

БУДЬТЕ

Здоровы

Издание для пациентов. • № 70 (12) декабрь 2018. Следующий номер выйдет в январе 2019 • Цена 3,70 евро

## Кровяное давление

Следите за сочетанием лекарств

Недавнее исследование показало, что люди, использующие таблетки для снижения кровяного давления, часто принимают и другие препараты, которые уменьшают эффективность таблеток. ▶ 13

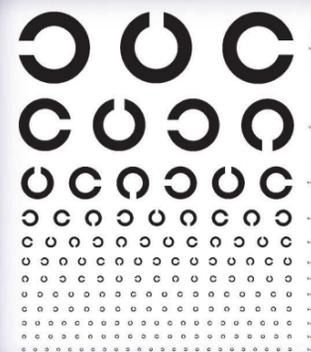


# Как побороть вирусы

Основа сильной иммунной системы - регулярное и здоровое питание, предпочитать стоит здоровую домашнюю еду и есть больше овощей и фруктов. При этом не менее важно и отношение к жизни. ▶ 4

## OCUTEIN

Теперь ещё *более эффективная защита* для Ваших усталых глаз!



### 1=2 СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ В АПТЕКАХ!

БЫСТРОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ ПРИ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ!

1+1

Увлажняющие капли для глаз



Увлажняющие капли для глаз с гипромеллозой и гиалуронатам натрия.

Можно капать на контактные линзы

ТРОЙНОЕ ДЕЙСТВИЕ ДЛЯ ГЛАЗ!

1+1

Пищевая добавка



Лютеин  
+  
Омега-3  
+  
Комплекс  
витаминов  
и минералов

sanoSWISS

**TAMREX**

# Целый день на ногах?

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

## TAMREX Сабо с пяточным ремнем OB FO SRC

Необычайно мягкими и прочными сабо, их мягкая эргономическая стелька из вывернутой кожи обеспечивает удобство на целый день. Надежность обуви обусловлена новой устойчивой к скольжению, маслу и бензину подошвой из термопластичного полиуретана (antislip) и прочным верхом из перфорированной натуральной кожи. Удобства добавляет регулирующийся ремешок. Износостойкая подкладка антистатической обуви изготовлена из 100% полиамида. Обувь соответствует стандартам CE, EN ISO 20347:2012. OB FO, SR, TÜV GS – протестировано в соответствии с абзацем 3.1v.8/93 части 100 немецкого стандарта DIN 4843. Подходят для пищевой промышленности.



7075 - белые  
7085 - черные

**49 €**

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



### Сабо, перфорированные OB E FO SRC

белые 77020  
черные 77030

**45 €**

У удобных и дышащих сабо белый верх из микрофибры и прочная противоскользящая ТПУ-подошва. Сабо с обработкой Sanitized обладают антибактериальными свойствами. Регулируемый ремешок. Антистатическая подошва не скользит (SRC в соответствии с EN ISO 20347:2012) и выдерживает воздействие животных жиров и топлив.



### Кожаные сабо, перфорированные OB A E FO SRC

7631

**54 €**

Из качественной кожи. Перфорированный верх, обработка. Регулируемый ремешок. ТПУ-подошва антистатической обуви очень прочная, не скользит (SRC в соответствии с EN ISO 20347:2012), хорошо сцепляется с поверхностью и выдерживает воздействие животных жиров, масел и топлива. Вынимаемые и сменные стельки Wave.



### Сабо Dynamic OB FO E A SRC

белые 7345  
черные 7341

**66 €**

Верх изготовлен из микрофибры, чередующейся с текстильными вставками. Обработка Sanitized наделяет обувь антибактериальными свойствами. Регулируемый ремешок. Пяточная часть, поглощающая силу удара. Антистатическая подошва не скользит (SRC в соответствии с EN ISO 20347:2012) и выдерживает воздействие животных жиров, масел и топлива.

