

БУДЬТЕ

Здоровы

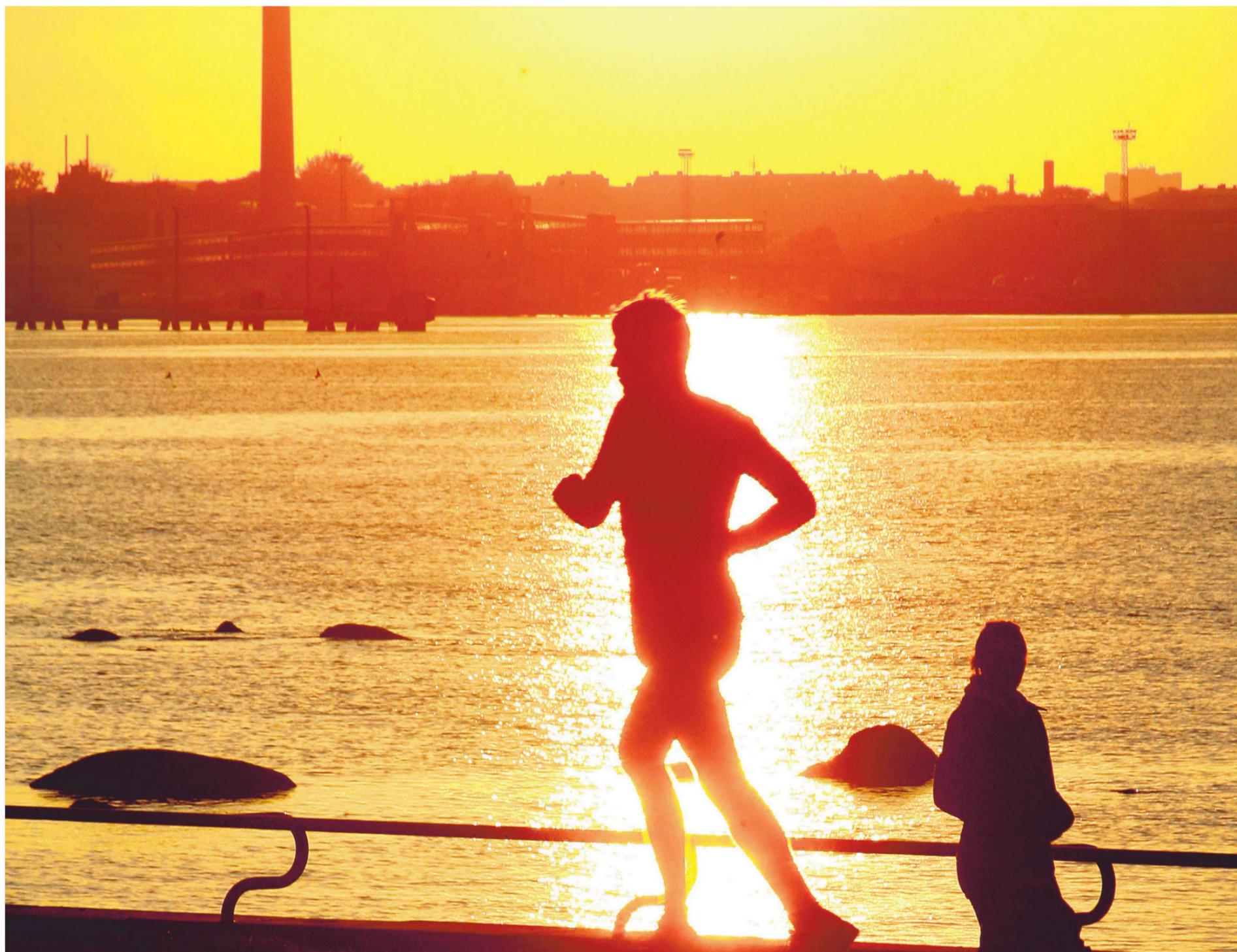
Спецвыпуск “Мама и малыш”

Обратите внимание!

Правительство одобрило поправки второго этапа изменения системы родительских отпусков и пособий, благодаря которым у родителей появится возможность с заметно большей гибкостью использовать родительское пособие и распределять его между обоими родителями.



Издание для пациентов. • № 64 (06) июнь 2018. Следующий номер выйдет в июле 2018 • Цена 3,70 евро



# Заботься о сердце каждый день

ВОЗ предупреждает, что следующие 10 лет самыми частыми причинами смерти будут **заболевания сердечно-сосудистой системы, рак и диабет.** ▶4-5

ФОТО: АНДРАС КРАЛЛА

## Хирургия красоты - это символ благосостояния и обещание счастья

**Что такое красота? Возможно, это красивый ритм, красивая линия, форма, структура, гармония и симметрия. А что такое хирургия красоты? Это символ благосостояния и обещание счастья.**

Пластический хирург и ангиохирург Клиники восстановительной хирургии Олави Вазар отметил, что понятие "хирургия красоты" используют те, у кого отсутствует подготовка пластического хирурга, и кто пытается делать то же, что и пластическая хирургия. На самом деле хирургия красоты как направления в медицине не существует, и под этим соусом людям продают только красивые обещания.

По словам Вазара, если вы хотите восстановить прежние формы или восстановить функцию какой-либо части тела, то следует говорить о пластической или восстановительной хирургии, которая является одним из старейших направлений в хирургии и насчитывает тысячи лет. Само понятие пришло к нам из греческого языка от слова *plastikos*, которое означает "менять", "формировать".

Пластическую и восстановительную хирургию определяют как мультидисциплинарную хирургическую специальность, направленную на восстановление потерянной формы и функции какой-либо части тела. Проблема может быть врожденной или приобретенной.

### Пластическая хирургия ориентирована не только на богатых и красивых

По словам Вазара, пластическая хирургия доступна не только богатым и красивым, поскольку эстетическая хирургия - это одна лишь часть пластической хирургии. Пластические хирурги занимаются, например, восстановлением дефекта тканей, рубцами и шрамами от ожогов, пролежнями, ранами и травмами.

"На самом деле эстетической хирургией мы занимаемся редко. Чаще всего операции связаны с удалением деформаций, язв, дефектов, а также восстановлением после мастэктомии.

По словам опытного пластического хирурга Вазара, за последние пару десятилетий работа пластического хирурга изменилась мало, улучшились только шовные материалы и инструменты. Затем он называет одну важную тенденцию: "Сейчас выполняется меньше инвазивных процедур, вместо них используют много филлеров, например, биопластики, которые рассасываются организмом".

В качестве одного такого биопластика он называет, например, гиалуроновую кислоту, которая в организме человека находится, например, в суставах и хрящах. По словам Вазара, не рассасывающиеся в организме биопластики сегодня использовать запрещено.

Иногда пациенты спрашивают, как результат может быть постоянным, если инъекция рано или поздно "рассосется"? Вазар поясняет: "Если филлер ввести правильно, то исчезнувшие морщинки или складки в прежнем виде уже не вернутся".

### Чудо эстетической хирургии 21 века - липофилинг

С 2000-х годов все чаще в качестве филлера используют жировую ткань самого человека. "Жировую ткань можно взять, например, из живота и ввести в грудь или лицо", - говорит хирург и продолжает: "Например, если у человека впавшие глаза, то немного "выдвинуть" их вперед можно при помощи инъекций жировой ткани самого человека". Также жировую ткань можно использовать для разглаживания морщин.

Вазар приводит плюсы подобных операций: жировая ткань остается в организме, тогда как биопластики рассасываются организмом. "Если пересадка жировой ткани выполнена корректно, с использованием правильной технологии и правильных средств, то жировая ткань закрепляется на месте пересадки и гарантирует перманентный результат".

В качестве примера он приводит увеличение груди с помощью инъекций жира. "Пересаживаемая в грудь жировая ткань остается там. Когда человек толстеет, то жировые клетки увеличиваются, когда он худеет, то жировые клетки уменьшаются", - описывает он процесс участия жировых клеток в изменении веса.

При имплантации инородных тел или искусственных материалов всегда существует опасность отторжения, даже если фирма обещает вам пожизненную гарантию. "Что означает пожизненная гарантия? - задает вопрос Вазар. - Это маркетинговый ход, поскольку любой искусственный материал может привести, например, к реакции отторжения, появлению воспаления, непереносимости, и через какое-то время его придется заменить", - пояснил хирург.

По его словам, хорошим примером этого являются силиконовые эндопротезы, используемые для увеличения груди. Их необходимо регулярно менять, поскольку силикон полимеризуется. "В организме силикон изменяется, становится ломким, может порваться, начать протекать и т.д." - отметил Вазар.

Хуже всего, когда силиконовые эндопротезы приведут к анапластической крупноклеточной лимфоме, или неходжкинской лимфоме. "У нас она еще не встречалась, но подобные случаи были в США, где массово используются силиконовые протезы. Трудно сказать, есть ли какая-то связь между протезом и онкологией. Но есть случаи, когда через некоторое время после операции у женщин обнаруживают лимфому. Это означает, что придется удалить протезы и начать лечить лимфому.

На вопрос, почему вставляют силикон, если можно использовать жировую ткань самого человека, хирург ответил: "У худого человека нет жира. А если нет жировой ткани, которую можно пересадить, то и операция невозможна".

Также, по словам хирурга, пересаживать можно только свою жировую ткань, жировая ткань другого человека, например, члена семьи, не подойдет.

### Основное осложнение - это недовольство пациента результатом.

По словам Вазара, пластическая хирургия связана с не меньшим риском, что и обычная хирургия. "Произойти может все. Всегда есть вероятность того, что что-то пойдет не так, как хотелось бы. Основное осложнение при пластической хирургии - недовольство пациента результатом". Последнее, по словам хирурга, является больше вопросом коммуникации. "Если человеку обещают луну с неба, а он ее не получает, то начинается скандал".

Пациенту следует рассказать о всех возможных негативных последствиях. "Любая операция связана с риском: рана воспалится, или образуется гематома, во время операции будут повреждены нервы, что может привести к появлению хронических болей или потере чувствительности".

Филлеры могут также привести к осложнениям. "Если неправильно выполнить инъекцию, и вещество попадет в кровь, то, например, при его попадании в глаз, можно ослепнуть, а при попадании в мозг все может закончиться инсультом."



Член правления Клиники восстановительной хирургии, ангиохирург Андрей Лоог помимо работы хирургом возглавляет научный проект ЕС, изучая регенеративные клетки жировой ткани и их способность создавать новые кровеносные сосуды, спасая тем самым ноги от ампутации.

### Начинается облысение - что делать?

По словам Вазара, предлагается два пути борьбы с облысением: вживить под волосистую кожу головы силиконовый баллон и понемногу начать его увеличивать, или взять одну полосу волосных фолликул и пересадить их по одной.

"В Клинике восстановительной хирургии мы предлагаем первую услугу, то есть услугу редукции кожи головы. Если лысина появилась на темени, тогда растягиваем кожу, на которой растут волосы, и в идеале можем вырезать участок, на котором не растут волосы.

По словам Вазара, для выполнения инъекций филлера, недостаточно одного лишь умения держать в руках шприц. "Даже медсестры не должны выполнять инъекции филлеров, не говоря уже о каких-нибудь некомпетентных врачах, выполняющих процедуры где-то на дому, и не имеющих никакого медицинского образования. В Департаменте лекарств филлеры зарегистрированы как импланты, а установкой имплантов занимаются все же врачи, а не медсестры".

### Варикозное расширение вен - это генетическая проблема

Если мужчинам с возрастом угрожает облысение, то проблема женщин - варикозное расширение вен. Член правления Клиники восстановительной хирургии, ангиохирург Андрей Лоог отметил, что с варикозным расширением вен зачастую ошибочно приходят к ангиохирургу. "На самом деле в большинстве случаев варикозное расширение вен представляет собой косметическую проблему, которой занимаются хирурги общей практики".

По словам Лоога, от варикозного расширения вен нет лекарства, генетическое заболевание, то есть, мы не умеем ее лечить. Вены можно вырезать, но саму болезнь мы этим не ле-

чим", - сказал Лоог, посоветовав носить плотные колготки.

В худшем случае варикозное расширение вен может привести к образованию язв. Тогда придется заниматься уже их лечением, отметил Лоог, добавив, что кровеносные сосуды являются нормальной частью человека. "Если кровеносные сосуды просто просвечивают сквозь кожу, то это означает, что у человека светлая и тонкая кожа. По мере старения кожа также истончается, и вены становятся заметнее".

По словам Лоога, ангиохирург вмешивается только в том случае, если венозная недостаточность по какой-либо причине усугубляется, и необходимо восстановление кровеносных сосудов.

