

БУДЬТЕ

Здоровы

О новой пользе
«солнечного витамина»

Большое количество исследований привело к открытию пользы витамина D в случае нескольких серьёзных заболеваний. Другие же недавние исследования более осторожны с выводами, связывая свою предосторожность с сомнениями в лечении некоторых болезней. ▶ 7, 13



Издание для пациентов. • № 69 (11) ноябрь 2018. Следующий номер выйдет в декабре 2018 • Цена 3,70 евро

Здоровье - основа всего

По результатам проведённого исследования, выяснилось, что мужчины всех возрастных групп самой важной считают любовь, личное жилое пространство, материальные ценности. Здоровый образ жизни оказывается только на 10 месте.

А зря. ▶ 4-5



Акне - проблема не только подростков ▶ 16



TAMREX

ПОПРОБУЙ, НАСКОЛЬКО ЭТО УДОБНО!

**НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ
SNICKERS Workwear
FlexiWork для РАБОТЫ
И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**



**Идеальное нижнее
белье для СПОРТА!**

Нижнее белье SNICKERS Workwear нового поколения – идеальный нижний слой для холодных условий.

Инновационная и быстро сохнущая стрейч ткань сохраняет тело сухим и свежим, отводя пот и влагу от кожи. Части ткани с разными структурами обеспечивают дополнительную вентиляцию, поддержку и защиту именно там, где ваше тело больше всего нуждается в этом.

- Сетчатая ткань с дополнительной вентиляцией в тех местах, где тело больше всего потеет.
- Дополнительная изоляция на плечах и в районе почек.
- Дополнительная защита на локтях и коленях.
- Дополнительная вентиляция на спине и под коленями.
- Дополнительное давление, поддерживающее и активирующее важные мышцы спины, икр и бедер.

- 9425 ja 9428**
- Изолирующая вязка
 - Вентилирующая вязка
 - Экстра-вентилирующая вязка в местах с наибольшим потоотделением
 - под коленями
 - на спине
 - в области паха
 - Поддерживающая и подтягивающая вязка для поддержки и активации мышц
 - на спине
 - на бедрах
 - на животе
 - Усиленная вязка
 - на коленях
 - на локтях

SNICKERS Workwear FlexiWork Бесшовная нижняя рубашка

9425/0418 **67 €**

SNICKERS Workwear FlexiWork Бесшовные длинные кальсоны

9428/0418 **56 €**

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



SNICKERS Workwear LiteWork, 37.5® Бесшовная нижняя рубашка

9418/0418 **67 €**



SNICKERS Workwear LiteWork, 37.5® Бесшовные длинные кальсоны

9409/0418 **56 €**

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ!
Даже в правильном выборе носков кроется ключ к успеху многослойного одевания. Если у вас мерзнут ноги, холод передается и выше, и ваше тело уже не успевает производить тепло.

SNICKERS Workwear LiteWork, 37.5® Рабочие носки
9218/2804 **16 €**

Купите комплект, 9425/0418 + 9428/0418, получите **ПЕРЧАТКИ БЕСПЛАТНО!** 9578/0448 (38 €)
Действует только при покупке товаров по обычной цене. Клиентские льготы не суммируются.



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 • 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



Центр слуха Audiale
лучше слух

ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ?

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.

МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ВАМ
НАЧАТЬ С НОВА СЛЫШАТЬ!

**ВЫ С НОВА БУДЕТЕ СЛЫШАТЬ
ВСЕГО ЗА ОДИН ВИЗИТ!**



У нас вы можете получить все необходимое за один визит:

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

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

Центр слуха Audiale ждёт вас по адресу ул. Мыйза 4, Таллинн, 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

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: Кристи Каммер,
тел. 507 95 53,
kristi.kammer@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

Забота о зрении и слухе помогает сохранить ясность ума в пожилом возрасте

К 40 годам у 1 из 10 взрослых заметно снижается острота слуха. Слух ухудшается медленно и постепенно, поэтому трудно понять, что чего-то не хватает.

Когда человек убеждается в наличии проблем со слухом, возрастная потеря памяти может уже начаться. Но этот процесс можно замедлить, восстановив слух при помощи слухового аппарата, утверждает в исследовании, опубликованном в Journal of the American Geriatrics Society.

Учёные наблюдали около 2000 пожилых людей до и после использования слуховых аппаратов в рамках американского национального Исследования здоровья и пенсионного обеспечения (Health and Retirement Study).

«Мы обнаружили, что скорость снижения когнитивных способностей замедлилась на 75% после внедрения слуховых аппаратов. Это удивительный результат», – говорит автор публикации Асри Махарани, исследователь кафедры нейронауки и экспериментальной психологии Манчестерского университета.

Оценивание когнитивных способностей с течением времени проводилось каждые два года (с 1996 по 2014) в виде серии тестов лицом к лицу. Для оценки памя-



ти требовалось повторить список из 10 слов сразу после того, как слова были прочитаны вслух, а затем – после отвлечения на другие задачи.

«Мы не ожидали, что использование слухового аппарата устранит когнитивный спад. Но сокращение темпов изменений довольно существенное», – объясняет экспериментальный психолог Пирс Доус, один из авторов исследования.

Замедление скорости спада приравнивалось к запоминанию менее чем ещё одного слова в тесте. Это небольшой, но измеримый результат, дополнительно доказыва-

ющий сильную связь между потерей слуха и когнитивным спадом. По мнению врача-сурдолога Дины Роллинз, которая не участвовала в исследовании, «стимулирование ваших ушей стимулирует нервы, которые стимулируют ваш мозг».

Потеря слуха приводит к социальной изоляции, однако многие не хотят носить слуховой аппарат, боясь выглядеть старыми. В последние годы технология их изготовления значительно продвинулась – они стали намного менее заметными, особенно если прикрыты волосами.

Ещё одним препятствием яв-

ляется высокая стоимость. Зачастую человек соглашается только после уговоров близких. Тем не менее, после установки слухового аппарата качество жизни заметно улучшается.

Другим распространённым заболеванием по мере старения является ухудшение зрения, как правило, из-за катаракты. Исследование, проведённое теми же исследователями и опубликованное в PLOS One, показывает, что восстановление зрения значительно замедляет когнитивный спад.

В рамках большого английского Лонгитюдного исследования старения (Longitudinal Study of Ageing), аналогичного вышеупомянутому американскому исследованию, были оценены долгосрочные результаты около 2000 пожилых людей, перенесших хирургическое вмешательство по удалению катаракты.

«Мы обнаружили, что скорость когнитивного спада замедлилась на 50% после операции по удалению катаракты», – рассказывает Махарани.

Здоровое старение зависит от множества факторов – образа жизни, питания и физической активности. Но важно знать, что коррекция зрения и решение проблем со слухом не менее значимы.

Раннее облысение может служить признаком болезней сердца



По мнению некоторых учёных, мужчины, для которых характерна ранняя седина и потеря волос, должны проходить дополнительные обследования на предмет наличия заболеваний сердечно-сосудистой системы. PIXABAY

Раннее облысение и ранняя седина у мужчин моложе 40 лет могут свидетельствовать о предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям. Как показывают опубликованные данные, это более точный признак надвигающихся проблем с сердечно-сосудистой системой, чем ожирение.

Учёные обследовали более 2000 молодых мужчин, живущих в Индии. У 790 из них была диагностирована коронарная недостаточность, остальные 1270 были здоровы и вошли в контрольную группу для проведения исследования.

Учёные обнаружили, что те, у кого наблюдались заболевания сердечно-сосудистой системы, начали рано терять волосы или довольно рано поседел. Связь между наличием болезней сердечно-сосудистой системы и лишним весом оказалось значительно менее выраженной.

В Британском фонде по изучению заболеваний сердца (BHF) отмечают, что наряду с сединами и лысиной очень важно учитывать и другие факторы риска.

«В исследовании высказывается предположение, что при диагностике заболеваний сердечно-сосудистой системы важно обращать внимание на наличие таких факторов как раннее облысение и ранняя седина», - говорит исполняющий обязанности директора фонда Майк Кнэптон. «На это (седину и облысение) вы не можете повлиять. В то же время вы можете оказать влияние на другие факторы риска: изменить свой образ жизни, а также регулировать уровень холестерина и следить за своим давлением. Поэтому учитывать эти факторы гораздо важнее», - говорит Майк Кнэптон.

Врачи изучили истории болезней всех участников исследования, и разделили их на группы - в зависимости от степени потери волос и наличия седины. Затем исследователи сопоставили эти данные с выраженностью других симптомов заболеваний сердца. Учёные выяснили, что молодые мужчины, страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой системы, с гораздо большей вероятностью седели довольно рано - 50% против 30% из контрольной группы. Кроме того, те, у кого наблюдались болезни сердца, с большей вероятностью довольно рано начинали лысеть - 49% против 27% в контрольной группе.

В то же время наличие лишнего веса свидетельствовало о болезнях сердца гораздо реже.

«Возможной причиной существования такой взаимосвязи может быть природа биологического старения. То есть процессы старения у некоторых пациентов могут запускаться раньше и проходить быстрее, и это может отражаться на состоянии волос», - говорит один из авторов исследования Камал Шарма.

Преподаватель сердечно-сосудистой физиологии и фармакологии Университетского колледжа Лондона Алан Хьюз отмечает, что о существовании взаимосвязи между заболеваниями сердечно-

сосудистой системы и ранней седины и облысения было известно и раньше.

«Люди говорили о том, что это (ранняя седина и облысение) может быть признаком генетического сбоя, влияющего на процесс старения», - объясняет учёный. «Также, поскольку волосные луковицы подвержены влиянию мужских половых гормонов - например, тестостерона, - предполагалось, что раннее облысение отражает различную реакцию на эти гормоны, что, в свою очередь, может говорить о высоких рисках возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы», - говорит Хьюз.

Исследование, в котором приняли участие около 37 тысяч жителей Японии в 2013 году, показало, что у лысеющих мужчин риск сердечно-сосудистых заболеваний был на 32% выше, чем у их сверстников, которые не сталкивались с проблемой потери волос.

Аналогичное исследование было проведено в Дании в 2014 году. В нём приняли участие почти 11 тысяч человек. Это исследование также показало, что ранняя седина довольно часто говорит о высоком риске возникновения болезней сердца.

Один из авторов исследования Джамдип Хьюмеин (Институт кардиологии в Ахмадабаде) говорит, что мужчины, для которых характерна ранняя седина и потеря волос, должны проходить дополнительные обследования на предмет наличия заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Чтобы снизить риск возникновения проблем с сердцем, таким пациентам следует внести изменения в свой образ жизни, заниматься спортом, изменить диету и минимизировать влияние стрессовых ситуаций.

Ещё один из авторов исследования Сачин Патил отметил, что состояние волос может рассматриваться как вполне достоверный фактор риска, особенно учитывая то, что заболевания сердечно-сосудистой системы заметно «помолодели».

«Оценка факторов риска имеет решающее значение в предотвращении сердечно-сосудистых заболеваний», - уверяет Марко Роффи, глава отделения кардиологии в больнице Женевского университета.

«Традиционные факторы риска - такие как диабет, наличие заболеваний сердечно-сосудистой системы у родственников, курение, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина и высокое кровяное давление - вполне достоверны для большинства сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимо понять, есть ли новые факторы риска. Это поможет улучшить оценку рисков возникновения этих заболеваний», - говорит Роффи.

КАЖДЫЙ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ЗНАТЬ!

Рак предстательной железы – наиболее часто встречающийся вид рака у европейских мужчин
Рак предстательной железы диагностируется у каждого шестого мужчины старше 50 лет. С возрастом риск развития рака увеличивается. Чаще всего рак предстательной железы диагностируется у мужчин от 55 до 74 лет.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- возраст
- наличие заболевания в семейном анамнезе
- избыточный вес и метаболический синдром
- курение, которое нередко связано с агрессивными формами рака предстательной железы

Хотя факторов риска много, их наличие не означает обязательного развития рака простаты.

РИСК РАЗВИТИЯ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ МОГУТ СНИЗИТЬ:

- здоровый образ жизни
- сбалансированное питание
- физическая активность
- активная и регулярная половая жизнь

Нет доказательств, что какая-либо специфическая диета поможет предотвратить рак простаты.

Частую рак предстательной железы протекает без явно выраженных симптомов и только на поздней стадии могут возникнуть характерные для заболеваний простаты жалобы или вызванные метастазами боли. Болезнь отрицательно сказывается на физической и сексуальной активности, становится причиной эмоционального и психологического напряжения.

Для диагностики рака предстательной железы на ранней стадии используется анализ простатического специфического антигена, или анализ ПСА. Из раковых клеток выделяется в кровь в несколько раз больше ПСА, чем из здорового эпителия предстательной железы. Повышенный уровень ПСА может быть обусловлен также другими заболеваниями простаты, такими как доброкачественная опухоль или воспаление. Точные причины повышения ПСА выясняются в ходе дополнительного обследования.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ БОЛЕЗНИ

- мужчинам старше 50 лет желательно регулярно проверять уровень ПСА
- если в семье уже есть случаи рака предстательной железы, то анализ ПСА рекомендуется делать начиная с 45 лет

NB! Стоит знать, что большинство проблем со здоровьем у мужчин можно предотвратить, а своевременно обнаруженный рак предстательной железы можно вылечить.



Бесплатный телефон Эстонского союза против рака:
с настольного телефона 800 2233,
с мобильного телефона 631 1727

Подробнее:
meestetervis.ee

Ноябрь - месяц мужского здоровья

Мужчины могли бы больше дорожить своим здоровьем

Больше всего в жизни мужчины ценят любовь и отношения, не понимая, что их поддерживает, в первую очередь, здоровье.

