавать своё предпочтение стоит продуктам и кашам, богатым волокном. Согласно исследованиям, сырая гречка полезна для онкобольных. Рекомендуется ежедневно есть фрукты и овощи. Летом, если возможно, есть сырую пищу. То же относится к свежевыжатым сокам и смузи.

В то же время, во время химиотерапии не рекомендуется есть апельсины, грейпфруты и мандарины из-за антагонического воздействия. По той же причине во время лечения не стоит пить чаговый чай, только тогда, когда лечение закончено. Антиоксиданты нельзя употреблять во время химиотерапии, но можно тогда, когда ты здоров.

Жиры и витамины

Нужно предпочитать растительные жиры животным. Жиры помогают впитывать жирорастворимые витамины А, Е, D. Не рекомендуется употреблять витамин В из-за снижения действия лечения. Конечно, его можно получить из еды, не принимая синтетические витамины. Насыщенные животные жиры содержатся в масле, сыре, беконе и т.д. Если их слишком много, уровень холестерина повышается, и кровеносные сосуды закупориваются. Ненасыщенные растительные жиры содержатся в масле, рыбе, орехах и т.д.

Разрешено принимать укрепляющие иммунную систему витамины D и С. Известно, что витамин С не задерживается в организме более 4-5 часов - поэтому нет смысла принимать его в больших количествах. Фармацевты рекомендуют принимать витамин С по 200 мг пять раз в день. Большое количество витамина С может вызвать расстройство желудка, это мы выяснили во время потребления ягод в больших количествах. Витамин С содержится в сырых ягодах, фруктах и т.д. Известно и то, что витамин С разрушается в процессе варки и жарки.

Во время химиотерапии разрешено принимать калий и магний, содержащиеся в минералах, в качестве пищевых добавок. Селен и цинк хороши для укрепления иммунитета, когда курс лечения уже пройден.

Начиная с весны рекомендуется пить берёзовый и кленовый соки, в них содержатся натуральные сахар и витамины. Они очищают и почки.

ЧТОБЫ ИЗМЕНИВШИЕСЯ ВКУСЫ НЕ ПОВЛИЯЛИ НА ЛЕЧЕНИЕ!



С ИЮНЯ 2018 ГОДА МОЖНО БУДЕТ ПОПРОБОВАТЬ НОВЫЕ СЕНСАЦИОННЫЕ ВКУСЫ

В ассортименте Nutridrink Protein появится три новых сенсационных вкуса, которые были разработаны совместно с пациентами для тех, чьи вкусы изменились во время лечения: **охлаждающие красные ягоды, яркий тропический имбирь и нейтральный.**

Дополнительная информация:
 NutriMedical OÜ, Тюри, 3, Таллинн.



Используется исключительно под наблюдением врача в медицинских целях при вызванной болезнью гипотрофии.

Дополнительная информация по телефону: 800 3663

Разбудите своё тело от зимней спячки

Природа пробуждается, дни становятся всё длиннее, а наши волосы и кожа находятся тем временем отнюдь не в самом хорошем состоянии.

Звучит странно, но именно весной организм особенно истощён из-за оставшейся позади долгой зимы и дефицита витаминов – об этом он сообщает нам сухой бледной кожей, ломкими волосами и хрупкими ногтями. Аптекарь Euroartek Ирина Папкина советует, как пробудить организм после зимы и заставить его сиять.

Очищай, увлажняй, питай

Зимние месяцы неблагоприятно сказываются на увлажнённости кожи лица всех людей без исключения. Особенно заметно воздействие холода на и без того сухую кожу – она становится склонной к покраснениям и шелушению, её пощипывает, будто она вдруг стала на размер меньше. Жирной коже тоже приходится непросто – снижается уровень влаги в её верхнем слое, появляются такие же симптомы, как если бы кожа была сухой.

Чтобы как-то помочь коже, следует её очищать, увлажнять и питать. Не пренебрегайте ни одним из этих

компонентов ухода! Что касается очищения, то следует избегать воды, мыла и спиртосодержащих продуктов. Если кожа очень сухая, то лучше подобрать очищающий продукт, содержащий масло.

Весной кожа особенно нуждается в увлажнении и питании, поэтому лучше обзавестись как минимум двумя кремами – глубоко увлажняющим (например, гелем с гиалуроновой кислотой) и питательным (например, кремом с козьем молоком). В солнечные дни помимо обычного крема следует также наносить крем с защитой от ультрафиолетовых лучей – это поможет предотвратить появление на коже пигментных пятен.

Удаляй омертвевшие клетки кожи

Хоть с наступлением весны прыщики и купероз начинают отступать сами по себе, мы также можем многое сделать для чистой кожи и ровного цвета лица. Не стоит выдавливать прыщики или пытаться высушить их спиртосодержащими продуктами – лучше купите в аптеке крем или маску для проблемной кожи на базе лекарственных растений (например, давно известно благоприятное воздействие тысячелистника



Общее правило в уходе за волосами таково, что наиболее эффективны продукты из одной серии, а не из разных.

ФОТО: PIXABAY

менять на коже тела. Не стоит опасаться, что сойдёт загар – регулярная эксфолиация, напротив, способствует сохранению красивого однородного цвета кожи.

Если в течение зимы вы уделяли внимание только увлажнению, но не питанию кожи, весной непременно столкнётесь с сухостью и шелушением кожи рук и ног. В преддверии лета кожа рук и ног нуждается в обязательном питании – одним увлажнением здесь не обойтись. Найти в продаже питательное молочко для тела непросто – большинство из них увлажняющие. Если кожа очень сухая, на некоторое время можно прекратить мыться с мылом и гелем для душа, заменив их средством с содержанием масла.

Ногти укрепляй кальцием

Весной кисти рук, ногти и кутикулы находятся в плачевном состоянии. Кожа на руках сухая, поэтому она выглядит покрасневшей и её часто пощипывает, а ногти к весне становятся ломкими. Если на коже рук появились заметные трещины, на некоторое время забудьте о мыле, а также о дезинфицирующих средствах со спиртом. Быстрее залечить ранки получится, если пользоваться мылом с маслами,

перестать мыть руки горячей водой и тщательно высушивать кожу после мытья. Не повредит и крем для сухой и чувствительной кожи – он будет питать кожу рук и кутикулу. Ногти же укрепить без витаминов и минералов не удастся – при ломкости ногтей эффективны кальций, цинк, биотин и кремний.

Зима отрицательно сказывается и на волосах, которые становятся ломкими и тусклыми. Ежедневный приём рыбьего жира полезен и для волос, и для кожи. Кроме того, он способствует усвоению многих витаминов и минералов. Ещё волосы помогут укрепить витамины группы В (в особенности витамин В7, или биотин), кремний, цинк и магний. В аптеках вы найдёте неплохой ассортимент витаминно-минеральных комплексов для улучшения состояния ногтей и волос.

Волосы, как и кожа, нуждаются в питании, поэтому следует обзавестись шампунем и кондиционером, питающими корни волос. Поскольку всевозможные добавки оказывают не лучшее влияние на волосы и утяжеляют их, лучше отдавать предпочтение уходовой продукции, не содержащей парабенов, поверхностно-активных веществ и консервантов.



ТИНКТУРА ИЗ КАШТАНА И *сирени*

Тинктура из каштана и сирени **прегустотрена для внешнего применения при проблемах с мышцами и суставами.** Тинктура поможет уменьшить ощущение тяжести в ногах, **сохранить нормальное кровообращение.** Препотвратит возникновение паутинки вен и снимет покраснение кожи. **Эффективно снимет отеки после травм.** Быстро впитывается, имеет приятный **натуральный аромат.** Конский каштан **укрепляет стенки сосудов и защищает здоровье капилляров.** Сирень снимает **боль и усталость.** Великолепно подходит для нанесения на напряженные области, в том числе после тренировки. Не содержит синтетических красителей, ароматизаторов или консервантов.





www.vipis.eu

ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ



Основные продукты, из которых можно получить селен, это дары моря, например, океанская рыба, креветки, крабы.
ФОТО: SCANPIX

Минерал для лечения и профилактики заболеваний

Урсель Соометс

профессор Биохимического Института Тартуского Университета по медицинской метаболизме

Селен - не металл, на земле около 50 минералов селена, который сам по себе имеет неприятный запах. Люди должны употреблять его в пищу. При этом для функционирования селену нужны аминокислоты, один в теле он ничего не делает. Поэтому существует селеноцистин. Через него отправляются биоактивные белки - 25 из них описаны, но считается, что их больше.

В 1930 году открыли, что селен в пять раз более ядовитый, чем мышьяк, и очень опасно принимать его в больших количествах. Но в 1957 году обнаружили, что селен полезен, например, он препятствует образованию некроза печени у крыс, лишённых витамина Е. Далее открыли, что селен - полезный компонент иммунной системы и чрезвычайно биоактивен и в других местах, не только в иммунной системе. В 1979 году открыли симптомы болезни в Китае, которые объяснялись недостатком селена.

В человеке весом примерно 70 кг 10-14 мг селена - немного по сравнению с другими биоэлементами. Самое больше содержание селена в щитовидной железе. Недостаток селена увеличивает узлы щитовидной железы и вызывает инвазию макрофага. Вся иммунная система сдвигается с места. Высокое содержание селена также в печени, почках, сперме и мышцах, особенно в сердечных. Селена очень много в сперматозоидах, для плодovitости мужчин.

Ежедневное безопасное количество селена - 0,200/0,400 мг. Последний показатель - пример США. Размер нормы во многом зависит от веса человека.

Рекомендуемое ежедневное количество обозначается с возраста 11-12 лет. Девочкам и девушкам до 24 лет нужно 0,035-0,100 микрограмм (мг). Для женщин 25-50 лет рекомендуемое ежедневное количество селена - 0,060-0,140 RDA, мг. Норма для беременных - 0,170

Полезно знать

- Ежедневное безопасное количество селена - 0,200/0,400 мг.
- Размер нормы во многом зависит от веса человека.
- Рекомендуемое ежедневное количество обозначается с возраста 11-12 лет.
- Девочкам и девушкам до 24 лет нужно 0,035-0,100 микрограмм (мг).
- Для женщин 25-50 лет рекомендуемое ежедневное количество селена - 0,060-0,140 RDA.
- Норма для беременных - 0,170 RDA, мг.
- Для мужчин от 11 лет это количество составляет 0,060 - 0,150 RDA, мг.

Селен влияет на деление клеток, помогает избежать изменения ДНК.

RDA, мг. Для мужчин от 11 лет это количество составляет 0,060 - 0,150 RDA, мг.

Источники и усваивание

Дрожжи - лучший источник селена. Например, дрожжи домашнего пива очень богаты селеном. Основные продукты, из которых можно получить селен, это (океанская) рыба, креветки, крабы, нежирное мясо, молочные продукты, зерновые, лук. Хороши и яйца, обогащённые селеном, поскольку еда куриц богата им. В общем, не стоит допускать дефицита селена, но это зависит от почвы в определённой области. Симптомы недостатка селена - это, например, умственная отсталость, ухудшение зрения, болезнь Кешана (кардиомиопатия), болезненность и слабость мышц, гипотиреоз и отсутствие аппетита.

В большом количестве селен токсичен (смертельная доза в граммах содержится в таблетке 27,3 мг). Одно из первых мест, на котором это проявляется - кожа; начинают выпадать зубы и волосы по всему телу.

Селен нужно принимать с витамином Е

Селен останавливает развитие раковых клеток в кровеносных сосудах. Это помогает контролировать образование апоптоза и гибель клеток. Селен влияет на деление клеток, помогает избежать изменения ДНК и его улучшить. Это замечательное свойство для каждого биоэлемента.

В случае женщин, Американская сердечная ассоциация в 1996-2012 годах провела исследование, которое показало, что если содержание селена в их ногтях на пальцах ног ниже определённого показателя, то риск образования рака яичников увеличен. Если содержание селена выше определённой нормы, существует риск, что начнёт развиваться рак. Это исследование показало, что достижение определённого показателя селена помогает уменьшить риск развития рака. В исследовании показана и связь селена с сердечно-сосудистыми заболеваниями и диабетом II типа.

Селен влияет и на клетки кишечника. Если в кишечнике мало селена, через изменения возникнет воспаление и человек может заболеть.

тот комплект, который работает иначе, чем каждый компонент в отдельности. Это было мощнейшим заявлением шведов. Они обнаружили, что у экспериментальной группы увеличился уровень инсулиноподобного фактора роста. Он помогает поддерживать работу мышц и сердца. Сердечная мышца работает настолько лучше, насколько больше получает энергии.

ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА

- с помощью лишь одной таблетки в день



- ВОЛОСЫ
- НОГТИ
- КОЖА
- ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
- ИММУННАЯ СИСТЕМА
- ЭНЕРГИЯ

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

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



Продукт предлагается в хорошо оснащенных аптеках.

Pharma Nord
www.pharmanord.ee

Больше информации о продукте и подписка на новости о здоровье на сайте www.pharmanord.ee

Исследование о селене удивило учёных

В одном уезде на юге Швеции проводилось исследование, на которое стоит обратить внимание. Пожилым людям в возрасте 70-88 лет на протяжении четырёх лет давали коэнзим Q10 с селеном в достаточно большом количестве.

Почему именно в этом уезде? Пожилые этой области были хорошо исследованы, и о них было известно довольно

много. В исследовании приняли участие 443 человека. Половине давали соответствующие биоэлементы и витамины, половине - плацебо. Всего было проанализировано 124 пациента в экспериментальной группе и 104 - в контрольной группе.

Исследователи обнаружили, что принятие Q10 вместе с селеном увеличивает продолжительность жизни. И это не-

смотря на другие заболевания человека. Лучше быть такими людьми, они лучше себя чувствуют. Те, кто получил лечение, и через 10 лет обращались к врачам реже по сравнению с контрольной группой.

Ещё три года назад никто из исследуемой группы не умер - у тех, кто принимал селен и Q10 в течение 4 лет, качество жизни улучшилось почти на 50%. Селен и Q10 - именно

10 советов по предотвращению сердечных заболеваний

Наибольшим заболеванием в Эстонии являются болезни кровообращения людей, которые часто доходят до проблем с сердцем. Провизор аптеки **Beni** Марина Рябцева обращает внимание на то, как защитить себя от серьёзных проблем со здоровьем.

Почему в Эстонии по-прежнему высока смертность от сердечно-сосудистых заболеваний? «Среди наших людей довольно распространён интенсивный стиль жизни - работать со всей отдачей, а отдых - это не то, о чем задумываются в первую очередь. Таким образом, большая рабочая нагрузка и небольшой отдых, а также и малое движение формируют стресс, что в свою очередь наносит урон сердечному здоровью», - поясняет Рябцева. «Также необходимо считаться с тем, что негативные или же неприятные чувства, мысли и эмоции значительно способствуют появлению сердечно-сосудистых заболеваний», - добавила Рябцева.