### Кровь должна доходить до всех частей тела

Лоог, признанный лучшим врачом года, ответил, что в задачу ангиохирурга входит восстановление утраченных или закупоренных кровеносных сосудов или восстановление кровообращения. "Например, если сонные артерии, снабжающие голову кровью, начинаются закупориваться, то это может привести к инфаркту головного мозга. Ангиохирург может прочистить сонные артерии, чтобы избежать повторного инфаркта головного мозга."

Хотя от нарушения кровоснабжения страдают в основном пожилые люди, по словам Лоога, очень редко оно может встречаться и у молодых.

Для восстановления кровоснабжения кровеносные сосуды необходимо прочистить, расширить или заменить. "Если в какой-то участок тела не поступает кровь, то на этом участке ткани или органе может начаться процесс отмирания. Чаще всего развивается гангрена ног. Если восстановить кровоснабжение не удается, то ногу приходится ампутировать."

Обызвествление кровеносных сосудов и атеросклероз не лечатся. "Человек может сам повлиять на течение болезни. Существуют лекарства, которые уменьшают количество плохого холестерина, но мы никогда не можем сказать, что вылечили вас."

# С операционного стола – на марафон

Уставшие ноги?  
Некрасивые вены?

РАСПРОЩАЙСЯ С НИМИ!



ESTONIAN  
VEIN CLINIC

Raua tn. 32, Tallinn 10152 • www.jalakiinik.ee  
Клиника открыта: Пн – Пт 09.00–19.00



## Как лечат расширение вен сегодня?

В последние 20 лет популярность завоевывают новые технологии, когда вместо иссечения вены, или флебэктомии, вены закрывают изнутри с помощью клея, радиочастоты или лазера.

## Клей

Клей – это новейший и, бесспорно, самый комфортный метод лечения расширенных вен, когда ствол вены с недостаточной проходимостью закрывается с помощью небольшого количества клея. При этом не требуется анестезия – перед введением катетера с клеем в закрываемую вену достаточно одной инъекции обезболивающего в кожу в области голени. Затем с помощью зонда катетер перемещается до паха, и вена по всей длине безболезненно закрывается с помощью клея, при этом сопутствующие классической операции кровоподтеки и повреждения нерва исключаются. Отпадает также необходимость носить после операции компрессионные чулки, поэтому клей – удачный выбор в летний период. К тому же, у клея нет ограничений в отношении физической нагрузки. Хотите бежать марафон на следующий день? Без проблем!

## Радиочастотная облитерация и лазерная хирургия

Как радиочастотная облитерация, так и лазерная хирургия достаточно распространены в лечении варикоза. Как следует из названия, в первом случае речь идёт о температурном методе под воздействием радиочастоты, во втором – о лазерной энергии. Под контролем УЗИ вену обкалывают специальным обезболивающим раствором, и затем вена закрывается под воздействием температуры. После процедуры необходимо носить компрессионный чулок, но на работу можно выходить уже на следующий день.

## Однодневная хирургия

Лечение варикоза сегодня – это процедура однодневной хирургии, так называемая walk-in-walk-out. Это означает, что пациент приходит в лечебное учреждение своими ногами, проводит там максимум 2–3 часа и уходит – опять-таки своими ногами – сразу после процедуры. Процедура происходит без разрезов на коже, поэтому человек может сразу продолжить заниматься своими обычными занятиями, и даже не брать больничный.

ЭДГАР ЛИППИНГ,  
хирург, Estonian Vein Clinic

## Расширение вен – признак хронических заболеваний

Расширенные вены – проблема распространённая, особенно среди женщин. Без преувеличения можно сказать, что это заболевание затрагивает почти каждого

четвёртого человека. Сидячая работа, избыточный вес и генетическая предрасположенность – это всего лишь некоторые из факторов риска, способствующие развитию заболевания. Существует ошибочное мнение, что речь идёт о чисто косметической проблеме. На самом деле расширение вен свидетельствует о хронической венозной недостаточности: звёздочки,

варикозные узлы, отёки ног, пигментация кожи и хроническая язва – всё это проявления одного заболевания.

## Что делать с расширением вен?

Проявлениями хронической венозной недостаточности занимаются разные специалисты – хирурги и сосудистые хирурги, радиологи, кожные врачи.

Лечение расширения вен начинается с точной диагностики. Современный осмотр немаловажен без ультразвукового исследования. С помощью УЗИ измеряют все главные вены на ногах пациента, оценивается их функция и выясняется первопричина недовольного состояния. Лечение назначается по результатам обследования и беседы с пациентом.

## Новости

# Вся диета для профилактики рака и болезней сердца поместилась в одну пиццу

**В Италии учёные в содружестве с поварами создали пиццу для профилактики рака и болезней сердечно-сосудистой системы. Пиццу Паскалина, разработанную экспертами из Неаполя, называют «продлевающей жизнь» и «противоопухолевой пиццей».**

Пицца Паскалина сделана на основе компонентов средиземноморской диеты, которые известны своими полезными свойствами. В ней нет ни сыра, ни мяса, её начинка богата помидорами, оливками и рапини (итальянской, листовой брокколи).

Учёные из Национального института изучения опухолей в Милане говорят, что такую пиццу достаточно есть два раза в неделю, чтобы ощутить её профилактические свойства.

Учёные, рестораторы и произво-

дители еды говорят, что надеются приучить людей к более здоровому питанию. Новая пицца сделана на основе из пшеничной муки и покрыта рапини, томатами черри, оливками, чесноком и перцем чили. Мясо и сыр были исключены, поскольку они содержат слишком много вредных жиров, которые со временем могут приводить к развитию болезней сердца.

Отбирались ингредиенты, способность которых снижать риск сердечно-сосудистых болезней и некоторых видов рака подтверждена исследованиями. Учёные уже давно пропагандируют пользу средиземноморской диеты, научными работами показано, что она, помимо указанных выше проблем, помогает предупредить ожирение и определённые заболевания головного мозга.

Прошлогоднее исследование



Пицца Паскалина сделана на основе компонентов средиземноморской диеты.

показало, что помидоры могут замедлять рост злокачественных опухолей желудка. В мае ВОЗ было рекомендовано следовать диете, богатой оливковым маслом, фруктами и овощами.

Учёные уже не впервые обраща-

ют внимание на противораковый потенциал пиццы. В 2003 году исследованием было показано, что люди, которые едят пиццу не менее двух раз в неделю, болеют раком пищевода на 59% реже, раком гортани – на 34% реже раком кишечника – на 26%.

Доктор Сильвано Галлус из Института фармакологической исследований Марио Негри в Милане говорил по этому поводу: «Мы знали, что помидоры, используемые для соуса, считаются продуктом, который может предупредить определённые виды рака. Однако мы не ожидали, что пицца сможет показать столь высокую эффективность в профилактике».

Самым полезным компонентом помидоров считается антиоксидант ликопин, красный пигмент, содержащийся в их кожице.

# Микророботы возьмут на себя борьбу с опасными бактериями

**Американские учёные из Калифорнийского университета предложили неожиданный подход в борьбе с опасными бактериями.**

Были созданы микророботы из золотой частицы, покрытой гибридной мембраной, которая, в свою очередь, сделана из мембран эритро-

цитов и тромбоцитов. Роботы способны захватывать опасные бактерии и производимые ими токсины, а их движением в организме можно управлять с помощью ультразвука.

Итак, основная мишень роботов – грамположительные бактерии, к примеру, золотистый стафилококк. Нередко такие бактерии

связываются с тромбоцитами, а их токсины связываются с эритроцитами. Отталкиваясь от этого знания, учёные разработали искусственные системы с особыми гибридными мембранами.

Был взят раствор с эритроцитами и тромбоцитами, который смешали с помощью ультразвука и

превратили в единые везикулы из мембран двух типов. Далее были добавлены золотые частицы – мембраны самопроизвольно закреплялись вокруг частиц. Получившиеся элементы легко управлялись с помощью ультразвука (двигались в противоположном от излучателя направлении).

БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ

Редактор:  
Варвара Языкова,  
varvara@aripaev.ee

Материалы взяты из изданий Aripaev Meditsiiniudised и Terviseudised, а также с сайтов-партнёров ДВ

Вёрстка: Елена Ценно

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

Печать: AS Kroonpress  
Издатель:  
AS Aripaev,  
Meditsiiniudised  
Vana-Lõuna 39/1,  
19094 Таллинн,  
meditsiiniudised@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 Aripaev запрещены. С жалобами по поводу содержания материала в газете можно обратиться в Совет по прессе pn@eall.ee, тел. 646 3363

## Сердце

# Болезни сердца предупрежда

Руководитель центра кардиологии Восточно-Таллиннской центральной больницы Тийна Ууэтоа утверждает, что заболевания сердечно-сосудистой системы являются самой частой причиной смерти как в Эстонии, так и в Европе.

Кади Хейнсалу  
kadi.heisalu@aripaev.ee

**В**ОЗ предупреждает, что следующие 10 лет самыми частыми причинами смерти будут заболевания сердечно-сосудистой системы, рак и диабет. Поэтому нужно знать о рисках, чтобы их предотвратить и жить здорово. «Основные заболевания, о которых стоит сказать, это ишемическая болезнь сердца, хроническая сердечная недостаточность, нарушения ритма сердца, инфаркт и инсульт», - сказала Ууэтоа на семинаре «Сердце и сахар».

По словам Ууэтоа, заболевания сердечно-сосудистой системы чаще проявляются у пожилых людей, поскольку в этом возрасте заболевания усугубляются. «Считается, что мужчины подвержены большей опасности, чем женщины, но на самом деле женщины чаще умирают от этих болезней, в особенности, от инсульта», - подчеркнула Ууэтоа. Каждая вторая женщина умирает по этой причине. По сравнению с мужчинами, у женщин опасный возраст настает чуть позже. В среднем, женщины получают инфаркт в 77 лет, мужчины - в 67.

### Известные факторы риска

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний: высокое артериальное давление, возраст, курение, уровень холестерина, диабет, предрасположенность, ожирение яблочного типа. В Эстонии и

других странах много страдающих гипертонией. У каждой пятой женщины и четвертого мужчины есть это заболевание. Важно знать, что нормальное артериальное давление - > 140/90 мм рт.ст. В большинстве случаев первый диагноз гипертонии ставят в возрасте 55-64 лет. Риск заболевания возрастает с каждым годом. По словам Ууэтоа, человека старше 75 лет, у которого нормальное артериальное давление, найти сложно.

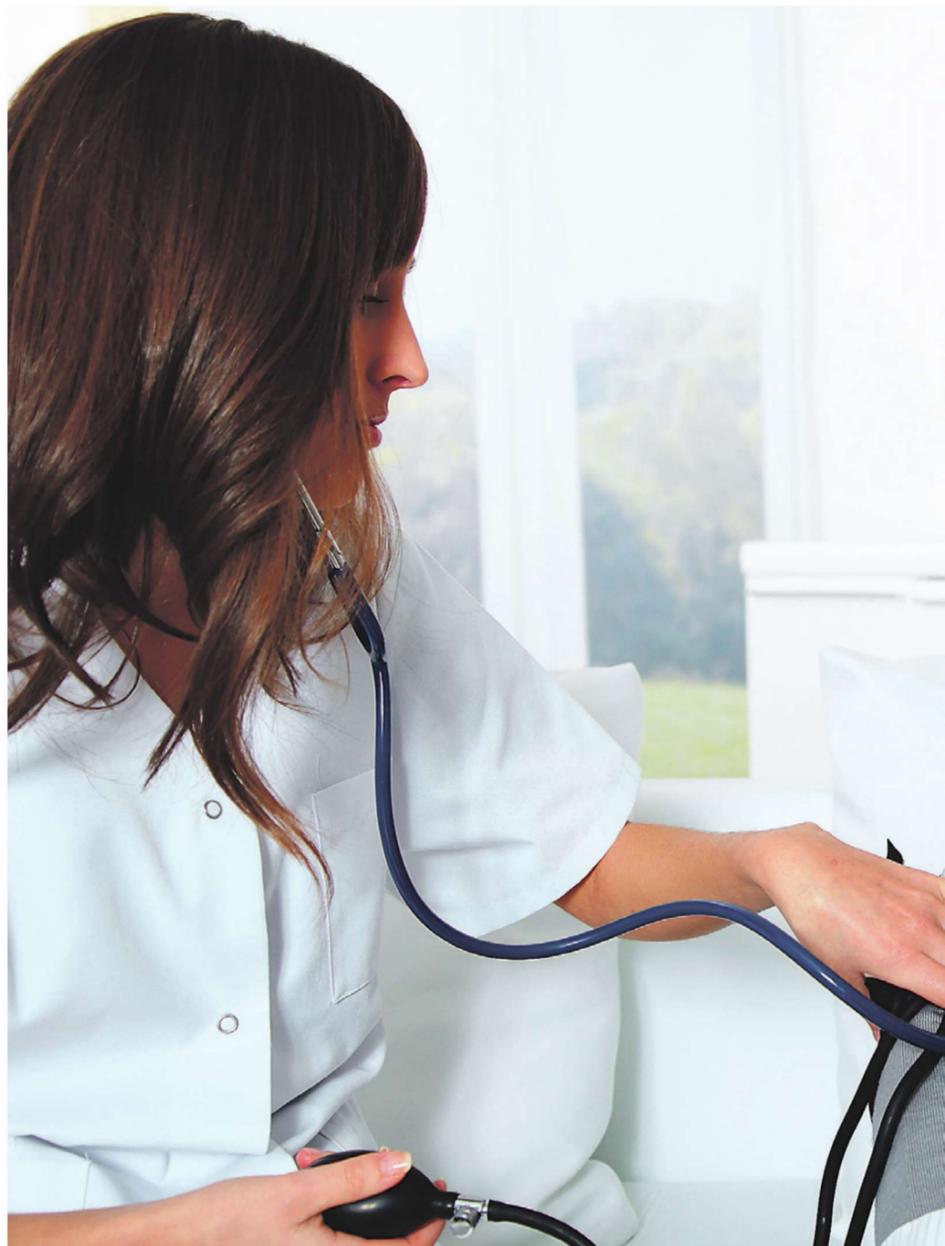
Она говорит, что сама по себе болезнь не убивает, но повреждает сердце, почки, мозг, кровеносные сосуды по всему телу. Для лечения необходимо много лекарств.