Виолетта Рийдас
violetta.riidas@aripaev.ee

Уролог Восточно-Таллиннской центральной больницы Мартин Киви отвечает на вопросы, касающиеся рака предстательной железы, и говорит о том, как важно мужчинам посещать врача.

Когда мужчина попадает к врачу?

В основном мужчин беспокоят три проблемы: доброкачественное увеличение предстательной железы, злокачественное увеличение предстательной железы и воспаление простаты. Первые две проблемы касаются мужчин среднего и старшего возраста.

Из исследования поведения населения ясно, что мужчины считают важным. Выяснилось, что проживающие в Эстонии мужчины всех возрастных групп самой важной считают любовь. На втором месте - личное жилое пространство, воспитание детей и партнёрские отношения. Затем идут материальные ценности. И хотя здоровый образ жизни является неотъемлемой частью всего этого, он оказывается только на 10 месте. Мужчины часто забывают, что хорошее здоровье и здоровый образ жизни - основа всего этого, даже любви.

Здесь есть две категории. Прежде всего, люди, у которых появились жалобы. Как правило, заболевания простаты вызывают проблемы с мочеиспусканием. Важен уровень образования, многие ли в курсе темы, читают ли что-то самостоятельно. В эстонских СМИ много призывов и различных кампаний, касающихся здоровья. Людям часто напоминают, что можно себя проверить. Семейные врачи очень добросовестны - проверяют и направляют пациентов.

Итак, есть одна группа, которая вынуждена обратиться к врачу из-за жалоб, семейного врача или информации в СМИ. Поскольку мужчины очень ценят свои партнёрские отношения, они идут к врачу тогда, когда женщина говорит, что они могли бы это сделать. Есть и те, кто, несмотря на свою осведомлённость, тянет время и надеется, что все пройдёт само.

В исследовании народного поведения в области здоровья для совершеннолетних людей Эстонии, проведённом в 2014 году, наблюдали, как люди оценивают своё здоровье. Выяснилось, что 2/3 мужчин оценивают своё здоровье как хорошее или очень хорошее, в возрастной группе 55+ половина участников оценила своё здоровье как хорошее. Ведь ясно: если ты думаешь, что все хорошо, то не побежишь к врачу. И это тоже верно, поскольку наша медицинская система не выдержит, если все захотят обследоваться. Разумно целесообразное поведение в соответствии с жалобами. Здоровый образ жизни для мужчин



Тест ПСА делается на основе анализа крови. ФОТО: SCANPIX

- отдельная тема. Треть мужчин курит, у 25% лишний вес, употребляется алкоголь. Однако в приоритетах у мужчин здоровье находится только на 10 месте.

Нужно ли скрининговое обследование?

Это очень сложная тема. Общая ситуация такова, что скрининговое обследование на рак предстательной железы не нужно. Все скрининговые обследования простаты замещены одним анализом крови - простат-специфическим антигеном, который вырабатывает предстательная железа. И правда, если у человека злокачественная опухоль предстательной железы, уровень ПСА выше, но высокий показатель не обязательно означает опухоль. Несколько заболеваний - увеличения и воспаления - предстательной железы влияют на уровень ПСА. С помощью ПСА нельзя различить агрессивные виды рака.

Самый большой недостаток скрининга предстательной железы в том, что у многих пациентов низкий риск развития рака простаты, и они нуждаются не в агрессивном лечении, а в наблюдении, поскольку болезнь не угрожает здоровью мужчины и не становится смертельной. Но мысль человека о том, что у него рак, остаётся. Рак простаты, обнаруженный в ходе скринингового обследования, часто лечат именно агрессивным способом. Но агрессивное лечение означает осложнения. Тут нужно взвесить, стоит ли оно того. Должно быть найдено серьёзное заболевание, чтобы мы приняли эти осложнения. Выбор и назначение лекарства пациенту с раком предстательной железы - работа урологов.

В случае с ПСА существует много проти-

Мужчины часто забывают, что хорошее здоровье и здоровый образ жизни - основа всего, даже любви.

воречий. В настоящее время консенсус пришёл к тому, что мужчинам в возрасте 50-69 лет следует делать тест ПСА, поскольку частота заболеваемости раком простаты резко увеличивается в 50 лет, достигая максимума к 65 годам. У мужчин в возрасте 50-69 лет сделанный тест ПСА уменьшает смертность от рака предстательной железы и развитие метастатического рака простаты. Анализ ПСА рекомендуется проводить с 50 лет.

Как часто нужно проходить тест ПСА? Раз в год?

На этот вопрос не так просто ответить. Раньше использовались специфические возрастные нормы, т.е. чем старше мужчина, тем выше может быть ПСА. Но с этим очень много случаев рака пропустили, и от этого подхода отказались. Первоначальное тестирование ПСА мужчин 40 лет помогает оценить их последующий риск развития рака предстательной железы. Через 25 лет больший риск развития рака простаты проявляется у тех мужчин, начальный уровень ПСА которых был на медианном уровне, который отметили в 40 лет. Мужчины, чей уровень ПСА был ниже медианного, не нуждаются в регулярном наблюдении, поскольку риск развития рака простаты у них маленький.

Если уровень ПСА значительно повысился, обязательно назначаются дополнительные обследования. Если уровень ниже или скромно поднялся, чаще всего, мужчины остаются под наблюдением, и анализ ПСА проводится периодически, чтобы определить необходимость в дополнительных обследованиях. Появились и новые маркеры опухолей, которые помогают нам идентифицировать пациентов с потенциально более высоким риском диагностирования более высоких рисков развития рака предстательной железы, т.е. более серьёзной болезни, которая требует лечения даже при низких значениях ПСА. Даже в случае низкого ПСА болезнь может быть серьёзной, и это тот момент, который нельзя пропустить.

Что дальше?

Следующий шаг в диагностике - взятие образцов тканей предстательной железы,

это неприятно и, возможно, больно. Это не то же самое, что укол иглы. Для того, чтобы мужчина попал на эту процедуру, должны быть весомые аргументы и объективные показания.

Каковы эти осложнения?

Различные инфекции мочевыводящих путей, кровь в моче и сперме, в крайне редких случаях - заражение крови. 3-5% всех случаев биопсии могут вызвать осложнения, несмотря на все меры предосторожности.

Каков порядок проведения диагностических обследований?

Все начинается с ПСА. В случае пациентов, у которых ранее сделанная биопсия простаты не показала злокачественных опухолей, но ПСА растёт, и остаются подозрения на злокачественную опухоль, для уточнения месторасположения возможного очага используется магнитно-резонансная томография. Если находят подозрительный очаг в предстательной железе, используют метод МРТ/УЗИ, или фьюжн-биопсию, и берут оттуда образцы ткани. Урологи Восточно-Таллиннской центральной больницы в 2016 году стали первыми в Эстонии применять этот метод.

Есть ли какой-то промежуточный этап после ПСА, который помог бы избежать биопсии?

Существует тест 4Kscore, т.е. дополнительный анализ на базе ПСА, он достаточно чувствителен и предназначен для мужчин с высоким риском развития рака предстательной железы. Если большой приходит ко мне, у него умеренно увеличен ПСА, но я ничего не чувствую пальцем, можно сделать биопсию, но разумней сделать тест. Эта дополнительная проба покажет нам, высок ли риск развития рака, и есть ли у этого мужчины именно тот рак, который требует лечения. Тест подходит тем пациентам, у которых ПСА до 10. Если выше 10, в любой случае следует сделать биопсию.

Вдобавок к тесту 4Kscore, существуют тесты на индекс PHI (Prostate Health Index) и PCA3 (The prostate cancer antigen 3 gene). Единственный минус этих тестов в том, что они платные для пациентов. В то же время, это хорошая возможность узнать, разумней ли будет избежать биопсии с возможными осложнениями.

Мужчины теряются, если с ними что-то не так?

Я могу сказать, что мужчины готовы сотрудничать, они интеллигентны и доверяют врачу. Если человек попал к урологу с какой-то проблемой, и я говорю, что мы повторим анализ или обследование через год, они возвращаются. Если пациент основательно, разносторонне, спокойно и хорошо информирован, мы встречаемся вновь.

А через три года, если в промежутках всё было хорошо?

Разумеется, частота наблюдения зависит от болезни, жалоб, рисков развития рака. С этим отлично справляются семейные врачи, но всегда нужно следовать чётким инструкциям. Конечно, кто-то пропадает, кто-то уезжает, переходит к другому врачу, но в целом все добросовестно наблюдаются. Если мужчина уже попал к нам и его проконсультировали, всё налаживается. Во всяком случае, мой опыт очень позитивен.

Простуда

Серьёзная гигиена – это лучшая защита от вирусов

Ежегодно с приходом осени резко вырастает количество людей с симптомами простуды. Отпуска уже прошли, дети пошли в школу - контакты уплотняются и возможности для заражения вырастают. Нахождение людей во внутренних помещениях увеличивает распространение вирусов, поскольку свежие порывы ветра уже не уносят от нас возбудителей заболеваний.

Когда обычно простуда настигает нас и как быстро превозмочь это состояние? Об этом рассказывает фармацевт BENU apteek Рийна Вайкна.

Во-первых, нужно обратить внимание на то, что под простудными заболеваниями часто подразумевают общее плохое самочувствие, насморк, кашель, боли в горле и спilloсть голоса. «Такому плохому самочувствию сопутствуют сонливость, головная боль и жар. Болезни «просто простуда» не существует. Насморк или высокую температуру приносит с собой всё же вирус, который проникает внутрь ослабленного простудой организма, когда иммунитет не так силен и организм становится более восприимчивым к возбудителям заболеваний», - поясняет аптекарь. Вайкна добавляет, что с прохладной погодой организм становится более уязвимым, поскольку тело тратит ресурсы на сохранение тепла, не выдерживая сопротивления болезням.

Фармацевт поясняет, что простудным заболеваниям способствуют усталость и перегрузка, стресс, переработка,

перегрузка спортивными занятиями, снижение иммунитета, однообразное меню, нехватка витаминов в организме и т. д. «Уменьшению силы сопротивления тела и заражению способствуют также холод и влажность. Очень важно держать тело в тепле и особенно необходимо избегать охлаждения ног», - подчёркивает аптекарь.

Простудные заболевания можно предотвратить

«Аптеки готовы каждую осень прийти на помощь людям. Наиболее мудрым шагом является, разумеется, предотвращение простуды через осознанные действия в вопросах здоровья. Мне, как аптекарю, радостно видеть тех, кто уже в конце лета приходит в аптеки, чтобы снабдить себя пробиотиками, а не спешить в аптеку тогда, когда уже нужны обезболивающие», - говорит Вайкна. Пробиотики усиливают наш иммунитет через систему пищеварения, являясь нужным укрепляющим средством с приходом холодов.

«Также для здоровья нашей пищеварительной системы важен и наш нос. Вирусы, которые возбуждают кашель и насморк, часто находятся и множатся на слизистой оболочке носа. Вдыхаемый нами воздух содержит много пыли, различных вирусов, бактерий, аллергенов и других частиц, способных нанести ущерб», - говорит аптекарь и советует в качестве средства от квартирного запаха этих вредителей различные растворы с природной морской водой для полоскания носа, с помощью кото-

**Грипп отличается от простуды резкой фазой в начальной стадии, что приводит к высокой температуре (38°C и выше).** PIXABAY

рых выполаскиваются возбудители заболеваний, а также и смачивается слизистая носа. «Сохраняющаяся влажность помогает избежать насморка и вирусов, а также предотвращает простудные заболевания и грипп. В аптеках всё больше продаются носовые спреи с низким pH, которые при регулярном использовании создают в носу на слизистой оболочке защитный барьер от вирусов. Это разумный выбор для людей, которые не проводят ежедневно часы на свежем воздухе», - поясняет аптекарь.

Для борьбы с вирусами наша иммунная система нуждается также в цинке и витамине С - их совместное потребление помогает сохранить

ся от проявления простуды. «Самый эффективный способ для предотвращения вирусов - это частое мытьё рук. Это обязательно необходимо делать, приходя из магазина домой, после посещения туалета, до еды и после встречи с больным. Также стоит исключить чесание носа и глаз руками, если до этого нет возможности помыть руки». Вайкна акцентирует внимание на том, что если человек чувствует себя заболевающим, то хорошо бы дать себе несколько дней отдыха. Хороший отдых и сон дают возможность организму восстановиться и увеличивают естественные защитные силы организма.

Аптекарь добавляет, что обязательно нужно обеспечить организм достаточным объёмом витамина D и употреблять богатые витамином С продукты. Чеснок, имбирь, лимон, облепиха, мёд - это наиболее естественные сред-

ства для укрепления защиты, чтобы противостоять простуде. В кофейных уголках тех рабочих мест, где хоть сколько-то заботятся о работниках, всегда должны быть вышеописанные продукты.

Между гриппом и простудой есть отличия

По словам Вайкна, для эстонеземельцев важно понимать разницу между простудой и гриппом. «Часто их считают одними тем же. Простуда и грипп похожи - возбудителями являются вирусы, а симптомами - чихание, мокрый нос, отёк слизистой, опухшее горло и небольшой жар. Но грипп отличается от простуды резкой фазой в начальной стадии, что приводит к высокой температуре (38°C и выше), к чему приплюсовываются кашель, головная боль, боль в горле и мышцах или же могут проявиться трудности с дыханием. Также может быть

и понос. Во-вторых, заражение верхних дыхательных путей при гриппе гораздо серьёзнее, что может в качестве осложнённого привести к пневмонии, воспалению почечных лоханок или же обострению хронических заболеваний. В этом случае нужно обязательно обратиться к семейному врачу», - поясняет фармацевт.