Как среди мужчин, так и женщин, независимо от возраста, появлению сердечно-сосудистых заболеваний «помогают» следующие факторы риска: куре-

ние, лишний вес, малая физическая активность, стресс, высокий холестерин, а также диабет, проблемы с обменом веществ, проблемы с кровяным давлением и излишнее употребление алкоголя.

Каковы первые шаги, которые может сделать работающий человек для пользы своего сердца?

В отношении предотвращения сердечных заболеваний провизор оптимистичен - их, по словам Марины Рябцевой, можно избежать. «Самые эффективные средства для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний находятся в наших руках. Регулярные физические активность и нагрузка положительно влияют на сердце. Движение помогает снизить кровяное давление и уровень «плохого» холестерина, и поднять уровень «хорошего» холестерина, помогая снизить риск возникновения тромбов. Также постоянная активность обязательно увеличивает устойчивость человека к стрессу и позволяет бороться с лишним весом, уменьшая килограммы», - подчёркивает аптекарь важность движения.



Движение помогает снизить кровяное давление и уровень «плохого» холестерина, и поднять уровень «хорошего» холестерина, помогая снизить риск возникновения тромбов.

ФОТО: РАУЛЬ МЕЭ

Кто входит в наибольшую группу риска, которая должна следить за своим сердечным здоровьем?

Сердечно-сосудистые заболевания угрожают как женщинам, так и мужчинам, и в современном обществе, богатом на стресс, эти недуги всё чаще затрагивают и молодых людей. «Сердечные заболевания представляют опасность не только для пожилых людей, но могут вполне проявляться и у молодого поколения», - замечает провизор. «В случае заболевания сердца, группы риска у мужчин и женщин несколько отличаются по возрасту - например, инфаркт переносят мужчины гораздо в более молодом возрасте, нежели женщины, но у женщин частота сердечно-сосудистых заболеваний выше», - рассказывает Марина.

На что нужно обратить внимание по части питания и стиля жизни?

Наше здоровье в большой степени зависит от нашего питания. «Сердечно-сосудистые заболевания в сфере питания провоцируются малым потреблением овощей, фруктов и ягод, излишним потреблением соли и жиров, а также уменьшением в рационе клетчатки», - отмечает провизор. «Важно придерживаться чередования питательных веществ и заботиться о разнообразии и умеренности питания», - добавляет Марина Рябцева и подчёркивает, что ежедневно необходимо употреблять свежие фрукты, овощи, цельнозерновые продукты и меньше есть животных жиров, но больше рыбы. «Стоит потреблять из каждой группы питания те продукты, которые дружелюбны к сердцу, например: цельнозерновые макароны, маложирные молочные товары и т.д. Если мясо, то стоит предпочесть дичь, жирную рыбу и пр.»

Beni Apteek



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!



CE0044



К сведению

Какие доступные средства могут укрепить сердечное здоровье?

Аптеки предлагают товары, которые могут помочь в улучшении здоровья сердца.

1. Препараты, содержащие омега-3 жирные кислоты помогают снизить уровень холестерина в крови и регулируют артериальное давление.
2. Капсулы лецитина разбивают образования холестерина, улучшают функции печени и выводят находящийся в печени холестерин.
3. Препараты, содержащие красный рис, уменьшают синтез холестерина в печени, снижают впитываемость холестерина в кишечнике и увеличивают выведение холестерина.
4. Коэнзим Q10 даёт энергию и укрепляет работу сердца. Q10 приносит много пользы, поскольку улучшает сокращения сердца. Под влиянием Q10 сопротивляемость или же резистентность кровеносных сосудов кровяному давлению снижается.
5. Магний и калий являются самыми важными минералами для обеспечения бесперебойной работы сердечной мышцы. Магний помогает регулировать сердечные удары, способствует расслаблению кровеносных сосудов и препятствует образованию тромбов. Дополнительное потребление магния усиливает

действие дигоксина, который применяется при лечении сердечной недостаточности. Потребляющие диуретики также должны больше потреблять магний, поскольку этот минерал выводится вместе с мочой из организма.

6. Антиоксиданты: бета-каротин, селен, витамины Е и С очень важны для защиты сердца.
7. Для сердечного здоровья очень важны и витамины группы В, поскольку их нехватка провоцирует трудности жирового обмена веществ, ускоряет ожирение и повышает уровень холестерина.
8. Препараты, содержащие боярышник, влияют на силу сердечных ударов и силу сокращения желудочков, замедляют частоту сердечных ударов и снижают кровяное давление.
9. Препараты, содержащие аронию, помогают снизить кровяное давление.
10. В аптеке стоит составить для себя рапорт о рисках для здоровья сердца, который даст хороший обзор состояния сердечного здоровья. Рапорт даёт советы на тему здоровья на предстоящие десять лет, что важно с точки зрения предотвращения заболеваний сердца.

Конец весны – самое мучительное время года

Для аллергиков конец весны, когда начинают цвести всевозможные растения, – самое худшее и мучительное время года.

Специальная гипоаллергенная диета позволяет уменьшить тяжесть расстройств. Диета построена на основе ограничения углеводов (сахара, сдобы, сладких блюд), ограничения соли и исключения продуктов – потенциальных аллергенов.

medpain.net



Можно употреблять в пищу:

1. Супы крупяные, овощные: - на вторичном бульоне; - вегетарианские.
2. Мясо свиное, говяжье (нежирное, отварное).
3. Картофель отварной.
4. Масло сливочное, растительное.
5. Каши: гречневая, рисовая, овсяная (геркулес).
6. Огурцы свежие (грунтовые), петрушка, укроп.
7. Молочнокислые продукты (творог, кефир, простокваша).
8. Чай некрепкий или травяной.
9. Яблоки печеные, арбуз.
10. Белый несдобный хлеб.
11. Компоты из айвы, сливы, смородины, сухофруктов.

Нельзя употреблять в пищу:

- При аллергии к пыльце ржи и злаковым сорнякам необходимо исключить употребление в пищу следующих продуктов: хлебный квас, ржаной хлеб, пиво, овсяные хлопья, геркулес, овсяное печенье, пшеничная водка, ячмень, просо, мёд, ячневый кофе.
- При аллергии к пыльце полыни и подсолнечника необходимо исключить употребление в пищу следующих продуктов: мёд, семена подсолнуха, подсолнечное масло, майонез, халва, маргарин, дыни, арбузы, кабачки, картофель, баклажаны, перец, томаты, капуста, брюква, репа,

- редис, турнепс, хрен, морковь, горчица, укроп, борщевик, вермут, бальзам.
- Не использовать для лечения настоев следующих трав: зверобоя, тысячелистника, бессмертника, мать-и-мачехи, одуванчика, девясила, календулы, ромашки, череды, василька, хмеля, пастушьей сумки, таблетки и капли, содержащие красавку, валокордин.
- При аллергии к пыльце деревьев, особенно черёмухе, необходимо исключить употребление в пищу следующих продуктов: орехи, берёзо-

- вый сок, груши, яблоки, сливы и другие косточковые, боярышник, шиповник, черёмуху, землянику, ежевику и малину. Также необходимо обращать внимание на содержание в составе рябины, берёзовых почек, розы, коры дуба.
- Исключить употребление в пищу следующих продуктов: мороженое, молоко, молочные коктейли, творог, сливочное масло, кефир, кондитерские изделия.
- Надо помнить, что весной на фоне главной для этого сезона «растительной» аллергии обостряются и привычные для пациентов-аллергиков ре-

- акции на пищевые продукты.
- При аллергии к яйцам необходимо исключить употребление в пищу следующих продуктов: яйцо, мороженое, сдоба, коктейли, докторская колбаса, майонез, курица, кондитерские изделия, белые сухие вина (осветляются куриным белком).
- При аллергии к рыбе необходимо исключить употребление в пищу следующих продуктов: рыба морская и речная, креветки, крабы. Избегать контакта с сухим кормом для рыб (дафния). Не использовать косметические тени для глаз.



Компрессорные ингаляторы



NEB 50B



NEB 10A



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

Компрессорные ингаляторы Microlife продаются в аптеках.

Импортер:



CE0434



Психология Без ложного стыда - к лучшему состоянию духа

Катрин Кивисто: помощь при тревожном расстройстве

Почти треть людей испытывает беспокойство в течение жизни. Может появиться страх перед опасностью или какой-то конкретной ситуацией, явлением или существом или просто чрезмерным волнением из-за жизненной проблемы.

Катрин Кивисто
соавтор

Разумное волнение естественно, оно помогает нам справиться с опасностью или неприятностями. Когда же тревожность становится заболеванием и в какой момент стоит обратиться за помощью?

Семейный врач Катрин Кивисто объясняет, что тревожное расстройство, или болезненная тревожность проявляется чрезмерно или в неподходящее время и нарушает повседневную жизнь человека. Существует несколько типов тревожного расстройства: генерализованное или обобщенное, паническое (с агорафобией и без), фобии, социальное тревожное расстройство и последствие полученной травмы.

Миф: тревожное расстройство - это неумение справиться с жизнью

Часто люди, страдающие тревожным расстройством, затягивают обращение к врачу, поскольку с расстройством связано несколько мифов, поясняет доктор Кивисто. «Люди, страдающие тревожным расстройством, переживают, что их не воспримут всерьёз, посчитают нытиками или скажут, что они преувеличивают. Они боятся пренебрежительного отношения других людей, будто просьба о помощи, когда не справляешься со своей проблемой сам - проявление слабости. Также считается, что лекарства, помогающие при тревожных расстройствах, вызывают привыкание. Поэтому люди не решаются обращаться к врачу, и тревожные расстройства часто остаются не диагностированными и не вылеченными», - утверждает она. В Эстонии в числе людей, обращающихся в семейному врачу, около 10% женщин и 5% мужчин имеют симптомы тревожного расстройства, и 8% женщин и 5% мужчин - симптомы панического расстройства.

В чём разница между тревожным и паническим расстройствами?

Симптомы тревожного расстройства могут проявиться в виде психических и физических жалоб. Психические симптомы: напряжённость, беспокойство, раздражительность, пугливость, проблемы с концентрацией внимания, страх, перепады настроения или нарушения сна. Физические симптомы: учащённое сердцебиение, сухость во рту, затруднение глотания, напряжение в мышцах, дрожь, потливость, боли в желудке, диарея. Доктор Кивисто отметила, что часто первыми симптомами могут быть именно последние из перечисленных, поэтому человеку следует пройти дополнительные исследования, чтобы исключить другие заболевания. «Обязательно обратитесь к врачу, если вы чувствуете болезненность проявления симптомов тревожности: длительную продолжительность, усиление беспокойства, неконтролируемость, сопровождающие физические жалобы, приводящие к другим страданиям, например, нетрудоспособности», - врач поощряет распознавание проблемы и работу над ней.

«Если тревожное расстройство длится на протяжении нескольких лет и проявляется в виде чрезмерного беспокойства и чувства напряжённости, то паническое расстрой-

В случае беспокойства имеется тенденция недооценивать свою способность справиться с ситуацией и преувеличивать возможную опасность.

ФОТО: SCANPIX



во проявляется внезапным чувством страха и связанной с ним физической болью», - поясняет доктор Кивисто. В случае панической атаки человек может почувствовать неожиданное учащение сердцебиения, нехватку воздуха, чувство удушья, головокружение, потерю ориентации и самоощущения, страх потерять сознание или умереть. Это может продолжаться от нескольких минут до часов. «При паническом расстройстве человек может почувствовать опасность для жизни, поэтому старается немедленно получить врачебную помощь или обращается в ЕМО».

Лечение тревожного расстройства начинается с себя

Существует несколько способов лечения тревожного расстройства, и точно не нужно бояться обратиться к врачу в поисках решения своей проблемы. Основным помощником в диагностике и назначении лечения - семейный врач. В ситуациях, когда возникают проблемы, рекомендуется применять самопомощь - самостоятельно или под руководством семейного врача. «В случае беспокойства имеется тенденция недооценивать свою способность справиться с ситуацией и преувеличивать возможную опасность», - пояснила характер проблемы семейный врач. «Поэтому понимание характера и форм проявления беспокойства помогает с ним справиться. Каждое улучшение начинается с осознанного управления собой».

Для лечения тревожного расстройства важно отмечать пугающие мысли и прорабаты-

Полезно знать

Рекомендации семейного врача по борьбе с беспокойством:

- питайся регулярно и сбалансированно;
- сократи потребление напитков, содержащих кофеин и алкоголь;
- откажись от курения;
- двигайся каждый день, найди занятие по душе;
- делай расслабляющие и дыхательные упражнения, осознай, что создает беспокойство.

Дополнительные рекомендации найдешь в руководстве по тревожному расстройству на сайте www.ravijuhend.ee и портале www.peaasi.ee.

вать их - это можно делать, наблюдая за своим состоянием. Сбалансированное мышление помогает сосредоточиться на решении проблемы. Будут полезны упражнения на расслабление мышц и управление страхом и медитация. Выявляя, что именно вызывает у вас беспокойство, вы научитесь контролировать себя и постепенно уменьшить избегание этих ситуаций.

Вдобавок к самопомощи, для смягчения забот о здоровье семейный врач или психолог могут порекомендовать психотерапию или лекарства. «На психотерапии психолог помогает изменить мышление, чувства и поведение человека, чтобы добиться необходимых

улучшений», - поясняет доктор Кивисто процесс лечения.

«В случае тревожного расстройства самой эффективной считается когнитивная поведенческая терапия. В качестве лекарств используются антидепрессанты, если необходимо, добавляются успокоительные и/или снотворное. На способ лечения влияют степень расстройства и предпочтения и возможности пациента. Иногда необходимо сочетать различные методы лечения».