Статистика подтверждает, что лекарств принимается много. По данным Больничной кассы за 2017 год, в Эстонии было 279 000 человек, которым выписали лекарства для снижения артериального давления, из них некоторые принимали несколько препаратов.

По словам Тийны Ууэтоа, курение тоже является фактором риска. «Немногие знают, что пассивное курение - тоже фактор риска», - сказала она. «Важно и количество сигарет: потребление более пачки сигарет в день значительно повышает риск получить инфаркт». Важен и стаж курения. «По сравнению с некурящей женщиной, курящая может заболеть на 10 лет раньше», - говорит Ууэтоа. По её утверждению, курение обнуляет даже небольшую пользу алкоголя.

Курильщиков довольно много: в Эстонии никогда не курили 20-30% мужчин и 50% женщин.

**В большинстве случаев первый диагноз гипертонии ставят в возрасте 55-64 лет.**



## Кардиолог: хорошие гены - корабль, но капитан - ты

Известный кардиолог профессор Маргус Вийгимаа записал 25 самых важных рекомендаций для поддержания здоровья сердца. Читай, чем ты можешь помочь своему сердцу!

- «Хорошие» гены - корабль, но капитан - ты.
- Позитивное отношение к жизни поддерживает сердце здоровым.
- Чтобы прожить жизнь здоровым, заботься о своём сердце каждый день.
- Ни один корабль не является неизмеримым, так и твоё здоровье не бесконечно.
- Меньше сиди, больше двигайся - постоянное сидение увеличивает риск возникновения сердечных заболеваний.
- Считайся с детьми, твой здоровый стиль жизни - пример для них и их друзей.
- С отказом от курения риск возникновения сердечных заболеваний уменьшается в три раза!
- Заканчивайте курить сразу же, без



Профессор Маргус Вийгимаа  
ФОТО: ЧАСТНЫЙ АРХИВ

всяких «но», «или» и обозначенных в будущем сроках.

- Здоровые зубы важны для сердца, с ними риск возникновения сердечных заболеваний уменьшается.
- Сладкие напитки коварны. От скрытого сахара увеличивается вес, замед-

ляется обмен веществ, а это - путь к сердечным и сахарным заболеваниям.

- Чтение ярлыков на упаковке продуктов - в твоих интересах. Рассматривай этикетки внимательно и выбирай продукты с наименьшим содержанием добавленных сахара и жиров.
- Снижай вес здоровым способом: измени пищевые привычки, больше двигайся, меньше сиди.
- Ешь рыбу! Как минимум два раза в неделю.
- Сердцу нравятся фрукты, овощи, цельнозерновые продукты и молочные продукты с небольшим содержанием жира.
- Стань поваром-гурманом - не позволяй соли испортить вкус продукта!
- Перестать солить блюда дома, при готовке используй травы. В готовой еде и без того много соли.
- Добавь в свою жизнь цвета - ежедневно съедай по пять разных фруктов и овощей!
- Потребляй алкоголь в умеренном количестве. Мужчинам можно выпивать два напитка в день, женщинам -

один. Как минимум три дня в неделю должны быть свободны от алкоголя.

- Не нарушай сердечный ритм - алкоголь напрямую вредит клеткам, управляющим сердечным ритмом.
- Ходьба - «чудо-лекарство», используй каждую возможность сделать дополнительный шаг.
- Всем на прогулку! 30 минут ходьбы ежедневно снимают стресс и укрепляет сердце.
- Сделай ходьбу веселей, позови с собой друзей или устройте групповую тренировку.
- Следить за весом - проще вождения: обозначь цель, выбери нужные топливо и скорость и прибуди на место назначения.
- Талию - под лупу: талия женщины должна быть в пределах 88 см, мужчины - 102 см.
- Числа, которых нужно бояться: артериальное давление выше чем 140/90 мм рт. ст., общий холестерин - больше 5 ммоль/л, сахар в крови больше 6 ммоль/л.

279

тысяч человек. По данным Больничной кассы за 2017 год, в Эстонии было 279 000 человек, которым выписали лекарства для снижения артериального давления, из них некоторые принимали несколько препаратов.

# ают о своём появлении



Заболевания сердечно-сосудистой системы чаще проявляются у пожилых людей, поскольку в этом возрасте заболевания усугубляются. ФОТО: SCANPIX

**Диабетиков не становится меньше, появление диабета II типа зависит от образа жизни: прогнозы показывают, что их количество увеличилось в четыре раза.**

3816

● человек умерло в Эстонии в 2017 году от злокачественных опухолей.

Малоактивный образ жизни, по словам Ууэтоа, - т.н. второе курение. Время умеренных тренировок - 150 минут в неделю, интенсивных - 75 минут в неделю.

«Движение понижает артериальное давление, кровяные жиры двигаются в нужном направлении», - говорит она. Налаженная физическая активность поможет избежать смертности людей, получивших инфаркт. Важно улучшить переносимость нагрузки, только физической нагрузки недостаточно. «В то же время, чрезмерная нагрузка не рекомендуется», - добавила Ууэтоа. «Не нужно постоянно ходить в спортзал, даже небольшая нагрузка будет полезна».

### Диабет, инсульт и инфаркт

Эти три тяжёлых диагноза часто взаимосвязаны. «Время показало, что во время диагностирования диабета некоторые изменения в кровеносных сосудах уже есть», - продолжила Ууэтоа. «Причиной смерти часто становятся инфаркты и инсульты. У каждого второго диабетика повышенное артериальное давление».

Диабетиков не становится меньше, появление диабета II типа зависит от образа жизни: прогнозы показывают, что их количество увеличилось в четыре раза.

По словам Ууэтоа, немаловажный фактор риска - ожирение. Стоит знать, что эта тема касается не только США. «Это важный фактор риска для многих заболеваний», - подчеркнула Ууэтоа. Ожирение оценивается через индекс массы тела (ИМТ), особенно, когда высок риск т.н. ожирения яблочного типа, когда талия широкая. Оптимальным ИМТ может быть 22 кг/м2.

По данным одного английского исследования, ожирением страдают 6 мужчин и 5 женщин из 10.

Ууэтоа подчеркнула, что факторы риска часто появляются вместе и каждый из них увеличивает риск заболевания сердечно-сосудистой системы. Это показывает и регистр инфарктных забо-

леваний Эстонии, по данным которого у человека несколько факторов риска и несколько заболеваний.

По словам Ууэтоа, многие заболевания протекают так, что люди о них ничего не знают, жалобы отсутствуют. «Треть гипертоников ни о чем не подозревает, люди оценивают состояние своего здоровья как хорошее или очень хорошее», - добавила кардиолог.

В то же время она подчёркивает, что заболевания сердечно-сосудистой системы можно предупредить и избежать их. Есть причины делать это на государственном уровне. «Изменения возможны, как показывают данные Европы, за 10 лет удалось уменьшить смертность от инфаркта на 30%. За этим стоит большая профилактическая работа и лучшее стационарное лечение», - сказала Ууэтоа.

Критическими факторами риска являются диабет, высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина и курение. Если повлиять на эти переменные, можно выиграть 10 лет жизни. «Факторы риска, на которые мы можем влиять, составляют 90% риска инфаркта. Рекомендации универсальны, действуют и для избежания раковых заболеваний», - говорит Ууэтоа. Многие риски человек может уменьшить самостоятельно. «У больных с высокими рисками нормы холестерина ниже, чем у обычного человека, в течение всей жизни они должны употреблять статины», - сказала Ууэтоа. Например, целевое значение артериального давления у диабетиков ниже, чем у здоровых людей.

По словам Ууэтоа, нужно чувствовать себя и свои факторы риска. «Если нужно лечение - то лечиться, но сначала нужно попробовать диету или физическую нагрузку», - добавила она. «Лечение - это не только таблетки, но здоровый стиль жизни. Каждый риск разный, поэтому нужно отталкиваться от себя».

Записано с выступления на обучении для пациентов ГТК, весна 2018

## НА ЗАМЕТКУ: Холестерин и кровяное давление

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

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

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

**Эффективная защита для сердца и кровеносных сосудов**

## Диабет

## Кашель при диабете

**Постоянный кашель может быть разрушительным для любого человека, но когда речь идёт о больных сахарным диабетом, он действительно усложняет ситуацию.**

Во-первых, человек с диабетом не может просто протянуть руку за какой-либо микстурой от кашля, потому что это лекарство, вероятно, будет насыщено сахаром. Во-вторых, кашель часто является результатом холода, и это создает дополнительную нагрузку на организм, в результате чего уровень сахара в крови повышается. Поэтому, имея дело с кашлем, у больных сахарным диабетом требует гораздо большей заботы и внимания.

**Кашель и сахар в крови - какова связь?**

Кашель является естественным способом, которым организм предотвращает инфекцию, бактерии и аллергены, поступающие в организм. Когда аллерген вдыхается, организм будет реагировать кашлем, чтобы извлечь его из горла. В других случаях аллергическая реакция мо-

жет вызвать ситуацию, когда пазухи производят слизь, которая капает вниз по задней стенке глотки, что приводит к кашлю. Симптомы аллергического кашля имеют общие признаки кашля, которые являются результатом аллергической реакции.

Если кашель и простуда - результат инфекции, организм стремится бороться, выпуская большое количество гормонов, чтобы бороться с инфекцией. Хотя это хорошо для людей, не страдающих диабетом, это может создать осложнения для страдающих от диабета людей, потому что эти гормоны влияют на действие инсулина в организме. Будь это естественный инсулин, произведённый поджелудочной железой, или инсулин, который человек принимает в рамках антидиабетической терапии, это гормональное вмешательство, скорее всего, приведёт к повышению уровня сахара в крови.

Если у страдающего от диабета человека есть кашель и простуда, которые длятся более недели, хронически повышенный уровень глюкозы крови может привести к дру-

гим осложнениям, таким как кетоацидоз, отчего слишком много кислоты растёт в крови. Это делает ещё более важным для диабетиков иметь дело с их симптомами кашля и простудой сразу, не дожидаясь, что все пройдёт само по себе.

**Состав лекарств от кашля**

Как и все фармацевтические препараты, сиропы от кашля содержат определённые активные ингредиенты и некоторые неактивные материалы (растворители, красители, ароматизаторы и консерванты), чтобы дать приемлемый и эстетический продукт. Активные, а также неактивные ингредиенты в обычных сиропах от кашля способны воздействовать на уровень глюкозы в крови или другие критические функции в страдающих от диабета пациентах.

Сахар и алкоголь в микстурах от кашля являются главными виновниками, которые могут вызвать колебания уровня сахара в крови у диабетиков. Сахар является основным неактивным ингредиентом в большинстве сиропов от кашля, и ког-

да он поглощается кровью, то будет непосредственно создавать значительный всплеск уровня глюкозы в крови.