### кожаные сандалии ESD OB A E SRB

36912

**114 €**

Из качественной кожи. Имеют слегка приподнятую пяточную часть. В придачу дается 2 комплекта вынимающихся стелек из микрофибры Reflexor®, заземляющих статическое электричество (в соответствии с DIN EN 61340). Подкладка из микрофибры хорошо дышит, а легкая ПУ-подошва не скользит (SRC) и выдерживает воздействие топлива.



### кожаные сабо OB A E SRB

6913

**120 €**

Из качественной кожи. Имеют слегка приподнятую пяточную часть. Регулируемый ремешок. В придачу дается 2 комплекта вынимающихся стелек из микрофибры Reflexor®, заземляющих статическое электричество (в соответствии с DIN EN 61340). Подкладка из микрофибры хорошо дышит, а легкая ПУ-подошва не скользит (SRC) и выдерживает воздействие топлива.



МОЖНО СТИРАТЬ  
В МАШИНКЕ 30 °C



СМЕННЫЕ  
СТЕЛКИ



ПОДХОДЯТ  
ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ  
СТЕЛКИ.



ЭЛЕКТРОСТАТИЧЕСКАЯ  
ЗАЩИТА

**ABEBA®**



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](http://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](mailto:pn@eall.ee), тел. 646 3363

## Новости

# Регулярный сон более 9 часов может говорить о скором появлении тяжёлых болезней

**Риск смерти от сердечно-сосудистых болезней выше у людей, которые спят больше нормы, составляющей шесть-восемь часов в сутки. Это показало новое крупное исследование, опубликованное в European Heart Journal.**

Авторы рассмотрели данные из 21 страны. Главным открытием стало то, что у тех, кто регулярно спит более 10 часов в сутки, риск инфаркта и инсульта выше на 41% по сравнению со спящими шесть-восемь часов. У тех, кто спал от восьми до девяти часов, этот показатель составил 17%.

Вопрос причинно-следственных связей остаётся открытым: скорее всего, имеющиеся заболевания увеличивают необходимость во сне, а не избыток сна ведёт к болезням.

Учёные обнаружили также по-



вышенный риск среди тех, кто имеет обыкновение спать днём, не испытывая недосыпания но-

чью. Они отметили, что дневной сон может говорить об усталости и утомляемости, связанной с бо-

лезненными состояниями, которые со временем могут выливаться в серьёзные заболевания.

Сам недостаток сна, согласно данным этого исследования, увеличивал вероятность сердечно-сосудистой катастрофы на 9%. Но эту находку авторы не сочли статистически значимой.

В исследовании было опрошено 116 632 человека в возрасте от 35 до 70 лет в 21 стране. За участниками наблюдали в среднем в течение 7,8 лет.

Профессор Франческо Капуччио из Уорикского университета (Warwick University), не принимавший участия в исследовании, сказал, что увеличивать длительность сна могут недиагностированные тяжёлые заболевания, включая рак, для которых характерна патологическая усталость.

[medportal.ru](http://medportal.ru)

## Неожиданное открытие: в головном мозге обитают кишечные бактерии

**Желудочно-кишечный тракт является домом для миллионов бактерий. Но, по словам сотрудников Университета Алабамы, некоторые из этих микроорганизмов могут без проблем существовать в головном мозге.**

Речь идёт о бактериях Bacteroidetes, Firmicutes, Proteobacteria.

Обычно если каким-то образом такое проникновение происходит через нос или кровеносные сосуды, в мозге начинается острое воспаление с риском для жизни человека.

На руках учёных результаты исследования мозга (образцов тканей мозга), где отчётливо видны колонии бактерий. Это открытие бы-

ло сделано в ходе сравнения мозга шизофреников и здоровых людей. С помощью электронного микроскопа в пробах выявили неустановленные объекты стержнеобразной формы. Дальнейший анализ показал факт наличия в мозге бактерий. Перепроверив все 34 образца, исследователи подтвердили находку.