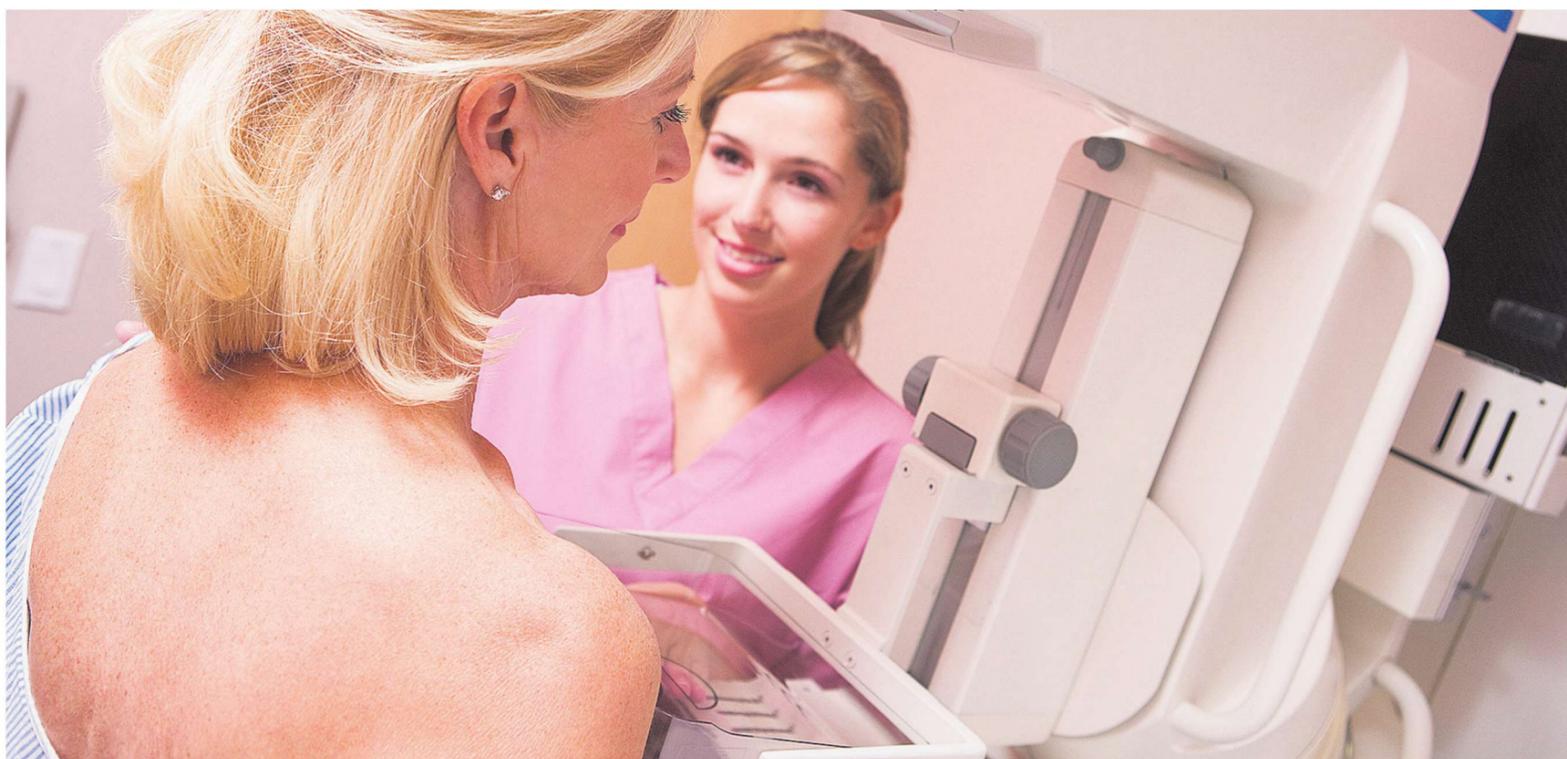
Семейные врачи готовы помочь пациентам с тревожным расстройством

В 2018 году при поддержке Больничной кассы Эстонии провели аудит, с помощью которого семейные врачи смогли оценить общее положение тревожного и панического расстройств в Эстонии. В результате аудита выяснилось, что большинство людей, обратившихся к врачу, на первом визите получили помощь в виде разговора о проблеме, ознакомления с самопомощью, назначения лечения или дальнейшего направления к специалисту», - говорит доктор Кивисто. «Семейные врачи могут направить пациентов на психотерапию - эту возможность используют более 40% из 130 центров семейных врачей, что является хорошим показателем для относительно новой возможности», - рассказала доктор об эстонских инновациях.

Необходимость улучшения была оценена более подробным описанием состояния болезни при заполнении медицинских документов. «Очень важно наблюдать за пациентами и их лечением, чтобы оценить улучшения. На первом визите важно ознакомить пациента с характером заболевания и возможностью самопомощи. Диагностика тревожного расстройства может усложнить существование с другими физическими или психическими заболеваниями», - объяснила Кивисто комплексность тревожного расстройства.



Eesti Haigekassa



Используемое при скрининге радиологическое исследование молочной железы (маммография) помогает обнаружить рак груди на ранней стадии.

ФОТО: SCANPIX

Рак молочной железы, выявленный на ранних стадиях, излечим!

Скрининговое исследование может подарить годы жизни

Тайзи Кыйв

специалист службы пропаганды здорового образа жизни и коммуникации

Вместе с бумажным приглашением отправляется и электронное на портал E-Tervis.

Май – месяц рака молочной железы, в рамках которого особое внимание уделяется повышению осведомленности людей о том, что болезнь, выявленная на ранних стадиях, как правило, имеет все шансы на лечение. Это главная причина, почему стоит регулярно себя осматривать и участвовать в скрининговых исследованиях.

Что такое скрининговое исследование?

Скрининговое исследование – медицинское обследование, предназначенное, прежде всего, для исследования здоровых женщин, не имеющих жалоб и симптомов. Обследование помогает выявить рак шейки матки или молочной железы на ранних стадиях развития. Совершенно не стоит бояться скринингового исследования, как и откладывать участие в нём.

В Эстонии для участия в скрининговом исследовании каждые два года приглашаются женщины 50–69 лет. В 2018 году на скрининг приглашаются женщины, родившиеся в 1949, 1950, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966 и 1968 годах. Больничная касса оплачивает исследования женщин, имеющих медицинскую страховку.

Почему нужно пройти скрининговое исследование?

Большинство людей обращается к врачу тогда, когда уже чувствует или видит изменения в груди. Особенного внимания заслуживают такие симптомы, как уплотнения и изменения груди, появление пятен, поднятие сосков, выделения из сосков, увеличение подмышечных лимфатических узлов. При появлении этих симптомов следует обязательно обратиться к врачу.

Для того, чтобы предотвратить появление названных симптомов и распространения опухоли в организме, следует регулярно себя осматривать, тем более, что рак молочной железы можно обнаружить на ранних стадиях. Ранее выявление рака груди крайне важ-

но, поскольку позволяет начать лечение вовремя. Рак груди, обнаруженный на ранней стадии, более излечим и при необходимости позволяет прибегнуть к операционным и лечебным методам, сохраняющим грудь.

Одна из возможностей – используемое при скрининге радиологическое исследование молочной железы, или маммография.

Что ждет перед исследованием?

При маммографическом исследовании делаются рентгеновские снимки груди. Участников исследования направляют к аппарату, где радиолог, проводящий исследование, помещает грудь между двумя пластинами и делает снимки каждой груди. Во время исследования можно почувствовать дискомфорт, но больно быть не должно. Если вам больно – следует сказать об этом врачу. Когда радиолог делает снимки, крайне важно стоять неподвижно, чтобы получить снимки наилучшего качества. Получившиеся рентгеновские снимки оценивают два разных радиолога, чтобы убедиться в результате и обеспечить качество скринингового исследования. Маммография с небольшим количеством излучения безопасна для здоровья.

В день проведения исследования рекомендуем прийти в лечебное учреждение заранее. С собой нужно взять удостоверяющий личность документ. Во время исследования нужно будет раздеться до талии, поэтому выберите одежду, в которой будет удобно. В этот день не используйте дезодорант, пудру или крем для тела, поскольку они могут повлиять на качество рентгеновского снимка. Женщины, у которых во время менструального цик-

ла грудь становится более чувствительной, могут пройти исследование на 5–15 день цикла, так как грудь в эти дни менее чувствительна.

Куда обратиться для участия в исследовании?

Женщинам, родившихся годах, перечисленных в начале статьи, будет отправлено приглашение от имени Регистра скринингового исследования рака. Приглашение придет на адрес, указанный в регистре населения, поэтому те люди, адрес проживания которых не совпадает с указанным в регистре адресом, не получат приглашения. Поэтому очень важно время от времени обновлять данные, указанные на государственном портале eesti.ee. Вместе с бумажным приглашением отправляется и электронное, его можно увидеть на портале E-Tervis. После получения приглашения нужно найти наиболее подходящее вам учреждение из представленного списка и зарегистрироваться. Скрининговое исследование рака груди можно пройти и в движущихся по Эстонии маммографических автобусах, график движения которых будет приведен в приглашении.

Результаты исследования будут представлены в течение двух дней. В соответствии с соглашением, письменный ответ передается по электронной почте или на бумажном носителе по желаемому адресу. Иногда случается, что женщину приглашают на повторную проверку. Это не означает, что у неё нашли рак груди. В большинстве это делается для того, чтобы убедиться в точности результатов исследования.

Не жди приглашения!

Для участия в исследовании не нужно дожидаться приглашения. Если ваш год рождения совпадает с указанным выше, нужно лишь позвонить в подходящее для вас учреждение.

Для регистрации проверят ваш год рождения и действительность медицинской страховки. Когда пойдёте на обследование, обязательно возьмите удостоверяющий личность документ!

К сведению

На скрининговое исследование рака груди можно зарегистрироваться по телефону:

Таллинн и Харьюмаа

- Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Сютисте теэ, 19, тел. 617 2405, моб. 53 006 334
- Mammograaf Rinnakliinik, Котка, 12, тел. 627 4470, бул. Эстония, 1/3, тел. 627 4222
- Ida-Tallinna Keskhaigla, Diagnostikakliinik (отделение радиологии Magdaleena), Пярну мнт., 104, корпус С, 1 этаж, тел. 666 1900
- Кейла, Центр здоровья Кейла, Палдиски мнт., 17, 07.05-31.05, 6 274 470
- Таллинн, Майский забег SEB на Таллинском Певческом Поле, 19 мая, 7319411

Другие области Эстонии

- Pärnu Haigla, Ристикю, 1, Пярну, тел. 447 3561
- Tartu Ülikooli Kliinikum, Пуусепа, 8, тел. 731 9411
- Läänemaa Haigla, Ваба, 6, Хаапсалу, тел. 4725878
- Ida-Viru Keskhaigla, Илмаяама, 14, Кохтла-Ярве, тел. 337 8711
- Narva Haigla, Хайгла, 5, Нарва тел. 357 2737
- Валгамаа, Тывра, Центр здоровья Тывра, Тарту, 1 07.05-09.05, 7319411
- Карски-Нуя, Центр семейных врачей Нуя, Калда, 6А 10.05-11.05, 7319411
- Абья-Палуола, парковка волостной управы Абья, Пярну мнт., 30 14.05 - 16.05, 7319411
- Вильянди, парковка рынка, 17.05-13.06, 7319411
- Сууре-Яани, у волостного дома Сууре-Яани, Лембиту, 42, 14.06-15.06, 7319411
- Кярдла Больница Хийумаа, Раху, 2, 04.06-14.06, 6 274 470
- Тюрри, двор центра здоровья Тюрри, Вильянди, 4, 18.06-22.06, 7319411
- Аравете, у магазина Meie rood, Пийбе мнт., 16, 25.06-26.06, 7319411
- Ярвамаа, Ярва-Яани, за парковой волостного дома Ярва-Яани 27.06-28.06, 7319411
- Пайде, Двор больницы Ярвамаа, Тийги, 8, 29.06-13.07 7319411
- Рапла, больница Рапламаа, Алу теэ, 1, 16.07-29.08, 6274 470
- Тарту, у главного входа в Tartu Kaubamaja, Рийа, 1, 21.08-31.08, 7319411
- Раквере, поликлиника Раквере, Тулевику, 1, 27.08-29.09, 6274 470
- Элва, у Центральной аптеки Элва, Кеск, 23, 03.09-07.09, 7319411
- Ййгева, перед волостной управой, Суур, 5, 10.09-14.09, 7319411
- Пылва, больница Пылва, Уус, 2 17.09-21.09, 7319411
- Выру, поликлиника Виру, Юри, 19а, 24.09-05.10, 7319411
- Курессааре, больница Курессааре, Аяа, 25, 01.10-29.11, 6 274 470
- Валга, больница Валга, Пеэтри, 2, 08.10-12.10, 7319411
- Вильянди, парковка рынка Вильянди, 15.10-26.10, 7319411
- Пайде, двор больницы Ярвамаа, Тийги, 8, 29.10-09.11, 7319411
- Тарту, у главного входа в Tartu Kaubamaja, Рийа, 1, 12.11-23.11, 10.12-21.12, 7319411

Рак груди. Даже если станет лучше, боль может остаться

Кади Хейнсалу
kadi.heinsalu@aripaev.ee

Магистр по психологии Ретта Сипила в своей диссертации выявила несколько факторов, которые влияют на возникновение боли молочных желёз у женщин, пишет финская врачебная газета *Mediuutiset*.

На основании диссертации Сипила составила простой в использовании алгоритм нахождения пациентов, у которых существовал наибольший риск возникновения жалоб на долговременные боли. Их можно найти на основании данных, собранных до и в течение первой недели после операции, говорит Сипила.

Из всех женщин, принявших участие в исследовании, 13,5% сказали, что чувствуют боль в прооперированной области и через год. Все изученные виды боли предвещали и другие жалобы, которые были у пациентов до операции или которые проявились в прооперированной области.

Алгоритм выявления факторов риска можно использовать в руководстве лечения пациента и при составлении плана лечения. Долгосрочную боль предвещают, например, лучевая терапия, цитостатические препараты и существенный избыточный вес.

Чувство подавленности в сообществе обострилось - долговременную боль и всевозможные риски добавляет и операция, с ней связано удаление подмышечных лимфоузлов. Решающими факторами для пациента становятся сила и восприятие боли после первой операции, на их основании у пациента формируются



Эмоциональное смятение чаще всего длится дольше: женщина чувствует тревогу каждый раз, когда должна посетить врача для осмотра. ФОТО: SCANPIX

ются ожидания и страх по поводу боли.

Большая часть пациентов работает с психологом на протяжении года. У небольшой части женщин сохраняются чувства подавленности и угнетённости и через год после операции. Несмотря на то, что способность пациентов контролировать свой гнев не была напрямую связана с чувством боли, исследование показало, что пациенты, которым было сложно управлять своим гневом, имели большую вероятность впасть в депрессию в течение следующих трёх лет.

Полезно знать

Как справиться с болью

- Принцип современного лечения боли - предотвратить боль, опередить её появление, а не вылечить уже появившуюся боль.
- Существуют болеутоляющие с различной силой и продолжительностью действия активных веществ, которые комбинируются соответственно схеме при каждой отдельной болезни.
- В онкологических центрах есть кабинеты лечения боли, где работают специалисты.
- В борьбе с подавленными и угнетёнными состояниями используются антидепрессанты, успокоительные и снотворные, которые помогают улучшить сон.

Жизнь после операции на груди

Операция при раке молочной железы может принести травматичный опыт вне зависимости от того, удаляют ли всю грудь или только её часть.

Женщина может решить, что грудь крайне важна для того, чтобы чувствовать себя женщиной, и изменение её внешнего вида может нанести сильный удар по уверенности в себе. Многим требуется время для того, чтобы это преодолеть. Женщины находят разные способы принятия изменений. Некоторые предпочитают, прежде всего, увидеть результаты лечения.