Вирусов, вызывающих простудные заболевания, довольно много. Человек заразен уже до того, как почувствует себя больным. «В первые дни, когда вирус только размножается в организме, он уже потихоньку начинает распространяться на других людей. Довольно много чиха достаточно, чтобы в комнате обильно распространились возбудители заболеваний. Вирус дальше переносится в основном руками - когда сморкаемся и кашляем, а после этого трогаем дверные ручки или детские игрушки - вот так и продвигается зараза», - приводит примеры аптекарь.

«Прямого лечения простудных заболеваний не найдено - наш организм вылечивается всегда сам. Но можно занять симптомы - головной болью, насморком, кашлем и болями в горле - благодаря облегчению этих симптомов улучшается самочувствие». Аптекарь настойчиво напоминает, что самое важное - это всё же предоставление организму возможности отдыха. «Также стоит употреблять много жидкости - достаточное количество жидкости в организме помогает снизить последствия простуды», - рекомендует фармацевт Вайкна.

BENU Apteek

Здоровье зубов

Следите за качеством чистки зубов

Начавшаяся социальная кампания «Месяц здоровья зубов», проходящая уже десятый год, в этот раз фокусируется на запахе изо рта и предотвращении связанных с ним проблем. Неприятный запах изо рта может быть обусловлен неправильной техникой чистки зубов, а также различными проблемами со здоровьем и стрессом.

По словам спикера «Месяца здоровья зубов», стоматолога и специалиста по лечению десен Klijnik 32 доктора Марии Тоомпере, причиной неприятного запаха изо рта являются продукты жизнедеятельности бактерий, для борьбы с которыми недостаточно просто дважды в день чистить зубы.

«Вопрос не столько в частоте и продолжительности чистки зубов, сколько - прежде всего - в качестве», - отметила доктор Тоомпере.

Количество бактерий во рту увеличивается быстро, и запах, который мы ощущаем при дыхании, содержит соединения серы. Их производят микробы, питающиеся частицами пищи, прилипшими к зубам или попавшими в карманы дёсен. Возникновения неприятного запаха изо рта можно избежать, удалив с зубов остатки пищи и бактерии.

«Необходимо дважды в день чистить зубы, а по вечерам пользоваться зубной нитью для чистки между зубами и карманов дёсен. Особенно важно обращать внимание на каждый зуб, чтобы чистыми были все поверхно-

**Возникновения неприятного запаха изо рта можно избежать, удалив с зубов остатки пищи и бактерии.** PIXABAY

сти. Для чистки языка можно использовать специальный скребок», - сказала доктор Тоомпере. Между приёмами пищи врач рекомендует пить воду, которая также помогает поддерживать чистоту полости рта.

По словам доктора Тоомпере,

чтобы предотвратить распространение бактерий, зубную щётку следует менять не реже раза в три месяца. «Износившая зубная щётка служит хорошим «домом» для вызывающих неприятный запах бактерий. Кроме того, микробам проще пристать

именно к потрёпанным щёткам», - пояснила доктор Тоомпере.

Наряду с недостаточной гигиеной полости рта, неприятный запах может быть вызван ещё рядом факторов: в том числе стрессом, заболеваниями дыхательных путей и желудка, курением, алкоголем и приёмом лекарств. Например, лекарства от давления у пожилых людей могут вызвать распространённую проблему - сухость во рту. «В таком случае во рту не образуется достаточно слюны, которая могла бы вымыть бактерии из карманов дёсен. Также в слюне содержатся вещества, помогающие бороться с вредными бактериями и поддерживающие во рту нормальный баланс», - пояснила Тоомпере.

Наряду с неправильным образом жизни и обусловленными им проблемами, неприятный запах изо рта может быть вызван различными заболеваниями дёсен. В таком случае важно быстрое вмешательство стоматолога или гигиениста. Типичные заболевания дёсен - гингивит и пародонтит, причём оставленный без лечения пародонтит может привести к выпадению зубов.

Неприятный запах изо рта может быть индикатором плохого здоровья полости рта или же проблем со здоровьем в целом. В случае появления неприятного запаха изо рта стоит обратиться к специалисту, чтобы выявить причину и пройти необходимое лечение.

hammastetervisekuu.ee

Витамин D

Влияет как на психическое, так и на физическое здоровье

Учёные выяснили, что витамин D очень важен для многих аспектов поддержания хорошего здоровья, и его недостаток связан с психологическими и физическими проблемами.

Самым значительным является то, что витамин D помогает регулировать уровень кальция в организме, укрепляя кости и помогая избежать заболеваний, которые ведут к их истощению, например, остеопороза.

Но много и таких исследований, результаты которых показывают, что витамин D может быть полезен при сердечной недостаточности, диабете, раке, заражении дыхательных путей, аутоиммунных заболеваниях и даже при выпадении волос.

Удивительно, но у многих людей уровень витамина D недостаточен. Например, в одном исследовании выяснилось, что у более 40% совершеннолетних жителей Америки недостаток витамина D. Из-за распростра-

нения этой проблемы важно выяснить, какие последствия это может принести для здоровья населения.

Симптомы недостатка витамина D у разных людей могут проявляться по-разному, но обычно это боль в суставах, мышцах или костях, усталость, проблемы с дыханием и плохое настроение или зимняя депрессия (SAD).

Витамин D и жир на животе

В одном проведённом недавно исследовании изучалась связь ожирения и низкого уровня витамина D. Сосредотачивались, прежде всего, на взаимодействии различных типов жира в теле с витамином D.

По словам проводивших исследование учёных, повышенное содержание жира на животе было связано с низким уровнем витамина D: «Сильная связь между увеличением брюшного жира и низким содержанием



По оценке некоторых учёных, имеющиеся научные данные недостаточно сильны, чтобы подтвердить связь недостатка витамина D и хронической боли. ФОТО: МЕЭЛИ КЮТТИМ

витамина D указывает на то, что у людей с большим объёмом талии больший риск недостатка витамина D, и они должны держать уровень витамина D под контролем».

Тем не менее, в ходе исследования не удалось выяснить, является ли недостаток витамина D причиной отложения жира в зоне живота, или брюшной жир каким-то образом может привести к недостатку витамина D. По словам учёных, они постараются определить эту связь в дальнейших исследованиях.

Витамин D и хронические боли

На протяжении многих лет некоторые учёные выдвигали теорию, согласно которой низкий уровень витамина D может стать причиной хронической боли или обострить её.

В 2015 году группа исследователей решила проанализировать имеющиеся в связи с этим исследованием данные. В обновлённом в 2015 го-

ду обзоре Cochrane поясняется: «Рассматриваемые данные и косвенные подтверждения указывают на возможную роль недостатка витамина D в причине хронической боли».

Учёные тщательно изучили данные многих исследований. После анализа они пришли к выводу, что имеющиеся научные данные недостаточно сильны, чтобы подтвердить связь недостатка витамина D и хронической боли.

Учёные отмечают: «На основании этих доказательств, значительное полезное влияние витамина D на различные хронические боли на данный момент маловероятны. Вопрос, может ли витамин D благоприятно влиять в случае конкретной хронической боли, требует дополнительного исследования».

Поэтому, чтобы выяснить это окончательно, требуются дополнительные исследования.

Medical News Today

Витамин D-Minisun – лучик солнца в каждом витамине!

Minisun Defence – с витамином С повышает сопротивляемость болезням и придаёт энергии.



www.minisun.ee

Minisun vitamiiniparadiis

Преобретайте изготовленные специально для жителей северных стран вкусные и хорошо всасывающиеся витамины D-Minisun в аптеках!

Домашний мониторинг ХОБЛ даёт чувство безопасности

Миллионы людей страдают хроническими болезнями лёгких

Кадри Таммай

менеджер по коммуникациям и маркетингу,
Tallinna Teaduspark Tehnopol

Старение населения всё чаще заставляет задуматься над тем, как справиться с хроническими болезнями. В рамках программы KOK FOOKUSES («ХОБЛ в фокусе») одну из трёх идей разрабатывают в качестве решения Mini KOK («Моя ХОБЛ»), цель которого – создать домашний мониторинг хронической обструктивной болезни лёгких, чтобы избежать раздражения болезни и добиться лучшего исхода заболевания.

Райн Йыги, руководитель центра пульмонологии в Клинике Тартуского Университета (TÜK) и председатель руководства Ассоциации пульмонологов Эстонии, отметил, что ХОБЛ – заболевание на первом месте у мужчин и на втором – у женщин, которое обуславливает понижение качества жизни. «Обычно на первое место ставят сердечно-сосудистые заболевания, поскольку смертность от этих заболеваний высока. ХОБЛ остаётся без внимания, несмотря на то, что вызывает у многих людей большие жалобы и составляет большую часть заболеваний дыхательных путей», – поясняет Йыги.

По словам Йыги, идея проекта родилась из необходимости: «Так же, как и с другими хроническими заболеваниями, в случае ХОБЛ мы видим слабое место системы здравоохранения. Врач-специалист консультирует пациента, но следить за ним должен семейный врач, у которого, к сожалению, для этого недостаточно средств. Пациент с обострением заболевания не попадает к врачу достаточно быстро, что приводит к тому, что пациент не находит своевременной помощи и обращается в скорую. Попавшего в отделение экстренной медицины пациента госпитализируют и направляют к врачу-специалисту», – описывает Йыги.

По словам пульмонолога, на данный момент в системе отсутствует обзор пациента, это пытаются поправить решением «Моя ХОБЛ» – чтобы пациент при необходимости получал помощь и постоянно был под наблюдением. «С помощью инструментов телемедицины мы мониторим различные аспекты ХОБЛ и тестируем, возможно ли успешное функционирование исследования в домашних условиях. С помощью опроса мы узнаем, становятся ли здоровье и симптомы заболеваний дыхательных путей хуже или нет», – говорит Йыги.

Возможно проактивное подключение между разными половинами проекта: состояние пациента постоянно отслеживается через данные, которые собираются с помощью гаджетов или человек их вводит сам. Если данные показывают, что симптомы ухудшились или функция лёгких уменьшилась, специализированная медсестра связывается с пациентом.

Пациент быстро получает совет

Для пациентов важно чувство уверенности в том, что они смогут связаться с врачом, если заболевание осложнится. «У участников проекта есть точное место, куда они могут обратиться. В дей-



Отказ от курения – самый действенный и дешёвый способ уменьшить риск возникновения ХОБЛ. ФОТО: PIXABAY

ХОБЛ – заболевание на первом месте у мужчин и на втором – у женщин, которое обуславливает понижение качества жизни.

ствительности возникает ситуация, когда пациенты не могут напрямую обратиться к врачу-специалисту, компетенция которого в сложных и рецидивирующих заболеваниях гораздо выше. К семейному врачу тоже очередь, а скорую вызывать не хочется», – говорит Йыги и добавляет, что пациентам, участвующим в проекте, дали возможность при необходимости связаться с сестрой, которая могла бы оценить их состояние и далее решить, какую помощь предложить пациентам.

«Вся система создана для того, чтобы научить пациентов справляться самостоятельно, предложить поддержку. На данный момент, например, для пациентов проводится обучение, которое часто требуется, когда они отправляются домой. Важно предложить помощь в тот момент, когда возникают проблемы, так и пациентам легче обучиться и справиться самому», – говорит Йыги.

Сейчас проект находится на этапе тестирования, как работает обмен данными и как с этим справляются пациенты. Модуль создан в двух вариантах: для компьютера и телефона. Решение тестируют десять пациентов.

Из технологических партнёров проекта Quretec тестирует решение, созданное для персонального компьютера, где пациенты могут заполнять дневник, отвечая на вопросы и объединяя его с результатами замеров и активности по данным часов. «Медицинскому персоналу (медсестрам) предлагается аккаунт на сайте, где можно получить обзор на все собранные данные: для каждого пользователя создаётся иконка на каждый день, которая показывает заполненность данных и предупреждение, если показатели отличаются от обычных.

Для визуализации данных использовали решение, созданное в сотрудничестве Quretec и STACC, пользователи отзываются о нём положительно», – рассказал член правления Quretec Маргус Ягер.

Предприятие оздоровительных технологий Cognuse тестирует голосового робота с альтернативным телефонным приложением, которое напоминает человеку о действиях, связанных с его здоровьем и лечением. «Раньше не все пациенты хотели использовать гаджеты. Мы предложили решение с голосовым роботом, чтобы их не изолировать – робот звонит пациентам и задаёт стандартные вопросы о симптомах болезни за последние 24 часа, и выясняет, когда в последний раз пациент нуждался в быстродействующих препаратах», – пояснил Юлиус Лилль. Данные, введённые с помощью клавиатуры телефона, сразу же оказываются на рабочем столе медсестры. С их помощью она может получить обзор на состояние здоровья пациента и реагировать на него соответствующим образом.

Влияние ХОБЛ на расходы

Почти 1/3 больных, госпитализированных в центр пульмонологии, имеют диагноз ХОБЛ. Обострение ХОБЛ может быть основным или сопутствующим диагнозом. Почти у 15% амбулаторных пациентов диагноз ХОБЛ. «На приёме расходы не кажутся такими большими, но более половины счёта, который выходит за амбулаторную работу, рассчитано на кислородное и вентиляционное лечение. Половина из этих пациентов – пациенты с ХОБЛ. Этот ресурс достаточно большой», – отметил Йыги.

Врач сравнивает обострение ХОБЛ с

инфарктом – состояние здоровья резко ухудшается и не возвращается до бывшего уровня. «Если нам посчастливится уменьшить обострение и сделать так, чтобы пациенты дома справлялись самостоятельно, это значительно повлияет на медицинскую систему», – утверждает он.