Потребление алкоголя, также может привести к осложнениям диабета. Учитывая, что довольно много микстур от кашля содержат алкоголь, важно помнить, что это также может влиять на метаболический процесс и увеличить уровень глюкозы в крови.

Когда дело доходит до активных ингредиентов в сиропах от кашля, препаратов как декстрометорфан и гвайфенезин, оба они считаются безопасными для диабетиков в предписанных дозах. Однако большинство микстур от кашля может также включать другие лекарственные средства, такие как парацетамол и ибупрофен, чтобы помочь уменьшить боль - эти препараты могут оказывать токсическое действие на больных диабетом, у которых есть почечные осложнения. Кроме того, ибупрофен также имеет тенденцию к повышению глюкозы в крови, снижению

эффекта антидиабетических препаратов. Противоотечные и антигистаминные препараты, которые присутствуют в сиропах, могут также влиять на то, как организм усваивает сахар, инсулин и антидиабетические лекарства.

**Каков же выход?**

Большинство жидких лекарств для лечения кашля и простуды содержат сахара, но есть более безопасные продукты, которые предназначены специально для лечения кашля у больных сахарным диабетом, и поэтому является лучшим вариантом, чем обычные сиропы от кашля.

Кроме того, целесообразно, чтобы диабетик проверяли уровень сахара в крови более регулярно, при нали-

чии у них кашля и простуды. Информация об изменении уровня сахара поможет врачу определить правильное лечение, чтобы помочь вам быстрее восстановиться.

Употребление травяного чая может помочь успокоить раздражённое горло, но диабетик должны обратить внимание на компоненты, которые присутствуют в таких чаях - вещества, такие как корица, могут иметь тенденцию уменьшать уровень сахара в крови, и другие, такие как мёд, могут заставить сахар повышаться; таким образом, важно проявлять должную осторожность и поговорить с врачом прежде, чем принимать любое домашнее средство.

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

**ТИНКТУРА ИЗ КАШТАНА И СИРЕНИ**

Тинктура из каштана и сирени **прег-усмотрена для внешнего применения при проблемах с мышцами и суставами.** Тинктура поможет уменьшить ощущение тяжести в ногах, **сохранить нормальное кровообращение.** Предотвратит возникновение паутинок 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.

**VIPIS®**

[www.vipis.eu](http://www.vipis.eu)

**ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ**

# Риск сахарного диабета в супружеских парах - один на двоих

Если вы страдаете ожирением, то, возможно, следует показать врачу и своего супруга. Дело в том, что ученые из Копенгагенского университета и университета Орхуса в новом исследовании обнаружили связь между индексом массы тела (ИМТ) одного супруга и риском развития диабета 2 типа у другого.

«Мы обнаружили, что можно предсказать риск развития диабета 2 типа на основании ИМТ партнера. Это значит, что можно определить, подвержен ли человек повышенному риску развития диабета на основе ИМТ партнера», - говорит Дженни Нильсен, автор исследования, опубликованного недавно в научном журнале Diabetologia.

Были проанализированы данные исследования 3649 мужчин и 3478 женщин, проводившегося в Великобритании, где, по оценкам, у пяти миллионов человек наблюдается повышенный риск развития диабета.

В глобальном же масштабе, по данным ВОЗ, 422 миллиона человек страдают от диабета, а 1,5 миллиона смертей вызваны этой болезнью.

## Разница между мужчинами и женщинами

Из других исследований ученые узнали, что супруги часто схожи в том, что касается массы тела, так как люди склонны выбирать себе подобного супруга или супругу. Кроме того, зачастую они питаются одинаковым образом и занимаются физическими упражнениями совместно, если вместе живут.

Таким образом, исследователи также изучили следующий вопрос: является ли повышенный риск развития диабета 2 типа у полной женщины результатом только ее собственного веса? И здесь исследователи обнаружили определенное различие между двумя полами.

У женщин обычно не было повышенного риска развития диабета 2 типа, как следствия определенного ИМТ ее мужа. Однако у мужчин как раз часто наблю-



Супруги часто схожи в том, что касается массы тела, так как люди склонны выбирать себе подобного супруга или супругу.  
ФОТО: SCANPIX



**Именно женщины обычно решают, что поесть дома, тем самым они оказывают большее влияние на диетические привычки своих супругов.**

дался повышенный риск развития диабета, как следствие ИМТ супруги.

У мужчины, ИМТ жены которого был 30 кг/м<sup>2</sup>, риск развития диабета были на 21% выше, чем у мужчины, ИМТ жены которого составлял 25 кг/м<sup>2</sup>, независимо от собственного ИМТ этого мужчины.

Исследователи не изучали вопрос, почему только у мужчин в данном случае наблюдается такой повышенный риск развития диабета. Однако у них есть теория, которая говорит, что все дело в том, кто занимается хозяйством в доме.

«Мы считаем, что это происходит потому, что именно женщины обычно решают, что поесть дома. Иными словами, женщины оказывают большее влияние на диетические привычки своих

супругов», - объясняет Дженни Нильсен, ссылаясь также на американское исследование, показавшее, что женщины чаще, чем мужчины, ответственны за приготовление пищи дома и покупки продуктов.

## Важно как можно раньше обнаружить диабет

Диабет может вызвать серьезные осложнения и последствия, в том числе расстройство работы сердца, почек и глаз. По данным Датской ассоциации диабета, 35% пациентов сталкиваются с такими осложнениями уже к тому моменту, когда им поставили диагноз, поэтому крайне важно, обнаружить диабет, как можно раньше.

«Чем раньше обнаружено заболевание, тем выше вероятность успешной профилактики и лечения. Мы знаем, что диабет 2 типа можно предотвратить или отсрочить его развитие, сократив тем самым количество лет, которые пациент должен прожить с этим заболеванием. Аналогичным образом и сопутствующие осложнения можно отсрочить во времени благодаря ран-

нему обнаружению», - говорит Дженни Нильсен.

Если диабет 2 типа обнаружен на ранней стадии, то еще можно отложить курс лечения, а вместо этого пациент может попытаться изменить свой образ жизни, например, начать соблюдать здоровую диету и делать физические упражнения.

Основываясь на данных исследования, Дженни Нильсен считает, что диабет 2 типа можно обнаружить раньше, если изменить сам подход к заболеванию. «Наш подход к диабету 2 типа должен фокусироваться не на личности, а на семье в целом. Если у женщины повышенный риск развития диабета, то существует большая вероятность, что и у ее мужа тоже», - утверждает Дженни Нильсен. «Мы знаем, что мужчины менее склонны ходить по врачам, поэтому, если женщина приходит к врачу и у нее обнаруживается повышенный риск развития диабета 2 типа, то врачу следует попросить ее привести на прием в следующий раз и своего мужа», - говорит Дженни Нильсен.

medportal.ru

## Больные диабетом нуждаются в дополнительных витаминах и минеральных веществах

REKLAMATEKST

### Почему при диабете нужно принимать бенфотиамин?

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

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



Benfogamma 50 mg (бенфотиамин) – это безрецептурный препарат. 1 таблетка в оболочке содержит 50 мг бенфотиамина. **ПОКАЗАНИЯ:** лечение недостатка витамина В1 у взрослых. **РАЗМЕР УПАКОВКИ:** 50 таблеток в оболочке. **Внимание!** Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочитайте инфолисток в упаковке. В случае сохранения симптомов или возникновения побочных эффектов посоветуйтесь с врачом или аптекарем.

### Почему при диабете возникает недостаток в различных витаминах и минералах?

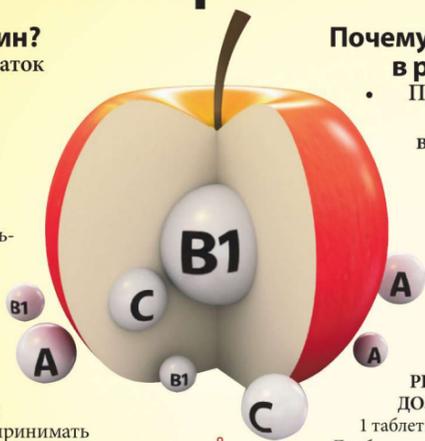
- При диабете, из-за изменений в обмене веществ, организм нуждается в большем количестве витаминов и минералов, чем получает из пищи
  - У диабетиков витамины и минералы выводятся из организма больше, чем обычно

Diabetiker-Vitamine – это комплекс витаминов и минералов, разработанный специально для больных диабетом, но при этом прекрасно подходящий в качестве мультивитаминного препарата здоровым людям.

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОЗИРОВКА:

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

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



**Выгодная цена!**



**Диабетикам помимо того, что получают из пищи, нужны в дополнительных витаминах А, С и Е, витаминах группы В, цинке и хrome. Все эти вещества содержатся в Diabetiker-Vitamine.**





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**

## Слух

# Тихая эпидемия

**«Говорите громче, я плохо слышу» - эту фразу, прежде бывшую неотъемлемой частью образа пожилого человека, теперь всё чаще приходится слышать от молодых людей. Почему портится слух у казалось бы здоровых людей? Как объективно оценить его уровень? Что делать, если снижение слуха действительно произошло?**

Сейчас снижение слуха - это нередко врождённая патология, возникающая из-за генетической аномалии, или того, что мать во время беременности перенесла инфекционное заболевание.

Частой причиной потери слуха в среднем возрасте является воздействие ототоксичных антибиотиков, в частности - стрептомицина или гентамицина.

Отдельную группу составляет молодёжь. Слуховой аппарат многих из них не выдерживает высокой нагрузки. Под воздействием постоянных громких звуков из наушников клетки соответствующего нерва просто начинают отмирать.

Через 10-15 лет те, кто сейчас слушают громкую музыку в наушниках, станут клиентами сурдологов. Особенно опасно слушать громкую музыку в метро. Шум там составляет 85 децибел и выше, в плеере музыка оказывается ещё громче. Наиболее вредны, по мнению специалистов, наушники, вставляющиеся в ухо - они ближе всего к барабанной перепонке.

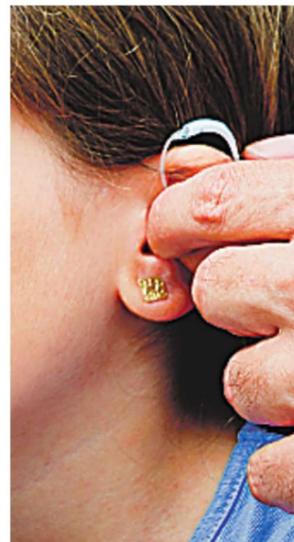
По возвращении с концертов и дискотек многие отмечают, что стали слышать хуже. Механизм нарушения слуха в такой ситуации сопоставим с баротравмой - повреждением от резкого перепада атмосферного давления. При систематическом посещении подобных клубных мероприятий влияние этих травм накапливается.

Других способов «повредить» ухо, в целом, немного. Так, «городской легендой» является миф об опасности ватных палочек. Ухо устроено таким образом, что в конце наружного слухового хода есть сужение, которое не позволит повредить нерв или барабанную перепонку.

Также характерны жалобы на «заложенное» ухо. Это может быть серная пробка, отит или проявления нейросенсорной тугоухости.

### Как проверить

Полный осмотр на приёме у специалиста проходит в несколько этапов. Это внешний осмотр, тимпанометрия (обследование среднего уха), импедансометрия (рефлексометрия) и тонально-пороговая аудиометрия, когда пациент нажимает на кнопку в тот момент, когда он начинает слышать звуки соответствующего тона при возраст-



**Есть ряд слуховых аппаратов, которые индивидуально настраиваются не только под конкретного пациента, но ещё и отдельно для каждого уха.**

тающей громкости. На громкости в 60-65 децибел пациенту дают прослушать разные слова. Человек с нормальным слухом должен различить их все, причём чем длиннее слово, тем проще его расслышать.

По результатам аудиограммы и теста на разборчивость речи врач прогнозирует - можно ли вернуть способность воспринимать речь.

Впрочем, есть одна особая группа пациентов, которая не может ответить нам, хорошо ли им слышно - это маленькие дети. Им проводят специальное тестирование - отоакустическую эмиссию.

### Как лечить

Даже при тяжёлых потерях слуха с самого раннего возраста нужно заниматься его интенсивным восстановлением. Особенно это касается детей, потому что у них слухоречевая зона мозга может остаться неразвитой, и тогда добиться правильной речи и звуковосприятия - с возраста около пяти лет - будет затруднительно, полноценной речи у ребёнка не будет.