Другие желают получить поддержку от партнёра, близкого друга, врача или медсестры в момент, когда впервые увидят изменения. В любом случае, первые месяцы после операции - самые сложные, и у многих женщин возникают противоречивые чувства. Грусть, страх, шок, гнев, недовольство смешиваются с облегчением, что рак обнаружен и вылечен - после операции при раке молочной железы женщины чувствуют всё это в большей или меньшей степени.

Поддержка со стороны партнёра или близкого друга может стать неоценимой. Существуют специальные группы поддержки, с помощью которых можно встретиться с женщинами с такими же проблемами, получить от них утешения или практические советы. Некоторые женщины нуж-

даются в общении с психологом.

Операция на груди не является препятствием для продолжения половой жизни, но им могут стать сильные эмоции, появляющиеся на этой почве. Женщины всех возрастов получают удовольствие от половой жизни. Из-за опасения, что партнёр, даже с которым женщина состоит в длительных отношениях, может отгородиться, женщина может бояться момента, когда кто-то увидит её тело или прикоснётся к нему.

Для того, чтобы сделать этот шаг, нет правильного или неправильного времени. Когда и как сделать это, зависит только от ваших собственных чувств и отношений. Слова утешения, которые все уже слышали, вроде «со временем ситуация улучшится», на самом деле верны. После операции опухоль спадает, как проходит и кровоизлияние, и шрамы становятся менее заметными.

Когда вы привыкнете к мягким грудным протезам, вернётся и уверенность в себе. Это не означает, что через пару месяцев хорошее самочувствие восстановится и женщина в полной мере привыкнет к изменениям. Эмоциональное смятение чаще всего длится дольше: женщина чувствует тревогу каждый раз, когда должна посетить врача для осмотра. Нужно разрешить себе чувствовать печаль столько времени, сколько необходимо. **Cancer.ee**

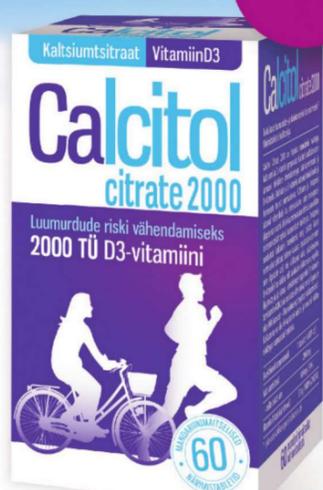
Сильное действие на кости

Для снижения риска перелома костей и падения

1 жевательная таблетка в день

2000 IU солнечного витамина D3

С ЦИТРАТОМ КАЛЬЦИЯ!



НОВИНКА!

В мае по льготной цене






Цитрат кальция • Кисловатый вкус мандарина • С ксилитолом

Опыт школьной медсестры

Вакцинация от HPV натолкнулась на стену непонимания

Кади Хейнсалу
kadi.heinsalu@aripaev.ee

С текущего года девочки в возрасте 12-14 лет могут пройти вакцинацию по государственной программе. Выполняются две инъекции с разницей в полгода. Первые статистические данные Департамент здоровья предоставит в начале апреля. Пока что выдано 8000 вакцин, но это не означает, что они уже использованы.

Вакцинация натолкнулась на стену непонимания. Подростки боятся самой инъекции, родители поддаются на панику, которую поднимают противники вакцины, а государство из рук вон плохо проводит разъяснительную работу, способствующую облегчению начала вакцинации. Интервью с участвовавшими в радиопередаче Terviseuudised школьной медсестрой из Харьюмаа и членом правления Koalitevishoid OÜ Ритой Сепп, онкогинекологом Северо-эстонской региональной больницы Пирет Каарде и врачом-инфекционистом Западно-таллиннской центральной больницы Хелен Мюлле.

Рита Сепп, как обстоят дела в харьюмааских школах на вашем участке?

У нас 10 школ, и наша работа организована таким образом: мы выбрали девочек в возрасте от 12 до 14 лет и направили их родителям информационные листы для получения согласия. Результаты удручают. Приведу пример. В девятом классе у меня 13 девочек. Я получила всего три согласия. Это очень мало, хотелось бы большей активности.

Есть ли какие-либо причины для этого?

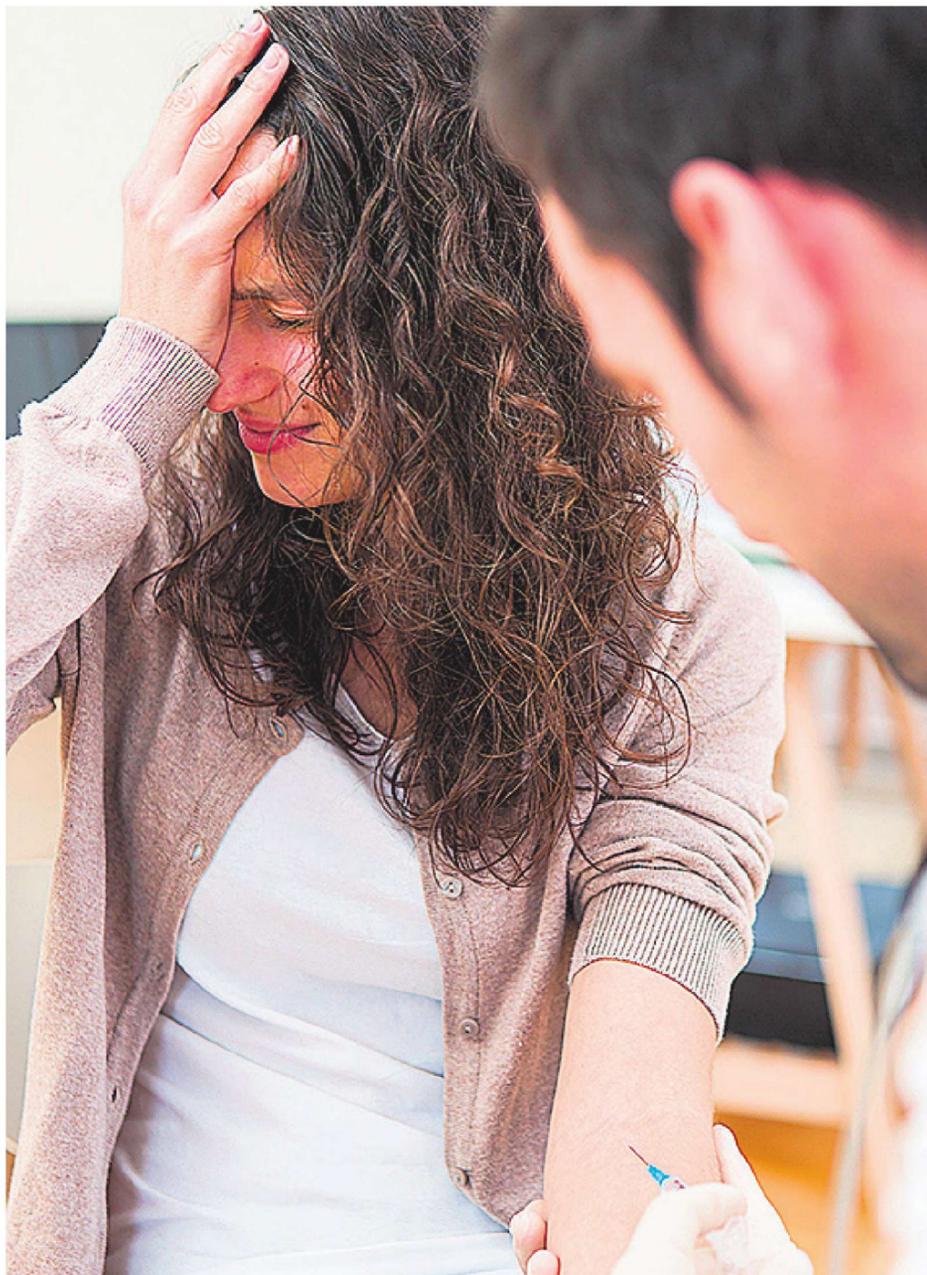
Например, родители пишут что не разрешают проводить вакцинацию, и на всякий случай не вернут лист согласия. Некоторые раздумывают, что, может, пока слишком рано, посмотрим в следующем году. Ссылаются также на то, что недавно ребёнок болел, подождем ещё. Хотя лёгкий вирус, тем более, который уже вылечен, позволяет выполнение вакцинации. Если разрешения получены, то я собираю девочек у себя и провожу медосмотр, интересуюсь физическими нагрузками, чтобы вакцинация прошла для организма максимально легко.

Получали ли вы жалобы на побочные действия?

На сегодняшний день я не получала ни одной жалобы на какую-либо побочную реакцию. Болезненность места инъекции вполне нормальное явление. Большинство не замечают никакой боли.

В чём же тогда проблема?

Проблема заключается в информировании со стороны государства. Разъяснительную работу в части планируемой вакцинации против ВПЧ в школах следовало начать проводить ещё осенью. Я получаю брошюры для девочек только сейчас, когда иду за вакцинами. Это очень поздно. Вакцины выдаются Департаментом здоровья на основании согласий, но тем, кто согласен, уже не нужна информация. Брошюры следует раздавать до сбора согласий.



Желательно, чтобы на 10-15 минут после вакцинации девочка находилась в поле зрения школьной медсестры. ФОТО: SCANPIX

были вакцинированы родителями платно. Они спрашивали, можно ли получить деньги обратно, но нет, нельзя. Но они молодцы.

Каарде: Я со своей стороны могу сказать, что все мои пациентки, которым были диагностированы дисплазия или рак шейки матки, в первую очередь спрашивают, можно ли вакцинировать дочь (дочерей). Это первая и единственная вакцина, помогающая предотвратить развитие рака.

Как долго действует вакцина?

Каарде: Проведено несколько исследований, и за 12 лет на рынке можно сказать, что 12 лет вакцина точно действует, хотя исследования выполнялись и ранее. Тем самым можно сказать, что иммунитет сохраняется, ревакцинация не требуется.

Мюлле: Проводившиеся в Австралии наблюдения, где вакцина применяется уже более 10 лет, доказывают ее эффективность. Сократилось количество случаев дисплазии, кондилом, а вскоре можно будет отметить снижение заболеваемости раком шейки матки. Вероятно, вакцина даёт пожизненную гарантию. Все три вакцины безопасны и показывают высокую эффективность. Хочется добиться большого охвата вакцинации. Идеальным было бы 90-95%, но хорошим результатом было бы и 70-80%, как в Швеции.

Говоря о побочных эффектах: какой основной аргумент в поддержку вакцины могут привести школьная медсестра и инфекционист?

Мюлле: За предыдущие годы в Эстонии зарегистрировано 7-8 случаев побочных действий от вакцины против ВПЧ. В паре случаев реакцией были жар и болезненность места инъекции. Если после вакцинации проявится какая-либо болезнь, то её нельзя связывать с вакциной. Серьёзные заболевания никак не зависят от неё. Есть опасность анафилактического шока, то есть, аллергической реакции, но она есть при любой вакцинации и проявляется крайне редко. Тем более, что анафилактический шок можно ликвидировать у школьной медсестры.

Сепп: Хочу сказать, что некоторые другие вакцины дают более выраженную реакцию, например, после MMR у детей часто появляется боль в руке, и поднимается температура, но при ВПЧ ничего такого не замечено. Да, сама инъекция болезненна, но на повышение температуры никто не жаловался. Также я не видела, чтобы кто-то терял сознание. Я провожу вакцинацию уже много лет. Вакцинация выполняется утром, чтобы в течение дня можно было наблюдать за ребёнком. Можно прийти вместе с подружкой и получить от меня поощрительную конфету. На самом деле у нас хорошие дети.

Мюлле: Любая вакцина может вызвать потерю сознания, в том числе вакцина против ВПЧ. Поэтому желательно, чтобы на 10-15 минут после вакцинации девочка находилась в поле зрения школьной медсестры. Нередко возникает массовый психоз - одной становится плохо и другим за ней. Нужно добиться спокойной обстановки, рассказывать об инъекции, занимаясь чем-то другим, слушать музыку и т.д.

70%

• Чуть больше поступает жалоб на болезненность места инъекции. Исследования показывают, что в 70% случаев появляются жалобы на боль в тот же или на следующий день.

Есть родители, которые хотели бы вакцинировать своих дочерей, но не могут, а есть те, кто может, но не хочет.

Назовите основные побочные действия этих вакцин.

Мюлле: От этой вакцины можно ожидать всё ту же локальную реакцию. Может, чуть больше поступает жалоб на болезненность места инъекции. Исследования показывают, что в 70% случаев появляются жалобы на боль в тот же или на следующий день. Думаю, что в задачу школьной медсестры как раз входит показать, как уменьшить боль. На самом деле никаких ограничений не существует: ребёнок может идти на тренировку, плавать.

Если он чувствует боль, то в этот день можно принять анальгетик. Может встречаться чувство усталости, мышечные и головные боли. Анафилактический шок развивается в 1 случае на миллион. В Эстонии ни одного случая не зарегистрировано. Это не живая вакцина. Она была произведена при помощи рекомбинантной технологии, аналогичной производству вакцины против гепатита В.

Как долго, и в каком объёме применяется вакцина против ВПЧ?

Мюлле: Во всём мире, где вакцину используют уже более 10 лет, вакцинировано 270 млн. человек. Первой её ввела Австралия, где заметен первый эффект от вакцины.

Сейчас она введена в государственную программу вакцинации более чем в 70 странах, а в 15 странах в целевую группу входят также мальчики. Из-за финансовых соображений в Эстонии мальчики в программу включены не были. Цель - вакцинировать девочек до начала половой жизни.

Можно ли сказать, что кто-нибудь хочет пройти вакцинацию, но не может?

Сепп: Это настоящая проблема. Есть родители, которые хотели бы вакцинировать, но не могут, а есть те, кто может, но не хочет. Однажды мать 15-летних двойняшек спросила, можно ли вакцинировать её дочек за счёт детей, отказавшихся от вакцинации. К сожалению, нельзя. С 15 лет следует использовать схему, состоящую из трёх вакцин. Это самая дорогая вакцина в государственной программе вакцинации. У меня в списке 2717 учеников вместе с мальчиками и всего две девочки

17 вопросов о вакцине против вируса папилломы человека

Что вы должны знать о вакцине против вируса папилломы человека

Александра Раутио
общий врач, SA Ida-Viru Kesksaigla

1. Что такое ВПЧ?

Вирус папилломы человека - это заболевание, передающееся контактным путём и поражающее, в первую очередь, половые органы и анальную зону.

Всего известно порядка 100 различных штаммов данного вируса, 40 из них являются болезнетворными. Большая часть болезнетворных типов вызывает доброкачественные изменения кожи (бородавки) и слизистых (острые кондиломы). Однако определённые штаммы могут привести к развитию злокачественных опухолей половых органов и полости рта (например: рак шейки матки, рак влагалища, рак вульвы, рак ануса, рак пениса, рак слизистой оболочки полости рта или глотки).

