

БУДЬТЕ

Здоровы



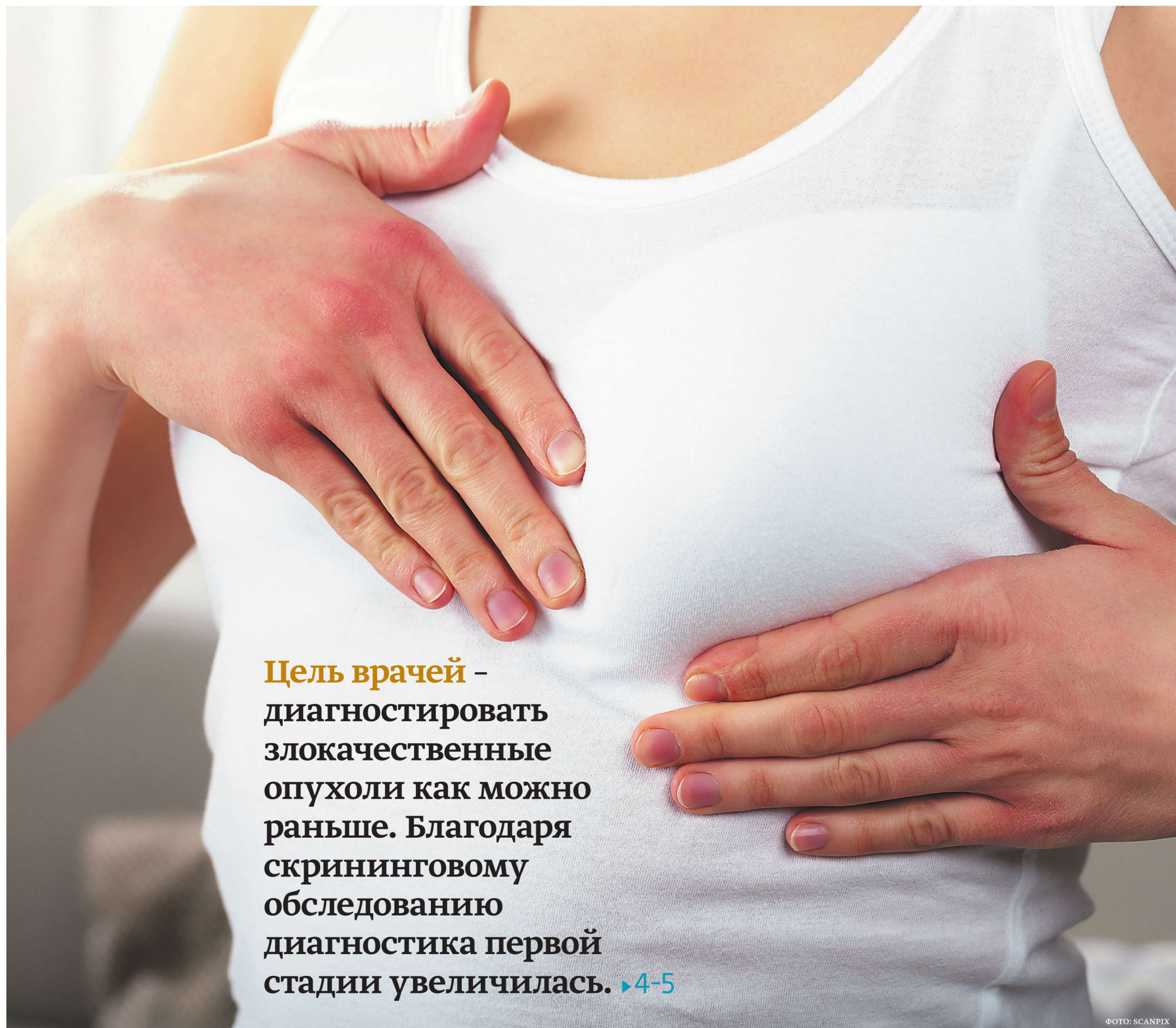
Проблемы с зубами
приводят к полноте

Ротовая полость является началом желудочно-кишечного тракта. Здесь начинается процесс усвоения пищи - с её перемалывания зубами и обработки слюной. Вот почему любые проблемы с ротовой полостью могут привести к заболеваниям ЖКТ, а также к полноте. **Стоматология** ▶2



Издание для пациентов. • № 66 (08) август 2018. Следующий номер выйдет в сентябре 2018 • Цена 3,70 евро

Обнаружить болезнь до появления жалоб



Цель врачей –
диагностировать
злокачественные
опухоли как можно
раньше. Благодаря
скрининговому
обследованию
диагностика первой
стадии увеличилась. ▶4-5

ФОТО: SCANPIX

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

арт. 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.



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, 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 Maslov 1 • HAAPSALE Ehitajate tee 2a • PAIDE Pikk 2 • JÕGEVA Tallinna mnt 7 • TÜRi Türi-Ailiku • RAPLA Tallinna mnt 2a • KEILA Keki tee 1 • KURESSAARE Tallinna 80a

BonMaker помогает бороться с признаками преждевременного старения

Автоматизированная система для изготовления аутогенного трансплантата из зуба пациента.

BonMaker позволяет с легкостью изготавливать костные гранулы и костные имплантаты/блоки из зуба пациента без болезненных хирургических процедур.

Почему необходимо восстановить кость?

Прежде всего, для восстановления кости необходим достаточный объем альвеолярной кости. Альвеолярная кость – это твердая соединительная ткань, удерживающая корни зубов и поддерживающая десны. При наличии зубов костная ткань постоянно восстанавливается. Если же зубы удалены или костная ткань травмирована из-за болезни, процесс восстановления кости прекращается, и объем альвеолярного отростка начинает уменьшаться.

После удаления зубов форма и объем челюсти со временем начинают меняться. Внешне это выражается в преждевременном старении лица.

Чтобы избежать этого, лунку на месте удаленного зуба необходимо сразу заполнить костной массой. Это создает хорошие условия для дальнейшей замены зуба имплан-

татом. В противном случае кость стягивается, и установка имплантата может превратиться в крайне сложную процедуру.

На рисунке А видно углубление в кости после удаления зуба. Рисунок В иллюстрирует возможность установки имплантата в такой ситуации. В ходе установки имплантата следует заменить кость и выполнить пластику десны. Несомненно, это более дорогостоящий процесс, чем заполнение альвеолы зуба непосредственно после удаления зуба.

В этом случае поможет восстановление кости, которое предотвратит более серьезные проблемы. В ходе этой процедуры врач заменяет недостающую кость биоматериалом, объем челюстной кости увеличивается и появляется возможность установить имплантаты.

Чтобы избежать значительной потери кости, лунку, оставшуюся после удаления зуба, нужно заполнить биомассой сразу после удаления зуба.

Какие материалы подходят для восстановления кости?

Для замены кости и создания новой кости используют различные биоматериалы.

Лучше всего подходит кость самого пациента (аутографт), но это означает операцию по извлечению кости.

Кость другого человека (аллографт) извлекают из организма донора, в том числе мертвого. В этом случае дополнительная хирургическая процедура не требуется, но есть опасность передать в ходе процедуры и болезни донора. Также можно использовать кость животного происхождения (Xenograft) или синтетические материалы.

Преимущества использования собственной кости

- Использование собственной кости считается наилучшим вариантом, так как она имеет все показатели, необходимые для роста прочной кости.
- Укрепляет растущую кость кальцием (проводимость).
- Меньше случаев отторжения по сравнению с аллографтом и некоторыми синтетическими материалами.
- Содержит клетки роста кости (osteophyte) и белки (морфогенные белки кости), что способствует лучшему росту новой кости.
- Нет опасности переноса болезни (как, например, при взятой у мертвого человека донорской кости)

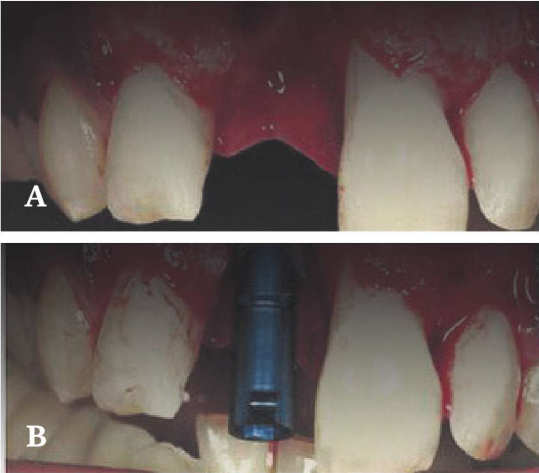
Минусы пересадки кости

- Травматичная операция
- Проблемы хирургических ран, такие как инфекции
- Возможное повреждение нервов
- Кровотечение (редко встречается)

Использование удаленного зуба пациента при восстановлении альвеолярной кости.