Не исключено, что бактерии живут в мозге человека уже давно, но выявить их до недавнего времени не представлялось возможным. Только появление высокотехнологичного оборудования позволило сделать детализированные снимки и найти бактерии.

## Пересмотрите свой стиль жизни и привычки

# Как оставаться здоровым в сезон вирусов?

Для того, чтобы дать отпор болезням, нужно проводить комплексную профилактику в виде приёма витаминов и работы над ежедневными привычками.

Прежде всего, стоит пересмотреть свой образ жизни и отношение к жизни. Марет Макко, фармацевт и травница Euroapteek, рассказывает, что делать, чтобы быть здоровым и не подхватывать вирусы.

### Здоровый и радостный образ жизни

Основа сильной иммунной системы - регулярное и здоровое питание, предпочитать стоит здоровую домашнюю еду и есть больше овощей и фруктов. Нужно выделить 7-8 часов на ночной сон и постараться делать небольшие паузы в течение рабочего дня.

Чтобы не заболеть, можно продумать ежедневную деятельность. Важная часть сильной иммунной системы - положительные эмоции и релаксация. Чтобы разогнать усталость и подавленность, можно найти время для вдохновляющих действий. Будь то чтение книг, посещение кино или театра, общение с семьёй и близкими.

### Витамины поддерживают организм

Несмотря на то, что основа всего - питание, богатое витаминами и овощами, к сожалению, оно часто не покрывает необходимость организма в них в достаточной степени. Для предотвращения вирусов необходимо потреблять витамин С, который можно получить из домашних ягод или принимать в виде таблеток.

Для жителей Эстонии очень важен витамин D. Солнечным летом этого года не пришлось принимать его в виде витаминов, но теперь настало время получать его в виде капель, таблеток или капсул. Для определения необходимого количества и подходящего продукта можно проконсультироваться с аптекарем.

Вдобавок к витаминам С и D в тёмное время года можно поддержать организм и магнием. Недостаток магния проявляется в нервозности, слабости и поднятии кровяного давле-

ния. В аптеке можно его купить в виде таблеток или масляного спрея.

### Пей тёплые напитки и воду

Конечно, во время болезни нужно пить много жидкости. Это также важно и для предотвращения болезни. Дополнительно к получаемой из еды жидкости можно выпивать минимум один литр воды комнатной температуры, но именно травяные чаи помогают предотвратить и облегчить различные заболевания.

Календула, ромашка и Melissa обладают противовоспалительным действием, с вирусами помогают сражаться природные помощники: чеснок, мёд и красная рудбекия.

### Мой руки и двигайся на свежем воздухе

Каждый день нужно найти время на движение на свежем воздухе, будь то бег, длинная пешая прогулка или поездка на велосипеде.

Рекомендуем найти для этого момент в светлое время суток, чтобы поглотить естественный свет и двигаться как минимум полчаса в день.

При всём этом не следует забывать, что для предотвращения заболеваний необходимо регулярно и хорошо мыть руки. После пребывания в общественных местах нужно хорошо мыть руки с использованием моющих средств под проточной водой.

Часто спрашивают, как понять, устойчива ли иммунная система к заболеваниям. Основные тестовые вопросы - часто ли вы болеете, страдаете ли хроническими заболеваниями, появляется ли герпес, опухают и болят ли время от времени лимфатические узлы? Если как минимум на два вопроса ответы «да», то обязательно нужно поменять что-либо в стиле жизни и принятии витаминов, чтобы укрепить организм.

terviseuudised.ee

Классический совет - есть достаточно овощей и фруктов - актуален и в зимний сезон вирусов.