2. Если ВПЧ вызывает столько разных раков, то почему мы говорим только о раке шейки матки? И как вообще может быть вирус связан с раком?

81% случаев раков, вызванных ВПЧ приходится на женщин, самый распространённый из них - это рак шейки матки, поэтому мы и говорим больше о нём. В 2015 году количество новообразованных раков, связанных с ВПЧ, в Европе составило 47 992 случая. Из них: 31 130 случаев рака шейки матки, 6786 случаев раков полости рта и глотки, 6137 случаев рака ануса, 1466 случаев рака влагалища и 1113 случаев рака пениса.

Кроме этого, именно у рака шейки матки наиболее сильно выражена связь с ВПЧ - вирус присутствует практически в 100% случаев заболевания. При других раках эта зависимость слабее - с вирусом связаны около 90% случаев рака ануса, 70% - влагалища и 15% - вульвы.

Поражение шейки матки ВПЧ со временем вызывает местные изменения клеток. Чаще всего, вирус проходит без лечения (иммунная система организма уничтожает его за несколько месяцев или лет), и тогда нормальное клеточное строение шейки восстанавливается. Но в некоторых случаях вирус остаётся в организме на долгое время и продолжает вызывать клеточные изменения, которые и приводят к развитию злокачественного заболевания.

3. Если типов вируса так много, то какой смысл делать прививку, которая защищает лишь от девяти?

На основе риска развития раковых заболеваний штаммы вируса делят на группы: высокого, ограниченного и низкого риска.

70% случаев рака шейки матки связа-

ны всего с двумя штаммами вируса (16 и 18), ещё 20% приходится на штаммы 31, 33, 45, 52 и 58.

Таким образом девятивалентная вакцина Gardasil 9, включающая штаммы 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58, покрывает почти 90% наиболее распространённых и опасных типов вируса, вызывающих рак шейки матки, и два штамма, вызывающие 90% кондилом половых органов.

4. Как проходит вакцинация?

В 2018-2019 году в рамках программы вакцинации будут бесплатно вакцинированы все девочки в возрасте от 12 до 14 лет. Для вакцинации государством закуплена вакцина Gardasil 9.

С января 2020 года будут вакцинировать уже только 12-летних девочек, то есть рождённых после 1 января 2008 года.

Для данной возрастной группы курс вакцинации включает в себя 2 дозы вакцины, которые должны быть сделаны с разницей минимум 6 месяцев, но не позже, чем через 13 месяцев.

Вакцинация будет проходить в школах, родители заранее получают уведомление о вакцинации. По желанию родителей вакцинацию может провести семейный врач.

Если вакцинация не была проделана до 15 лет, то для достижения полного иммунного ответа у людей старше этого возраста потребуется сделать 3 дозы вакцины.

5. Какова ситуация в Эстонии?

С каждым годом заболеваемость раком шейки матки в Эстонии увеличивается. Несмотря на введение программы скрининга, количество заболеваний в Эстонии в 4 раза выше, чем в Финляндии, и в 2 раза выше, чем в других Северных странах. В 2017 году в Эстонии были диагностированы новые случаи рака шейки матки у 180 женщин, 70 из них на момент диагностики заболевания были младше 49 лет. Смертность от этого заболевания составляет примерно 70-80 случаев ежегодно.

В данный момент примерно 4,5% женщин Эстонии заражены штаммами наиболее высокого риска.

6. Как происходит заражение вирусом?

Источником вируса всегда является заражённый человек. Вирус крайне легко передаётся другому человеку при контакте кожи или слизистых - например: при половом контакте, прикосновениях, оральном сексе, поцелуях.

7. Моя дочь знает всё о защищённом сексе, она - разумная девочка, у которой отношения с мальчиком из хорошей семьи. Ей не нужна прививка?



Все вакцины от вируса ВПЧ являются компонентными вакцинами, то есть содержат лишь небольшую часть белка вирусной оболочки, которая не способна вызвать заболевание.

Вакцинация против ВПЧ является основным надёжным методом профилактики заболевания у подростков и молодых женщин.

Иногда можно услышать критические высказывания: «Обращайте больше внимания на сексуальное воспитание своих детей, тогда им не нужно никакой вакцины». Так говорить неверно!

Для передачи вируса обязательно заниматься незащищённым сексом и вести бесконтрольную половую жизнь - достаточно интимных прикосновений с одним-единственным любимым партнёром, у которого раньше был только один другой партнёр, у которого до этого тоже был один партнёр, заражённый вирусом. Носителя вируса нельзя определить по уровню его образования и социальному статусу. Презерватив не защищает от вируса, который находится на незащищённой латексом поверхности кожи. Мужчины чаще всего являются носителями вируса, не подозревая об этом.

Считается, что 80% людей заражается вирусом ВПЧ какого-либо штамма минимум раз в жизни.

8. Какие факторы способствуют заражению ВПЧ и развитию рака шейки матки?

- 1) раннее начало половой жизни;
- 2) большое количество сексуальных партнёров;
- 3) курение (у курящих людей риск развития заболевания выше);
- 4) иммунодефицит (например, ВИЧ);
- 5) другие заболевания, передающиеся половым путём.

9. Как защитить себя от вируса ВПЧ?

1) Не курить - в случае заражения вирусом у курящего человека риск развития заболевания выше, чем у не-

курящего. Отказ от курения помогает снизить риск.

2) Использовать презерватив - да, но помните, что он не защитит от вируса, который находится на свободной от латекса поверхности кожи.

3) Избегать случайных половых связей - да, но даже в случае одной случайной связи, можете ли вы быть уверены в прошлых партнёрах своего нынешнего партнёра?

4) Регулярно проходить контроль у врача (РАР-тест) - да! Но, к сожалению, регулярное проведение РАР-теста не позволяет предупредить агрессивные формы рака шейки матки у подростков и молодых женщин.

5) Вакцинироваться!
Вакцинация против ВПЧ является основным надёжным методом профилактики заболевания у подростков и молодых женщин. Вакцинация, проведённая до начала половой жизни (т.е. до первой потенциальной встречи с живым вирусом), очень эффективна (в клинических исследованиях в 93-100% случаях вакцинации образовался необходимый уровень защиты!).

ВНИМАНИЕ! Вакцинация не заменяет регулярного РАР-теста - его необходимо проводить и привитым женщинам, для контроля.

10. Говорят, что защита от прививки длится лишь 6-10 лет - так ли это?

Это утверждение неверно. Первые массовые введения препарата в рамках международного исследования четырёхвалентной вакцины были проведены ещё в 2003 году. Исследование 2016

года показывает, что спустя 13 лет количество антител в крови привитых соответствует необходимому уровню - защита остаётся на первоначальном уровне и не показывает тенденции к ослаблению. Вакцина существует ещё достаточно долго, чтобы мы могли точно сказать, на сколько лет хватит защиты. Исследования продолжаются, и если когда-нибудь выяснится, что необходима ревакцинация, то врачей и пациентов обязательно проинформируют на государственном уровне.

11. Какой опыт вакцинационной программы в других странах?

На сегодняшний день прививка от ВПЧ введена в национальный календарь вакцинации в 73 странах. В пример всегда приводят Австралию, где государственная программа вакцинации против ВПЧ была введена ещё в 2007 году, и Великобританию, которая начала схожую программу на год позже. Наши соседи-финны ввели данную вакцину в календарь обязательной вакцинации в 2013 году.

В Австралии регулярно проводится множество исследований для оценки эффективности программы, и они показывают хорошие результаты - благодаря вакцинации распространённость штаммов вируса, ответственных за 75% случаев рака шейки матки, снизилась на 77%; распространённость штаммов высокого риска среди девочек до 18 лет снизилась на почти 50%; заболевание кондиломами среди гетеросексуальных мужчин и женщин в возрасте до 21 года снизилось на 90%. Схожие результаты показывают и американские исследования - распространённость штаммов вируса, от которых проводится вакцинация, среди молодёжи уменьшилась на 56%.

12. Прививка, которой будут вакцинировать - Gardasil 9 - на рынке всего 4 года. Достаточно ли она изучена?

Gardasil 9 действительно находится на медицинском рынке с 2014 года, но связанные с ним исследования были начаты ещё в 1991 году. 9 лет назад, в 2009, была начата III фаза клинических исследований препарата - то есть, его начали вводить участвовавшим в исследовании людям. Этой прививке можно доверять ещё и потому, что её предшественник, четырёхвалентная вакцина Gardasil 4 присутствует на официальном рынке с 2006 года, состав двух этих вакцин практически идентичен, отличается лишь количество представленных в препарате штаммов вируса.

Все вакцины от вируса ВПЧ являются компонентными вакцинами, то есть содержат лишь небольшую часть белка вирусной оболочки, которая не способна вызвать заболевание.

На сегодняшний день, прививку получило более 100 миллионов человек.

13. Кому нельзя делать прививку Gardasil 9?

Данный препарат противопоказан людям с гиперчувствительностью к действующему веществу или какому-либо компоненту вакцины. Так как для производства вакцины используются дрожжи, то противопоказанием является и тяжёлая аллергия на дрожжи. Как и другие вакцины, Gardasil 9 не рекомендуется делать во время какого-либо острого заболевания. Других противопоказаний у данной вакцины нет.

14. Gardasil 9 и побочные эффекты.

После вакцинации может отмечаться покраснение, отёк и болезненность в месте укола. Также может быть небольшая температура и слабость, которые пройдут сами собой в течение двух суток. Все эти симптомы - нормальная реакция организма на вакцину.

Иногда регистрируется такое побочное действие как потеря сознания в день вакцинации (по результатам разных исследований 10-20 случаев на 1000 человек) - тут хотелось бы обратить внимание на тот факт, что риск потери сознания сопутствует абсолютно всем медицинским процедурам. Играет роль и тот факт, что вакцина делается чаще в подростковом возрасте, когда ребёнок особо впечатлителен и эмоционален. Количество случаев потери сознания после прививки ВПЧ не превышает число обмороков после прививки от столбняка, дифтерии и коклюша.

С целью изучения побочных эффектов препарата было проведено множество дополнительных исследований, которые охватили в общей сложности более 50 миллионов человек.

15. Gardasil 9 вызывает бездетность?

С 2006 года проведён ряд исследований на тему влияния прививки на женские яичники - они подтвердили, что вакцина высоко безопасна, и не нашли никаких доказательств её влияния на репродуктивную систему женщины.

Наоборот, можно сказать, что массовая вакцинация против ВПЧ поможет снизить уровень бездетности населения - предотвратив заболевание и развитие рака шейки матки, она помогает сохранить репродуктивную систему здоровой и полноценной, позволяя иметь детей. В случае диагностики рака шейки матки, его лечение будет требовать удаления шейки и матки, химиотерапии и/или лучевой терапии - что, конечно, лишит женщину этой возможности.

16. Правда ли, что в инфолистке препарата перечислены вполне серьёзные побочные эффекты прививки, в том числе «смерть»?

Это неправда. Этот аспект очень точно и правильно объясняла ранее врач-резидент Кристель Лийс Пыддер, давайте вспомним её ответ: «В исследованиях, описанных на инфолистке, участвовало 15 705 пациентов, которым вкалывали вакцину Gardasil 9. Из них 354 пациента, т.е. 2,3%, сами сообщили о «серьёзных побочных эффектах». Однако из этих случаев обусловленными вакциной в действительности были признаны лишь 4 (т.е. 0,025%), из которых отдельно приведены: высокая температура (которая проходит сама по себе, не вызывая длительных последствий, может сопутствовать любой прививке и является нормальной частью реакции иммунной системы), аллергия на прививку (которая тоже может возникнуть, но легко излечима и редко встречается), астматический криз (очевидно, речь также идет об аллергической реакции) и головная боль. Среди этих 15 705 пациентов в течение периода исследования было зафиксировано 5 случаев смерти, все они также приводятся по отдельности, ни один из них не был связан с прививкой: 1 автомобильная авария, 1 самоубийство, 1 острая лимфоцитарная лейкемия, 1 септический шок и 1 необъяснимая внезапная смерть, которая произошла через 678 дней после прививки Gardasil (зачастую причиной таких смертей являются проблемы с ритмом сердца)».

17. Нужно ли вакцинировать мальчиков и мужчин?

Вакцинация мальчиков полезна и рекомендована. Во-первых, для них самих - защищая от кондилом, а также рака ануса и рака пениса. Во-вторых, вакцинация мальчиков помогает снизить общее распространение вируса, защищая в будущем больше девочек и женщин. Поэтому в некоторых странах прививка против ВПЧ обязательна и для мальчиков.



НАДЁЖНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ ВЫБОР ПРИ ПРОСТУДЕ!

Тинктура эхинацеи и содержащие тинктуру таблетки A. Vogel:

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



Продается в аптеках и магазинах с товарами для здоровья!

Первопроходец натуральной терапии с 1923 года

www.avogel.ee

A. Vogel

 **Empatrax**
tervisekauplus
www.invaabi.ee



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

Ливалайа 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

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



Изготовление индивидуальных супинаторов в торговом центре Mustakivi, Махтра 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

Рак предстательной железы**Существует
необходимость
обследования**Кади Хейнсалу
kadi.heinsalu@aripaev.ee

В марте прошёл международный междисциплинарный семинар PERH «Простата», на котором обсуждали современные методы определения рака простаты и познакомились с диагностической простатой в Эстонии. Говорили о необходимости обследования рака предстательной железы.

Перед семинаром Сергей Назаренко, автор концепции междисциплинарного семинара и руководитель отдела ядерной медицины региональной больницы, объяснил, что рак предстательной железы является основной медицинской и социальной проблемой.

«По мере увеличения продолжительности жизни рак простаты касается почти каждой семьи. С медицинской точки зрения, дело в том, какие методы диагностики и лечения находятся в распоряжении здравоохранения и применяются ли они при необходимости», - сказал Назаренко. Появление новых медицинских доказательств в руководстве по лечению и ежедневной практике займёт некото-

рое время, поэтому, по словам Назаренко, семинар готовит участников к новым разработкам.

Бессонница - риск развития рака

Семинар начался с презентации известного сомнолога Эрве Сыру. По её словам, болезни простаты становятся причиной нарушения сна и наоборот. Хроническая бессонница увеличивает риск развития рака предстательной железы в два раза. Сыру привела в пример исследование PERH, в котором приняло участие 2000 мужчин, опрошенных на тему похода в туалет ночью. Выяснилось, чем чаще они это делают, тем более серьёзные проблемы с апноэ сна (остановкой дыхательных движений) у них встречаются. Сыру пояснила, что в момент апноэ дыхательные пути закрываются, уровень кислорода уменьшается, а углекислого газа - увеличивается, кровь становится более жидкой, сердцебиение ускоряется, сужаются лёгочные сосуды. «Телу подаётся ложный сигнал об уровне жидкости: нужно посетить туалет, чтобы избавиться от излишка», - продолжила Сыру. Она подтвердила, что в результате лечения nocturia (частое мочеиспускание по ночам) значительно уменьшается.