Увы, не все обращаются к врачу своевременно и задумываются о посещении специалиста, когда перестают понимать речь собеседника. Возможности человеческого мозга по компенсации плохого слуха очень велики, разум «доставляет» недослышанное. Бывает так: спрашиваешь пациента «как ваше имя», а он говорит в ответ: «кошка». Просто послышалось, что врач произнес «кошка». Особенно плохо воспринимаются короткие, односложные слова, которые нельзя «восстановить» по единичным слышанным звукам, - «бор», «лес», «воз», «шик», «плёс»...

Тут фантазия пациентов разыгрывается необычайно - иногда больные совершенно убеждены, что с ними просто говорят на неизвестном им языке.

Плохой слух часто становится причиной не просто серьёзных проблем в общении. Портится характер, особенно у пожилых людей, развивается паранойя - им всё время кажется, что за спиной у них кто-то хихикает, говорит про них гадости, задумывает причинить им вред. В этой ситуации нужно не бежать к психиатрам, которые, к сожалению, не умеют творить чудеса, а просто использовать слуховой аппарат.

### Слуховые аппараты

Ни для кого не секрет, свидетелями какого невероятного прогресса в микроэлектронике мы являемся в последние десятилетия - посмотрите хотя бы на эволюцию сотовых телефонов! Слуховые аппараты сейчас - фантастически совершенны по меркам ещё пятилетней давности и развитие технологии продолжается очень высокими темпами, каждый год появляются самые удивительные новинки, ещё вчера казавшиеся немислимыми.

Раньше слуховые аппараты равномерно усиливали звук на всех диапазонах в среднем на 30 децибел выше порогового уровня. Это работало относительно неплохо, когда потеря слуха была равномерной, тогда аппарат помогал. Но если слух терялся не на всём диапазоне частот, как это часто бывает, у пациента возникал сильный дискомфорт, люди жаловались на постоянный «скрежет» и «грохот» в ушах, а разборчивость той же речи, скажем, не улучшалась.

Сейчас используются многоканальные цифровые слуховые аппараты, каждую частоту в которых программируют отдельно, в соответствии с данными исследования слуха конкретного пациента. Таким образом, проблема избирательности звуковосприятия решена.

Более того, раньше «протезировали», то есть усиливали аппаратом частоты в диапазоне до 4 килогерц, в который укладывается человеческая речь. Эти приборы индивидуально настраиваются не только под конкретного пациента, но ещё и отдельно для каждого уха, с учётом особенностей их совместной работы. Современные приборы позволяют протезировать частоты до 10 килогерц и, таким образом, компенсировать потерю слуха даже людям, профессионально работающим со звуком - музыкантам, звукорежиссёрам.

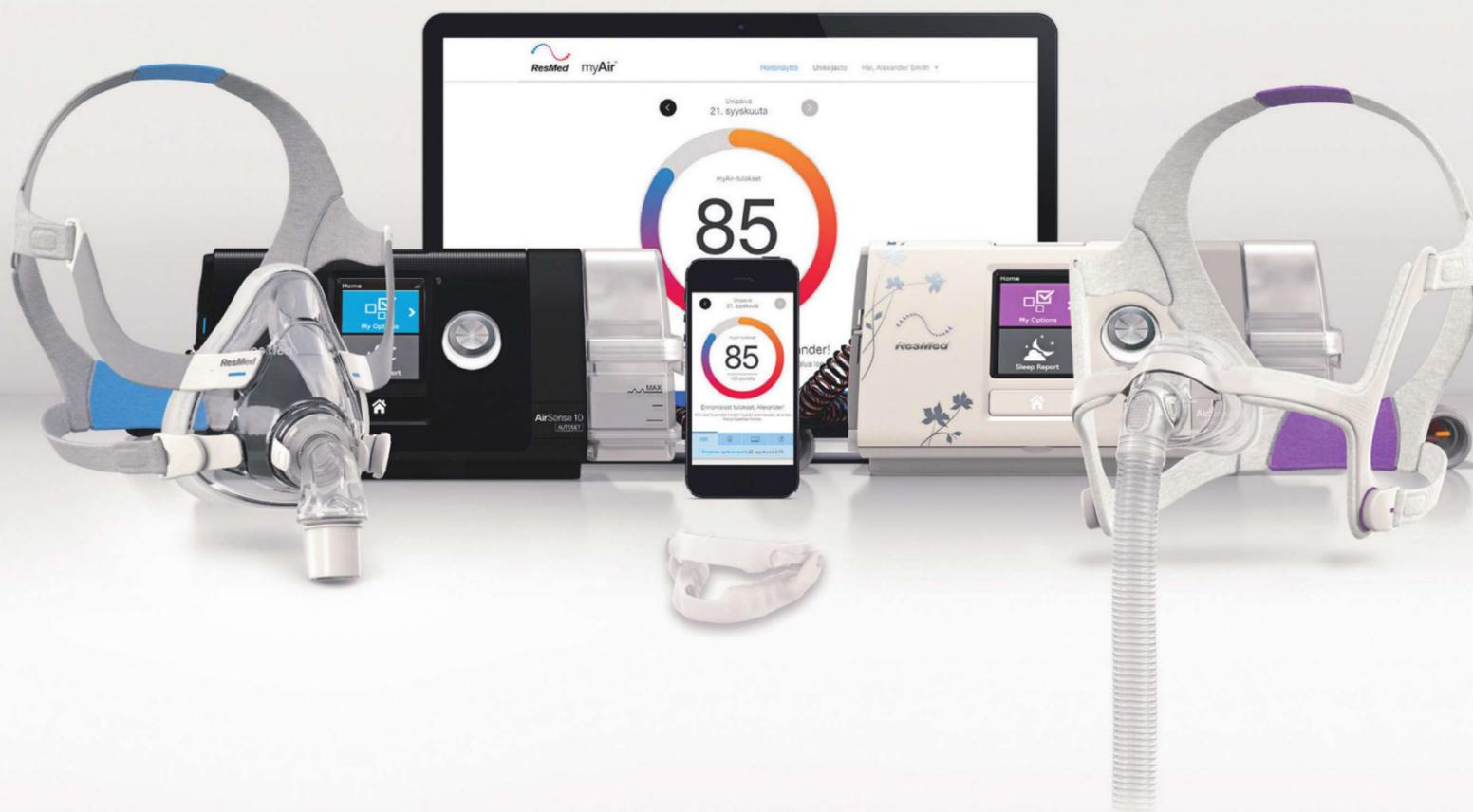
В общем, приходите к врачу-сурдологу при первых проблемах со слухом.



# 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.meditiiniseadmed.ee](http://www.meditiiniseadmed.ee)

Телефон: 686 5080

## Дерматология

## Лечим проблемную кожу правильно

Проблемная кожа не переносит кремов с плотной текстурой, так как устья желез моментально забиваются жировой основой крема. В то же время спиртовые и прочие сушащие «протирки», «прижигалки» и средства для умывания сильно обезвоживают кожу.

**Т**ри шага к здоровой коже: подавить деятельность бактерий, вызывающих воспаление, нормализовать деятельность сальных желез, убрать рубчики и застойные пятна.

Отчего кожа становится проблемной? Причина - в деятельности сальных желез кожи, залегающих в её глубоких слоях. По количеству выделения кожного сала кожа делится на три типа - сухая, жирная, нормальная и комбинированная. Для жирной кожи (на всём лице) и для комбинированной (Т-зона - нос, лоб и подбородок) характерны крупные сальные железы с обильным выделением кожного сала и широкими устьями, которые в народе ошибочно называют «поры». Большинство людей считает, что эти «поры» или «чёрные точки» и являются железами кожи, которые следует лечить нанесением кремов и масел. Однако сами сальные железы расположены глубоко, в самых нижних отделах кожи, отсюда ведёт тонкий извитой выводной проток, открывающийся устьем на поверхности. Поэтому так часто применение только лишь кремов и лосьонов для лечения глубоких угрей бывает малоэффективным.

В норме сальные железы предназначены для выработки кожного сала с целью защиты и укрепления кожи, но под влиянием неправильного ухода, плохой экологии, особенностей питания и гормонального фона в их работе происходит сбой.

Кроме объёма выделяемого кожного сала, имеет значение и его густота. Чем гуще секрет, тем труднее ему выделяться наружу. Обильный густой секрет буквально «распирает» стенки железы, отчего на коже видны уплотнения разного диаметра, над которыми даже может меняться цвет кожи, приобретая чуть синеватый оттенок.

Обладатель прыща, желая как можно быстрее избавиться от такого сомнительного «украшения», часто пытается его выдавить, но ничего не получается, так как через суженный проток сальной железы застоявшийся секрет просто не может пройти. Другой вариант неправильного подхода к проблеме - прижигание кожи над прыщом различными растворами, мазями и кремами. Но они не в состоянии проникнуть в глубокие слои кожи и вскрыть застоявшийся конгломерат. Постепенно хронический прыщ проходит сам, но на его месте долго сохраняется

**От-  
чего  
кожа**

**становится  
проблемной?  
Причина - в  
деятельности  
сальных  
желез  
кожи,  
залегающих в  
её глубоких  
слоях.**



синеватая, затем коричневая пигментация, а нередко и атрофический рубчик.

Что делать? Для того чтобы застойный прыщ прошёл быстро, желательно помочь коже избавиться от него. Это очень просто - надо использовать метод, который называется электрокоагуляция с «открытием» канала для удаления содержимого прыща, а затем под него произвести инъекцию антибиотика или кислородно-озоновой смеси для быстрого подавления бактериального воспаления. После такой манипуляции заживление идёт очень быстро, однако пигментация и рубчик всё равно могут сформироваться, поэтому, как только прыщ сформировался, желательно обратиться к дерматологу.

Атрофические рубчики после угрей можно устранить инъекциями высокомолекулярной гиалуроновой кислоты и регулярным нанесением крема с ретинолом. Чем моложе рубчики, тем лучше они поддаются лечению. С той же целью, а также для выравнивания цвета кожи, применяют срединный трихлоруксусный (ТСА) пилинг, который стимулирует обновление кожи и активно отшелушивает её верхние слои. Обычно это 4 процедуры с интервалом в месяц. Их проводят в осенне-зимний период (с октября по февраль), когда солнце не очень активное, и вероятность формирования пигментации после процедуры низкая. Рассасывание синюш-

**В норме сальные железы предназначены для выработки кожного сала с целью защиты и укрепления кожи, но под влиянием ряда причин в их работе происходит сбой.**

ных пятен можно значительно ускорить с помощью кислородной терапии (озона) и мезотерапии с витаминными комплексами и антиоксидантами.

**Питание и экология**

Состояние кожной секреции зависит от характера питания: чем обильнее приём сладкого, тем более густое, обильное и «вкусное» для бактерий кожное сало вырабатывается. Что делать? Иногда изменение диеты с ограничением сладкого и мучного способствует улучшению состояния кожи и без лечения.

Немаловажным фактором развития «прыщей» является утолщение самых верхних слоёв кожи, которые суживают выводной проток сальной железы и способствуют застою в ней. Утолщение кожи развивается в ответ на внешние воздействия, например, на солнечное излучение и неблагоприятную городскую экологию. Многие люди, страдающие угревой сыпью, отмечают улучшение летом во время отдыха на море. Это происходит за

счёт благотворного влияния на кожу свежего воздуха. Однако по возвращении в мегаполис через 10-20 дней состояние кожи ухудшается, сказывается её утолщение, которое развилось при загаре как защитная реакция на солнечное облучение.

Что делать? Для таких пациентов отличным лечением являются химические пилинги, утончающие верхний слой кожи и освобождающие стеснённый проток сальной железы. Идеально подходит пилинг с салициловой кислотой, которая не только утончает верхний слой кожи, но и обладает обеззараживающим и противовоспалительным действием. При применении салицилового пилинга наблюдается немедленный эффект в виде подсыхания воспалительных элементов. Помимо салицилового, в ряде случаев используют и другие виды пилингов: с гликолевой, молочной и другими фруктовыми кислотами, ретиноловый пилинг.

**Гормоны и возраст**

Для подростков и молодёжи главной причиной развития угревой сыпи является резкое увеличение сальной секреции и утолщение верхних слоев кожи с момента наступления половой зрелости.

Что делать? В этом случае идеальным решением будет сочетание местного гомеопатического лечения, направленного на разжижение сгущенного сального секрета, и применение пилингов с салициловой или гликолевой кислотой. В остром периоде, когда на лице присутствуют ярко-красные припухшие узелки, будут эффективны электрокоагуляция, местная антибиотико- или озонотерапия. На первых этапах лечения может быть целесообразна так называемая «чистка», когда сальные железы механически освобождаются от забивающего их секрета. Чистки не являются по настоящему лечебным мероприятием, так как при отсутствии планомерного лечения сальные железы очень быстро вновь «забиваются», но на первых этапах она может быть полезна для обеспечения доступа лекарственных средств к стенкам железы.