По словам Йыги, о результатах проекта и дальнейших шагах можно будет говорить тогда, когда будет проведено пилотное исследование. «Если с технической стороны всё пойдёт по плану, то будем думать, как решение будет работать в реальной жизни. На данный момент проектом занимается команда ad hoc, но если подумать обо всех пациентах с ХОБЛ, мы должны создать структуру, с которой пациент сможет связаться. Возможность позвонить должна быть доступна 24 часа в сутки. Возникает вопрос, будет ли подобная услуга создана на основе заболевания или услуги. Решение, основанное на конкретной болезни, могло бы работать в частных клиниках, а решение, предусмотренное для различных заболеваний, было бы разумно создать для центра здоровья», – сказал Йыги о возможном будущем.

Программу KOK FOOKUSES («ХОБЛ в фокусе») под началом Ассоциации пульмонологов Эстонии и всех сторон создал управляющий научным парком Tehnopol кластер Connected Health. Там ищут новые решения, как найти для живущих с ХОБЛ людей эффективное и дающее результаты лечение.

В создании решения участвуют также работники центра пульмонологии Клиники Тартуского Университета и разработчики предприятий Cognus и Quretec.



Важные факты о ХОБЛ

Что такое хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)



ХОБЛ – это часто встречающаяся тяжелая болезнь легких, которая ограничивает поступление воздуха в легкие.¹



Как правило, болезнь диагностируется у людей 40 лет и старше.¹ ХОБЛ оказывает разное влияние на пациентов, и со временем это влияние может измениться.²

Лечение ХОБЛ

Каждый пациент с ХОБЛ нуждается в индивидуальном подходе, поскольку требуется разное лечение, которое со временем меняется.

Чтобы пациент получал правильное лекарство, следует привести цели лечения в соответствие с основными потребностями пациента²:

- Нужно лечить симптомы.
- Снизить риск обострений.

Хотя в последние годы лечение ХОБЛ продвинулось далеко вперед, нужно прилагать больше усилий, чтобы улучшить лечение болезни и качество жизни людей, страдающих от ХОБЛ.^{2,14}



См. подробнее:
www.hinga.ee

ХОБЛ в цифрах



384 млн.

людей по всему миру страдают от ХОБЛ²



По оценкам, в 2030 году ХОБЛ займет третье место среди основных причин смерти в мире.³



ХОБЛ является одной из наиболее частых причин инвалидности в мире.⁴

Нередко ХОБЛ приводит к затрудненному дыханию

У 73% пациентов с ХОБЛ не менее двух раз в неделю появляется отдышка.⁵



Не менее двух раз в неделю более половины пациентов с ХОБЛ просыпается по ночам из-за кашля, свистящего дыхания или одышки.⁵



Обострение ХОБЛ

Обострение – это резкое усиление ежедневных симптомов, таких как отдышка, хронический кашель и выделение большого количества мокроты.²



у **29%** пациентов с ХОБЛ встречается частое обострение.⁷



Примерно **1 пациент из 5-и** в момент обострения нуждается в госпитализации.⁷



Повторяющиеся обострения могут ускорить прогрессирование болезни.⁸

ХОБЛ недодиагностирован

Для диагностирования ХОБЛ оцениваются симптомы и выполняется спирометрия. Последняя замеряет функцию легких, в том числе то, сколько и как быстро человек может выдохнуть воздуха из легких.¹



Симптомы ХОБЛ

Симптомами ХОБЛ является: отдышка, хронический кашель и выделение большого количества мокроты.²



„Такое ощущение, что мои легкие не могут наполниться воздухом, как-будто снаружи на них что-то давит“

Источник: GSK in breathlessness survey. IPSOS healthcare, 2014

Влияние ХОБЛ на повседневную жизнь

У 3-х из 4-х человек с умеренным ХОБЛ ограничена возможность выполнять рутинные повседневные действия.⁹

ХОБЛ ограничивает даже способность человека подписаться по лестнице.¹⁰

40% пациентов с ХОБЛ вынуждены рано выходить на пенсию.¹¹

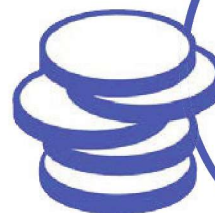


Влияние ХОБЛ на экономику

Из-за потери трудоспособности больного, в Европе ХОБЛ ежегодно наносит экономике ущерб в размере 48,8 млрд. евро.¹²

В Европе на лечение ХОБЛ тратится **50%** от средств, выделяемых на лечение болезней дыхательных путей.¹²

По оценкам, в США прямые расходы, связанные с ХОБЛ, составляют **30 млрд. долларов** в год и косвенные расходы – **20 млрд. долларов**.¹

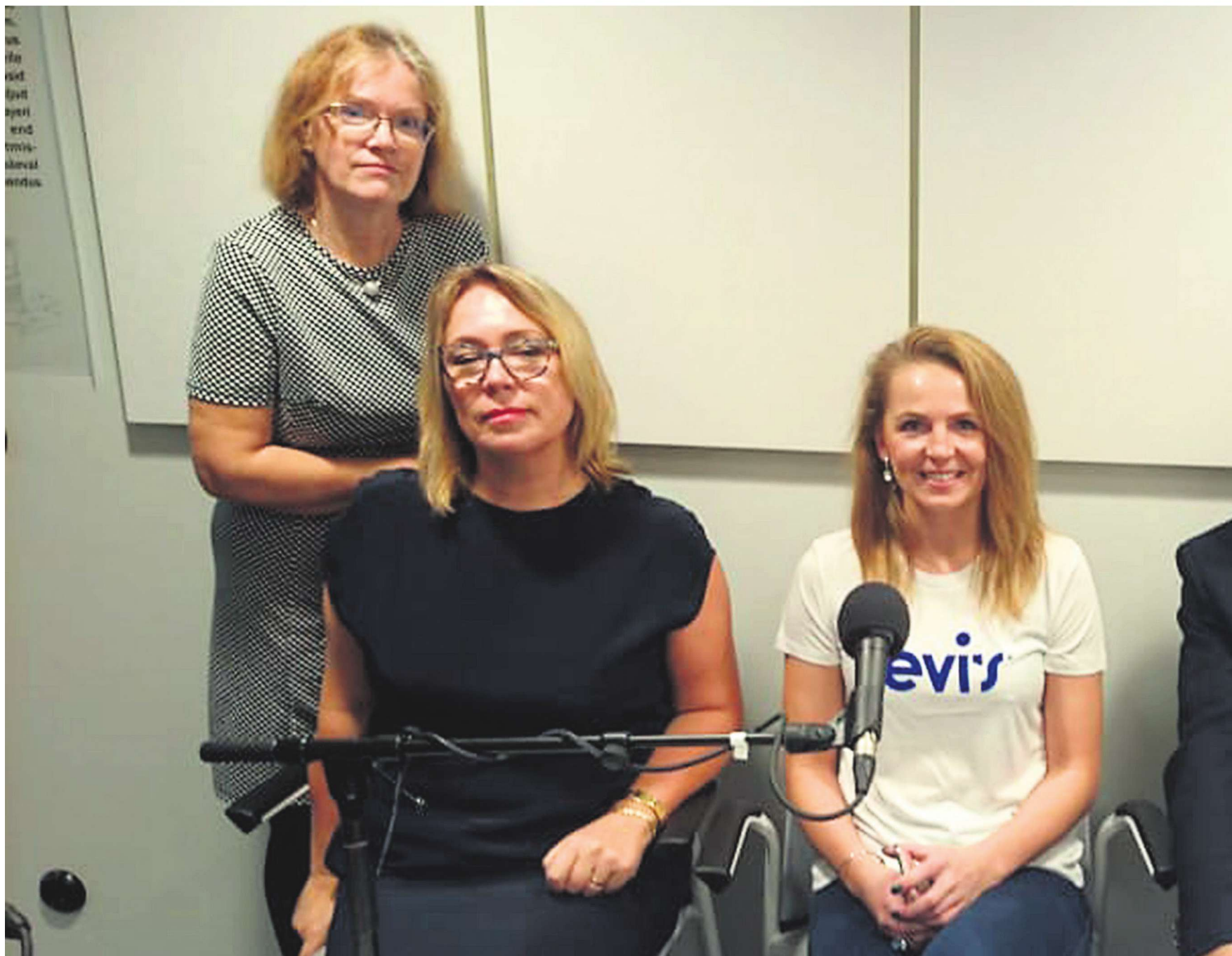


Ссылка:

1. World Health Organization. Chronic obstructive pulmonary disease fact sheet. Leitav: [http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd)) [Vaadatud: okt 2018]. 2. GOLD 2018 Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of COPD. Leitav: <http://goldcopd.org/gold-2017-global-strategy-diagnosis-management-prevention-copd/> [Vaadatud: okt 2018]. 3. World Health Organization. Chronic obstructive pulmonary disease. Leitav: <http://www.who.int/respiratory/copd/en/> [Vaadatud: okt 2018]. 4. DALYs GBD et al. Global, regional and national disability-adjusted life years (DALYs) for 306 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 188 countries, 1990-2013: quantifying the epidemiological transition. Lancet 2015; 386(10009): 2145-91. 5. GSK Data on File - Continuing to Confront COPD International Study - Patient Survey Global Results. 6. GSK Data on File - GSK Breathlessness in COPD Patient Survey. IPSOS Healthcare. April 2014. 7. Hurst et al. Susceptibility to Exacerbation in Chronic Obstructive Pulmonary Disease. The New England Journal of Medicine. 2010;3:1128-38. 8. COPD Foundation. Staying Healthy and Avoiding Exacerbations. Leitav: <https://www.copdfoundation.org/Learn-More/I-am-a-Person-with-COPD/Avoiding-Exacerbations-and-Pneumonia.aspx> [Vaadatud: okt 2018]. 9. Jones et al. Health-related quality of life in patients with COPD severity within primary care in Europe. Respiratory Medicine. 2011;105(1):57-66. 10. Vermeire. The burden of chronic obstructive pulmonary disease. Respiratory Medicine. 2002;96:Suppl C:53-10. 11. Fletcher et al. COPD: The New Workplace Epidemic. 2011. Leitav: <https://www.copdfoundation.org/pdfs/copd-uncovered-report-2011.pdf> [Vaadatud: okt 2018]. 12. European Lung White Book. The cost of respiratory disease. Leitav: <http://www.erswhitebook.org/chapters/the-economic-burden-of-lung-disease/the-cost-of-respiratory-disease/> [Vaadatud: okt 2018]. 13. Guarascio et al. The clinical and economic burden of chronic obstructive pulmonary disease in the USA. Clinicoecon Outcomes Res. 2013;17(5):235-45. 14. Puneekar et al. COPD management costs according to the frequency of COPD exacerbations in UK primary care. International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. 2014;9:65-73.

Скрининговое обследование – один из самых эффективных способов

В Эстонии для застрахованных людей проводятся три разных скрининговых обследования для профилактики рака, которые, к сожалению, используются крайне редко. Мы выяснили у специалистов, почему это так, и какие могут быть последствия.



В радиостудии (слева направо сидят) представители Больничной кассы Маде Бамбус и Тайси Кыйв и онколог PERN Вахур Валвере. Стоит ведущая программы и главный редактор Meditsiiniuudised Кади Хейнсалю. ФОТО: АРИПÆВ

Кади Хейнсалю
kadi.heinsalu@aripaev.ee

Мы попросили раскрыть эту тему главного специалиста отдела первичной помощи Больничной кассы Маде Бамбус, специалиста отдела связи с общественностью и укрепления здоровья Тайси Кыйв и онколога, руководителя онкологическо-гематологической клиники региональной больницы Вахура Валвере.

Мы можем обнаружить очень многие первые проявления раковой опухоли, благодаря скрининговым обследованиям. Какие скрининговые обследования у нас есть и как их используют?

Бамбус: Мы используем скрининговое обследование на рак молочной железы и рак толстой кишки как для женщин, так и для мужчин. Обычно скрининг нацелен на те виды рака, которые развиваются относительно медленно и раннее открытие которых позволяет упростить лечение и улучшить внешний вид. Можно что-то предпринять! Люди часто зарываются головой в песок, подавляя мысли о тяжёлой болезни. Но проще всего использовать возможности, которые предлагает государство, и обеспечить себе спокойствие. Для большинства людей результаты обследования позитивны.

Чем более развито государство, тем больше диагностируется рак.

Вахур Валвере

Уточним, для какой возрастной группы предназначено обследование?

Бамбус: С этого года на скрининговое обследование рака груди приглашаются женщины в возрасте 50-69 лет. В предыдущие годы в целевой группе были женщины в возрасте 50-60 лет. Переход поэтапно, в этом году ожидаются девушки в возрасте 68 и 69 лет, поскольку они оставались необследованными дольше всех. К 2022 году мы достигнем ситуации, в которой возрастная группа будет 50-69 лет. Статистика участия женщин держится на уровне 58-68%. В небольших местах процент участия выше, в том числе на островах. Это те места, где работает автобус маммографии. Это заметно, и тамошние семейные врачи проделывают хорошую работу в области осведомления.

Женщин с 30 до 55 лет начинают обследовать на рак шейки матки с пятилетним интервалом. Здесь участие несколько ниже, в первые полгода на обследование пришел 21% приглашенных. Возмож-

но, женщин смущает противоречие сообщений. Молодые женщины детородного возраста посещают женских врачей по различным причинам чаще, чем раз в пять лет, поэтому находятся вне обследований. Но нас беспокоят женщины, которые не посещают гинеколога или делают это крайне редко.

В случае рака шейки матки очень важно проверяться регулярно, поскольку заболевание, как правило, развивается медленно, и раковые состояния хорошо обнаруживаются и излечиваются. Особенно мы ждём на обследования женщин, которые находятся в переходном возрасте, но и в старшем возрасте нужно посещать гинеколога как минимум раз в три года. Если появляются жалобы, следует обратиться к врачу немедленно.