ФОТО: SCANPIX



**Не следует забывать, что для предотвращения заболеваний необходимо регулярно и хорошо мыть руки.**

pro eXpert

**Vitamin D<sub>3</sub>**

1200 IU  
2500 IU  
4000 IU

**Лучик солнца каждый день!**

Удобная и эффективная  
масляная капсула  
С маслом виноградных косточек  
холодного прессования

**ХОРОШИЙ ПОДАРОК**



В декабре по льготной цене

Apotheka

Arteek

BENU

EURO APTEEK

# Детям - больше витамина D

## Пищевые добавки нужны для развития

Только 4% опрошенных родителей Эстонии знают, что их детям в возрасте 1-3 лет требуется в четыре раза больше кальция, чем взрослым.

Из них только 2% знают, что детям нужно в семь раз больше витамина D, чем взрослым людям.\*

Юлле Эйнберг, детский врач Таллиннской детской больницы, пояснила, почему эти вещества так важны в питании 1-3-летних детей. В возрасте от одного до трёх лет организм ребёнка проходит один из важнейших этапов своей жизни. В это время особенно важно обеспечить доступность всех важных питательных веществ в нужном количестве. В возрасте года ребёнок должен начать есть продукты всех групп питательных веществ, нужно иметь в виду, что ребёнок ещё не взрослый, и переход на многосоставное меню должен переходить разумно.

Многие родители делают это поверхностно, поскольку проще и быстрее накормить ребёнка едой, которая готовится для все семьи или покупается готовой в магазине. Тем не менее, если не обращать внимание на меню питания ребёнка, есть опасность, что он не получит питательные вещества в достаточном количестве, а это очень важно для развития организма.

### Незаменимое питательное вещество

Кальций отвечает за сильные кости и зубы в человеческом организме, помогает формировать мускулатуру, стимулирует работу нервов, регулирует кровяное давление и положительно влияет на здоровье сердца. Существует мнение, что ребёнок должен пить молоко, потому что оно укрепляет кости. Поэтому в знаниях родителей о том, сколько кальция на самом деле необходимо ребёнку, допущены пробелы.

1-3-летнему ребёнку требуется около 500 мг кальция в день, что в четыре раза превышает количество кальция на килограмм веса у взрослого человека. Если запаса кальция недостаточно, то кости ребёнка со временем становятся более хрупкими и слабыми, легко получить перелом.

Хронический недостаток витамина D и кальция может привести к возникновению рахита: рахит смягчает кости, и у ребёнка может возникнуть патология костей, которые лучше всего растут в возрасте 1-3 лет: кости черепа, грудной клетки, рёбер, позвоночника и ног. В результате ноги могут принять форму буквы O или X.

Многие родители не знают и о том, что низкий уровень кальция увеличивает нервозность, поэтому ребёнок может много плакать и капризничать.

### Где найти кальций?

Кальций обязательно должен входить в рацион ребёнка, поскольку является одним из тех веществ, на которое нужно обратить особое внимание. Как правило, люди знают, что молочные продукты - отличный источник кальция. Например, полстакана йогурта без добавок содержит 207 мг кальция, кусочек сыра содержит около 112 мг кальция. Конечно, отлично подходит и творог, но следует избегать чрезмерно подслащенных молочных продуктов. Сырок - скорее сладкое лакомство, чем источник кальция.

Кроме того, кальцием богаты орехи, семечки и бобовые, такие как нут, красная и белая фасоль. Поэтому нужно следить за тем, чтобы эти продукты были в меню ребёнка с учётом его возраста. Например, целые орехи не подходят для детей, поскольку орехи могут задержаться в горле или попасть в дыхательные пу-



Молоко - хороший источник кальция для детей. ФОТО: SCANPIX

### Рекомендации

#### Большое количество кальция содержат продукты:

молочные продукты - питьевое молоко, кефир, йогурт без добавок, творог, сыр; зелёные овощи - брокколи, шпинат; цельнозерновой хлеб, орехи - бразильские орехи, миндаль, кунжут; бобовые - красная и белая фасоль, нут.

#### Витамин D содержат:

рыба, молочные продукты, яйца. Детям до трёх лет нужно дополнительно принимать витамин D.