2000

мужчин приняли участие в исследовании PERH, в котором их опросили на тему похода в туалет ночью. Выяснилось, чем чаще они это делают, тем более серьёзные проблемы с апноэ сна у них встречаются.

Уролог Элари Валк и радиолог Сюне Реммер говорили о простате в общих чертах. Это экзокринный орган, который вырабатывает семенную жидкость и в более раннем возрасте весит 30-40 грамм и часто начинает увеличиваться с возрастом. Обычно он делится на правую и левую доли, всего различают 4 зоны. До 80% рака обнаруживают в периферийной зоне.

«Как рассмотреть простату?» - продолжила Реммер. По её мнению, ультразвук брюшной полости - не лучший вариант. Один из самых точных методов - трансректальная ультразвуковая диагностика. В то же время, метод не подходит для обнаружения злокачественных опухолей. Биопсия простаты контролируется ультразвуком. «МРТ - единственное подходящее исследование для оценки возмож-



По мере увеличения продолжительности жизни рак простаты касается почти каждой семьи.
профессор Сергей Назаренко

Осторожно - клещ!**Защити себя и своих близких от клещевого энцефалита**

С приходом тёплой погоды люди всё чаще проводят время в лесу или в других местах на природе. Но это также тот период, когда клещи становятся активными.

Провизор аптеки BENU Rariniidu Маргот Лехари разъясняет, где клещи могут подстергаться и как можно защитить себя от клещевого энцефалита.

Эстония является одним из регионов Европы с наиболее высоким риском распространения клещевого энцефалита. По данным Департамента здоровья, в 2017 году было 87 случаев заболевания клещевым энцефалитом, что на 7,4 % больше, чем в 2016 году. Наибольшее количество случаев зафиксированы на Сааремаа, в Ида- и Ляэне-Ви-

румаа, Пярнумаа и Тартумаа, но вся территория Эстонии считается регионом с повышенным риском этого заболевания.

Как клещевой энцефалит распространяется?

По словам провизора Маргот Лехари, в Эстонии клещевой энцефалит распространяют два вида клещей - собачий клещ и таёжный клещ. «Поскольку Эстония - это регион с высоким риском заражения клещевым энцефалитом, то соприкоснуться с клещами мы можем не только в лесу или на поле, но они вполне могут обитать и среди садовой травы», - поясняет Маргот. Провизор добавляет, что наиболее активный период у клещей начинается, когда температура возду-

ха уже 5-7°C. Это означает, что наибольший риск соприкоснуться с клещами - это период с апреля до октября-ноября.

«Вирус клещевого энцефалита содержится в слюне клеща, и болезнь начинает распространяться уже через несколько минут после укуса клеща. Поэтому невозможно защитить себя регулярным осмотром на клещей и их быстрым удалением в отличие от клещевого боррелиоза, которому требуется более длительное время для распространения в организме», - рассказывает аптекар.

Каковы симптомы клещевого энцефалита?

Клещевой энцефалит - это заболевание, у которого в общем случае две отличающиеся фазы. «Болезнь может проявить-

ся высокой температурой и вялостью. Симптомы начинают проявляться после 4-28 дней от заражения и действуют от 2 до 7 дней. В большинстве случаев инфекция этим и завершается. Но после периода уже без жара, который может продлиться от 2 до 10 дней, у некоторых пациентов появляется энцефалит», - описывает Лехари ход болезни. Вторую фазу заболевания характеризует высокая - до 39°C - температура вместе с признаками менингита или радикулита, или же со смешанными неврологическими симптомами, таким как: сильная головная боль, оцепенение шеи, рвота и головокружение. Могут проявиться и другие неврологические симптомы - расстройство сознания, судороги и паралич», - описывает провизор. У многих пациентов оста-

ются надолго или же навсегда проблемы с центральной нервной системой, такие как: проблемы с памятью, трудности со слухом, паралич конечностей или мышечная слабость.

Как предотвратить болезнь?

В случае клещевого энцефалита антибиотики не помогут и лечить можно только симптоматично, т.е. смягчать



проявление болезни. «К счастью, от клещевого энцефалита можно вакцинироваться и таким образом предотвратить это серьёзное заболевание. В Эстонии, где высок риск заражения, это рекомендация для всех», - говорит Маргот Лехари и отмечает, что наибольшей опасности подвержены те, кто проводит много времени по работе или из-за хобби на природе. Провизор отмечает, что вакцинироваться можно круглогодично, но в период распространения клещей это можно сделать по быстрой схеме.

«Вакцинироваться никогда не поздно, но в каждом конкретном случае стоит проконсультироваться с семейной сестрой или врачом», - советует аптекар.

Benu Apteek

ного образования и локального распространения», - добавила Реммер.

По её словам, компьютерная томография не подходит для оценки простаты, поскольку с помощью неё нельзя оценить зоны образований, хотя какую-то информацию она даст. Доктор Валк продолжил: простата вырабатывает несколько веществ, одним из которых является ПСА - маркер рака простаты.

«Алкоголь, йод, некоторые лекарства способны проникнуть в секрет предстательной железы, но здесь простата выступает в роли защитника», - сказал Валк. Он добавил, что до начала всевозможных исследований пациенту следует провести тесты, поскольку могут возникнуть уплотнения, тогда ПСА перестанет быть надёжным показателем.

Рак находят у каждого шестого

Уролог Юло Зирель из PERH продолжил с рассмотрения проблем с мочеиспусканием пожилых мужчин (60+). Главной проблемой стала доброкачественная гиперплазия предстательной железы. «Нарушение мочеиспускания может повлечь за собой и другие заболевания», - добавил он. Пожилые мужчины, у которых присутствуют проблемы с сердцем и диабет, могут страдать от нарушений мочеиспускания, которые никак не связаны с простатой. «Некоторые мужчины практически не ходят в туалет в течение дня», - добавил он.

Гиперплазия предстательной железы чаще всего, в 4 из 5 случаев, встречается у мужчин старше 60 лет, рак простаты обнаруживается примерно в течение месяца. В этом возрасте воспаление уже меньше. На гиперплазию жалуется лишь половина клиентов, в свою очередь, только половина обращается с жалобами к врачу. Из них только 4-6% нуждаются в хирургическом лечении. «Большинству необходимы консультации насчёт стиля жизни, питания и поведения», - сказал Зирель. Медикаментозное лечение нужно около 30%, консультации - 60% мужчин.

«Самое опасное - когда больной ни на что не жалуется или жалобы кажутся незначительными или не связаны с урологией. Например, ширинка не застегивается, но в мочевом пузыре уже 2 литра воды, и мужчина их не чувствует», - продолжил Зирель. Но если жалобы поступают, а простата увеличивается, или есть нарушения мочеиспускательной системы, нужно подумать о синдромах гиперактивного мочевого пузыря.

«Вопрос в том, как выявить симптомы», - продолжил доктор. По его словам, хорошим инструментом для этого является международная шкала простатических симптомов с 7 вопросами, которые заполняет пациент или медсестра. Второй инструмент - дневник мочеиспусканий, но он не так распространён. «Тем не менее, я подчёркиваю его важность, поскольку дневник помогает исключить боли в простате, вызванные другими болезнями», - сказал Зирель.

Размер простаты определить очень просто. «На самом деле, для заболевания размер не имеет никакого значения», - продолжил Зирель. «Оценка размера важна только для урологов, чтобы выбрать метод проведения операции».

Важно измерение остаточной мочи

Один из аспектов гиперплазии - наличие нового образования, которое появляется между двумя обычными. «Как правило, в такой ситуации обычное медикаментозное лечение не проводится и нужно выбрать хирургическое лечение», - пояснил он. Каждый день урологи измеряют остаточную мочу и скорость потока мочи. Ежедневный диагностический комплект состоит из нескольких вещей, таких как ПСА, IPSS, трансректального ультразвукового исследования и других.

По словам Зиреля, вопрос в том, кого нужно лечить. Согласно литературе, самой важной причиной начала лечения являются симптомы гиперплазии и предоставление остаточной мочи. «Возраст, размер простаты, ПСА не показывают дальнейших рисков и прогнозов», - добавил он. На основании рисков мужчин можно разделить на несколько групп. Например, в низшую группу попадёт мужчина с остаточной мочой 50-150 мл и IPSS, который больше или равен 8.

Существует три типа медикаментозного лечения. Первый - альфа-адреноблокаторы разных поколений. Дальше - ингибитор 5αR и комбинированное лечение. По словам Зиреля, это самый эффективный тип. «У всех этих лекарств есть свои побочные эффекты, с которыми нужно считаться», - добавил он. По его словам, показаний для хирургического лечения не так уж и много, но важными являются, например, хронические или острые задержки мочи, рецидивные инфекции мочевого тракта, мочевиные камни и снижение функции почек.

Тест 4Kscore вместо биопсии?

В настоящее время оценка риска рака предстательной железы основана на тесте, определяющим простат-специфический антиген (ПСА) в крови.

Тест малоинформативный, но может показать наличие других проблем, связанных с простатой. Поэтому у мужчин, которым ранее не ставили диагноз рака простаты и которые проходят биопсию первый или второй раз, часто возникает необходимость сделать биопсию предстательной железы (взять образец ткани). По результатам теста уролог решит, нужно ли продолжить наблюдение пациента или из-за высоких рисков стоит сделать биопсию предстательной железы.

Тест 4Kscore может быть проведён без предварительной пальпации простаты, поскольку его можно сделать даже тогда, когда в ходе пальпации ещё нельзя определить изменения. Вдобавок к оценке текущего состояния пациента тест позволяет предсказать появление метастатического рака в перспективе 15 лет.

Как проводится тест 4Kscore?

Уролог оценивает, подходит ли тест 4Kscore для пациента. Если пациент удовлетворяет условиям, он сдаёт образец крови, который отправляют на анализ в США. В ходе анализа оцениваются 4 уровня биомаркера в крови. К алгоритму, используемому для оценки рисков, добавляется возраст пациента и, если возможно, результат пальпации простаты или предыдущий отрицательный результат биопсии.

Уролог Геннадий Тимберг сказал, что их клиника MedTim urologia Eraklinik (в

Маркер не исключает необходимости провести биопсию на 100%.

Геннадий Тимберг

Доме здоровья в Ласнамяэ) в сотрудничестве с AS Kevelts стала первой в Эстонии использовать эти маркеры. «К тому времени, когда один американский профессор приехал в Эстонию, чтобы ознакомить нас с этими маркерами, мы протестировали уже 8 пациентов. Завязалась весьма интересная дискуссия с профессором о результатах тестирования», - продолжил Тимберг.

На вопрос, что дали результаты тестирования 8 человек, Тимберг ответил, что этот тест немного изменился: раньше результаты разделяли на 3 периода, теперь - на 2. Низкий риск составляет менее 7,5%, повышенный - выше этого значения. На этом основании врач решает о необходимости биопсии или дальнейшего наблюдения пациента. «Уже 10 пациентов прошли наш тест, только к одному из них пришлось применить биопсию, которая тоже обнаружила рак. В остальных случаях продолжаем наблюдение за пациентами», - сказал он.

Стоит отметить, что речь идет о платных исследованиях. «Конечно, маркер не исключает необходимости провести биопсию на 100%,» - добавил Тимберг.



Уролог Юло Зирель говорил о проблеме с мочеиспусканием пожилых мужчин (60+) - главной проблемой среди которых стала доброкачественная гиперплазия предстательной железы.

ФОТО: ТЕРЬЕ ЛЕПП

Программа «Одно здоровье»

Эстонские учёные ищут решение проблемы резистентности к антибиотикам

Одобрённая в прошлом году совместная европейская программа «Одно здоровье» призывает исследователей предлагать решения и проекты, связанные со становящейся всё более актуальной проблемой устойчивости к антибиотикам.

В результате резистентности к антибиотикам (AMR), т.е. не поддающихся лечению бактерий, ежегодно в одной только Европе умирает не менее 25 000 человек, и в результате этой проблемы люди суммарно проводят в больницах лишние 2,5 миллиона дней в году. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в Индии около 60 000 младенцев ежегод-

но умирают от воспалений, вызванных неподдающимися лечению бактериями. Согласно прогнозам, к 2050 году число смертей, вызванных резистентностью к антибиотикам, увеличится до 10 миллионов в год.

«Говоря простым языком, резистентность к антибиотикам и другим лекарствам означает, что поскольку мы используем лекарства для людей и животных, и в итоге они попадают в природу, возбудители болезней постепенно привыкают к ним, и лекарства на них просто не действуют», - пояснил профессор технологии антимикробных веществ Тартуского университета Тanel Тенсон. - Это значит, что

использовавшиеся до сих пор для лечения вызванных бактериями заболеваний антибиотики утрачивают свою силу, и эффективных антибиотиков для лечения конкретных болезней становится всё меньше. Как будто мы сами вакцинируем бактерии от антибиотиков».

Тенсон добавил, что в контексте научной работы важно, что, как правило, говорят об использовании антибиотиков для лечения заболеваний человека, но меньше известно, что более половина производимых в мире антибиотиков на самом деле применяется в животноводстве. «Возникшие таким образом резистентные бактерии в дальнейшем могут

Резистентность к антибиотикам означает, что поскольку мы используем лекарства для людей и животных, и в итоге они попадают в природу, возбудители болезней постепенно привыкают к ним, и лекарства на них просто не действуют.

распространиться и на человека», - отметил Тенсон. В Европейском Союзе запрещается использовать антибиотики в кормах, но для лечения животных они до сих пор применяются повсеместно. Антибио-

тики накапливаются в организмах животных и при потреблении мяса таких животных доходят до людей, а также попадают в природную среду через отходы животноводства.

Идея одобренной в прошлом году совместной европейской программы «Одно здоровье» заключается в том, чтобы рассматривать связь пищевой безопасности с животными, растениями, всей окружающей средой и находящимися в ней веществами, поскольку в тесной взаимосвязи находятся качество корма для животных и продуктов питания для людей, здоровье животных и человека, а также загрязнение окружающей среды.

В начале мая в рамках программы «Одно здоровье» под эгидой Министерства сельской жизни запускается проект, финансируемый при помощи программы прикладных исследований RITA, целью которого является взглянуть на резистентность к антибиотикам с позиции пищевой безопасности. В качестве первого этапа будут согласованы точные исходные задания, после чего учёные и научные учреждения смогут представлять предложения исследовательских проектов.

Цель программы - способствовать сотрудничеству научных учреждений и лабораторий разных стран в вопросах, связанных с резистентностью микробов.

Пластическая и косметическая хирургия превосходит ожидания

Кади Хейнсалю
kadi.heinsalu@aripaev.ee

К пластическому хирургу обращаются как дети, так и взрослые. Если раньше предпочитали операции, то сейчас преобладают более лёгкие процедуры.