Скрининг рака толстой кишки проводится у людей с 60 лет, анализ крови можно сделать у семейного врача. В результате выясняется, есть ли у человека подозрение на рак кишечника. Обычно около 5% людей нуждаются в дополнительных обследованиях.

Есть ли ещё какие-нибудь обследования, которые нужно иметь в виду? Например, обнаружение рака предстательной железы или лёгких?

Валвере: Пилотный проект для обнаружения рака предстательной железы

был в 2008-2010 годах и прошёл успешно. У многих мужчин из Нымме обнаружили рак. Вопрос в том, что у пожилых мужчин, особенно старшего возраста, рак развивается довольно медленно. Часто мы обнаруживаем случаи медленно развивающегося рака, но точно не знаем, наблюдать за ним или лечить. Для мужчин старше 50 лет разумней сдать анализ крови на тест ПСА у семейного или мужского врача. При необходимости, пациента направляют на консультацию к урологу.

Обследования для раннего обнаружения рака лёгких показывают, что подтверждения есть именно у активных курильщиков с длительным стажем. Метод относительно дорогой – компьютерная томография. Здесь мы должны смотреть на стоимость, расходы на скрининговое обследование должны быть эффективными. Тут имеет место этический момент, поскольку мы знаем, что курения как фактора риска можно избежать.

Как построены кампании скрининговых исследований? Как сделать так, чтобы люди больше обращали на них внимание?

Кыйв: Приглашение на скрининговые обследования получают женщины, год рождения которых находится в списке. Приглашения отправляются на адреса, находящиеся в регистре населе-



Eesti
Haigekassa

ОДИН ОВ профилактики рака



Полезно знать

В 2019 году ожидают:

- Скрининговое обследование на рак шейки матки женщин, родившихся в 1964, 1969, 1974, 1979, 1984, 1989 годах.
- Скрининговое обследование на рак молочной железы женщин, родившихся в 1951, 1952, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969 годах.
- Скрининговое обследование на рак толстой кишки женщин и мужчин, родившихся в 1953, 1955, 1957, 1959 годах.

сдвинутую с места стадию, когда размер опухоли является большим и/или она переходит в лимфатические узлы или дальше. Это составляет около 40% и, по сравнению с северными странами, это достаточно много. Конечно, посредством скрининговых обследований и кабинетов здоровья груди мы можем диагностировать заболевание раньше. Благодаря скринингу мы начали диагностировать больше случаев преинвазивного рака молочной железы, который ранее не диагностировался. Скрининговые обследования необходимы населению, даже если процент участия не так высок, а расходы на них не эффективны.

Что означает преинвазивный рак?

Валвере: Рак ещё не перерос в эпителий молочной железы, но ограничился эпителиальными тканями. Чаще всего, лечение такого рака начинается с хирургического лечения – это всегда самое эффективное и радикальное. В случае преинвазивного рака это даёт возможность полностью излечиться. В случае рака молочной железы, когда размер опухоли составляет 2 см, выживание в течение 5 лет составляет почти 100%. Конечно, есть исключения, потому что рак часто бывает таинственным заболеванием и в будущем может повториться вновь. Лечение рака молочной железы сложное и комплексное. Если грудь сохраняется, то после оперативного лечения следует обычная радиотерапия, после может быть гормональное и биологическое лечение, в зависимости от чувствительности опухоли к лечению. Лекарство индивидуально и персонализировано.

Больничная касса выделяет на это больше денег из года в год?

Кыйв: Действительно, на лечение от рака уходит очень много денег.

Из-за чего, всё-таки, получается, что люди обращаются к врачу так поздно? Существуют ли типы рака, развивающиеся более быстро или медленно?

Валвере: Действительно, рак отличается по длительности. Если сравнить солидные опухоли с опухольями в кровеносной и лимфатической системе, они часто бывают особенно агрессивны. Как правило, лечение такого рака нельзя откладывать надолго. Но и солидные опухоли очень разные. Так, злокачественные меланомы и саркомы чаще всего имеют быстрый рост по сравнению, например, с раком молочной железы или некоторыми формами рака лёгких или опухольями в желудочно-кишечном тракте. Но мы видим, что, например, некоторый биологически активный рак груди может за несколько месяцев быстро распространиться и дать региональные и отдалённые метастазы.

Как правило, при возникновении раковых клеток развитие до размера па-

ры сантиметров может занять годы, для развития рака предстательной железы понадобится 10 лет или больше.

Вы можете и самостоятельно наблюдать за собой, чтобы как можно раньше обнаружить изменения, например, рак кожи или молочной железы можно найти, осматривая себя регулярно. В случае подозрения на рак нужно обратиться к семейному врачу, гинекологу или кожному врачу. Также важно следить за лимфатическими узлами, как с ними обстоит дело в области шеи, подмышек и паха.

Есть ли какие-нибудь возможности точно поучаствовать в кампании? Например, в Голландии приглашения высылают вместе с номерком к врачу.

Кыйв: Мы рассматривали это. Но это требует осведомительной работы в направлении работодателя – человека просто не отпустить с работы. И человек не сможет дать знать об отказе от времени, и дорогое время врача пропадёт.

Можно ли объединить приглашение на скрининг с визитом доктора, как это происходило пару лет назад?

Кыйв: Да, это возможно, можно запланировать изучение этого сотрудничества, это мысль. Каждый год мы отправляем семейным врачам соответствующие материалы, но окончательное решение остаётся за человеком.

Если посмотреть на заболеваемость раком, особенно в Эстонии, что показывает статистика?

Валвере: По последним данным ракового регистра Эстонии, каждый год выявляется больше 8600 случаев. Тенденция к заболеванию на подъёме, поэтому тема актуальна. Смертность от рака занимает второе место после смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Поскольку средняя продолжительность жизни растёт, растёт и число раковых больных. Самый большой рост в возрастной группе 75+, этот тренд распространяется по всему миру.

Сколько людей умирает от рака, потому что его не выявляют?

Валвере: В общем, чем более развито государство, тем больше диагностируется рак. Не всегда можно погнать эти данные, пожилые люди не обследуются. Число обследуемых значительно уменьшилось. Иногда случается так, что врач не может обозначить точную причину смерти. Если мужчину оперировали на рак предстательной железы, он не обязательно умрет от рака, может быть, от инсульта или сердечной недостаточности. Сегодня больше любят говорить о том, что рак – хроническое заболевание. В некоторых случаях это и правда так, но иногда можно говорить о короткой ремиссии болезни.

К счастью, в некоторых случаях рака молочной железы больные проживают годы на гормональном лечении или, при ухудшении болезни, препараты меняются, или переходят на химиотерапию, начинается лечение. В общем, более чем 50% раковых больных излечивается. Возвращаясь к началу, я призываю всё-таки поучаствовать в скрининговом обследовании, поскольку это одна из возможностей распознать рак на ранних стадиях развития и получить лечение, которое предлагает государство.

**Про-
ще
всего
исполь-
зовать
воз-
можно-
сти, ко-
торые
предла-
гает го-
судар-
ство,
и обе-
спечить
себе
спокой-
ствие.**

Маде Бамбус

на, поэтому важно проверить правильность адреса на государственном портале eesti.ee. Второе место, где можно посмотреть, находитесь ли вы в целевой группе скрининга, – портал для пациентов. Для информирования населения два раза в год мы проводим кампании о раке молочной железы и шейки матки. Они зависят от целевой группы: на телевидении, в интернете, социальных медиа. К тому же, мы пробуем сделать осведомлёнными и другие города, где есть и автобус маммографии.

Делают ли скрининговое обследование и в автобусах маммографии?

Бамбус: Мы очень сосредоточены на том, чтобы сделать обследования более доступными для людей. Этой осенью у всех гинекологов, имеющих договор с больничной кассой, можно сделать обследования PAP в рамках скрининга. На домашней странице Больничной кассы можно найти информацию и об этом. К тому же, в следующие годы запланировано привести автобус маммографии и в определённые места Таллинна, места и график можно будет найти на домашней странице Больничной кассы и в кампании по информированию общественности. Ранее автобусы выезжали из Таллинна, будучи в городе только во время кампаний.

Каналы передачи результатов обследования на рак молочной железы и шейки матки согласовываются с женщиной, результаты приходят в течение двух недель, чаще – раньше.

В случае скрининга рака толстой кишки человек получает тест на анализ крови с точными инструкциями из центра семейных врачей, делает тест дома самостоятельно и отправляет по почте. Результаты теста приходят семейному врачу, он передаёт их человеку. Небольшая часть прошедших тест нуждается в дополнительных обследованиях, но в этом случае главным консультантом является семейный врач.

Как обобщить последние наблюдения по результатам исследования?

Кыйв: Прежде всего, я хвалю тех женщин, которые регулярно проходят скрининговые обследования, но есть и те, кто приходит на обследования слишком поздно, рак уже можно обнаружить. Такие женщины могли прийти на обследования в первый раз.

Люди на каких стадиях попадают к онкологам, независимо от момента диагностирования болезни?

Валвере: К сожалению, в Эстонии чаще диагностируется рак молочной железы в запущенной стадии. Это означает

Диабет

Увеличение уровня сахара в крови заметно не сразу

Что делать, если уровень сахара в крови высокий? Каковы симптомы высокого уровня сахара в крови? Как вообще понять, что с уровнем сахара что-то не так?

Большинство людей знают, что слишком много сладостей есть не件зно. Иногда ошибочно начинают думать, что только лишь чрезмерное потребление сладкого может привести к сахарному диабету, но всё не так просто, написано в блоге аптеки Benu.

Что приводит к высокому уровню сахара в крови?

После каждого приёма пищи в желудочно-кишечном тракте съеденные углеводы расщепляются в глюкозу, которая после этого быстро впитывается в кровь. Поэтому неудивительно, что после еды уровень сахара в крови поднимается.

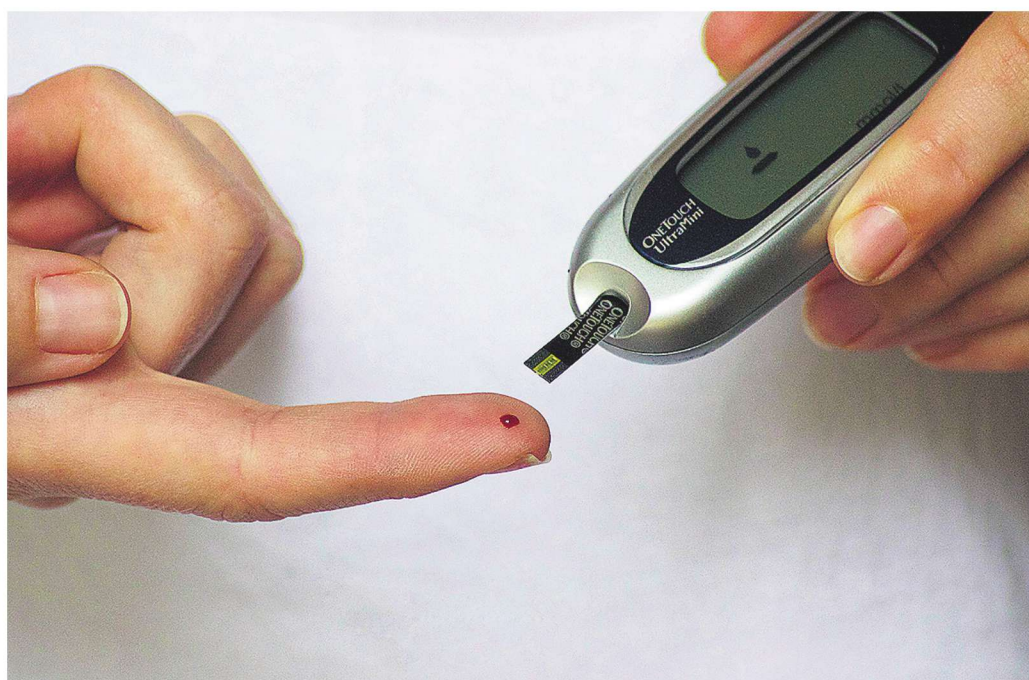
Уровень сахара в крови регулируется гормонами вроде адреналина, гликагона и инсулина, что важно для метаболизма глюкозы. Последний из гормонов – самый важный и известный.

Нормальный уровень сахара в крови – от 3,3 до 5,5 ммоль/л. Можно сказать, что у здорового человека границы нормы могут быть до 6, у диабетиков – до 6,5. Если при случайном измерении (если не было соблюдено правило измерения на голодный желудок) показатель выше 11, это может указывать на сахарный диабет.

Диабет поднимает уровень сахара в крови на опасно высокий уровень. Высокий уровень сахара повреждает кровеносные сосуды напрямую, повреждая внутреннюю оболочку кровеносных сосудов. Сердечно-сосудистые заболевания – основные причины смерти среди диабетиков.

Кто наиболее подвержен риску?

- люди и избыточным лишним весом, ИМТ которых больше 35;



Единственный способ узнать свой уровень сахара – измерить его. ФОТО: PИХАВАУ

- женщины с диабетом во время беременности;
- люди, в семье которых ранее был диабет;
- люди с уровнем триглицеридов в крови более 2,8 и HDL-холестерин (хороший) менее 0,9;
- люди, у которых сахар в крови поднимается больше или дольше после еды.

Диабет делится на два типа. В случае I типа организм по необъяснимым причинам начинает разрушать бета-клетки, производящие инсулин. Это означает, что человек нуждается в пожизненном лечении – инъекциях инсулина. Заболевание возникает в большинстве случаев у детей и подростков.

В случае II типа заболевают чаще всего

взрослые, факторами риска являются уже упомянутые лишний вес, отсутствие движения и т.д. Лечение – снижение веса, таблетки, при необходимости дополнительные инъекции инсулина.