BonMaker - это аппарат для обработки костного трансплантата из собственного зуба или сохраненного зуба.

Почему аутогенная кость (кость, взятая из организма самого пациента) является лучшим средством для предотвращения потери костной ткани?



- Уменьшает количество болезненных для пациента процедур
- Идеальная биологическая совместимость
- Не вызывает воспаления
- Быстрый процесс заживления
- Уменьшает время, необходимое для установки имплантата
- Лучший результат лечения

- Легко добиться контроля - не нужно использовать мембраны!

BonMaker позволяет с легкостью изготавливать костные гранулы и костные имплантаты/блоки из зуба пациента без болезненных хирургических процедур.

Стоит знать:

Время процесса обработки гранул АТВ:
 Только 19 минут 50 секунд!

Время процесса обработки блока АТВ:
 Только 35 минут 50 секунд!

Вы можете использовать свой удаленный зуб для сохранения и восстановления кости в ходе одной процедуры!

Не выбрасывайте удаленный зуб! Его можно законсервировать и использовать через некоторое время.

В Эстонии BonMaker уже используется в одной стоматологической клинике.

Если после удаления зуба вы хотите сразу хотите восстановить кость (процедура занимает 20-30 минут) или законсервировать удаленный зуб для предстоящей процедуры по восстановлению кости, пожалуйста, свяжитесь с клиникой UK.Dental OÜ, которая находится в Таллинне по адресу Гонсиори, 33. Телефон +372 5690 7748

Для получения дополнительной информации обратитесь в Hambastudio AS по адресу: **info@hambastudio.ee** или по телефону **+372 5645 1249**.

Hambastudio AS - эксклюзивный представитель в Эстонии и Латвии.

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

Как уберечься от проблем с пищеварением

Летние праздники проходят длинными вечерами за столами с жареным мясом. Если есть умеренно и следить за тем, что кладётся в рот, то всё должно быть хорошо. Но если с едой переборщили, то быстро появляются проблемы с животом.

По словам фармацевта Veni Arteek Кюлли Трей, наиболее частые симптомы, обусловленные перееданием - это, например, расстройство желудка, тошнота и изжога. «Довольно часто из-за жирной и приправленной пищи может возникнуть изжога. Она опознается по ощущению жжения и першения, которое перемещается вверх по телу от живота до шеи», - описывает аптекарь одну из наиболее частых проблем пищеварения.

Хорошая новость заключается в том, что от всех этих неприятных ощущений есть средства в свободной продаже в аптеке. «При консультировании в аптеки того, кто испытывает проблемы с животом, мы сможем найти подходящие медикаменты. Подходят те средства, которые уменьшают выработку кислоты в желудке - например, Gases, капсулы Omer Uno или таблетки Elfimest. Кислоту, уже попавшую в пищевод, можно нейтрализовать, например, жевательными таблетками Maalox или же оральной суспензией Maalox», - говорит Кюлли Трей. Но если проблема не уходит и остаётся надолго, то необходимо обратиться к семейному врачу и найти методы лечения.



Довольно часто из-за жирной и приправленной пищи может возникнуть изжога. PIXABAY

Для уменьшения проблем с пищеварением не стоит ужинать слишком поздно - между едой и сном должно быть не меньше трёх часов. Само же переваривание пищи может длиться до 48 часов и это время также зависит от того, как много и что было съедено. Возраст и пол также играют свою роль в пищеварении.

Поскольку пищеварение - это длительный процесс, то особенно важно исключить переполнение живота, и в следующий раз возможно стоит пропустить трапезу, чтобы снизить кислотность желудочного сока.

По словам аптекаря, для исключения изжоги и других проблем с пищеварением, достаточно здорового питания, физической нагрузки, релаксации и обязательного отказа от вредных привычек. Для предотвращения раздражения поджелудочной железы желательна отказ от жирной пищи и лучше есть почаще малыми порциями.

- Ешьте больше овощей. Желательно в день съедать минимум пять полных горстей овощей и фруктов.
- Едой нужно наслаждаться, хорошо пережёвывать её, а для трапезы запастись временем, чтобы не торопиться.

- Приём пищи можно начинать с салата. Благодаря большому количеству воды и клетчатки, овощи хорошо насыщают, что поможет избавиться от первого чувства голода и скорее всего снизит риск переедания.
- С мясными блюдами нужно пить достаточно жидкости, для чего хорошо подходит обычная вода.
- Если возникает чувство жжения, то достаточно увеличить приём жидкости, но это не должен быть газированный лимонад, а скорее некрепкий чай или вода.
- Для облегчения пищеварения можно после еды или во время еды принять ферментативные препараты - например, таблетки Mezum или капсулы Panzypomg, которые доступны в аптеках в свободной продаже.
- Пищеварению помогает движение, поэтому после плотного ужина стоит погулять на свежем воздухе
- Все мы знаем, что алкоголь нагружает печень - поэтому в этой сфере нужно помнить об умеренности.
- В пищеварении важная роль у минеральных веществ и витаминов. Летом стоит как можно больше питаться из сада, благодаря чему организм получает необходимые витамины, а в качестве вспомогательных средств в аптеках всегда доступны витаминные препараты, например, мультивитамины A-Z Livsane, депо-таблетки Doppelherz Aktiv A-Z или таблетки Livol Multi.

Возможно обнаружение болезни даже до появления жалоб

Скрининг обнаружит рак на ранней стадии

По словам Вахура Валвере, председателя совета Онкологического союза Эстонии, риск развития рака увеличивается с 50 лет, и после 70 количество случаев заболевания раком значительно увеличивается.

Виолетта Рийдас
violetta.riidas@aripaev.ee

«Смертность от рака у мужчин и женщин несколько уменьшилась», - прокомментировал Валвере. Таким образом, заболеваемость немного увеличивается, смертность - снижается.

В то же время, если сравнить эстонские данные с финскими, у северных соседей заболеваемость намного выше, смертность такая же, но выживаемость гораздо выше нашей. Причиной высокой заболеваемости в Финляндии Валвере считает, прежде всего, хорошие возможности диагностирования и высокий уровень участия в скрининговых обследованиях.

За эти годы показатель выживаемости в Эстонии значительно улучшился, теперь 5-летняя выживаемость - 78%, 10-летняя - 69%. Из-за сопутствующих заболеваний выживаемость ниже у людей старших возрастных групп, и к пожилым людям нельзя применить все лекарства.

По словам Валвере, цель врачей - диагностировать злокачественные опухоли как можно раньше, т.е. на I или, самое позднее, II стадии. В случае III стадии речь о раке, распространившемся локально или регионально, на IV стадии уже есть метастазы. «Благодаря скрининговому обследованию диагностика первой стадии увеличилась. По сравнению с Норвегией нам есть, куда расти: в Норвегии обнаруживают 40% рака на I стадии, в Эстонии - лишь 28%», - сказал Валвере.

В этом году темой Недели рака стал метастатический рак молочной железы. Рак груди - самая распространённая злокачественная опухоль у женщин, составляющая 17% всех случаев рака у женщин. По данным ракового регистра, в 2015 году в Эстонии рак груди диагностировали у 750 женщин и 4 мужчин. По данным Института развития здоровья, за последние годы количество новых случаев заболевания увеличилось почти на 10%. Выживаемость при метастатическом раке молочной железы в Эстонии составляет всего лишь 14%.

По словам Сулева Улпа, радиолога клиники, скрининговое обследование совершило прорыв в лечении рака груди. «Исследования показали, что выживаемость пациентов увеличивается на 50%, если проходить обследование каждый год. В этом случае можно предложить лучшее решение, грудь останется, пациент почувствует уверенность», - сказал Улп.

Он утверждает, что со скрининговым обследованием опухоль обнаруживается уже за 2-5 лет до появления жалоб. «Удача не помешает. 5-летняя выживаемость - 100%, если опухоль обнаруживают до проявления метастаз».

Рийна Кютнер, онколог и старший врач Северно-Эстонской региональной больницы, сказала, что если рак уже развился, пациента нельзя назвать здоровым. «Цель лечения - добиться ремиссии болезни», - сказала Кютнер. В случае развившейся опухоли все решения принимаются на консилиуме. «Конечно, мы смотрим, как долго пациент находится в ремиссии после первой операции. Смотрим, насколько хорошо опухоль поддаётся лечению. Делаем биопсию, стараемся комбинировать различные методы лечения», - описала она лечение. В случае рака груди большинство метастаз находятся в позвоночнике и верхних конечностях.

По словам Кютнер, при лечении рака груди используется мультимодальное и персонализированное лечение. Один из самых распространённых методов - химическое уничтожение раковых клеток, при необходимости - операция, один из новейших методов - биологическое лечение, или использование антител. Используются и гормональное лечение, смысл которого в подавлении как можно большего количества женских гормонов.