В 2017 году пятью наиболее популярными процедурами косметической хирургии были увеличение груди (на 3% больше по сравнению с 2016 годом), липосакция (на 5% больше), коррекция носа (на 2% меньше), коррекция век (не изменилось), коррекция области живота (на 2% больше).

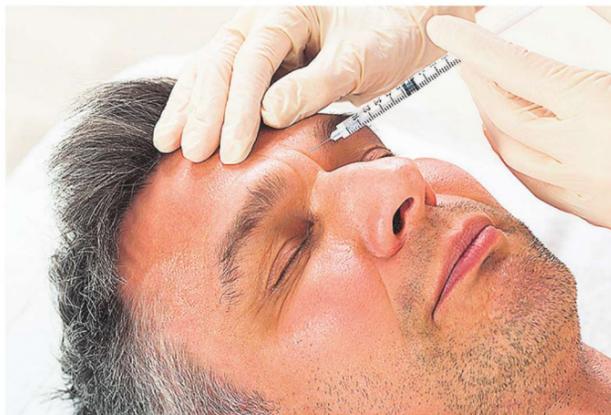
Пятью наиболее популярными процедурами, не требующими операционного вмешательства, были ботокс (на 2% больше), инъекции (на 3% больше), химический пилинг (на 1% больше), лазерное удаление волос (на 2% меньше), алмазная шлифовка кожи (на 4% меньше).

В общей сложности, по сравнению с 2016 годом, в 2017 году количество проводимых косметических процедур в США возросло на 2%. На счёт Эстонии такой статисти-

ки нет, но существует ряд пластических операций. Мы взяли интервью у одного из наиболее опытных докторов, владельца и пластического хирурга Plastikakirurg Sellend OÜ Мерле Селленд.

Как выглядела работа пластического хирурга пару десятилетий назад?

Я занимаюсь эстетической пластической хирургией уже 32 года. Это не государственная медицина, больничная касса её не финансирует. В ЭССР косметической хирургией начали заниматься в середине 60-х годов. Первыми пластическими хирургами были доктор Райе и доктор Каур. Я начала работать в 1986 году. В ЭССР пластических хирургов не готовили, все специалисты были в Москве, где уровень был выше. Я закончила медицинский факультет Тартуского Университета и получила специальность эстетического пластического хирурга в Институте пластической хирургии и косметологии в Москве. В советское время возможности были скромными, а энтузиазм и изобретательность



Сейчас предпочитают лёгкие процедуры - у людей нет времени на операции, они хотят получить быстрый результат.

ФОТО: SCANPIX

В медицине нет простых процедур, риск есть всегда. Даже инъекция может убить!

Мерле Селленд

- большими. Например, при шитье мы использовали дружелюбный к тканям конский волос и получали хороший результат. После получения независимости в начале 90-х нас посетили коллеги из США, они были приятно удивлены нашими результатами.

Как изменились желания клиентов с течением времени, раз они обращаются к пластическому хирургу?

Врач - не обслуживающий персонал. Спрашивают обо всём. На самом деле, врач должен видеть пациента, чтобы

поставить диагноз и решить, как и чем он может помочь конкретному пациенту. Раньше преобладали операции, процедур было мало (инъекции, ботокс и т.д.). Теперь наоборот. У людей нет времени на операции, они хотят получить быстрый результат. Есть пациенты, желания которых нереальны. Не бывает двух одинаковых людей, операций и результатов. Всё очень индивидуально.

Сколько лет самому молодому и взрослому пациентам?

Моему самому молодому пациенту 4,5 года. Самому взрослому - 83. Девочка 4,5 лет пришла одна (мама сидела в коридоре) и сказала, что ей не нравятся её уши - они как у Чебурашки, поэтому она хочет сделать операцию. Пациентка 83 лет была зарубежной эстонкой, которая на своей родине сделала операцию на лице и шее из-за возрастных изменений. Комне она обратилась с желанием повторить операцию.

Насколько рискованны осложнения пластической и косметической хирургии?

В медицине нет простых процедур, риск есть всегда. Даже инъекция может убить! Стоит учитывать, что результат операции заметен не сразу. На заживление ран требуется время, окончательный результат проявится в течение 6-12 месяцев и будет очень индивидуальным. Хирургия всегда связана с риском. Как врачи, мы стараемся их минимизировать, но исключить их невозможно.

По каким причинам к вам приходят люди?

Если человека беспокоит что-нибудь в его внешности, это влияет на его психику и всю его жизнь. Пациенты говорили мне, что после эстетической операции вновь обрели радость жизни, и её качество сильно улучшилось.

Есть ли пациенты с нереальными ожиданиями?

Пациенты с нереальными ожиданиями - те, кто хотят делать новые операции вновь и вновь. Я поясню, что новая коррекция не даст хорошего результата. Ни одну операцию не нужно, хоть и можно, делать заново - речь не о болезни.

MMKliinik

Пластическая хирургия

- Увеличение груди
- Пластика век
- Пластика лица
- Пластика мягких тканей
- Удаление родинок

Альтера Систем Ultherapy®

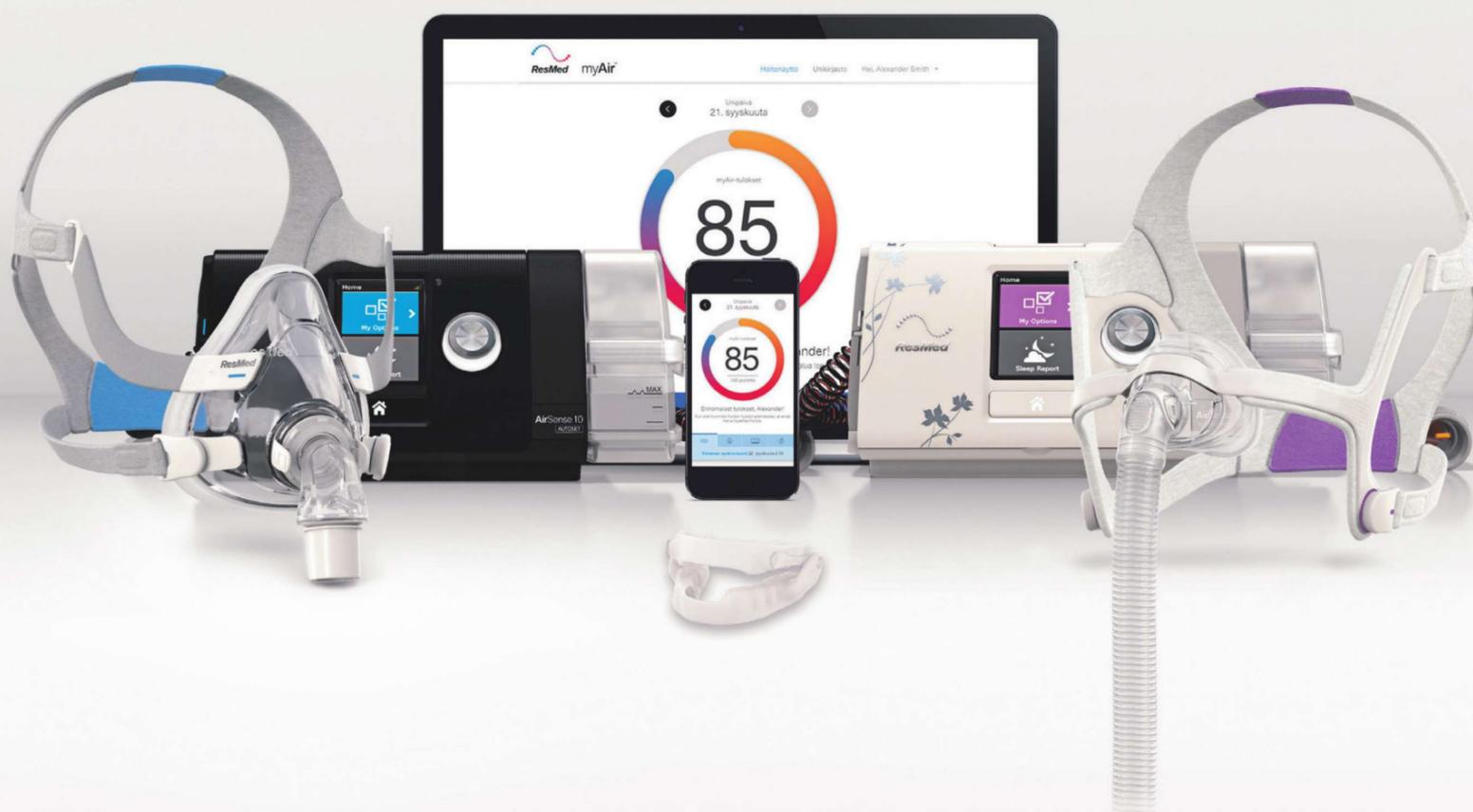
Тел. 672 7000, 5088180, 5340 0043
Пярнуское шоссе 67А, II этаж, Таллинн
www.mmkliinik.eu



Комплексные решения для лечения апноэ сна и удаленного мониторинга лечения

- Новые маски AirFit™ 20
- Аппараты AirSense™ 10
- Narval – ротовые приспособления индивидуального дизайна для лечения апноэ во сне

Индивидуальный подход к лечению апноэ во сне для мужчин и женщин с помощью медицинского оборудования ResMed.



Договорный партнер Больничной Кассы Эстонии, Mercurio OÜ,
является официальным представителем компании ResMed в Эстонии.

Нарва мнт, 5, 10117, Таллинн, Эстония

www.meditisiiniseadmed.ee

Телефон: 686 5080

octenisept® раствор для обработки кожи
(дигидрохлорид октенидина / феноксиэтанол)**octenisept® раствор для обработки кожи**
(дигидрохлорид октенидина / феноксиэтанол)

- защищает раны от инфекции
- способствует заживлению ран
- не жжет
- не содержит спирта
- подходит для использования в любом
- возрасте

Они созданы,
чтобы быть
вместе

octenisept® гель для обработки ран

*Защищает, заботится, лечит.
Быстрое и безболезненное
решение для заживления ран!*

Готовый раствор для дезинфекции и лечения слизистых оболочек и обработки кожи. Не окрашивает.

Жидкость для ухода за кожей Octenisept (дигидрохлорид октенидина/феноксиэтанол) является безрецептурным лекарственным препаратом.

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед применением внимательно прочитайте информационный лист, находящийся в упаковке. При возникновении любых побочных эффектов проконсультируйтесь с лечащим врачом, аптекарем или медсестрой!

Октенисепт применяется: Для кратковременного подготовительного антисептического ухода за слизистыми оболочками и прилегающей к ним кожей перед диагностическими и хирургическими процедурами на половых органах или органах выделения или вблизи от них, в том числе при установке катетера в мочевой пузырь; подходит также и для неоднократного использования.

Для неоднократного кратковременного антисептического лечения небольших поверхностных ран и содействия заживлению ран. Препарат может применяться у всех возрастных групп.

octenisept® гель для обработки ран

- способствует заживлению ран
- образует защитный слой против бактерий и микробов
- увлажняет и защищает рану
- влажная поверхность раны облегчает замену пластыря, сохраняет рану влажной, а так же помогает предотвратить образование рубцов
- безболезненное нанесение
- снимает зуд и смягчает солнечные ожоги

*Приятно охлаждает и
защищает раны от инфекций!*

Гель предназначен для обработки ссадин, резаных ран и легких ожогов. Увлажняет и защищает рану, предотвращает риск инфекций и ускоряет заживление раны.

Лучше всего наносить тонкий слой геля Octenisept после нанесения антисептика Octenisept (дигидрохлорид октенидина/феноксиэтанол).

Гель для ран Octenisept относится к группе медицинских продуктов. Перед применением внимательно прочитайте информационный лист, находящийся в упаковке. При сохранении жалоб или при появлении побочных действий посоветуйтесь с врачом или аптекарем!



Проблемы с зубами вызывают запах изо рта

Вместо того, чтобы выяснить причину неприятного запаха изо рта, мы начинаем закупать всевозможные освежающие средства, которые только маскируют проблему. ▶2

БУДЬТЕ

Здоровы



СТОМАТОЛОГИЯ

Специальный выпуск

май 2018

Maxilla®

H A M B A K L I N I K

Tegevusloa number: L03260

Таллинн: 6 601 006

Тарту: 7 371 100

Элва: 7 356 777

www.maxilla.ee

Таллинн: Тарту мнт. 25, tallinn@maxilla.ee

Тарту: бизнес-центр Emajõe Ärikeskus, tartu@maxilla.ee

Элва: Кеск 27, elva@maxilla.ee



Проблемы с зубами вызывают запах изо рта

Неприятный запах изо рта часто настолько заметен, что способен осложнить и без того нелёгкую жизнь. И вместо того, чтобы выяснить причину неприятного запаха изо рта, мы начинаем закупать всевозможные освежающие средства, которые только маскируют проблему, совершенно не избавляя при этом от душевного беспокойства, что вдруг да кто-нибудь учует неприятный запах изо рта.

Самой частой причиной неприятного запаха изо рта являются проблемы с зубами, например, невылеченный кариес, а также распространённые ныне гингивит и пародонтит, то есть заболевания дёсен, которые сопровождаются, кроме неприятного запаха изо рта, кровоточивостью и отёчностью дёсен.

Также некоторые пломбы пористой структуры, накапливая бактерии на своей поверхности, дают неприятный запах изо рта, а пломбы из амальгамы раздражают

десны, что приводит к тому же результату.

Причиной неприятного запаха изо рта может быть и плохо изготовленная коронка - короткая, не достигающая до десны. На участке зуба между коронкой и десной скапливается зубной налёт, который и вызывает запах.

Источником неприятного запаха изо рта могут быть заболевания печени, почек и желудочно-кишечного тракта - они сопровождаются такими явлениями как боль в животе, изжога, отрыжка, тошнота, урчание в животе и др. Вполне возможные причины неприятного запаха изо рта - запущенные болезни верхних дыхательных путей - воспаление миндалин, фарингит. При этом дышать приходится в основном через рот, в результате чего слизистая высыхает, и бактерии размножаются сильнее.

Во всех перечисленных случаях избавиться от неприятного запаха изо рта всерьёз и надолго поможет врач, который, назначив соответствующее лечение, искоренит саму причину.

Специфическое неприятное дыхание изо рта характерно для курящих людей. Главные факторы его - никотин, смола и другие дурно пахнущие вещества, содержащиеся в табачном дыме. Эти вещества накапливаются на зубах, деснах, языке. Курение и само по себе обезживает ткани рта - от этого ослабевает увлажняющее и дезинфицирующее действие слюны, которая смывает бактерии и продукты их жизнедеятельности.