Каковы симптомы высокого сахара в крови?

Симптомы диабета зависят от того, каким типом заболевания мы имеем дело.

В случае диабета II типа симптомы заболевания могут отсутствовать. Часто о повышенном уровне сахара в крови узнают в результате анализов крови, сданных по совершенно другому случаю.

В случае диабета I типа могут присутствовать увеличение количества мочи, сильный аппетит и жажда, но в то же время вес может уменьшаться. Если опоздать с лечением, может возникнуть отсутствие аппетита, рвота, тошнота, чувство слабости и расстройство сознания. Такие симптомы возникают, поскольку в теле недостаток инсулина и высокий уровень сахара.

Что можно сделать для предотвращения и лечения диабета?

Поскольку диабет II типа часто называют болезнью стиля жизни, его можно облегчить и в некоторых случаях контролировать через изменение стиля жизни. Но если заболевание уже один раз возникло, обычно оно длится всю оставшуюся жизнь и требует корректировки стиля жизни и лечения.

Хорошо знать, что благодаря правильному питанию и активному движению возможно предотвратить появление заболевания у т.н. бывших диабетиков (людей с высоким уровнем сахара в крови, которым ещё не смогли диагностировать диабет). Поэтому здоровый образ жизни полезен и необходим каждому.

На что обратить внимание до измерения уровня сахара в крови?

До измерения уровня сахара в крови нельзя есть и пить 12 часов. Пить можно только чистую воду. Уровень сахара измеряют глюкометром, для этого нужна пара капель крови из пальца.

Часто считают, что диабет – болезнь людей с лишним весом. Но на самом деле, не у всех людей с лишним весом появится диабет. К сожалению, диабет может возникнуть и у человека с абсолютно нормальным весом.

Симптомы высокого сахара в крови не всегда ясны, поэтому единственный способ узнать свой уровень сахара – измерить его.

terviseuudised.ee

Больные диабетом нуждаются в дополнительных витаминах и минеральных веществах

REKLAMTEKST

Почему при диабете нужно принимать бенфотиамин?

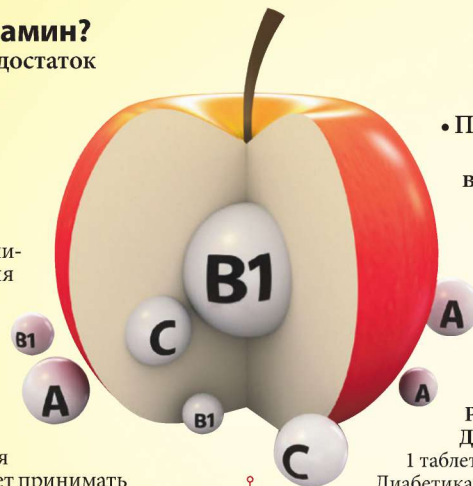
- У большинства больных диабетом возникает серьезный недостаток витамина B1 (тиамина)
- Из-за недостатка витамина B1 в организме скапливаются вредные вещества, обуславливающие усугубление осложнения, которые дает диабет
- Витамин B1 играет важную роль в функционировании нервной системы.

Энергия для нервных тканей производится именно в результате окислительного расщепления глюкозы. Для нормального функционирования нервной системы необходимо обеспечение достаточного количества тиамин. Когда уровень сахара в крови повышается, увеличивается и потребность в витамине B1. Особенно чувствительны к недостатку витамина B1 мышечные ткани, сердечная мышца и нервная система. Эффективность действия бенфотиамина на диабетическую полинейропатию подтверждено многочисленными научными исследованиями. Для достижения результата бенфотиамин следует принимать продолжительное время (не менее двух месяцев), в день принимать по 1-3 таблетки.



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

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочитайте 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:

Wörgag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str.7, D-71034 Böblingen, Германия.

Дополнительную информацию можно получить у представителя производителя:

представительство Wörgag Pharma GmbH & Co. KG, ул. Виенибас 87В-3, LV 1004, Рига, Латвия.

Контакт в Эстонии: Лаки 25-402, 12915, Таллинн. +372 6623369, info@woerwagpharma.ee

В ПРОДАЖЕ В АПТЕКАХ

Выгодная цена!



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

Все эти вещества содержатся в Diabetiker-Vitamine.



Витамин D

Результаты исследования показывают новую пользу витамина солнца

Большое количество исследований привело к открытию пользы витамина D в случае нескольких серьёзных заболеваний. Другие же недавние исследования более осторожны с выводами, связывая свою предосторожность с сомнениями в лечении некоторых болезней.

Витамин D – питательное вещество, которое синтезируется нашей кожей при воздействии солнечного света, и, в дополнение к этому, его можно найти в некоторых продуктах. Солнечный свет – лучший источник витамина D, и в зимние месяцы государственный институт здоровья США (NIH) рекомендует каждый день есть продукты, содержащие витамин D, для поднятия его уровня. К числу последних относятся жирная рыба, молоко с содержанием витаминов, животная печень, яичный желток, грибы и утренние хлопья с содержанием витаминов.

Следует помнить, что чрезмерное влияние солнечного света (прежде всего, жаркого полуденного солнца) может вызвать повреждения кожи и увеличить риск развития рака кожи.

Витамин D и сердечная недостаточность

Несколько исследований показали, что витамин D может предложить полезную защиту от сердечно-сосудистых заболеваний, но учёные пока не определили основной механизм этой связи.

Недавно Medical News Today описали исследование, в котором с помощью мышинной модели проверяли, как один тип витамина D, 1,25-дигидроксивитамин D3, влияет на клетки сердца. Учёные рассматривали кардио-колониобразующие фибробласты (сCFU-F), задача которых – образование рубцовой ткани после сердечного инфаркта.

Эти клетки образуют важную область исследования, поскольку в случае повреждения клеток сердца ему сложнее качать кровь, и это может стать причиной сердечной недостаточности.

Учёные, проводившие исследование, убедились, что витамин D оказывает сдерживающее влияние на сCFU-F, что предотвращает образование рубцовой ткани вокруг сердца мышей, помогая избежать закрытия в сердечной системе.

«Нужны дополнительные исследования, которые могут подтвердить пригодность витамина D для использования как интересного и экономного дополнения к настоящим методам лечения, и мы надеемся применить эти наблюдения в клинических исследованиях на людях», – пишут учёные.

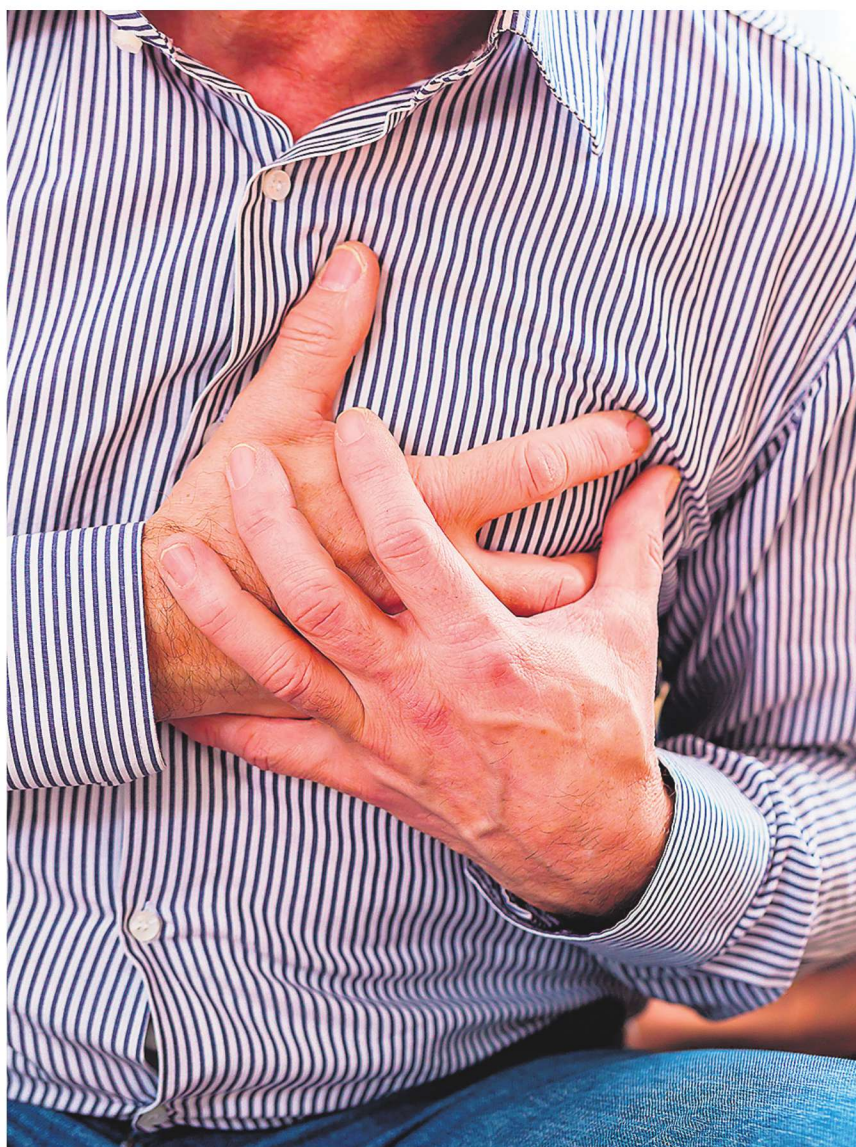
Витамин D и рак

Недавние исследования показали связь между недостатком витамина D и раком молочной железы и кишечника. В одном из них были проанализированы два рандомизированных клинических исследования и одни данные направленного когортного анализа.

Учёные убедились, что высокий уровень витамина D обратно пропорционален риску развития рака молочной железы у женщин, у которых не было выявлено рака.

Результаты исследования показали, что чем выше уровень витамина D, тем ниже риск развития рака груди. Эта связь остаётся примечательной и после корректирования результатов с учётом различных факторов влияния, как, например, индекса массы тела (ИМТ), употребления кальция в виде добавок и курения.

Хотя связь между недостатком витами-



Витамин D может предложить полезную защиту от сердечно-сосудистых заболеваний. ФОТО: SCANPIX

на D и раком прямой кишки мало описана, не все исследования могут это подтвердить. Недавно проведённое крупное исследование пыталось восполнить этот пробел путём сбора данных с трёх континентов, охвативших 5700 случаев рака прямой кишки и 7100 контрольных субъектов.

Учёные убедились, что у людей с низким уровнем витамина D риск развития рака кишечника увеличился на 31%. У тех, у кого уровень витамина D был выше, риск развития названного рака был меньше на 22%.

Витамин D и болезнь Альцгеймера

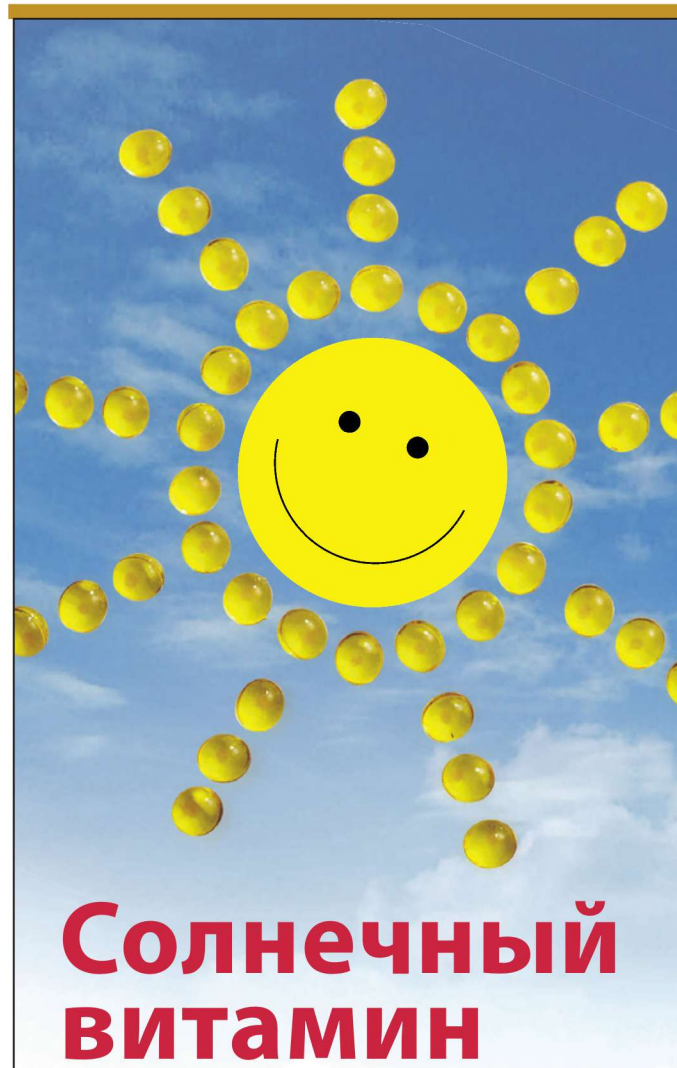
Австралийские учёные с помощью недавнего систематического анализа попытались разрешить споры, затрагивающие способность витамина D защитить от болезни Альцгеймера. Анализ охватил более 70 исследований, которые были посвящены этой связи.

Они пришли к выводу, что между недостатком витамина D и риском развития болезни Альцгеймера нет особой взаимосвязи.

Как аспект, вызвавший интерес, в своём систематическом анализе учёные отметили, что связь может быть между воздействием ультрафиолетового излучения и обеспечением защиты от рассеянного склероза, болезни Паркинсона и болезни Альцгеймера, но эта связь может быть независимой от производства витамина D.

Учёные отметили, что нужны дополнительные исследования, которые позволили бы подтвердить названные связи и объяснить механизмы, которые их запускают.