«К счастью, в Эстонии не слишком популярно гормональное лечение, которое добавляет в организм гормоны и, тем самым, благоприятствует развитию рака груди, если он возник», - сказала Кютнер. Она добавила, что также развивается иммунотерапия, поскольку иммунитет играет большую роль в подавлении рака груди.

Паллиативное лечение чаще всего используется как лечение до конца жизни, его цель - облегчить последние боли, но, по словам Мари Лыхмус, специалиста по паллиативной помощи Северно-Эстонской региональной больницы, на самом деле это не так. «Паллиативное лечение включает успокаивающее и поддерживающее лечение и может длиться годами. Сюда относится и лечение до конца жизни, в которое входит лечение на последних месяцах и стационарное лечение», - сказала Лыхмус. По её словам, нужно начинать контроль симптомов и поддерживающее лечение в момент получения диагноза, когда начинают лечение.

По словам Лыхмус, помимо противоопухолевой терапии пациент нуждается в лечении



боли, побочных эффектов, поддержке психолога, духовной помощи и социальной поддержке, чтобы качество жизни оставалось на хорошем уровне наиболее долго. По её словам, люди больше всего боятся боли и её лечения. В то же время, по всей Эстонии есть кабинеты лечения боли, и при необходимости обязательно следует их посетить, а не просто терпеть боль. В ситуациях, когда пациент не может прийти в больницу, можно воспользоваться услугами медсестры на дому.

Если пациент выздоравливает, очень важную роль играет восстанавливающее лечение и, в особенности, лимфотерапия, за которую платит Больничная касса. Также Больничная касса платит за компрессионные товары.

Лыхмус подчеркнула, что больной не должен справляться с трудностями в одиночку. «Паллиативный центр в Северно-Эстонской региональной больнице работает уже 1,5 года. Речь идет о крупнейшем центре в Эстонии, опытные консультанты которого - бывшие пациенты с раком груди. Есть психологи, специалисты по духовной помощи, социальные консультанты. Есть даже консультанты по телефону. Консультации получают и пациенты на I стадии, если с ними или их близкими случилось горе. Есть стационарные койко-места», - перечислила она возможности, признавшись, что доступность услуг местами плохая, и качество не всегда хорошее.

Руководитель Больничной кассы Райн Лаане рассказал о вкладе Больничной кассы в лечение рака. «В прошлом году Больничная кас-

са финансировала лечение 48 000 людей от рака, вложив более 100 миллионов евро. 17 миллионов евро пошло на лекарства, 90 миллионов евро - в больницы», - сказал Лаане. Он добавил, что Больничная касса финансирует три скрининговых обследования: груди, шейки матки и толстой кишки.

По словам Лаане, каждые два года на скрининговое обследование рака груди приглашаются женщины в возрасте 50-69 лет. Он считает, основная проблема в том, как привлечь женщин к обследованию. Сейчас по приглашению приходят 60%, но участие может составлять 70-75%. «Участие следует сделать максимально удобным, для этого мы хотим создать технологическое решение. Хотим предложить запись на приём к врачу. Например, на телефон пришло бы сообщение с тремя датами. Если они не подходят, можно было бы легко найти другое время», - говорит Лаане о планах на будущее.

Вторым слабым местом, по его словам, является финансирование новых лекарств. «Мы хотели бы получить скидку на эти лекарства скорее. Если Германия в первое время предлагает всем скидку, а через год выбрасывает лекарства, Эстония не такая богатая», - сказал Лаане. В то же время, он надеется, что лекарства начнут включать в список льготных чаще, чем раз в год.

Лаане подтвердил, что, поскольку онкология является критичной по времени, она приравнивается к экстренной помощи и останется чётким приоритетом и в будущем.

более 100

миллионов евро вложила в прошлом году Больничная касса в финансирование лечения 48 000 людей от рака. 17 миллионов евро пошло на лекарства, 90 миллионов евро – в больницы.



Цель врачей – диагностировать злокачественные опухоли как можно раньше, т.е. на I или, самое позднее, II стадии.

Вахур Валвере, председатель совета Онкологического союза Эстонии

С диагнозом метастазы я - невидимая

Кайна Сейн

пациент с метастатическим раком молочной железы

Мне 42, четыре года назад мне поставили диагноз метастазы. Метастазы в костях. С самого начала я решила говорить о своей болезни открыто. Два месяца назад создала MTÜ Meeta.

Официальной статистики о пациентах, чье заболевание метастазирует позже – после первого диагноза, нет. В Эстонии их может быть около 500. Выживаемость таких пациентов – от пары месяцев до десятков лет. Мы не знаем, как долго живут эти люди. Больницы должны сами вести учет своих больных.

Второй важный факт: потребности в лечении пациентов I-III стадии и пациентов с метастатическим раком очень отличаются. Метастатический рак вылечить невозможно – цель лечения в том, чтобы выиграть время и убрать боль.

В нашем обществе с культом успеха будто бы стыдно не быть победителем. Пациенты на I стадии – победители, они уложат болезнь на лопатки. О нас говорят как о невидимых женщинах. Лечение можно выиграть несколько дней, но в них нужно вложить и жизнь. Так мы создали сеть для общения пациентов между собой. 10 лет назад был очень активен интернет-форум Kaev, сейчас он намного тише, но темы еще существуют, и модераторы ищут ответы на новые вопросы.

У нас активная закрытая группа на Facebook, где мы, метастазированные, к сожалению, как обломщики. Поэтому мы создали MTÜ Meeta (www.meeta.ee), чтобы люди могли получить ответы, и тема была на слуху. Кроме того, что общество могло бы понять наше положение, важно, чтобы медицинские работники не онкологического сектора подозревали метастазы, если пациент с диагнозом рака груди жалуется, что чувствует боли в спине и т.д. Например, у меня с первой боли в спине до нового диагноза прошло семь месяцев.

Важную роль играет поддержка родственников и близких людей. Моя мечта – чтобы оставленные больными женщинами мужчины и дети могли общаться между собой. Общение пациентов из разных стран тоже важно. Сегодня не так много материалов на эстонском языке, но на английском их довольно много.

Рийна Кютнер, онколог и старший врач Северно-Эстонской региональной больницы, демонстрирует передвижной маммограф.

ФОТО: ЮЛИЯ-МАРИЯ ЛИННА

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 содержатся 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.

MONACOR forte

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

1 капсула в день

В августе по льготной цене **Apotheka** **BENU Apteek** **Apteek**

Эффективная защита для сердца и кровеносных сосудов

Как заниматься спортом, не

Занятия спортом необходимы для профилактики инфарктов и онкологических заболеваний. При этом спортивные нагрузки очень вредны для организма - от них страдают суставы, мышцы и связки, сердечно-сосудистая система, печень, почки и эндокринная система. Чтобы не навредить, надо себя беречь и правильно питаться.

Причём речь идёт не только о спортивных травмах. Физические нагрузки спортсмена должны быть точно рассчитаны, чтобы не превышать физиологическую норму. Но, к сожалению, чаще всего спорт направлен именно на то, чтобы многократно превысить пределы человеческой силы и выносливости, что, несомненно, отрицательно сказывается на здоровье практически любого спортсмена.

Что страдает от спортивных тренировок?

Больше всего от спортивных нагрузок страдают суставы. Особенно это относится к тем видам спорта, где необходимо применять максимальную силу или двигательную выносливость. К ним относятся тяжёлая и лёгкая атлетика, гимнастика, фигурное катание и многие другие. Даже простые упражнения на брусьях несут повышенную нагрузку на суставы. Кроме суставов, от спортивных нагрузок страдают связки, мышцы, сухожилия, кости.

Под действием тренировок кости подвергаются значительной перестройке. Процесс обновления костей происходит постоянно, при этом некоторые части кости рассасываются, а другие восстанавливаются. У спортсменов кости перестраиваются в соответствии с нагрузкой. При этом линии нагрузок совпадают с линиями жёсткости кости (концентрация костного вещества).

Под действием физических нагрузок связки и сухожилия утолщаются и становятся более прочными. У тренированных людей прочность связок достигает такой величины, что при травмах

отрывается кусок кости с прикреплённой к ней связкой, а сама связка может остаться невредимой. У профессиональных спортсменов часто возникает такое заболевание как остеоартроз или остеохондроз, при котором происходит разрушение суставного хряща.