Нередко угревая сыпь беспокоит людей среднего возраста, когда уже появляются первые морщинки, но «проблемность» кожи ещё сохраняется. Причины - возрастное утолщение кожи, снижение местного иммунитета и эндокринные нарушения. В этом возрасте угревая сыпь располагается преимущественно по овалу лица и на щеках, где залегают тонкие извитые железы.

Что делать? Оптимальный результат даёт сочетание пилинга (с салициловой или гликолевой кислотой) с мезоиммунокоррекцией. Мезоиммунокоррекция - применение средств для мезотерапии с гиалуроновой кислотой, витаминами, аминокислотами, стимулирующими иммунитет кожи, способствующими её увлажнению, усиливающими местный обмен и кровообращение. Сочетание этих методов не только имеет «противоугревую» эффективность, но и способствует профилактике возрастных изменений. Кожа становится более упругой, ровной и свежей, что актуально для большинства пациенток в возрасте старше 30 лет.

# Alkagin

слегка щелочной уровень pH – успокаивающее действие

**Первый бренд, который предлагает средства с щелочным уровнем pH при зуде, покраснении и ощущении жжения в интимных зонах. Подходят при любом возрасте: с младенчества до старости.**

Благодаря тщательно подобранному растительному комплексу с экстрактом календулы, мальвы и липы средства оказывают заметное освежающее и смягчающее действие, увлажняя и защищая интимную зону. Экстракт белой лилии богат танинами и феноловой кислотой, которые снимают раздражение в интимной зоне.

- для уменьшения зуда, покраснения и при ощущении жжения в сверхчувствительной интимной зоне
- для повседневного ухода во время менопаузы, курса гормонального лечения и приема противозачаточных таблеток
- для защиты кожи лежачих больных
- подходит мужчинам и женщинам
- для лечения геморроя

## ▼ УСПОКАИВАЮЩАЯ ЖИДКОСТЬ ДЛЯ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ

Подходит мужчинам и женщинам для снятия воспаления – зуда, покраснения и ощущения жжения, повышенной кислотности интимной зоны.

Блокирует чрезмерную кислотность, уменьшая тем самым возможность возникновения кандидоза и сопутствующего ему зуда и бактериальной инфекции.



## ▼ ЩЕЛОЧНЫЕ САЛФЕТКИ ДЛЯ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ

Для очищения интимной и анальной зоны при зуде, покраснении и ощущении жжения. Снимают зуд, успокаивают, смягчают и освежают.



## ▼ УСПОКАИВАЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ

Пантенол, глицерин, сорбитол, гиалуроновая кислота, гидролизированный гликозаминогликан, экстракт алоэ – обладает эвтрофирующим, увлажняющим и защитным действием. Помогает предотвратить и нейтрализовать зуд, покраснение и ощущение жжения. Подходит в качестве лубриканта при появлении сухости. Борется с симптомами раздражения. Подходит для использования с презервативом, гипоаллергенный.



Для лежачих больных, младенцев, при недержании мочи и чрезмерном потении:

## ▼ ЩЕЛОЧНАЯ ПАСТА ДЛЯ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ ZnO

Эффективно увлажняет, успокаивает, снимает покраснение, защищает и блокирует чрезмерную кислотность.

### Активные вещества:

! Оксид цинка (7%), октенилсукцинат крахмала, фитосома глицирризиновой кислоты – очищают, защищают и восстанавливают кожу, уменьшают локальное кожное раздражение!  
! Масло рисовых отрубей, миндальное масло, масло ши, ацетат витамина E – защищают и восстанавливают кожу

## ▼ ЩЕЛОЧНЫЕ ВАГИНАЛЬНЫЕ СВЕЧИ

Блокируют чрезмерную кислотность, уменьшают зуд, покраснение, раздражение и ощущение жжения. Смягчают, защищают и освежают.

### Рекомендуются:

- эффективно уменьшает зуд
- до и после менструального цикла
- во время менопаузы
- после родов
- для профилактического ухода до и после гинекологических операций, при вагините

### Активные вещества:

! Хлоргексидин. Диглюконат антибактериальный, с широким бактериостатическим или бактерицидным спектром, оказывает активное действие в небольших дозах за короткое время при контакте с бактериями грам+ и грам-. Эффективны при определенных видах грибка и вирусах.



## ▼ НЕ СОДЕРЖАЩАЯ ТАЛЬКА ПУДРА ДЛЯ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ ZnO

Впитывает влагу, защищает и освежает кожу.

### Активные вещества:

! Тапиока, пшеничный, рисовый и кукурузный крахмал помогают поддерживать кожу сухой и мягкой  
! Оксид цинка (5%) и аллантоин алюминия – очищают и восстанавливают кожу  
! Витамины E и F – смягчают, восстанавливают баланс и оказывают антиоксидантное действие



## ▼ GIRL – ЖИДКОСТЬ ДЛЯ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Экстракт бегонии богат танином и флавоноидами, оказывает успокаивающее действие при ежедневной гигиене младенцев, в детском и подростковом возрасте. Предупреждает зуд, покраснение, раздражение и ощущение жжения в интимной зоне. Для применения в младенческом возрасте, в детском и подростковом возрасте при различных проблемах. Устраняет симптомы и освежает. Инфекции и неприятные ощущения в интимной зоне доставляют детям также психологический дискомфорт и мешают повседневной жизни.



**Клещевой энцефалит**

# Половина жителей Эстонии не ощущает опасности

Из всех стран Европы Эстония оценивается как страна с самым высоким риском заражения клещевым энцефалитом. Поэтому Департамент здоровья рекомендует жителям Эстонии пройти вакцинацию.

Заказанный GSK Eesti и проведённый Kantar Emor в апреле опрос жителей Эстонии показал, что больше половины жителей не считают Эстонию регионом с повышенным риском заражения клещевым энцефалитом.

По словам Кууло Кутсара, советника отдела эпидемиологии Департамента здоровья, результаты исследования подтверждают, что многие жители Эстонии не осознают того факта, что клещевой энцефалит, передаваемый клещами, широко распространён в нашей стране.

«В прошлом году в Эстонии зарегистрировали 87 случаев заражения клещевым энцефалитом и 1963 случая заражения клещевым боррелиозом. Для уменьшения случаев заражения клещевыми инфекциями нужно осведомить людей об опасности. Поскольку для пожилых людей цена вакцины слишком высока, можно подумать о том, как защитить и, по возможности, поддержать свою семью», - пояснил Кутсар.

В опросе, проведённом Kantar Emor, спрашивали, вакцинированы ли участники от клещевого энцефалита или планируют ли они сделать прививку в течение этого года. Более половины участников (55%) ответили, что они не вакцинировали себя и планируют сделать это в течение следующего года. 27% участников отметили, что они вакцинированы и прошли или пройдут в этом году повторную вакцинацию.

Те, кто не был вакцинирован, но планирует это сделать в течение ближайшего года, причиной своего решения назвали низкий риск заражения (23%) и высокую цену вакцинации (23%). Одна пятая часть участников отметила, что не поддерживает вакцинацию, 18% ответили, что у них нет на это времени.

# 27%

● участников опроса, проведённого Kantar Emor в апреле, отметили, что они вакцинированы и прошли или пройдут в этом году повторную вакцинацию.



Если после укуса вирус клещевого энцефалита быстро попадает в организм человека, то для развития клещевого боррелиоза требуется двое суток. ФОТО: SCANPIX

**Оставленный без лечения боррелиоз может привести к хроническим заболеваниям: повреждению нервной системы, сердца, суставов.**

## Симптомы клещевого боррелиоза

Если после укуса вирус клещевого энцефалита быстро попадает в организм человека, то для развития клещевого боррелиоза, в большинстве случаев, требуется двое суток, пока возбудитель болезни переносится с клеща на человека.

При клещевом боррелиозе симптомами являются температура, головные боли, общая слабость, головокружение, боли в мышцах и суставах, снижение веса. Главный симптом заболевания - кожная сыпь «эритема мигрирующая», которая представляет собой красное пятно размером как минимум 5 см. В 60-80% случаев эритема появляется в

течение 1-4 недель после укуса клеща. Через некоторое время сыпь пропадает.

Оставленный без лечения боррелиоз может привести к хроническим заболеваниям: повреждению нервной системы, сердца, суставов. Случаи заболевания клещевым боррелиозом регистрируются на протяжении всего года. Зимой регистрируются случаи, когда человек обратился к врачу из-за осложнения болезни, побочных эффектов или остаточными симптомами. Клещевой боррелиоз лечится антибиотиками. После перенесения болезни не возникает иммунитет, человек может заразиться вновь.

Источник: Департамент здоровья

### Важно

#### Если укусил клещ:

- как можно скорее извлеките клеща из кожи - если клещ заражён, важна даже пара часов;
- если самостоятельно извлечь клеща не получилось, обратитесь за помощью к врачу;
- не сжимайте клеща слишком крепко, постарайтесь не испачкать и не раздавить его заднюю часть;
- держитесь как можно ближе к его голове;
- по возможности используйте маленький пинцет (в продаже можно найти различные средства для извлечения клещей), тяните осторожно;
- промойте место укуса водой с мылом или дезинфицирующим средством;
- если через несколько дней или в течение месяца после похода в лес у тебя поднялась температура, проявились симптомы простуды или место укуса покраснело, обратитесь к врачу и обязательно расскажите ему о найденном на коже клеще или пребывании в месте, где могли быть клещи.

Источник: Департамент здоровья



# СДЕЛАНЫ ЛИ У ВАС ВСЕ ТРИ ПРИВИВКИ?

# ПОМНИТЕ ЛИ ВЫ О ПОВТОРНОЙ ВАКЦИНАЦИИ?



**Прививаться можно круглый год, поскольку:**

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

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

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

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

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

Смотрите также:

**WWW.PUUGID.EE**

# По справочному телефону 1220 получить помощь можно и ночью

Проблемы со здоровьем могут возникнуть ночью, на выходных или в поездке. В первую очередь всегда лучше обратиться к семейному врачу. Он знает историю твоего здоровья и может порекомендовать, как действовать дальше. На выходных или ночью получить помощь быстро и удобно можно по справочному телефону семейных врачей 1220.

Тайси Кыйв  
специалист по поощрению здоровья

24 часа в сутки, даже по выходным и государственным праздникам, на звонки отвечает медицинский персонал с большим опытом работы.

На звонки отвечают как на эстонском, так и на русском языках. Помощь получает каждый звонящий, даже человек без медицинской страховки или житель заграницы. Звонки оплачиваются в соответствии с тарифом телефонного оператора.

Если проблема со здоровьем опасна для жизни или болезнь может быстро ухудшиться, стоит обратиться в центр экстренной медицины (ЕМО). Если сомневаетесь, проконсультируйтесь по телефону 1220.

В опасной для жизни ситуации всегда звони по номеру 112. Если вы позвонили по справочному телефону 1220 и во время звонка выяснилось, что вам нужна срочная медицинская помощь, вас перенаправят на номер 112. При необходимости вам вызовут скорую помощь.

## Опишите проблему подробно

Позвонив по номеру 1220, опишите проблему как можно более подробно.

По возможности и при необходимости до звонка измерьте температуру (особенно важно в случае маленьких детей).

По возможности и при необходимости измерьте и запишите артериальное давление и частоту пульса.

Запишите, какие лекарства принимаете. Консультант может задать вопрос о действующих веществах препарата.

Держите рядом бумагу и ручку, чтобы записать рекомендации для домашнего лечения.