Medical News Today



Солнечный витамин

- теперь доступны две дозировки: D-Pärlid 1000 и D-Pärlid 3000
- растворен в оливковом масле холодного отжима, что обеспечивает высокое поглощение и отсутствие ГМО
- маленькие желатиновые капсулы, удобные для глотания
- помогает поддерживать здоровье костей, зубов и иммунной системы
- блистерная упаковка гарантирует гигиеничность каждой капсулы до момента использования
- высокое качество от известного мирового производителя



Pharma Nord
www.pharmanord.ee

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

Результаты исследования показали, что чем выше уровень витамина D, тем ниже риск развития рака груди.

Мы теряем более 120 000 лет из-за сердечных заболеваний

На лечение системы кровообращения каждый год тратится около 98 млн. евро

Из-за заболеваний и преждевременной смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в Эстонии мы каждый год теряем более 120 000 лет жизни, хотя как минимум 80% преждевременных смертей можно предотвратить ведением здорового образа жизни.

«Ожидаемая продолжительность жизни населения Эстонии выше, чем когда-либо ранее, но количество прожитых здоровых лет жизни не увеличилось так же успешно. Это значит, что живем мы дольше, но проживаем жизнь в болезни. Значит, мы теряем больше лет жизни именно из-за сердечно-сосудистых заболеваний», - сказала министр Рийна Сиккут. «В то же время, большую часть сердечно-сосудистых заболеваний можно предупредить, если обратить на своё здоровье большее внимание - больше двигаться, питаться здоровой пищей и отказаться от вредных привычек. Мы можем способствовать тому, чтобы окружающие нас люди делали здоровый выбор».

В 2016 году в Эстонии из-за преждевременной смертности и сердечно-сосудистых заболеваний потеряли почти 122 300 лет жизни. Это составляет 27% потерянных из-за преждевременной смертности и сердечно-сосудистых заболеваний лет жизни.

На лечение системы кровообращения каждый год тратят около 98 миллионов евро. В прошлом году от сердечно-сосудистых заболеваний умерли 8005 человек, что в два раза больше, чем смертей от злокачественных опухолей, и на сотню больше, чем смертей от дорожно-транспортных происшествий.

Сердечно-сосудистые заболевания вызваны отсутствием движения, курением, употреблением алкоголя, лишним весом, недостаточным употреблением фруктов и овощей и чрезмерным употреблением соли.

В социально-экономически переломное время между 1992 и 1994 годами значительно увеличилось количество ранних смертей от сердечно-сосудистых заболеваний. В последующие годы смертность снизилась до уров-

ня 1990 годов. На сегодняшний день Эстония стала одной из стран, где смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снижается, но, чтобы удержать эту тенденцию, нужно предупреждать возникновение сердечно-сосудистых заболеваний и заниматься этим активно и далее.

Для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний важно регулярно двигаться. Поддерживать сердце здоровым помогает движение и в низкой, и в средней интенсивности, предпочтительно 3-5 раз в неделю. У активного образа жизни масса преимуществ. При регулярной физической активности начинает уменьшаться повышенное кровяное давление, уменьшается уровень «плохого» и увеличивается уровень «хорошего» холестерина, уменьшается вес и улучшается настроение. К тому же, улучшается обмен веществ, что помогает избежать возникновение сахарного диабета. Подходящая физическая нагрузка облегчает тяжесть хронических заболеваний и может уменьшить необходимость употребления лекарств (особенно снотворных и антидепрессантов).

По сравнению с физически неактивными людьми, у физически активных общий показатель смертности на 20-30% меньше. Известно, что люди, уже страдающие каким-либо заболеванием кровеносной системы, могут остановить развитие болезни изменением привычек питания, образа жизни и окружения.

Очень важно, чтобы физическая активность человека увеличилась, привычки питания улучшились, общение с окружением, употребляющим табачные изделия, уменьшилось, и доступность услуг в области здравоохранения улучшилась. Для этого стоит ценить здоровье человека на организационном, национальном и государственном уровнях и передавать информацию, как делать здоровый выбор и поддерживать своё здоровье.

terviseinfo.ee



Поддерживать сердце здоровым помогает движение и в низкой, и в средней интенсивности, предпочтительно 3-5 раз в неделю. ФОТО: ЭЙКО КИНК

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

HINA, PINNASEPIS- JA OLIVELEHE EKSTRAKT

Tõelülsand südamele ja veresoontele

HEA KOLESTEROLI TASEMELE

HEA KOLESTEROLI TASEMELE

EFTIIVNE TOIME

30 kapslit

1 капсула в день

В ноябре по льготной цене

Apteek EURO APTEEK

Эффективная защита для сердца и кровеносных сосудов

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

Скрытый алкоголизм ведёт к инфаркту

Такого понятия, как «скрытый алкоголизм», в медицине нет. Но довольно часто немедицинские работники, психологи и обычные люди употребляют такое выражение по отношению к людям, которые склонны к алкоголизму, злоупотребляют алкоголем и по различным причинам стараются максимально скрыть своё пристрастие к алкогольным напиткам.

Кто такие «скрытые» алкоголики? Эти люди, как правило, употребляют алкоголь не крепкий или в развлекательном состоянии, например, кофе с коньяком. Приём алкоголя ведётся небольшими дозами, и чаще в течение всего дня. В своё оправдание от пациента часто можно услышать - «Я пью по чуть-чуть, чтобы быть в тонусе весь день. Иначе я не могу работать». Наиболее часто такой вид алкоголизма встречается у женщин и характерен для «женского алкоголизма». Женщины употребляют алкоголь, осознавая, что для них неприлично быть пьяной «на публике». Но алкоголизм - это заболевание, которое характеризуется непреодолимой тягой к употреблению спиртного, и больные им люди не могут самостоятельно отказаться от спиртного.

Как распознать «скрытого алкоголика»

Чаще всего, поведение «тайного алкоголика» бывает расторможенным. На начальных этапах он обычно возбуждён, беспричинно весел, никогда не отказывается от небольших, «случайных» доз алкоголя, после чего старается «сбить»

запах (шоколадные конфеты, кофе, сигареты или жевательная резинка). Позже, в зависимости от индивидуальных черт, может стать замкнутым, агрессивным, легко ранимым, слезливым и т.д., что вызвано интоксикацией и астенизацией организма, началом проявлений соматических заболеваний, изменений психического состояния.

Если использовать термин «скрытый алкоголизм», то его можно охарактеризовать как постоянную форму пьянства. Как правило, люди, которых можно называть «скрытыми алкоголиками», в медицинском понимании находятся на стадии формирования алкоголизма. В большинстве подобных случаев, речь идёт о постоянной форме пьянства, либо о первой или о начале второй стадий алкоголизма.

К чему ведёт скрытый алкоголизм

Постоянная алкогольная интоксикация организма, хоть и небольшими дозами, приводит сначала к когнитивным (поведенческим) и мыслительным нарушениям со стороны психической деятельности головного мозга. Позже начинают формироваться хронические соматические заболевания, это изменения в сердечной мышце, патологии печени, поджелудочной железы, желудка, мочеполовой системы. На фоне хронической интоксикации головного мозга и всего организма могут формироваться такие заболевания как: инфаркт миокарда, алкогольная эпилепсия, алкогольные психозы, алкогольная энцефалопатия, язва желудка, цирроз печени, сахарный



Наступает момент, когда заболевание переходит на более высокий уровень и начинаются запои с употреблением большого количества алкоголя.

диабет, панкреатит, мочекаменная болезнь, импотенция и другие заболевания. Сформированные вследствие употребления алкоголя, эти болезни, самостоятельно или косвенно, могут стать причиной смерти человека.

Но скрытый алкоголизм не может оставаться таковым всегда. Наступает момент, когда заболевание переходит на более высокий уровень и начинаются запои с употреблением большого количества алкоголя. Такие эпизоды, сначала редкие и однодневные, учащаются, и их длительность увеличивается. Скрывать

наличие алкогольной зависимости становится всё труднее и труднее. Наступает момент, когда, как говорится, тайное становится явным. В этот момент алкоголизм уже полностью сформирован и, как правило, диагностируется уже наличие второй, с переходом в третью, стадии алкогольной зависимости.

Как можно помочь «скрытому алкоголику»

Помощь может быть одна - мотивация на противоалкогольное лечение. К сожалению, прогноз в подобных ситуациях обычно неблагоприятный. Как правило, такого человека сложно убедить в наличии заболевания, т.к. у него есть всегда главный аргумент - «Я же не напиваюсь и пьяным не валяюсь. Подумаешь, немного выпил. Кому это мешает?». У него отсутствует осознание тяжести собственного состояния и ситуации.

Если говорить о практической работе с такими пациентами, то необходим особый подход и специфическая терапия. Лечение требует достаточно большого напряжения со стороны не одного врача, а целого коллектива, где должны быть представлены врачи различных специальностей.

В подобных ситуациях терапия даёт положительные результаты только в том случае, если проводится специфическое комплексное лечение, а родственники и близкие люди безоговорочно принимают сторону врача и совместно с ним ведут целенаправленную борьбу не с человеком, а с его болезнью. Все действия должны быть чётко спланированы и руководиться лечащим врачом.



microlife®

Новые аппараты для измерения кровяного давления Microlife

клинически апробированы и дают точные показания сердечного ритма!



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



CE 0044





Хоть акне может пройти само по себе, так случается не всегда, поэтому обязательно нужно обратиться к специалисту.

ФОТО: SCANPIX

Мифы, связанные с акне

По утверждению Калдоя, среди пациентов преобладают ошибочные мнения, которые нужно развеять.

1. Во-первых, акне - проблема молодёжи. На самом деле, акне может проявиться в любом возрасте как у женщин, так и у мужчин.

2. Во-вторых, ошибочно полагают, что чем чаще мыть кожу, тем лучше. На самом деле, чрезмерное использование средств для умывания может повредить защитный барьер кожи и поспособствовать салоотделению и возникновению акне. Сюда же относится использование неправильных очищающих средств, которые могут увеличить акне.

3. Считается, что акне возникает из-за неправильного питания. Связи между акне и большей частью еды нет, но отмечается, что если какой-то продукт вызывает ухудшение акне, следует исключить его из меню и следить, что влияет на состояние кожи.

4. Связь стресса и акне не доказана.

5. Также не вызывает, улучшает или ухудшает состояние акне сексуальная активность.

Акне – проблема не только подростков

Тёплый и влажный климат способствуют возникновению акне

Кожа в большей степени отображает общий баланс нашего организма. Поэтому неудивительно, что страдающие от акне стараются найти причины и решения этой проблемы. Неудобное и разрушающее общее впечатление от кожи акне - проблема не только подростка, оно проявляется у мужчин и женщин любого возраста.

По словам семейного врача Анне Калдоя, у акне, появляющегося у взрослых людей, различные причины возникновения. У женщин акне могут привести высокий уровень андрогенов, или мужских половых гормонов, или слишком низкий уровень женских гормонов. Также кожа может быть генетически чувствительна к андрогенам, что является причиной кожных проблем.

У мужчин возникновение акне может быть вызвано различными провоцирующими факторами - например, андрогенпродуцирующие опухоли и анаболические стероиды. Хотя прямой связи между климатическими условиями и возникновения акне не нашли, возникновению акне могут способствовать жара и влажный климат. Питание и стресс напрямую не связаны с возникновением акне, но могут изменить развитие акне. По заверению Анне Калдоя, некоторые люди замечают раздражение акне после употребления жирной пищи и приготовленных на гриле (свинного) мяса, шоколада, орехов и сыра или сладких прохладительных напитков.

Что предпринять против акне?

«Прямой связи между употреблением продуктов и возникновением акне не нашли, но не-

К сведению

Факторы, способствующие возникновению акне

- Использование косметических и солнцезащитных средств с большим содержанием жиров.
- Небрежная очистка кожи. Если при очистке кожи делать это небрежно, то в неё попадают остатки мыла, которые могут раздражать кожу и способствовать раздражению акне.
- Чрезмерные солнечные ванны. Несмотря на то, солнце улучшает цвет лица, и прыщи не так заметны, большое количество ультрафиолета может ускорить процесс ороговения

сальных желез, что не позволяет кожному салу свободно выступить на поверхности кожи.

- Менструальный цикл. Связанные с менструальным циклом гормональные изменения могут периодически вызывать возникновение большого количества прыщей.
- Пребывание в жаркой и влажной окружающей среде.
- Долгосрочное использование гормональных мазей, кремов и таблеток. Как и в случае с другими лекарствами, выпиваемыми по рецепту, в ито-

же их использования могут возникнуть нежелательные побочные эффекты, один из них - возникновение акне.

- Кремы и мази, содержащие дёготь. Кремы и мази, содержащие дёготь, могут способствовать засорению сальных желез и образованию комедонов.
- Анаболические стероиды. Действие анаболических стероидов схоже с мужскими гормонами, поэтому они увеличивают выработку кожного сала и возникновение акне.

которые из продуктов могут ухудшить состояние кожи. Если убрать жирную и сладкую пищу из меню, уменьшится вес, процент жира в теле и выделение кожного сала через кожу», - поясняет Калдоя.

По словам семейного врача, стресс не является прямой причиной возникновения акне, но является частью «порочного круга», которое ухудшает состояние акне. В случае «обычного» акне рекомендуется проконсультироваться с аптекарем насчёт очищения и ухода за кожей. Однако при воспалении необходимо обратиться к специалисту, который смо-

жет посоветовать подходящее решение для разрешения ситуации с кожей.

Если вы подозреваете, что причиной может быть гормональный сбой, следует посетить гинеколога или андролога, который со своей стороны может выписать гормональные препараты, которые улучшат ситуацию. При других причинах нужно обратиться к кожному врачу.