Причины возникновения болезней суставов у спортсменов:

- нарушенный водно-солевой баланс из-за ускоренного испарения влаги из организма во время тренировок;
- как следствие нарушения водно-солевого баланса - отложения солей в суставах в виде наростов на костных и хрящевых элементах;
- гормональные сбои во время усиленных физических нагрузок могут спровоцировать развитие ревматоидного артрита (чаще у женщин);
- переохлаждение суставов (и всего организма) во время или после тренировок (прежде всего относится к зимним видам спорта);
- дисбаланс в питании с упором на преимущество белков;
- недоленные травмы, растяжения, вывихи, разрывы связок и сухожилий;
- следствием стирания хрящевого слоя из-за повышенной нагрузки на суставы может стать деформирующий остеоартроз;
- воспаление околосуставной сумки из-за чрезмерных нагрузок;
- нарушения в эндокринной системе из-за постоянных стрессовых нагрузок на организм спортсмена;
- строгие диеты в сочетании с нагрузками могут привести к остеопорозу;
- микротрещины в костях и суставах

во время выполнения повторяющихся прыжковых элементов.

Как избежать повреждения суставов во время тренировок? Самое главное правило при тренировках - точный расчёт нагрузок. Заниматься таким расчётом должны исключительно специалисты-тренеры. Интенсивность тренировок должна возрастать постепенно.

Перед каждой тренировкой необходима разминка: организм должен «разогреться» перед нагрузкой. Во время тренировки необходимо пить!

Для любого вида спорта нужна соответствующая спортивная одежда и обувь, а в некоторых видах спорта - специальные защитные приспособления (налокотники, наколенники, бандаж, суппортеры для суставов, атлетические пояса и прочее).

Важно держать осанку и правильно делать все упражнения. Важны и упоры, и постановка ног.

Необходимо избегать монотонных повторяющихся нагрузок на одну и ту же группу мышц, чередовать упражнения (кросс-тренинг).

Все спортивные тренажёры или снаряды должны быть отрегулированы строго под индивидуальные параметры тренирующегося спортсмена. Использование неподходящих по размеру или форме снарядов недопустимо!

Нужно обращать самое пристальное внимание на болевые ощущения. Миф о том, что спортивные нагрузки не бывают без преодоления боли, очень вреден: боль - это сигнал организма о том, что что-то идёт не так. При нарастании болевых ощущений необходимо немедленно снизить нагрузку.

Medportal.ru



Важно

Во время любых тренировок в абсолютно любом виде спорта важно помнить: не здоровье для спорта, а спорт - для здоровья.

Поэтому необходимо соблюдать простые, но очень важные правила:

- постепенное возрастание нагрузок;
- защита организма от травм и повреждений;
- снижение нагрузки при болевых ощущениях;
- правильный режим чередования упражнений и отдыха;
- соблюдение питьевого режима;
- соблюдение правильной диеты.



ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ в течение всей жизни

Жизнь без ограничений гораздо проще. Bio-Glucosamine FORTE содержит глюкозамин, хондроитин и витамин С. Витамин С способствует образованию коллагена, который необходим для нормального функционирования хрящей и костей.

- Источником сырья являются здоровые морские моллюски, не содержащие антибиотиков.
- Упакован в гигиеничные блистеры.
- Высокое качество от известного мирового производителя



Спрашивайте в хорошо
оснащенных аптеках.

Pharma Nord
www.pharmanord.ee

убивая суставы



Именно в результате изменения коллагеновых волокон уменьшается гибкость и подвижность коленного сустава и других соединений опорно-двигательного аппарата.

Полезно знать

Витамины, минералы и микроэлементы для суставов

Для нормального протекания процессов синтеза новых белков, питания и дыхания клеток в хрящевой ткани, необходимы витамины и минералы:

- **АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА**, которая содержится во всех овощах, фруктах и ягодах;
- **СЕРА** (её источник - злаки, капуста, лук, чеснок, спаржа, крыжовник);
- **КРЕМНИЙ**, входящий в состав многих злаков, овощей, фруктов;
- **МЕДЬ**, поступающая к нам в организм из орехов, печени, морепродуктов, злаков, бобовых;
- **ЦИНК**, которым нас щедро снабжают гусиное мясо, говядина, свинина, печень, фасоль и кукуруза;
- **МАГНИЙ**, содержащийся в орехах, крупах, горохе, пшенице;
- **ВИТАМИНЫ Е И А** из ярких овощей, фруктов, любой растительной пищи и масел.

Если все перечисленные вещества поступают в организм в достаточном количестве, процессы восстановления хрящевой ткани будут протекать значительно лучше.

Спортивная диета для суставов: выбираем продукты

Нельзя недооценивать и рацион для питания спортсменов. Для того, чтобы составить правильное меню, помогающее сохранить суставы здоровыми или не допустить их дальнейшего разрушения, необходимо выяснить, в каких именно веществах возрастает потребность организма при болезнях суставов.

Основные строительные материалы для хрящевой ткани - глюкозамин и хондроитин. Эти два вещества тесно связаны друг с другом: глюкозамин стимулирует выработку хондроитина и коллагеновых волокон, а тот, в свою очередь, может распадаться с образованием глюкозамина как одного из компонентов.

Хондроитин является важной составляющей хряща, так как он помогает удерживать влагу. Содержится глюкозамин в хрящевой ткани животных, в красной рыбе, курице, говядине и твёрдом сыре. Хондроитин может поступать в организм с красной жирной рыбой, кожей и сухожилиями животных.

Второй по значимости компонент хрящевой ткани - коллагеновые волокна. Благо-

даря им хрящ обретает упругость и способность «пружинить», амортизировать толчки при движениях. Специалисты пришли к единодушному мнению, что именно в результате изменения коллагеновых волокон уменьшается гибкость и подвижность коленного сустава и других соединений опорно-двигательного аппарата.

Американские ревматологи имеют положительный опыт применения коллагеновых волокон в качестве восстановительной терапии при артрозе суставов. Поступление в организм извне цельного коллагена бесполезно, так как он будет разрушен действиями пищеварительных ферментов. Поэтому более целесообразно потреблять с пищей аминокислоты, принимающие непосредственное участие в синтезе коллагеновых волокон.

Эти аминокислоты входят в состав растительных и животных белков, однако растительные белки гораздо беднее по своему составу и хуже усваиваются человеческим организмом. Поэтому большую пользу принесёт именно животный белок, который содержится в яйцах, любом виде мяса, рыбных и молочных продуктов.

ЗАБУДЬ О БОЛИ
В СУСТАВАХ НА
ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ –
ТЕБЯ ЖДЕТ
ВСЬ МИР!

ОБЛЕГЧЕНИЕ БОЛИ ДО 12 ЧАСОВ

ВОЗДЕЙСТВУЕТ ГЛУБОКО
НА ОБЛАСТЬ СУСТАВОВ

12
ЧАСОВ

Радость движения

CHEE/CHVOLT/0027/18a/JUN

Больше www.voltaren.ee

Активное вещество: диклофенак. Взрослые и подростки старше 14 лет: местное обезболивание при болезненных и воспалительных состояниях мягких тканей. Внимание! Вы имеете дело с лекарством! Перед применением внимательно прочтите инфолисток в упаковке. При сохранении жалоб или возникновении побочных действий посоветуйтесь с врачом или аптекарем. GlaxoSmithKline Eesti OÜ.

Почему болят кисти рук

На кисти рук постоянно идёт нагрузка, ведь мы каждый день что-то делаем руками по мелочи или выполняем какие-то сложные задачи. Когда болят кисти рук – это сигнал болезней суставов или внутренних органов.

Травмирование кистей

Когда повреждены связки лучезапястного сустава, ощущается сначала острая боль, потом тянущая, двигать кистью становится больно, движения ограничиваются. При вывихе фаланги пальца кисти на месте травмы появляется отёк, эта часть деформируется. А вот вывих полулунной, ладьевидной, гороховидной и других мелких костей влияет на работу кисти, распознаётся сложно. Если есть перелом кисти, движения резко ограничиваются, место повреждения отекает, кисть может патологически двигаться, слышен хруст обломков. Для фиксации перелома используют гипс или ортез. Обычно врач назначает физиотерапию с массажем, лечебной физкультурой.

Тендинит при перегрузке кистей

Если вы заняты тяжёлой деятельностью, сухожилия кисти воспаляются. Рискуют люди, которые повторяют однотипные движения руками, к примеру, спортсмены, грузчики, пианисты, швеи. Боль из незначительной постепенно превращается в острую, особенно при нагруз-

ках. В руках появляется слабость, заметны отёки, «хрустят» сухожилия. Начать лечение нужно с уменьшения нагрузок, чтобы кисть отдыхала хотя бы несколько дней. Помогают нестероидные препараты и физиопроцедуры с постепенным переходом к специальной гимнастике. Хорошо снимают напряжение тёплые ванночки.

Туннельный синдром

Ещё этот синдром называют синдромом запястного канала, при котором сдавливается срединный нерв. Среди причин специалисты выделяют профессиональную деятельность – долгая работа за компьютером, игра на музыкальных инструментах, плюс изменения гормонального фона. Провокаторами могут стать ревматоидный артрит, опухоли, кисты или переломы. Из-за отёка тканей нерв сдавливается и воспаляется. Кроме боли заметно онемение кисти, пальцы двигаются с трудом, ограничена подвижность пальцев. При таком синдроме нужно сменить деятельность, пройти терапию, хирургическую коррекцию (если нужно), зафиксировать кисть ортезом.