**Работники справочной линии ежедневно занимаются вопросами лечения, до звонка обязательно посмотрите действующие вещества препарата.**

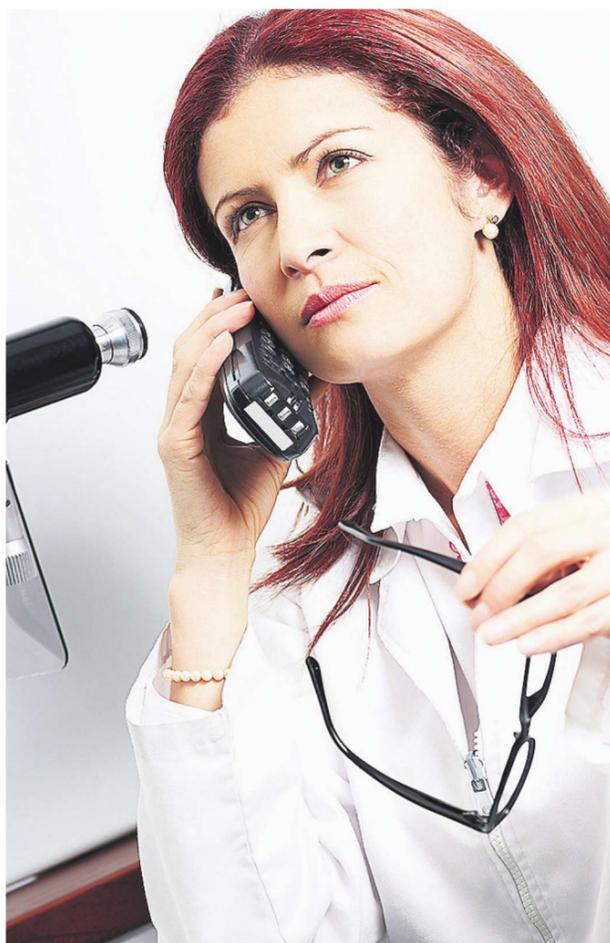
## С какой проблемой звонить по справочному телефону 1220?

В случае сомнений всегда стоит позвонить и спросить совета. В экстренной ситуации даже знающие люди могут забыть, что делать в случае ожога или какими средствами снизить температуру ребёнка.

Работники справочной линии ежедневно занимаются вопросами лечения. По номеру 1220 можно позвонить, если вы забыли, сколько раз в день нужно принимать лекарство. До звонка обязательно посмотрите действующие вещества препарата.

## Важно знать

Чаще всего звонят по вечерам и выходным, поскольку в это время центры семейных врачей закрыты, и семейные врачи недоступны. Если звонящих много, вас перенаправят в режим ожидания. Если вопрос не срочный, вместо ожидания можно перезвонить через некоторое время. Позвонив, вы услышите вводный текст, после этого вас соединят с центром обработки звонков.



На звонки отвечает медицинский персонал с большим опытом работы как на эстонском, так и на русском языках.  
ФОТО: SCANPIX

## Важно Справочный телефон семейных врачей 1220

- проконсультирует, как действовать при проблеме со здоровьем;
- при звонке из-за границы следует набрать +372 634 66 30;
- звонящий остаётся анонимным;
- получить помощь можно как на эстонском, так и на русском языках;
- позвонить может любой человек, даже если у него нет медицинской страховки.

При звонке с настольного телефона по короткому номеру 1220 первые пять минут разговора бесплатны (кроме сетей Elisa и Tele2). По истечении пяти минут звонящий оплачивает разговор по местному тарифу. При звонке с мобильного телефона на короткий номер 1220 звонящий оплачивает разговор с первой минуты в соответствии с тарифом оператора (Telia - 0,2278 €/мин, Tele2 - 0,23 €/мин, Elisa - 0,30 €/мин (по состоянию на 29.03.2018).

## Путешествуешь по Европе? Возьми с собой европейскую карточку медицинского страхования

Путешествовать по Европейскому Союзу легко. Но никто не защищён от несчастных случаев и забот о здоровье. В случае несчастия европейская карточка медицинского страхования поможет уменьшить расходы на медицинскую помощь.

Предоставление карты обеспечит получение медицинской помощи на условиях, действующих для местных жителей, в странах Европейского Союза, Лихтенштейне, Норвегии, Исландии и Швейцарии. Европейская карточка медицинского страхования действительна только в случае, когда действует медицинское страхование в Эстонии.

Необходимая медицинская помощь означает получение лечения проблем со здоровьем, которые возникли в течение времени пребывания в стране. Например, это может быть высокая температура,



Европейская карточка обеспечит получение медпомощи на условиях, действующих для местных жителей. ФОТО: SCANPIX

тура, боли в животе, инфаркт или травма, полученная в несчастном случае. Кроме того, существуют услуги, которые считаются необходимой медицинской помощью. Это лечение кислородом, диализ и химиотерапия. Для получения лечения этого вида ещё до отъезда следует согласовать с больницей возможность полу-

чения нужного лечения в подходящее для пациента время.

## Зачем частное страхование в путешествиях?

Необходимая медицинская помощь не бесплатна. Человеку нужно будет заплатить за приём и за размещение в больнице. Больничная касса эти расходы не оплачивает.

На основании европейской карточки медицинского страхования можно получить помощь в государственных медицинских учреждениях, но не в частных клиниках. Карта не покрывает расходы, понесённые в частной клинике. Эти расходы могут превысить десятки тысяч евро. Поэтому рекомендуем перед любой поездкой сделать частную страховку. В зависимости от договора, частная страховка покрывает и те расходы, которые не покрывает больничная касса.

Частное страхование обязательно нужно оформить при путешествии вне стран Европейского Союза. Вне этих стран европейская карточка медицинского страхования не действует. Без частной страховки пациент должен оплачивать все медицинские расходы самостоятельно.

Отдел общения с клиентами  
Больничной кассы

## Запомни!

- Европейская карточка медицинского страхования бесплатна. Её можно заказать через портал [www.eesti.ee](http://www.eesti.ee). По желанию клиента, карту отправляют человеку на дом.
- Европейская карточка медицинского страхования действительна только с удостоверением личности документом.
- Нельзя использовать европейскую карточку медицинского страхования, если эстонская медицинская страховка закончилась. Если использовать карту без действительной страховки, позже у пациента могут потребовать возратить потраченную сумму.
- Каждая страна выдаёт европейскую карточку медицин-

ского страхования на государственном языке. В Эстонии информация на карте представлена на эстонском языке.

- Больничная касса Эстонии покрывает расходы на медицинское лечение, полученное в другой стране. Пациент сам платит за визит к врачу и покрывает расходы на проживание и проезд.
- Даже при путешествии по Европейскому Союзу до поездки нужно оформить страхование путешествий.
- Инфотефон больничной кассы для звонков из-за границы +372 669 6630. Дополнительная информация о возможности лечения и формы заявлений на странице [www.haigekassa.ee/kontaktpunkt](http://www.haigekassa.ee/kontaktpunkt).



Eesti  
Haigekassa

TAMREX

# Ваша семья заслуживает лучшего!

TAMREX комплект для оказания первой медицинской помощи при травме

art. EA110

**ЦЕНА 13 €**

Комплект SOS разработан именно с учетом вероятности возникновения небольших травм. Дома, на даче, в походе, во время путешествия или занятий спортом постоянно возникают различные травмы. Небольшой и удобный комплект SOS содержит широкий выбор средств, необходимых для оказания первой медицинской помощи. В комплект входят пластыри 5 различных типов, ватно-марлевые подушечки с не прилипающей мембранной пленкой, салфетки для очистки раны и эластичный бинт.



Аптечки первой помощи TAMREX получили самый надежный знак качества в данной сфере – одобрение Красного креста Эстонии и Красного креста Финляндии. Аптечки первой помощи TAMREX комплектуются в Финляндии самыми высококачественными средствами с учетом удобства и целесообразности использования.



## TAMREX Домашний комплект первой помощи

art. EA105

**ЦЕНА 35.- €**

Дома (в доме, квартире или на даче) могут случиться как большие так и маленькие травмы – резанные и колотые раны, ссадины, ожоги, растяжения, несчастные случаи связанные с электричеством и т.д. – часто достаточно для лечения средств первой помощи, которые можно комплексно приобрести в виде домашнего пакета средств первой помощи TAMREX. Компоненты содержимого ценны и качественны.



Карманный комплект

**14 €**



Комплект для велосипедиста/детской коляски

**19 €**



Комплект для рабочего

**24 €**



Комплект для спорта и походов

**36 €**



Комплект для предприятий и учреждений

**39 €**



Автомобильный комплект

**42 €**



Автомат для выдачи пластырей

**27 €**



BURNSHIELD Распыляемый гель для ожогов солнечных ожогов 125 мл

**12 €**



Спрей для промывания глаз и раны

**22 €**



Спрей для промывания глаз и раны

**28 €**



Чемодан первой помощи, XL Compact (крепления на стену в комплекте)

**99 €**



Чемодан первой помощи, XL (крепления на стену в комплекте)

**144 €**

Для каждого случая!

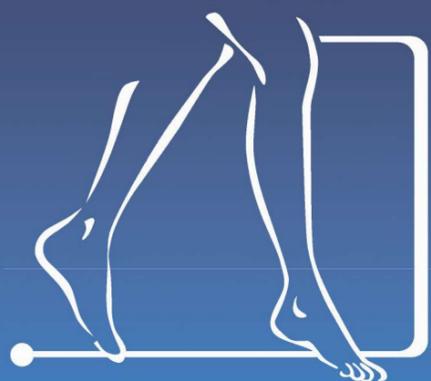
Цены указаны с учетом налога с оборота 20% и действительны пока товар есть в наличии!



TAMREX OHUTUSE OÜ

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

TALLINN Laki 5, Pärnu mnt 130, Katusesapi 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 • HAAPSALU Ehitajate tee 2a • PAIDE Pikk 2 • JÕGEVA Tallinna mnt 7 • TÜRI Türi-Alliku • RAPLA Tallinna mnt 2a • KEILA Keki tee 1 • KURESSAARE Tallinna 80a



# Lioton 1000<sup>®</sup> Gel

## Гепарин



# Для красоты и здоровья ТВОИХ НОГ

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

**Toimeaine:** hepariin.

**Продается без рецепта.**

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

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

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

**Дополнительная информация:** OÜ Berlin-Chemie  
Menarini Eesti, Палдиское ш. 29, 10612 Таллинн.



## Изменение системы родительских отпусков и пособий

У родителей появится возможность с заметно большей гибкостью использовать родительское пособие и распределять его между обоими родителями. ▶2-3

БУДЬТЕ  
**Здоровы**

# МАМА И МАЛЫШ

Специальный выпуск

июнь 2018



ФОТО: SCANPIX

# Изменение системы родительских отпусков и пособий

Отпуск по беременности и родам превратится в материнский отпуск. А ещё отпуск по уходу за ребёнком будет действовать и для приёмных семей.

На недавнем заседании правительство одобрило поправки второго этапа изменения системы родительских отпусков и пособий, благодаря которым у родителей появится возможность с заметно большей гибкостью использовать родительское пособие и распределять его между обоими родителями. Принципы оплаты различных родительских отпусков будут унифицированы, и в дальнейшем все пособия, связанные с родительскими отпусками, будет выплачивать Департамент социального страхования.

«Основная цель – предоставить родителям больше возможностей для выбора, чтобы каждая семья смогла бы использовать возможности родительских отпусков и пособий наиболее подходящим для каждой конкретной семьи образом: будь то гибкое сочетание работы и пребывания с ребёнком, совместное нахождение дома или использование родительского пособия по дням в течение трёх лет», – сказала министр социальной защиты Кайа Ива. «Также мы разрешили часто вызывавшее проблемы у родителей распределение отпускных дней, обеспечив в дальнейшем каждому родителю по 10 дней оплаченного отпуска по уходу за ребёнком до достижения им возраста 9 лет. Так не возникнет неразберихи, когда один из родителей уже израсходовал отпуск. Также у обоих родителей будут равные

возможности проводить время с детьми».

**Запланированные изменения второго этапа обновления системы родительских отпусков и пособий (вступят в силу 1 апреля 2022 г.):**

- Препятствие отпуску по беременности и родам будет переименован в материнский отпуск и матерям будут выплачивать материнское родительское пособие. Таким образом, вместо временной нетрудоспособности материнский отпуск станет видом родительского отпуска, и пособие вместо Больничной кассы станет выплачивать Департамент социального страхования. В материнский отпуск можно уйти предельно за 70 дней до предполагаемого рождения ребёнка, работа матери в течение материнского отпуска ограничена из-за защиты здоровья матери. В совокупности с изменениями первого этапа будет создана система, в которой часть родительского отпуска и пособий предусмотрена для матери, часть – для отца и оставшаяся часть – для распределения между родителями.

- В дальнейшем родитель сможет брать родительское пособие и по календарным дням до достижения ребёнком возраста трёх лет. Если законопроектом первого этапа родителям была предоставлена возможность приостанавливать и возобновлять получение родительского пособия в течение трёх лет, то новые поправки позволят



**Родители смогут в течение срока до двух месяцев одновременно получать родительское пособие и находиться в родительском отпуске.**

ФОТО: PIXABAY

использовать пособие по дням. Таким образом, например, родитель сможет продолжать частично работать параллельно с воспитанием ребёнка, распределив родительское пособие на более продолжительный период, или же оба родителя смогут работать с частичной нагрузкой и поочередно находиться с ребёнком дома.