Если подобные проблемы отсутствуют, а неприятный запах изо рта имеет место быть, то стоит обратить внимание на тщательность ухода за чистотой рта. Кому-то достаточно чистить зубы два раза в день, а кому-то, чтобы предотвратить появление неприятного запаха изо рта, нужно обрабатывать зубы и чаще. Хотя бы раз в день непременно использовать зубные нити - только с их помощью можно как следует вычистить пространства между зубами. По возможности, нужно чистить зубы после каждого приёма пищи, зуб-

ную пасту можно при этом и не применять.

Утром же и вечером против неприятного запаха изо рта пользуются лечебными зубными пастами, компоненты коих препятствуют развитию воспалительных процессов в полости рта. Число бактерий, вызывающих неприятный запах изо рта, после чистки такой пастой на время значительно уменьшается. Дело в том, что неприятный запах изо рта обычно вызывают бактерии, обитающие в полости рта, точнее - отходы жизнедеятельности бактерий, продукты переработки остатков белковой пищи, которые представляют из себя сернистые и другие соединения, обладающие крайне неприятным запахом. Есть в мире даже специальный прибор с трубочкой, который определяет количество летучих составов серы в выдыхаемом воздухе.

А новые жидкие средства стоматологической гигиены на основе диоксида хлора или цинка атакуют эти самые зловонные серные

Самой частой причиной неприятного запаха изо рта являются проблемы с зубами, например, невылеченный кариес, а также распространённые ныне гингивит и пародонтит, то есть заболевания дёсен.

составы на молекулярном уровне, делая их безопасными. Они используются в качестве полоскания полости рта после ежедневных гигиенических мероприятий.

Но главное - многие забывают чистить щёткой не только зубы, но и, лёгкими круговыми движениями, небо, язык и внутреннюю поверхность щёк, на слизистой поверхности которых накапливаются отмирающие клетки с размножающимися на них в обилии бактериями. Чтобы по-настоящему обрести свежее дыхание, необходимо чистить язык. Очистку языка проводят по

направлению от самых дальних участков языка к его передней поверхности. Движения щётки следует производить с небольшим нажимом. Язык чистят и с помощью специальных ложек, которыми выскребают поверхность языка. Чистку поверхности языка ложкой также проводят от задней части языка, постепенно направляясь к передней поверхности.

Днём, между делом, питьё большого количества воды (это поддерживает образование слюны на должном уровне) и полоскание рта водой (что растворяет и смывает выделения бактерий) также будет ослаблять неприятный запах изо рта. Стимулировать выделение очищающей слюны помогут жевательные резинки и освежающие леденцы, конечно, без содержания сахара.

Но все усилия по правильной очистке зубов может свести на нет выросший на них зубной камень, который, впрочем, легко удаляется в стоматологической клинике по мере необходимости.

womandent.ru

ИНФОРМАЦИЯ О РАБОЧИХ МЕСТАХ В ФИНЛЯНДИИ ДЛЯ ВАС!

**Заинтересованы ли Вы в поиске или смене рабочего места?
Компания Атендо, специализирующаяся в области
здравоохранения, приглашает Вас на работу в Финляндию!**

Наша компания осуществляет свою деятельность на всей территории Финляндии. Мы предоставляем рабочие места врачам и стоматологам в поликлиниках и больницах в разных регионах страны. Возможна как полная, так и частичная занятость на индивидуальных условиях, а так же дежурства.

Свяжитесь с нами, чтобы узнать больше о свободных вакансиях:
Ану Нигул, тел. +372 5644 886, эл.почта: anu.nigul@attendo.ee
Калев Лепп, тел. +372 5091 133, эл.почта: kalev.lepp@attendo.ee

www.attendo.fi

Attendo



Диета для зубов

Эмаль защищает внутреннюю часть зуба от воздействия внешних факторов, поэтому очень важно как можно дольше сохранить крепкую и прочную эмаль. Зачастую при взаимодействии слюны с остатками пищи и бактерий ротовой полости образуется кислота.

Данная кислота неблагоприятно воздействует на зубную эмаль и может разрушить её, а потом и сам зуб. С возрастом зубы человека становятся более подвержены влиянию кислоты на эмаль. Появляется угроза возникновения заболеваний полости рта, кариозных процессов, пародонтоза, появления зубного камня.

Для укрепления зубной эмали и дёсен необходимо

их тренировать твердой пищей. Мягкая еда, такая как кашка или булочки, только приносят вред.

По опыту стоматологии мало кто уделяет достаточно внимания питанию именно в целях сохранения здоровья зубов.

Известно, что наиболее необходимыми зубу веществами являются фтор и кальций. Много кальция, способствующего укреплению зубов, содержится в молочных продуктах: молоке, кефире, твороге. Кроме того, богаты кальцием сухофрукты, рыба и другие морепродукты. Не зря во время беременности, когда зубы женщины наиболее уязвимы, рекомендуют употреблять творог, часто с кусочками кураги, изюма, чернослива.

Полезное действие также оказывают свежие овощи и фрукты: морковь, свёкла, яблоки, груши. Твёрдые кусочки таких продуктов очищают зубы от лишних частей пищи подобно зубной щётке. А, например, сырой картофель, кроме всего прочего, ещё и содержит полезные для зубов витамины А, Е, группы В.

В конце приёма пищи полезно съесть небольшой огурчик, редиску, яблоко, которые очищают зубную эмаль. А вот бананы или цитрусовые продукты после основного приёма пищи есть не рекомендуется. Или, по крайней мере, после употребления последних необходимо прополоскать рот, почистить зубы специальной нитью или зубной щет-

кой. Очень полезен для зубной эмали сыр - он может заменить чистку зубов после приёма пищи.

Одним из беспощадных противников кариеса является обыкновенная петрушка, снабжающая эмаль необходимым кальцием. Кроме того, веточка петрушки эффективно избавляет от неприятного запаха изо рта.

Современная стоматология творит чудеса: позволяет изменить цвет, вылечить практически разрушенный зуб, восстановить утраченные зубы имплантатами, исправить форму и расположение зубного ряда и многое другое. Но мало кто испытывает удовольствие от общения со стоматологом. Своевременный и правильный уход за зубами и дё-

нами позволяет сохранить зубы крепкими и здоровыми и избежать неприятных процедур протезирования и имплантации зубов.

medpain.net



Причины разрушенной зубной эмали:

1) ГОРЯЧАЯ И ХОЛОДНАЯ ПИЩА

Контрастная пища ослабляет эмаль, способствуя образованию трещин. Поэтому рекомендуется отказаться от так любимого кофе с мороженым, или горячего кофе на морозном воздухе.

2) САХАР, СЛАДОСТИ

Сахар разрушает зубную эмаль. Осо-

бенно он вреден в виде конфет, ириса, карамели, поскольку находится в полости рта достаточно долго, чтобы навредить зубам. Сладкое стоит заменять фруктовым соком либо фруктами. В последнее время звучат заявления от специалистов, что небольшое количество шоколада оказывает полезное дей-

ствие на состояние наших зубов, укрепляет и защищает их.

3) ЦИТРУСОВЫЕ

Несмотря на высокое содержание витамина С, сок цитрусовых может разъедать эмаль. То же самое относится к разнообразным лимонадам и газированным напиткам.



Доступно во всех хорошо оснащённых аптеках Эстонии

Perio KIN

Максимальная эффективность при периодонтальных проблемах



KINGINGIVAL

Базирующийся на хлоргексидине уход при проблемах с дёснами



ORTHO KIN

Специальный уход при ортодонтическом лечении



KIN
WHITENING
TOOTHPASTE
PROGRESSIVE

Восстановите естественный цвет зубов



Официальный импортер KIN в Эстонии
Информация и заказ: 4330930 myyk@erp.ee

Забота о зубах - часть сознательного здорового образа жизни

Составляя бюджет семьи, даже в голову не приходит, что можно сэкономить на стоматологических услугах. Если планировать регулярные походы к стоматологу, то кариес, воспаления десен и проблемы с прикусом можно обнаружить на ранних стадиях. В таком случае лечение пройдет быстрее и безболезненнее, а также потребует меньше расходов.

ХЕЛЕН ВЕТКА,
стоматолог стоматологической
клиники Merimetsa Hambakliinik



Планируя лечение зубов, стоит задуматься о том, что все, происходящее в полости рта, значительно влияет на общее состояние здоровья. Воспалительные процессы в полости рта повышают в числе прочего риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Здоровье полости рта и зубов является отражением нашего общего здоровья. В ходе регулярного контроля зубной врач может найти симптомы проблем, связанных не только с зубами. Например, дефицит витаминов, камни в слюнной железе, опухоли и т.д. В таком случае зубной врач может направить пациента к специалисту или дать необходимые советы. Все обнаруженные на ранней стадии проблемы — кариес или воспаление десен, лечатся намного легче.

Заботясь о зубах и полости рта, вы улучшаете общее состояние здоровья и продлеваете срок службы зубов.

Лучший зуб - это ваш собственный здоровый зуб! Если зуб уже поврежден, или возникло воспаление в пародонте, то несмотря на лечение и современную технику срок жизни зубов начинает течь в другом ритме. Регулярное посещение стоматолога может дать зубам дополнительное время, но обратного пути к здоровому зубу больше нет. Поэтому очень важна профилактика.

Прочнее и крепче всего будет свой здоровый зуб. Взрослые могут начать со стадии, на которой они на данный момент находятся - существующие проблемы с зубами и полостью рта лучше всего вылечить и вместе с зубным врачом найти причины их возникновения. Факторы у всех разные - принимаемые лекарства, привычки питания, состав слюны и т.д. Если зафиксировать факторы

риска, принять активную позицию по отношению к своему здоровью, то каждый может избежать возникновения новых очагов кариеса в зубах. Хороший зубной врач всегда может дать совет, как этого достигнуть.

Конечно, кариес - это только один пример существующих проблем полости рта. Но сегодня предлагается множество решений, стоит только прислушаться к зубному врачу, который поможет вылечить уже существующие проблемы, остановить их развитие, восстановить здоровье и предотвратить его ухудшение в будущем. Если все взято под контроль, ситуации, требующие больших расходов на стоматологические услуги, будут возникать намного реже.

Помимо зубного врача вашим помощником может стать стоматолог-гигиенист. Он обладает навыками и знаниями, необходимыми для того, чтобы помочь людям в чистке зубов, удалить зубной камень и образовавшийся пигмент. Стоматолог-гигиенист посоветует приемы и средства для лучшей чистки зубов, чтобы результат сохранялся дольше. Также его стоит регулярно посещать, если вы носите ортодонтические устройства, например, брекеты. Стоматолог-гигиенист может обнаружить проблемы, требующие вмешательства зубного врача. Регулярная проверка зубов и уход за ними помогают заметить проблемы полости рта на начальной стадии, и это позволяет избежать дорогих процедур.

Профессиональная чистка зубов помимо чистоты полости рта улучшает самочувствие, обеспечивает свежесть дыхания и уменьшает количество вредных бактерий в полости рта. Это все в свою очередь влияет на общее здоровье, состояние зубов и опорных тканей зуба.

Ослепительная улыбка, свежее дыхание и здоровые зубы - это часть нашей визитной карточки.

Во многих других странах люди более ин-

формированы о пользе профилактики, чем в Эстонии. Например, в Швейцарии очень длинные очереди к стоматологу-гигиенисту, очереди к зубным врачам намного меньше. В чем же кроется причина? В знании о том, насколько ваша активность влияет на здоровье полости рта. В Швейцарии услуги стоматологов очень дорогие. Во избежание значительных расходов, швейцарцы регулярно посещают стоматологов-гигиенистов, чтобы исключить возникновение проблем с зубами, поскольку это означало бы большую трату денег. Люди осознают свою роль в сохранении здоровья полости рта. Кариес и воспаление десен можно предотвратить, если сотрудничать со специалистами, которые могут помочь советом и выполнить необходимые процедуры.

В США люди также активно заботятся о здоровье полости рта. Десять лет назад, во время своей первой поездки в США, я заметила, что на одной полке с обычными зубными щетками и пастами продаются ирригаторы полости рта. В то время в Эстонии этот эффективный аппарат был практически неизвестен, тогда как в Америке он являлся привычным средством для гигиены полости рта. Сейчас понемногу ирригаторы набирают популярность и в Эстонии. Я всем рекомендую их.

Тем самым, можно сказать, что ваше здоровье в ваших руках. Сделайте заботу о зубах своим приоритетом. Многие услуги стали неотъемлемой частью нашей жизни - стрижка, массаж, тренировки. С точки зрения здоровья зубов следует внести в свое расписание посещение зубного врача 1-2 раза в год. Мы родом из эпохи, когда к врачу обращались только в том случае, если что-то заболело. Конечно, тогда просто необходимо искать у него помощи, но для профилактики проблем с полостью рта желательно, чтобы визит к зубному врачу был внесен в ваш план, даже когда непосред-

ственной проблемы нет. Так вы даете себе возможность избежать крупных проблем или вылечить неглубокий кариес до того, как он перерастет в значительную и болезненную проблему.

Нередко можно услышать фразу: ходите два раза в год к зубному врачу, чтобы зубы были здоровыми. При этом хочу подчеркнуть, что два раза в год к зубному врачу стоит ходить, чтобы определить и при необходимости вылечить проблемы, но здоровье зубов обеспечивают, прежде всего, ваши привычки. Если вы правильно чистите зубы и два раза в год посещаете зубного врача, то и зубы будут здоровыми. Одно лишь посещение зубного врача здоровье зубов не обеспечит!

Лечение зубов в последний момент потребует больших расходов

Всегда разумнее предотвратить болезни. Нужно откинуть старые предрассудки: у меня просто плохие зубы, проблем с зубами не избежать, я ничего не могу поделать, это наследственность. Да, наследственность иногда играет роль, но она достаточно мала, особенно если мы говорим о возникновении кариеса.

Здоровье полости рта зависит только от нас. Конечно, всего не предотвратить, но можно уменьшить вероятность появления проблем.

С чего начать?

Определите у зубного врача свои проблемы и составьте план лечения. Не стесняйтесь задавать вопросы! Зубной врач поможет разработать программу по уходу за полостью рта, чтобы проблемы не повторялись. Лучше всего исправить существующие проблемы и затем поддерживать состояние, регулярно приходя на осмотр и чистку зубов к стоматологу-гигиенисту. Решение и темпы всегда индивидуальны, но результаты будут хорошими.

УЛЫБНИТЕСЬ – ДЕНЬ ПРЕКРАСЕН!

КЕЙУ,

Пациент стоматологической
клиники Merimetsa Hambakliinik

Лицензия № L02336

mh Merimetsa
Hambakliinik

MERIMETSA HAMBAKLIINIK

ТЕПЕРЬ В ДОМЕ LAEV

Свяжитесь с нами по тел. 640 5500
www.mhk.ee

Вабахумузеуми тез, 1
2-й этаж

LAEV
KODU / KONTOR
ROCCA AL MARE