Боли в кистях рук могут быть предвестниками некоторых заболеваний, не связанных с суставами.

ФОТО: PIXABAY.COM

К сведению

Боли в кистях как сигналы организма

Предвестником инфаркта миокарда часто становятся боли и покалывания в кисти левой руки (иногда в обеих или только правой). Чувствительность кистей повышается при сахарном диабете, так как нарушено кровообращение внутри организма. Кисти могут болеть, отзываться покалыванием и онемением во время беременности.

Способы профилактики

Эффективны специальные упражнения, укрепляющие мышцы кистей. Если в работе приходится много раз повторять одни и те же движения, почаще делайте перерыв. Помогает смена позы тела и положения кистей рук, к примеру, во время чтения или за компьютером. Полезны разминка пальцев и суставов рук,

прямота осанки. Снизить вибрации при работе с вибрирующими предметами помогают специальные перчатки, а уменьшить нагрузку при занятиях спортом – экипировка. Лучше не переохлаждать кисти рук, не курить и поменьше употреблять кофеин, чтобы сосуды не сужались и кровь хорошо поступала к кистям рук.

Все ортезы в одном месте!



EESTI
ORTOOSIKESKUS OÜ

Предлагаем широкий выбор ортезов для восстановления после травм и операций для шеи, спины, руки и ноги.

Eesti Ortoosikeskuse OÜ
ул. Тюри, 6, Таллинн 11313
телефон 6556 326
www.ortoosikeskus.ee
Часы работы: Пн-Пт 9-12 и 13-17



Советы специалистов

Если кисти отекают, снимите с рук все украшения. При травмировании кистей нужно зафиксировать их неподвижно, приложить холод. Когда почувствуете боль после нагрузки - уменьшите её. Только специалист поставит диагноз, назначит лечение, если: боль долго не проходит после травмы кисти, есть отёк и движения кисти скованны, покраснение и высокая температура кожи на месте травмы, а также, когда кисть или пальцы онемели.

Деформирующий остеоартроз

Хрящевое покрытие сочленений кисти повреждается из-за переломов костей запястья, внутрисуставных переломов пальцев (особенно если они неправильно срослись), при нарушенном обмене веществ и системных заболеваниях. Боль появляется во время нагрузки на кисть и даже в покое (это обострение). Хруст суставов сочетается с деформацией кисти, ограничением движений и отёками. Сложно делать тонкую работу из-за нарушения мелкой моторики. Лечится артроз комплексно - хондропротекторами, противовоспалительными средствами, физиопроцедурами, массажем, гимнастикой.

Асептический некроз

К костной ткани плохо поступает кровь, так что она отмирает и рассасывается. Воспаление приносит боль при отдыхе и работе, заметен отёк. Причинами асептического некроза могут быть перелом и воспаление кости.

Болезнь де Кервена

Частые скручивающие и хватательные движения кисти чреваты воспалением оболочки сухожилий разгибателя боль-

шого пальца. Такое бывает, к примеру, если часто поднимать ребёнка на руки, вязать, играть в боулинг. У основания первого пальца ощущается боль, виден отёк, иногда есть хруст во время движения. Чтобы определить, есть ли это заболевание, согните большой палец, прижмите его к ладони, зажав пальцами и наклоните запястье в сторону мизинца. Если боли нет - всё в порядке.

«Писчая» судорога

Болезненный спазм пальцев кисти появляется после долгого печатания или письма. Часто «писчая» судорога - спутница шейного остеохондроза, нейроциркуляторной дистонии и стрессов. При попытках продолжить работу после судороги кисть слабеет и дрожит. Обязательно нужны физиотерапия с расслабляющими ванночками, гимнастикой, психотерапией.

Подагрический артрит

Один из признаков подагры - скопление в суставах солей мочевой кислоты (ураты). Процесс начинается с воспаления сустава у основания большого пальца ноги, переходя дальше, в том числе затрагивая лучезапястный сустав. Отёк и сильная боль в виде пульсации или жжения могут продолжаться несколько суток. Больное место краснеет. Справиться можно с помощью Диклофенака, Целебрекса, строгой диеты (отказ от мяса, бобов, алкоголя и томатов).

Ревматоидный артрит

Сначала болят лучезапястные суставы и в основании пальцев рук. Поражение симметрично, сковывает движения, боль сильнее утром. Кроме отёка кожа в месте воспаления горячая. Заметить ревматоидные узелки с деформацией пальцев можно на поздних стадиях. В лечении нужны метотрексат с преднизолоном, средства для снятия воспаления, массаж и физиопроцедуры.

Слух

Звон в ушах: причины и решение проблемы

О том, почему мы иногда слышим неприятный шум или звон в ушах, к чему это может привести и как решить эту проблему.

Причины появления звона в ушах

Тиннитус - это явление, которое характеризуется звоном, свистом, шипением, рёвом, жужжанием и другими устойчивыми тонами, которые мы слышим в одном или в обоих ушах. Оно может быть вызвано ушными инфекциями, стрессом, инфекциями носоглотки, потерей слуха, связанной с возрастом, аномальным ростом костей уха, нарушением в кровеносных сосудах и довольно широким спектром неврологических заболеваний (рассеянный склероз, болезнь Меньера).

Однако самая распространённая причина этого неприятного явления - длительное воздействие чрезмерного шума (свыше 70 дБ). Вышеперечисленные причины могут также вызвать частичную потерю слуха.

Ещё звон в ушах может быть вызван лекарствами - сильными антибиотиками и таблетками от малярии. Лекарства, содержащие хинин, также могут вызвать шум в ушах. Но если принимать их в малых дозах и недолго, звон пройдёт. Такой же эффект может вызывать небольшая группа специализированных мощных антибиотиков: стрептомицин и гентамицин.

Звон в ушах не означает, что вы обя-

зательно потеряете слух, но такая вероятность всё же есть.

Поверхность улитки во внутреннем ухе устлана тысячами мелких клеток, которые вибрируют под воздействием звуковых волн. Эти колебания затем преобразуются в электрические сигналы у основания волоса и образуют нейронную цепь обратной связи, которая регулируется мозгом. Эта нейронная петля позволяет нам различать мельчайшие оттенки звука в мелодии.

Когда же эти волоски повреждены или убиты повторяющимися громкими звуками, основные нейроны по-прежнему остаются активными и посылают в мозг ложный сигнал о том, что звук существует, хотя на самом деле его нет.

Что делать, чтобы избежать звона в ушах

Во-первых, старайтесь не болеть и не доводить себя до осложнений. Во-вторых, принимайте необходимые меры предосторожности во время посещения концертов, ночных клубов или работы с перфоратором и другими шумными инструментами.

Также вы можете купить специальный слуховой аппарат, который является своеобразным фильтром, не пропускающим звуки выше пограничных частот. Однако пользоваться им можно только с разрешения лечащего врача.

meddaily.ru



Центр слуха Audiale
лучше слух

ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ?

МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ВАМ
НАЧАТЬ СНОВА СЛЫШАТЬ!

ВЫ СНОВА БУДЕТЕ СЛЫШАТЬ
ВСЕГО ЗА ОДИН ВИЗИТ!



3 причины обратиться к нам:

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

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

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

У нас вы можете получить все необходимое за один визит:

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

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

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

На консультацию лучше всего прийти вместе с кем-нибудь из близких. Разрешение на оказание услуг здравоохранения L04170

Сестринская помощь или дом призрения – где мой близкий получит необходимую помощь?

Если у вашего близкого сложное заболевание или травма, из-за которой он нуждается в помощи в поддержании и улучшении своего здоровья, ему может быть полезна сестринская помощь дома, в больнице или дом призрения. Как решить, какая помощь будет лучшей для вашего близкого?

Лийс Хинсберг

руководитель службы коммуникации и содействия развитию здоровья

Цель сестринской помощи – поддержать, улучшить состояние пациента или облегчить его страдания. Работающая в больнице или дома сестра может помочь подготовить человека до того, как он попадёт в дом призрения или после лечения – домой.

Сестринскую помощь предоставляют как в больнице, так и на дому. Сестринскую помощь на дому получают, например, онкобольные.

Необходимость в сестринской помощи определяет врач, для получения услуги требуется направление. За консультацией всегда можете обратиться к вашему семейному врачу.