- В дальнейшем родители смогут в течение срока до двух месяцев одновременно получать родительское пособие и находиться в родительском отпуске. В таком случае общий период выплаты родительского пособия сокращается пропорционально на эти дни, в которые родители одновременно получали родительское пособие. Исключение будет сделано для родителей родившихся преждевременно детей и тройняшек или большего числа близнецов, и период выплаты родительского пособия не будет сокращён больше, чем на 30 дней. Таким образом, этим

семьям будет обеспечена возможность пребывания дома с ребёнком по меньшей мере до достижения ребёнком возраста 18 месяцев.

- Условия отпуска усыновителя и родительского пособия усыновителя будут изменены таким образом, что право на отпуск и пособие появится у всех усыновителей и у родителей с ребёнком под опекой. Родительское пособие усыновителя составляет 100% прежнего дохода родителя. 70-дневным отпуском можно воспользоваться единовременно или по дням и распределить его между обоими родителями или родителями в семье, где есть ребёнок под опекой или на попечении. Прежде право на отпуск по усыновлению и пособие усыновителя было лишь у усыновителей детей в возрасте до 10 лет, а также не распространялось на семьи, которые взяли в семью воспитывать ребёнка на основании договора о попечительстве в семье.



## КАЖДОЕ МГНОВЕНИЕ ВАЖНО

### ПОДДЕРЖИТЕ СОЗДАНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ СЕМЕЙНЫХ ПАЛАТ

Каждое мгновение, проведенное с семьей, для новорожденного жизненно важно. Чтобы со своей семьей могли побыть и дети, родившиеся раньше срока, требуются специальные семейные палаты.

900 7705 – 5 €

900 7710 – 10 €

900 7715 – 25 €

Telia

Tallinna Lastehaigla Toetusfond

www.toetusfond.ee



● После вступления в силу поправок оба находящихся в трудовых отношениях родителя смогут использовать по 10 дней, т.е. на двоих 20 дней оплаченного родительского отпуска за каждого ребёнка в возрасте до 9 лет до достижения ребёнком возраста 9 лет. Отпуском можно воспользоваться одновременно или по дням. В дальнейшем за этот отпуск будет выплачиваться пособие, размер которого составляет 50% от прежнего дохода родителя, при этом, родителям будет обеспечено пособие по меньшей мере в объёме минимальной ставки оплаты труда. Поправки разрешат прежние проблемы, связанные с семьями, в которых воспитываются биологические дети обоих родителей, поскольку у обоих родителей будет право на индивидуальный отпуск и пособие.

**В декабре прошлого года Рийгикогу** принял поправки, благодаря которым отцовский отпуск станет 30-дневным, получение дохода параллельно с родительским пособием станет более гибким, а получение пособия можно будет приостанавливать и возобновлять в течение трёх лет.

Уже с 1 марта 2018 г. получение дохода стало более гибким и во время получения родительского пособия можно зарабатывать трудовой доход в объёме до половины предельной ставки родительского пособия (1545 евро в календарный месяц в 2018 г.) так, чтобы пособие не сокращалось. Также вступило в силу пособие для тройняшек и большего числа близнецов, которое составит 1000 евро в месяц для одного родителя до достижения детьми 18 месяцев.

**Иван Лаврентьев**

советник по связям с общественностью  
Министерства социальных дел

## Удлиняется время извещения об уходе в отпуск по уходу за ребёнком

**Если в первоначальном варианте законопроекта** об изменении закона о родительских пособиях было учтено предложение палаты удлинить срок извещения об уходе в отпуск по уходу за ребёнком и срок извещения о возвращении из отпуска до 45 дней, то на сегодняшний день текст законопроекта изменён, и срок извещения сокращён до 30 дней.

Таким образом, срок извещения, который сейчас для отпуска по уходу за ребёнком (в дальнейшем – отпуск родителя) составляет 14 дней, удлинится до 30 дней.

Согласно объяснениям Министерства социальных дел, изменение сделано с учётом мнения других групп интересов, по которым обязанность извещения за 45 дней для работника непропорционально продолжительно. В то же время с учётом интересов работодателей срок извещения всё же в два раза длиннее, чем в действующем законе о трудовом договоре.

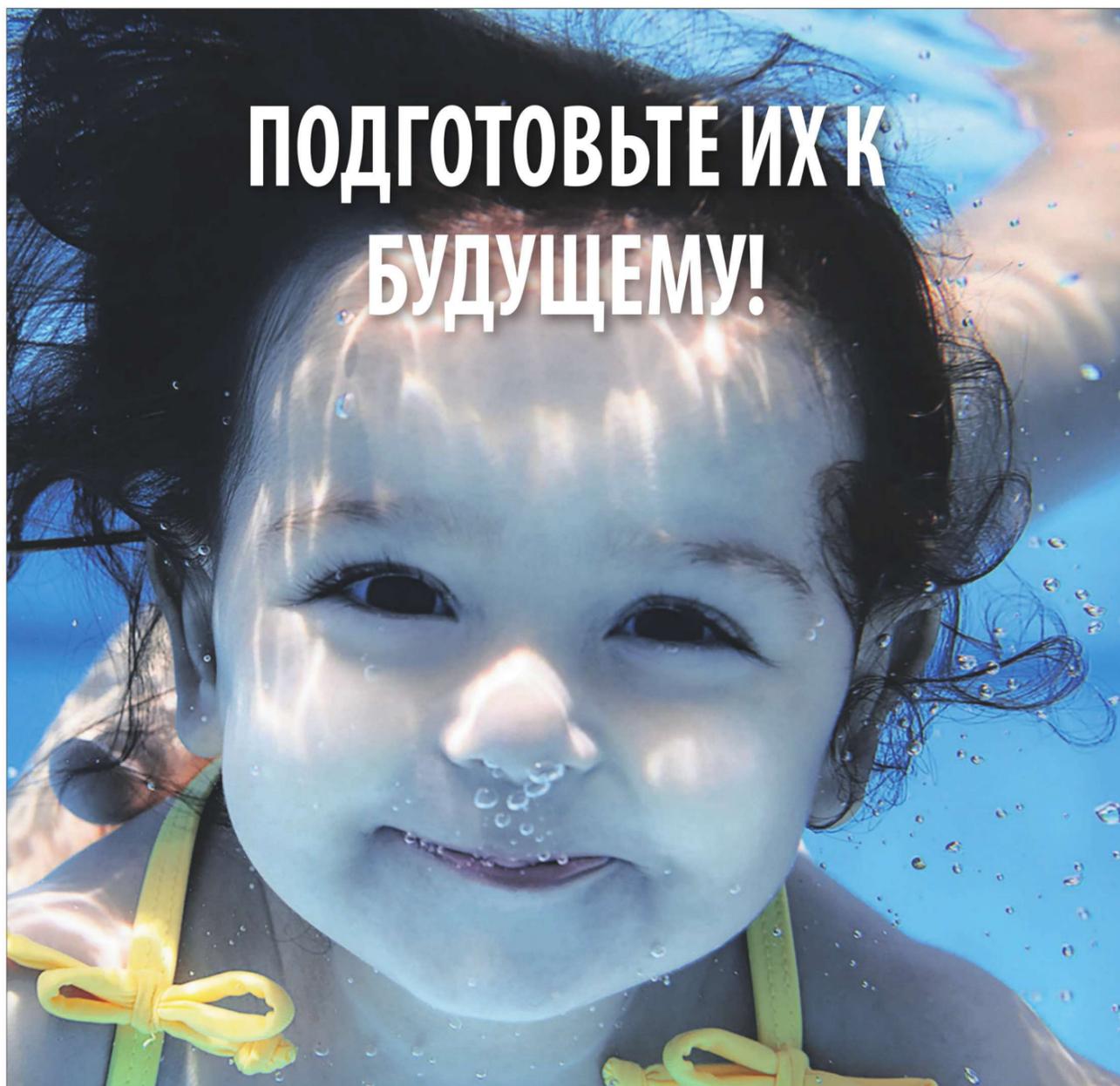
Сейчас согласно действующему закону мать или отец имеют право получить три дня оплачиваемого родительского отпуска, если у неё или у него есть один или два ребёнка в возрасте до 14 лет. Законопроект изменяет этот принцип. В дальнейшем оба родителя имеют право получить десять (всего на обоих родителей 20 рабочих дней) оплачива-

емых дней отпуска до достижения ребёнка девяти лет. Десять дней отпуска предусмотрены для каждого ребёнка в возрасте до 9 лет. В будущем родительский отпуск не истекает с концом года, и фактически родитель может все дни отпуска взять за один раз. В то же время законопроект даёт возможность использовать родительский отпуск не более 30 календарных дней.

Поскольку количество дней используемого в году родительского отпуска может по сравнению с сегодняшним днём существенно увеличиться, то палата попросила министерство пересмотреть сроки извещения о выходе в отпуск по уходу за ребёнком. Если работник пожелает находиться в родительском отпуске, например, три недели или один месяц, то извещение за две недели может оказаться не достаточно для того, чтобы работодатель смог реорганизовать работу.

Министерство учло предложение палаты, и в законопроект был добавлен принцип, согласно которому работник, который желает использовать более 15 календарных дней подряд родительского отпуска, не отметив их в графике отпуска, должен известить работодателя за 30 календарных дней.

**Эстонская Торгово-промышленная палата**



# ПОДГОТОВЬТЕ ИХ К БУДУЩЕМУ!

**Мы верим, что активное познание мира – это прекрасный способ для вашего малыша приобрести уверенность в себе.**



Для того, чтобы предоставить все необходимые питательные вещества и помочь подготовить их к каждой жизненной ситуации, мы разработали молочную смесь Aptamil 2. Созданная на основе 40-летних исследований, вдохновленных грудным молоком, смесь Aptamil 2 укрепляет иммунную систему малыша, позволяя ему активно исследовать мир и хорошо подготовиться ко всем вызовам будущего.

\*Молочная смесь Aptamil 2 содержит витамины А, С, D, которые способствуют нормальной работе иммунной системы. Грудное молоко – это самое лучшее питание для малыша. Перед началом использования молочных смесей проконсультируйтесь со своим врачом.

PHILIPS  
AVENT

Кормление  
грудью



## Удобное положение тела – больше молока\*



Ручной молокоотсос Comfort



Электрический молокоотсос Comfort

Молокоотсос Philips Avent был разработан с целью помочь матерям кормить ребенка грудью как можно дольше, поскольку ученые доказали, что грудное молоко жизненно важно для здоровья и развития новорожденного.

Чтобы поддержать стремление матери максимально долго кормить ребенка молоком, мы представляем новую серию молокоотсосов Philips Avent Comfort.

При разработке молокоотсосов мы опирались на знания о грудном вскармливании и физиологии выделения молока. Уже 30 лет мы сотрудничаем с ведущими учеными и экспертами в сфере здравоохранения и более чем с 15 000 матерями по всему миру.

Последние исследования показали, что для выделения молока нужно, чтобы мама ощущала себя максимально комфортно. В таком случае она без лишнего напряжения сможет сцедить больше молока.

Также независимые исследования показывают, что во время кормления грудью малыш сдавливает языком сосок и создает вакуум вокруг ареолы. Молокоотсос Philips Avent Comfort действует по такому же принципу.

### Естественная поза

Молокоотсос Philips Avent Comfort имеет уникальный дизайн, который позволяет принять маме удобное положение. Ей больше не нужно наклоняться вперед. Молоко течет прямо в контейнер. Более комфортное положение помогает расслабиться и сцедить больше молока.

### Клинически доказанная эффективность

Данные молокоотсосы имитируют естественные движения ребенка при сосании. Немаловажной частью молокоотсоса является теплая, массажная подушечка с мягкими лепестками, которые для стимуляции выделения молока нежно сдавливают грудь. Эффективность подушечки была клинически доказана. Благодаря съемной подушечке молоко попадает прямо в емкость. Улучшается гигиена, и нет риска, что ценное молоко пропадет.

Чтобы почитать отзывы других мам о молокоотсосе Philips Avent, посетите [www.philips.ee/Avent](http://www.philips.ee/Avent)

\* Больше удобства: 82% из 64 кормящих матерей Великобритании согласились, что данный молокоотсос удобнее, чем используемый ими молокоотсос (основные рыночные бренды). Больше молока естественным путем: Независимое исследование показало, что уровень стресса и выделение молока напрямую связаны, см. [www.philips.ee/Avent](http://www.philips.ee/Avent).