Косметика - в разумном количестве

«Часто пациенты считают, что в случае акне любая косметика запрещена. Скорее, можно

Часто пациенты считают, что в случае акне любая косметика под запретом, но это не так - использование косметики в разумном количестве не запрещено.

Анне Калдоя

сказать, что если нанесение макияжа помогает чувствовать себя лучше, использование косметики в разумном количестве не запрещено», - говорит семейный врач Анне Калдоя. В то же время Калдоя подчёркивает, что, хоть акне может пройти само по себе, так случается не всегда, поэтому обязательно нужно обратиться к специалисту.

Не нужно соглашаться с акне: проконсультируйтесь с аптекарем, как очистить и ухаживать за кожей. С более серьёзной проблемой обратиться к врачу!

Источник: блог Venu apteek

SVR
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

РЕКОМЕНДОВАНО
ДЕРМАТОЛОГАМИ

SEBIACLEAR

Кожа, склонная к угревой сыпи

ОЧИСТИТ КОЖУ ЗА **7 ДНЕЙ***.
ТАКЖЕ ЭФФЕКТИВНО, КАК И
ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ



SVR. ДЕРМАТОЛОГИЯ ОЗНАЧАЕТ КРАСОТУ

* Крем Sebiaclear Active, клиническое исследование, 42 подопытных

Безопасно ли совместное употребление ацетаминофена и алкоголя?

Совместное употребление ацетаминофена и алкоголя не всегда безопасно.

Ацетаминофен, который называют также парацетамол или тиленолом, это лекарство, которое люди используют для борьбы с небольшой или умеренной болью и температурой.

В комбинации с алкоголем ацетаминофен может вызвать побочные эффекты или серьёзное повреждение печени. Это может случиться и в том случае, если препарат применяется в чрезмерном количестве людьми, регулярно употребляющими алкоголь.

По данным Государственного Департамента Здоровья Великобритании (NHS), обычно употребление этого обезболивающего с небольшой дозой алкоголя безопасно.

К возможным побочным эффектам одновременного употребления ацетаминофена и алкоголя относятся:

- боли в животе;
- кровотечения и язвы;
- повреждение печени;
- учащённое сердцебиение.

Согласно рекомендациям современных производителей, люди, которые употре-



В комбинации с алкоголем ацетаминофен может вызвать побочные эффекты.

ФОТО: SCANPIX

Люди, которые употребляют более 3 доз алкогольных напитков в день, перед употреблением ацетаминофена должны проконсультироваться с врачом.

бляют более 3 доз алкогольных напитков в день, перед употреблением ацетаминофена должны проконсультироваться с врачом.

Почему это опасно?

Ацетаминофен может вызвать токсичное повреждение печени, которое называют вызванную ацетаминофеном гепатотоксичностью. Эта токсичность - самая распространённая причина печёночной недостаточности в США. Каждый год в больницы США попадает более 30 000 пациентов, которые нуждаются в лечении этой болезни.

Повреждение печени происходит из-за способа расщепления организмом ацетаминофена. Когда человек принимает ацетаминофен, печёночные ферменты расщепляют большую часть этого препарата. После этого организм выводит остатки через мочу, почки или желчь.

В процессе переваривания 5-10% ацетаминофена превращается в токсин под названием NAPQI. Для удаления этого токсина печень производит антиоксидант под названием глутатион. Он содержится в

печени в ограниченном количестве. Если организм получает большее количество ацетаминофена, чем нужно, печень будет перегружена большим количеством токсина NAPQI, которое не сможет расщепить, поэтому чрезмерное потребление ацетаминофена опасно.

Уменьшение риска

Повреждение печени может уменьшить её способность выполнять жизненно важные функции.

Вдобавок к фильтрации токсинов в крови этот орган помогает контролировать свёртывание крови и играет важную роль в переваривании пищи.

Люди могут уменьшить риск повреждения печени, принимая следующие меры предосторожности:

- не превышать максимальную дневную предусмотренную для взрослых дозу ацетаминофена в 3000 мг;
- контролировать, не содержат ли ацетаминофен другие употребляемые лекарства;
- употреблять только один препарат, содержащий ацетаминофен, за раз;
- не принимать ацетаминофен против боли более чем 10

дней подряд или против температуры более 3 дней;

- не употреблять более 3 алкогольных напитков за день во время принятия ацетаминофена.

Каждый год у почти 17% людей, случайно превышающих дозу ацетаминофена, возникает повреждение печени.

К числу симптомов повреждения печени относятся:

- кожная сыпь, которая вызывает пожелтение кожи или глазных белков;
- боль в нижней части тела справа или под грудной клеткой;
- отёк нижней части тела;
- тошнота и рвота;
- чрезмерное потоотделение;
- отсутствие аппетита;
- усталость;
- рассеянность;
- необычное посинение кожи или кровотечения.

Чем можно заменить

К числу популярных альтернатив ацетаминофену принадлежат различные противовоспалительные лекарства (NSAID), например, ибупрофен и аспирин. Одновременное употребление ацетаминофена и NSAID безопасно для чело-

века. Действие NSAID немного отличается от действия ацетаминофена, поскольку они не только снимают боль, но оказывают противовоспалительное действие. Обычно употребление NSAID вместе с алкоголем безопасно, но в числе побочных эффектов есть боли в желудке.

Аспирин и алкоголь вместе могут вызвать кровотечения.

Заключение

Умеренное употребление алкоголя одновременно с ацетаминофеном обычно должно быть безопасно, если:

- ацетаминофен потребляется в рекомендуемой дозе, которая не превышает;
- не превышает количество алкоголя при употреблении ацетаминофена;
- у человека не обнаружено таких медицинских состояний, как постоянно повреждение печени, из-за которого употребление ацетаминофена стоит избегать.

Если люди употребляют ацетаминофен соответствующим рекомендациям, это может быть более безопасно, чем некоторые альтернативы из NSAID.

Medical News Today



sopharma[®]
PHARMACEUTICALS

CARASIL[®]

Силимарин
капсулы 110 мг

Поддерживающее лечение повреждений печени

Безрецептурное лекарство
Дополнительную информацию можно получить в представительстве держателя торговой лицензии:
OÜ VIP Pharma Eesti, Усаару 5, Сауэ 76505
Тел.: 5648 0207; Э-почта: it@vippharma.ee

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед применением внимательно прочитайте информационный лист, находящийся в упаковке. При сохранении жалоб или появлении побочных действий лекарства посоветуйтесь с врачом или аптекарем.

НОВИНКА!
КАПСУЛЫ 110 мг



В случае боли в ногах посмотри на обувь

При возникновении боли в ногах, в первую очередь, нужно подумать об обуви. Обязательно нужно следить, чтобы обувь была удобной.

Об обуви нужно позаботиться в вечернее время, когда ноги немного опухают от ходьбы, поэтому опасность купить слишком маленькую обувь уменьшается.

Обувь должна казаться удобной прямо в магазине. Не стоит поддаваться рассказам продавца, что обувь растянется в процессе ходьбы.

Важно знать, что нога меняется в течение жизни как в ширину, так в длину: особенно это чувствуют женщины в период беременности и после рождения ребёнка. Поэтому не нужно удивляться, если до этого хорошо сидевшие ботинки начали давить.

Изменения не остановить

Удивительно эффективный способ смягчить боль в ногах - носить обувь с просторной передней частью и мягкой поверхностью на размер полтора больше, чем обычно.

Ни один ортез не восстановит нормальную форму и положение пальцев ног. Специальные инструменты, корректирующие положение

пальцев ног, разумно использовать, если они приносят удобство: при отсутствии эффекта и, более того, при ухудшении самочувствия, их использование не рекомендуется. Деформацию пальцев ног не остановить.

Основная мера решения проблем с пальцами ног - уменьшение давления с внешней стороны: для этого подойдёт мягкая обувь немного большего размера, чем обычно, с широкой колодкой. Обувь с высоким каблуком и длинным носом следует оставить на праздничные случаи.

Проконсультируйся с врачом

Дополнительные инструменты (ортезы) и лечебный педикюр, доступный в кабинетах лечения ног, играют важную роль в лечении заболеваний ног. В то же время, услуги этих учреждений - только один аспект во всём процессе лечения.

В случае возникновения боли нужно обратиться к специалисту по заболеваниям ног или ортопеду: врач видит большую картину, может поставить верный диагноз и объяснить пациенту все возможности лечения.

В идеале, сначала следует



Туфли на высоком каблуке лучше оставить на праздничные случаи. ФОТО: РАУЛЬ МЕЭ

обратиться к врачу, который диагностирует заболевание, а потом вместе с пациентом составит оптимальный план лечения. Например, в лечении мозолей на пальцах ног или уплотнений кожи ступни не следует останавливаться только на кабинете лечения ног. Чаще всего мозоли и уплотнения появляются из-за механического давления на кожу.

Обычно причина возникновения таких болезней - изменение формы ног или пальцев на ногах. Возможно, разумнее было бы поставить палец в правильное положение с помощью операции и, таким образом, освободиться от причин возникновения болезней.

Боль в ногах МОЖНО ИЗЛЕЧИТЬ

Вахур Метсна

Восточно-Таллиннская центральная больница, Ortokliinik, хирург стопы

Чем чаще я встречаюсь с пациентами с жалобами на боль в ногах, тем чаще думаю о важности их проблем с ногами. Даже с кажущимися незначительными изменениями пальцев может развиться настоящая эмоциональная катастрофа.

Я испытал, как самоуверенность людей с болезнями ног разрушается, и это часто ставит их в очень неудобное, даже мучительное, положение.

Ноги соединяют нас с землёй и в прямом и переносном смысле продвигают нас дальше по жизни. Без преувеличения, ноги можно назвать фундаментом человеческого тела. Заболевания стоп ног заключаются не только в изменениях внешнего вида: из-за боли в ногах физическая активность уменьшается, нарушается равновесие, походка становится неуверенной, увеличивается опасность падения. Всё это влияет на психику и в итоге значительно ухудшает качество жизни.

У большинства людей, к счастью, здоровые ноги. В течение жизни приобретённые изменения ног обычно являются причиной страданий, игнорирования проблем или неизвестности.

Большинство людей об-

ращаются к врачу из-за изменений пальцев ног. У женщин они встречаются в два раза чаще, чем у мужчин. Основное, что беспокоит людей, неудобство в ношении обуви или боль в ногтях. Правда, находятся и те, кого беспокоит именно косметический аспект.

Утро начинается с боли

Часто приходится иметь дело с пациентами с плантарным фасциитом. Основная причина возникновения утренней боли - воспаление сустава стопы (плантарный фасциит). Это заболевание, немедленное решение которого найти сложно, но при последовательном и тщательном соблюдении рекомендаций у 95% нуждающихся в помощи есть возможность выздороветь в течение года.

Ошибочно считается, что на всех рентгеновских снимках на поверхности пяточной кости должен быть виден нарост на кости. Исследование подтвердило, что это последствие хронического воспаления, а не причина. Другими словами, сначала возникает воспаление подошвенной фасции, а после этого - хроническое раздражение в очаге воспалительного процесса нароста.

Отдельная группа пациентов - с врожденными и приобретёнными деформациями стопы: плоскими или объёмными ступнями, косяпостью.

Помимо наследственно-

сти, эти изменения могут быть вызваны болезнями нервной системы, травмами и диабетом. Заболевание нервной системы повреждают нервные импульсы, в результате чего ухудшается функция части мышц. Ослабевшие мышцы не могут сбалансировать силу нормально работающих мышц, и стопа сильнее наклоняется к действующим мышцам. Если изменения, вызванные заболеваниями нервной системы, не лечить, то деформация ухудшится, и в конце концов ногу нельзя будет использовать в качестве опоры.

В сентябре 2016 года вместе с Восточно-Таллиннской центральной больницей мы начали многодисциплинарное рассмотрение проблем с ногами у диабетиков. Исследования подтвердили, что сотрудничество нескольких специалистов (эндокринолога, ортопеда, хирурга кровеносных сосудов, общего хирурга, сестры по лечению ног) обеспечивает значительно лучшие результаты в лечении пациентов с диабетом.

На приём приходят с заболеваниями голеностопного сустава или износом суставного хряща, изменениями после травмы, воспалением и многими другими болезнями.

Поле деятельности врача, занимающегося проблемами с ногами, очень широко, и решение всех этих проблем требует сосредоточения на данной области.

Empatrax
tervisekauplus
www.invaabi.ee



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

Лиивалайа 32,
Таллинн 10118
Тел. 600 0666

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

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



Изготовление индивидуальных супинаторов в Tondi Ärimaja, Пярну мнт. 142, Таллинн
Пн - Сб с 10.00 до 18.30, предварительная запись по тел: 58800613.

Консультации, заказ: тел. 5560 5125, факс 711 2883, эл.почта: info@invaabi.ee

НЕ КОПАЙ СЕБЕ ЯМУ!

Приходи и послушай, как нужно заключать договор аренды недвижимости

ДЛЯ КОГО: Все частные лица, сдающие или заинтересованные в сдаче недвижимости в аренду, а также инвесторы в недвижимость.

ЦЕЛИ СЕМИНАРА: Получить современные знания о правовой регуляции договора аренды жилого помещения, знания, необходимые для построения эффективных отношений арендатора и арендодателя, практические рекомендации по ведению переговоров, заключению и прекращению договоров аренды, о способах взыскания долгов по арендной плате и компенсации возможных убытков арендуемого имущества, руководства по выходу из проблемных ситуаций в отношениях с арендатором и советы о том, как в них не оказаться.



<https://pood.aripaev.ee/kinnisvara-uur>

Цена 79 евро (с НДС 94,8)

Деловые
ВЕДОМОСТИ

NJORD
LAW FIRM