Сестринская помощь в больнице предназначена для пациентов, которым не нужна постоянная медицинская помощь, но требуется помощь и лечебные процедуры в большей мере, чем возможно сделать дома. Человек может нуждаться в этой помощи после травмы или серьёзного заболевания, при обострении хронического заболевания, для облегчения страданий, вызванных тяжёлым заболеванием. Необходимость в направлении в медсестринскую больницу определяет семейный или врач-специалист. Время, проведённое в медсестринской больнице, и оказываемые услуги зависят от состояния пациента.

Больничная касса оплачивает 85% стоимости койко-дня пребывающего в больнице застрахованного пациента, 15% платит пациент. Согласно преискуранту Больничной кассы, человек платит 11,03 евро за один день. К тому же, у больницы есть право запросить дополнительно 25 евро за первые 10 дней в больнице. Это можно уточнить в больнице до начала лечения.

Сестринский уход на дому

Сестринский уход на дому – это когда медсестра помогает человеку дома, и он не должен находиться в больнице. При необходимости, домашний уход предоставляется в доме призрения. Домашний уход – важное связующее звено между семейным врачом или лечащим врачом и пациентом. Необходимость в направлении на домашний уход определяет семейный врач или врач-специалист. Требуется направление, в котором врач отмечает проблемы со здоровьем пациента и необходимое лечение. Сестра пишет в направлении о необходимости сестринской помощи. Сестринский уход на дому бесплатен для застрахованного человека, его оплачивает Больничная касса.

Если человек находится дома, помимо сестринского ухода на дому он может воспользоваться услугами ухода за домом, которые предоставляют службы социального обеспечения.

Во время посещения медсестра выполняет различную работу, например, консультирует – учит использовать вспомогательные средства, инструктирует и учит членов семьи и предлагает рекомендации по питанию; пре-



Обычно человек помещается в дом призрения тогда, когда у него возникает необходимость в круглосуточном уходе. ФОТО: АРНО МИККОР

дотвращает и лечит пролежни, измеряет давление; устанавливает катетер мочевого пузыря; лечит раны и язвы; устанавливает и ухаживает за венозными канюлями; устанавливает зонды; учит питаться с зондом; измеряет сахар в крови; на основании решения врача проводит лечебные процедуры – удаляет швы на ранах; вводит лекарства или дает их другим способом; внутримышечно вводит питательный раствор; при необходимости проводит определенные лабораторные исследования; предлагает лечение для облегчения страданий онкобольных.

В сестринском уходе на дому могут нуждаться люди, которые закончили стационарное лечение и нуждаются в помощи медсестер, но не могут посещать семейного врача или больницу; люди с заболеванием, осложнение которого или попадание в больницу можно предотвратить с помощью медсестры; люди, находящиеся в доме призрения; люди с ограниченными возможностями с хроническими заболеваниями.

Если человеку требуется неотложная или экстренная помощь, следует вызвать скорую помощь. Медсестра на дому может оказать неотложную помощь, если она в данный момент наносит визит домой и появилась необходимость в незамедлительной помощи.

Если у человека нет медицинского страхования, можно узнать у местного самоуправле-

ния, есть ли у них возможность оплатить услуги медсестры на дому.

Все клиники и больницы, предоставляющие сестринскую помощь, найдешь на домашней странице Больничной кассы: <https://www.haigekassa.ee/inimesele/arsti-ja-oendusabi/haigekassa-lepingupartnerid/oendusabi>. Также можешь узнать дополнительную информацию, написав на info@haigekassa.ee или позвонив 669 6630.

В Таллинне услуги Больничной кассы находятся по адресу Lastekodu 48, в Тарту - Põllu 1a, в Пярну - Lai 14, в Йыхви - Nooruse 5.

Что такое дом призрения?

Информацию о домах призрения вблизи вашего дома можно узнать у местного самоуправления. Проконсультироваться всегда можно в департаменте социального страхования info@sotsiaalkindlustusamet.ee

Обычно человек помещается в дом призрения тогда, когда у него возникает необходимость в круглосуточном уходе, т.е. он нуждается в помощи, руководстве и наблюдении 24 часа в сутках. Обычно в управляемые местным самоуправлением дома призрения обращается очередь, поэтому предпочтение отдается людям, которые нуждаются именно в этой услуге. Но ожидающий человек не должен оставаться без помощи. Здесь важную роль играет местное самоуправление, кото-

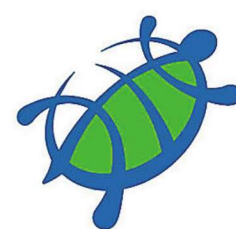
рое может предложить различную поддержку семье больного. Местное самоуправление должно оценить, каково состояние человека и найти подходящее решение. К тому же, вместо дома призрения можно воспользоваться услугой личного помощника. В Эстонии есть частные дома призрения, с которыми может связаться человек, нуждающийся в уходе, или его близкий.

В домах призрения для каждого человека составляется индивидуальный план по уходу, в котором отмечается, какая помощь ему необходима. К составлению плана должны быть привлечены и близкие человека, и местное самоуправление. План по уходу пересматривается как минимум раз в год.

Если человек или его близкие не могут оплатить услуги дома призрения самостоятельно, местное самоуправление помогает с оплатой. В среднем человек платит 480 евро в месяц, 150 евро платит местное самоуправление. Каждое самоуправление должно находить разумное и доступное решение в сотрудничестве с семьей, чтобы доступность помощи не зависела от её доходов.

Кроме того, стоит ознакомиться с рекомендациями для близких пожилых людей на страничке министерства социальных дел: <https://somblogi.wordpress.com/2018/04/09/kui-sinu-lahedane-laheb-elama-hooldekodusse-soovitused-lahedastele/>

Информацию о домах призрения вблизи вашего дома можно узнать у местного самоуправления. Проконсультироваться всегда можно в департаменте социального страхования.



Eesti
Haigekassa

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 €

Tallinna
Lastehaigla
Toetusfond

www.toetusfond.ee

Telia

1352 ИДЕИ

Pidupaev.ee

ЧТОБЫ ПРАЗДНИК
УДАЛСЯ!

LABORATOIRES FILOGA PARIS

БОРЮЩАЯСЯ С МОРЩИНАМИ
ПРОГРАММА КРАСОТЫ
ЗА 2 МЕСЯЦА В ДВА РАЗА МЕНЬШЕ МОРЩИН⁽¹⁾



MEDI-COSMETIQUE – УХОД ЗА КОЖЕЙ, ВДОХНОВЛЕННЫЙ
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНОЙ

(1) Клинические исследования (инструментальные измерения) – 39 женщин после использования крема TIME-FILLER в течение 56 дней отметили уменьшение количества «гусиных лапок» и глубины складок между бровями на 47%.

Проблемы с зубами приводят к полноте

Одинаково неприятно видеть в зеркале как излишек веса, портящий фигуру, так и плохие зубы. Но что, если между этими двумя проблемами есть связь? ▶2

БУДЬТЕ
Здоровы

СТОМАТОЛОГИЯ

Специальный выпуск

август 2018

Про то, что сахар - злейший враг зубов, мы слышим с детства. Но и избыток продуктов, содержащих углеводы, тоже может привести к плачевным последствиям.



Плохие зубы ведут к полноте

Сложно сказать, что беспокоит нас чаще и серьёзней - лишние килограммы или не слишком хорошие зубы. Однако и то, и другое довольно сильно влияет на наше здоровье, самочувствие и психологический комфорт.

В нашем организме всё тесно взаимосвязано. Ротовая полость является началом желудочно-кишечного тракта. Здесь начинается процесс усвоения пищи - с её перемалывания зубами и обработки слюной, которая благодаря особому бактериальному веществу (лизоциму) обезвреживает возбудителей различных болезней. Вот почему любые проблемы с ротовой полостью могут привести к заболеваниям ЖКТ, а также к полноте.

Физиологические причины полноты из-за плохих зубов

Тщательное пережёвывание пищи - одна из основ здорового питания. Однако если зубы болят, дёсны кровоточат, то жевание превращается в проблему. Плохое пережёвывание может привести к гастриту или даже язве желудка.

Когда мы стараемся не жевать на бо-

лезненной стороне, то на здоровые зубы ложится двойная нагрузка. От этого они быстрее стачиваются и вскоре обзаводятся кариесом и прочими стоматологическими проблемами. Однако полноценно пережевать еду на одной стороне всё равно не получается. В совокупности эти причины приводят к тому, что мы выбираем пищу помягче, потому что её легче прожевать.

Те продукты, которые имеют высокую пищевую ценность, как правило, нужно тщательно пережёвывать. Плохие зубы не могут выдержать такую серьёзную нагрузку, в то время как чувство голода вынуждает нас заменить высокоценные пищевые продукты на так называемые быстрые углеводы.

В чём же они содержатся? В тех же самых мягких булочках, хлебе, макаронах, мёде, сахаре, рисе, картофеле, тыкве, винограде, бананах, арбузах и, разумеется, в наших любимых соу-

сах - майонезе и кетчупе. Узнаёте список? Это те самые продукты, которые чаще всего являются причиной лишнего веса.

Выпечка из пшеничной муки, сладкие соки и газированные напитки, сухофрукты, шоколад, шоколадные батончики и прочие сласти - всё это приводит к полноте. Но это лишь одна сторона медали. Ведь эти же продукты вредны и для зубов.

Про то, что сахар - злейший враг зубов, мы слышим с детства. Но и избыток продуктов, содержащих углеводы, тоже может привести к плачевным последствиям. Углеводы, попадая в полость рта, под действием слюны быстро распадаются на простые сахара.

Таким образом, можно сказать, что и плохое состояние зубов, и полнота нередко тесно связаны друг с другом. Изменение диеты (отказ от сладкого, мучного, риса, картофеля, некоторых овощей и фруктов) благоприятно скажется на здоровье зубов и дёсен, а тщательный уход и своевременное лечение полости рта предотвратят переход к чрезмерному употреблению не самых полезных продуктов.

Психологические причины полноты из-за плохих зубов

Но не всё так просто. Есть и тонкие психологические моменты, которые связаны с изменением внешности из-за проблем с зубами. Отсутствие жевательных зубов может вызывать

асимметрию лица, углубление носогубной складки, появление дополнительных морщин. Нередко опускаются уголки рта, губы становятся запавшими и более тонкими. Всё это визуально воспринимается как старение, которое уже не в силах победить косметолог.

Испорченное настроение, постоянное недовольство своей внешностью, чувство, что всё плохо. Многие в таком состоянии обращаются за утешением к холодильнику. Заедать вкусной пищей психологические проблемы быстро входит в привычку. Чем хуже становится внешний вид, тем сильнее делается стремление заесть стресс пирожным или большой порцией макарон с сыром и кетчупом.

Ложный голод после пробуждения

Ещё одна причина растущей цифры на весах - ложное ощущение сильного голода после ночного сна, которое заставляет нас как можно скорее поесть. Однако на самом деле это жажда - организм просто нуждается в воде.

Если выпить сразу после пробуждения стакан тёплой воды, а затем почистить зубы, особенно пастой, которая содержит мяту, то чувство голода или сильно притупится, или вовсе исчезнет. Причина в том, что мята угнетает действие пищевых рецепторов, тем самым снижая чувство голода, а стакан воды утолит жажду после сна.



Perio KIN

Максимальная эффективность при периодонтальных проблемах



KINGINGIVAL

Базирующийся на хлоргексидине уход при проблемах с деснами



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@epp.ee

Стоматология развивается с космической скоростью



Стоматологические услуги в Эстонии стоят довольно дорого, но с не меньшими расходами сталкиваются собственники клиник, которые стремятся оказывать услуги на высшем уровне. Основатель и директор находящейся в Виймси стоматологической клиники Lumen Hambakliinik доктор Мерике Иммато откровенно расскажет, что значит быть одновременно директором современной перспективной стоматологической клиники и опытным специалистом, о том, как должны работать вместе голова, руки и сердце.



Мерике Иммато,
врач и руководитель Lumen Hambakliinik

Во-первых, по словам доктора Иммато, это означает с поднятым забралом встречать все профессиональные вызовы. Это требует много времени и большой отдачи при ориентированности на результат и смелость. "Жизнь – это движение. Это факт. Врач должен постоянно повышать квалификацию, а клиника – модернизировать свое оборудование. Если в клинике современное оборудование и есть возможность использовать качественные средства для лечения, то нужны врачи, которые умеют всем этим пользоваться", – уверена она.

Конечно, открытость новым возможностям и желание идти в ногу со временем требует инвестиций и жесткой калькуляции. "Строительство клиники вместе с техникой обходится не менее чем в полмиллиона евро, – отметила доктор Иммато, – это без учета расходов на персонал, и поступают эти суммы не из кошелька налогоплательщика".

По словам доктора Иммато, построившей современную клинику, диплом только создает предпосылки для того, чтобы называться врачом, поскольку каждый должен сам решить, насколько хорошим специалистом он хочет стать. "Вместе с дипломом тебе выдают огромный кредит доверия, который нужно поддерживать. Еще до поступления на медфак следует понять, что твоей миссией станет обслуживание пациентов".

Опыт приносят и удаchi, и провалы. "Нужно каждый день преодолевать себя, чтобы применять в реальной жизни новые теоретические знания", – рассказала она. "Поскольку стоматологи работают, можно сказать, руками, вы никогда не будете знать все. Это бесконечный выход из зоны комфорта и борьба со страхами".

Новый зуб в тот же день

По мнению доктора Иммато, самым большим достижением в стоматологии стало внедрение цифровых технологий, которые клиника Lumen Hambakliinik использует уже практически шесть лет, став пионером в этой области. За это время был приобретен ценный опыт. Пациенту больше не нужно ждать неделями восстановления разрушившегося зуба. Благодаря технологиям Ceges CAD/CAM, новый зуб можно установить всего за 1 день.

По словам директора стоматологической клиники, не стоит только ради конкурентоспособности закупать уникальное и дорогое оборудование. Его надо приобретать ради того, чтобы повысить качество оказываемых услуг. Сегодня доктор Иммато может сказать, что внедрение цифровой техники окупилось сторицей не столько с экономической точки зрения, сколько в смысле лечебных процессов. Пользу приносит только развитие и движение! Пациенты ценят это.

Наряду с современными средствами лечения и диагностики важно создать атмосферу полного доверия с пациентами, а для этого нужны искренняя забота, профессиональное отношение к работе и умение применять все это в повседневной жизни. Доктор Иммато пояснила: для того, чтобы вызвать доверие у пациента, надо уверенно принимать решения, анализировать свою работу, надежно планировать лечение, предлагать альтернативные решения, уметь слушать, сочувствовать и понимать пациента.

В то же время, надо оставаться конкретным и не оценивать решения пациента, сохранять дружелюбие, но не переходить в панибратство. Если вы пойдете на поводу у пациента в ущерб составленному вами плану лечения, то вскоре утратите контроль над ситуацией. Непросто, да?

Что влияет на формирование стоимости лечения зубов?

На вопрос о том, согласна ли она, что стоматологи дерут с пациентов семь шкур, доктор Иммато отметила: "Каждая услуга стоит ровно столько, сколько она стоит. В Эстонии стоматологические услуги находятся на мировом уровне, оказываются качественно и быстро. Нельзя, чтобы возможности и методы лечения оставались на пещерном уровне, и зубному врачу было бы стыдно быть зубным врачом".

По словам доктора Иммато, как для клиники, так и для пациента, рост цен на услуги происходит из-за стремительного развития технологий. "Без современной техники и новейших средств диагностики, стерилизации, без материалов по стоматологическому просвещению нельзя говорить о современном лечебном центре", – считает она и добавляет, что именно так можно добиться результата, который доставит удовольствие и сохранится надолго.

В стоматологической клинике, которая предлагает качественную услугу, действует бессчетное количество требований к качеству, которые следует учитывать, нельзя ошибаться и идти на уступки. Доктор Иммато перечисляет некоторые из них: медицинские услуги должны отвечать стандартам (стерильность, качество, методы, решения, обученный персонал, приобретение новых знаний и умений и т.д.); помещения должны соответствовать требованиям, а рентгеновский кабинет должен иметь защиту



от рентгеновских лучей; для современных аппаратов необходима очень чистая вода; также следует обеспечить надлежащую вентиляцию и воздухообмен в помещениях, особенно тех, где происходит стерилизация, и в компрессорной, также необходима тщательная продуманная система хранения информации и т.д.

А еще надо иметь все необходимые разрешения и лицензии, нужно вовремя возвращать кредиты и лицензии, взятые на строительство и приобретение аппаратуры, оплачивать коммунальные услуги и аренду. Работа персонала тоже должна достойно оплачиваться. Должны выплачиваться налоги с учетом того, что фонд заработной платы поглощает значительную часть оборота компании.

Одну из статей расхода составляют закупаемые компьютерные программы и бухгалтерские услуги. В постоянном обновлении нуждается сайт компании, чтобы он был всегда актуальным и информативным. Помимо этого мы обслуживаем своих клиентов до поздней ночи.

Если подвести итог – важно свести к минимуму возможность ошибок и довести до максимума создание ценностей.

У врача должна быть миссия

По словам доктора Иммато, требуется целая серия лекций, чтобы ответить на вопрос, что должен уметь очень хороший зубной врач помимо профессиональной подготовки. Она сразу отметила, что не хочет быть работодателем для ленивых и немотивированных врачей. "Знания можно приобрести, но личным качествам не обучить".

По ее словам, хороший врач – упорный и терпеливый реалист, стремящийся отдавать. Он трудолюбив и смотрит дальше своего носа. Он постоянно совершенствуется, учится и развивается. Его глаза горят, и он знает, что должен постоянно учиться для того, чтобы постоянно расти профессионально, приобретая новый опыт.

Хороший врач ценит команду, работу своих коллег и может справиться со своим эго. Он анализирует свои ошибки, способен управлять ситуацией и самим собой. Он придерживается этических норм, как в обычной жизни, так и в работе. Умеет настоять на своем, оставаясь при этом дружелюбным. Может разъяснить ситуацию и предложить решение. Но самое главное – врач должен иметь миссию!

Уровень знаний эстонцев о здоровье полости рта очень разный

По словам зубного врача, в среднем знания жителей Эстонии о здоровье полости рта оставляют желать лучшего. "Есть те, кто ответственно подходит к своему здоровью, а также те, кто только думает, что знает много; одни доверяют только вычитанной на форумах информации, а других не интересует ничего, что связано со здоровьем полости рта", – отметила доктор Иммато.

Но в целом, говорит она, с повышением информированности увеличивается также требовательность, как к услуге, так и к результату. По ее словам, подобный процесс заставляет медицинские учреждения выйти из зоны комфорта. "Информированность – это роскошь, которую не купить и не проглотить, если ты сам не готов к этому", – сказала она.

Имеющая 31-летний опыт работы доктор Иммато упомянула три заболевания полости рта и зубов, на которые люди жалуются все чаще. Например, продолжение грудного вскармливания детей с уже выросшими зубами, зачастую оборачивается кариесом. Кормление грудью превратилось в средство создания у ребенка ощущения защищенности.

Снюс приводит к возникновению заболеваний десен. Также доктор отметила участвовавшие случаи стирания зубов, что может быть вызвано стрессом или изменением свойств пищи.

Врач советует

Зубы – за сутки! И это не фантастика!

Протезирование зубов с использованием имплантата – возможность исправить даже самые сложные случаи полного или частичного отсутствия зубного ряда. Сегодня, например, специалисты клиники Happy Smile Hambaravi предлагают своим пациентам реставрацию зубного ряда по новому методу «Все – на четырех».

В чем суть метода? Об этом беседа нашего корреспондента с главным врачом клиники Сергеем ЖЖОНОВЫМ.

– Что это значит: «Все – на четырех»?

– Установка в челюсть четырех имплантатов и изготовление на них полного зубного ряда.

– В чем заключается метод «Все – на четырех»?

– Суть метода в том, что он позволяет нам выполнить имплантацию в любых случаях недостатка кости и за один день вернуть людям несъемные зубы. Система особенная, и только мы работаем с нею в Эстонии.

– Откуда пришла данная технология? Как давно она предлагается?

– Разрабатывалась эта система имплантации в Израиле, израильские врачи работают по этой технологии свыше 10 лет. А вообще она существует около 20 лет, и начало ей было положено специалистами из Португалии.

– Опишите, пожалуйста, принцип лечения.

– Первая встреча врача с пациентом всегда общая. Мы беседуем с пациентом, чтобы определиться с его запросами и возможностями, проводим глубокое обследование и если понимаем, что лечение в нашей клинике ему подходит, назначаем день операции.

– Нужна ли предварительная подготовка к процедуре? В чем она заключается?

– Пациент, который приходит к нам, не нуждается ни в какой особенной подготовке. Все, что ему необходимо, он получает у нас в клинике.

– Очевидно, как всякое лечение, технология подходит не всем? Кому подходит «Все – на четырех»?

– Всем тем пациентам, кто хочет легкое, новое и красивое лечение, оно подходит.

– И для кого технологию «Все – на четырех» можно считать наиболее выигрышной?

Система хороша для людей, у которых нет зубов, а также для тех, у кого зубов осталось очень мало. Подходит она при пародонтите. Ее преимущество наверняка оценит каждый, кто предпочитает обойтись без костной пластики, а также те, кто желает получить новые зубы за 1 день.

– Уточним: сначала – консультация, потом – непосредственно операция. Как долго она продолжается? Насколько болезненна процедура?

– Операция длится 2-3 часа, и в течение 24 часов человек получает новые несъемные зубы. Этот вид лечения практически безболезненный.

– Через какой промежуток времени после операции можно полноценно питаться?

– После того, как лечение проведено, пациент минимум 40 дней должен принимать мягкую и жидкую пищу, после чего возвращается к привычному для него режиму питания.

– Существуют ли особые требования к уходу за зубами после процедуры?

– Для того чтобы результат



Фото имеет иллюстративный характер.

служил много лет, очень важно поддерживать режим правильной чистки и гигиены полости рта. Об этом мы рассказываем во время консультации и обучаем наших пациентов.

– Есть ли гарантии качества сделанной работы?

– Разумеется. Мы даем полную гарантию всему, что делаем в нашей клинике.

– Какой процент успеха при использовании технологии имплантации «Все – на четырех»?

– Мы говорим о 98% успеха с каждым конкретным имплантатом и о 100% успеха, когда речь идет об общей работе.

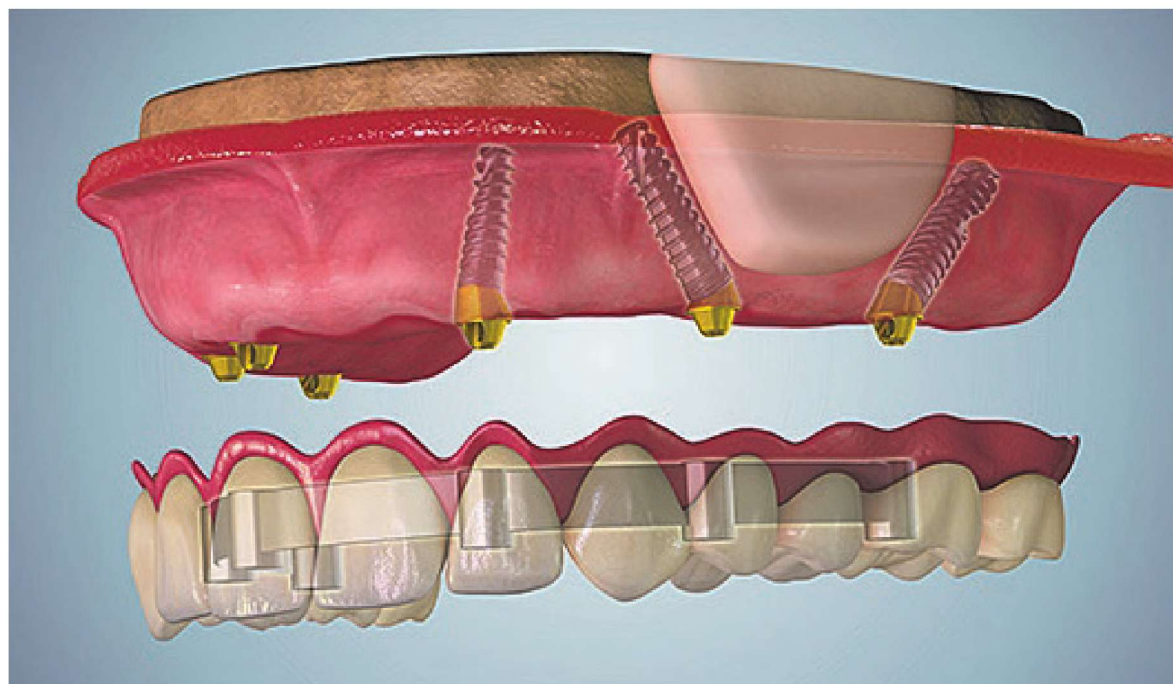
ПРЕИМУЩЕСТВА НОВОГО МЕТОДА

- **Экономия времени:** крепкие зубы за сутки с помощью новейших технологий и довольно быстрая реабилитация после операции
- **Сохранение привычного восприятия вкусов:** индивидуальные зубные протезы оставляют небо открытым
- **Исключение более серьезного хирургического вмешательства:** нет необходимости делать операцию по наращиванию костной ткани
- **Умеренный бюджет:** в сравнении с ценами классической имплантации зубов этот метод доступнее



Имплантолог стоматологической клиники Happy Smile Сергей ЖЖонов: «Я уже более двух лет езжу то в Израиль, то в Германию для изучения новой методики. В любой методике имеются свои противопоказания и риски, поэтому предварительная консультация поможет пациенту расставить все точки над «i» и принять решение».

Щадящий метод протезирования позволяет за сутки внедрить в челюсть 4 или 6 имплантатов и закрепить на них зубной ряд.



www.hshambaravi.ee
Ahtri tn 6a, Admirali maja
B-sissepääs, IV korrus.
За дополнительной информацией обращаться по телефону 5648 7249.

Внимание! Вы имеете дело с медицинской услугой, перед лечением проконсультируйтесь с лечащим врачом.
Номер лицензии L03473