ти. Но измельченные и добавленные к творогу они и вкусны, и полезны.

Без витамина D организм не может впитывать кальций. Поэтому количество кальция, находящегося в костях, зависит не только от состава продуктов, но и от количества витамина D, находящегося в организме. Витамин D обеспечивает правильный рост ребёнка и здоровые кости и зубы.

### Витамин D почти круглогодично

Четверть опрошенных родителей считает, что дети в возрасте 1-3 лет нуждаются в том же количестве витамина D, что и взрослые. Когда ребёнок растёт, активно развивается его скелет, поэтому на килограмм веса ребёнку необходимо в семь раз больше витамина D, чем взрослому.

Ежедневно ребёнок должен получать не менее 400 МЕ (международных единиц) витамина D. Важно удостовериться, что рацион ребёнка содержит продукты, в достаточном количестве содержащие витамин D - рыба, молочные продукты, яйца. Ребёнок должен проводить как можно больше времени на свежем воздухе.

Поскольку чаще всего достаточное количество витамина D невозможно получить из еды, рекомендуется дополнительно давать витамин D детям до 3 лет, делая паузы в солнечные летние месяцы, когда семья проводит много времени на улице или путешествует в тёплые страны. Часто детям необходимо есть витамин D и после достижения 3 лет. Нужный препарат поможет выбрать врач или аптекарь.

terviseuudised.ee

\*Социальное исследование - опрос родителей проводили на портале emmedeklubi.ee в августе-сентябре 2018 года. В опросе приняли участие 566 родителей, воспитывающих детей в возрасте 1-3 лет.



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

EE\_D-Pärlid\_AD\_Budh@Zdravo\_89x87\_0917

## 21 век в грудной хирургии: имплантаты Motiva совершают революцию

Что было бы, если бы имплантат был прочен и безопасен, вел себя, как настоящая грудь, и сохранял ее мягкость? С годами медицина ушла вперед, и именно такие имплантаты завоевали рынок эстетической хирургии.

### Имплантаты нового поколения

Имплантаты Motiva называют грудными имплантатами нового поколения, поскольку благодаря своим инновационным технологиям, наподобие многослойной стрейч-оболочки, сцепляющего силиконового геля и нанотехнологической поверхности, это самый инновационный имплантат в мире. Ключевые слова - естественный внешний вид и хорошее самочувствие, безопасность и долговечность имплантата.

### Натуральные результаты: эргономичные имплантаты vs анатомические имплантаты старшего поколения

На рынке представлены имплантаты круглой и анатомической формы. Круглые имплантаты чаще всего используют для увеличения верхней части груди, в то время как анатомические имплантаты предназначены для имитации естественной формы груди, они придают больший объем нижней части груди. В случае анатомических имплантатов существует компромисс - при желании достичь каплевидной формы нужно пойти на уступки за счет натуральности груди. Для того, чтобы имплантат поддерживал свою анатомическую форму, гель должен быть более твердым и вязким. Чем более вязкий гель, тем лучше сохранится имплантат и его форма, но грудь будет более плотной. При использовании круглых имплантатов грудь выглядит более округлой. Выбор зависит от предпочтения женщины.

Помимо круглых и анатомических грудных имплантатов существуют еще эргономичные имплантаты. Основа эргономичных имплантатов Motiva круглая, имплантат принимает свою форму соответственно положению груди. В отличие от вязкости, которая зависит от способности геля отвечать изменениям, эластичность имеет свойство возвращать свою нормальную форму после растяжения или сжатия. Motiva использует технологию True Monoblock® - гель имплантата и его оболочка - одно целое, которое позволяет эргономичному имплантату принимать форму анатомического имплантата в лежачем положении. Технология True Monoblock® дает чувство натуральности и сводит на нет недостатки, связанные с традиционными анатомическими имплантатами (например, вращение).

В ближайшее время на рынке Эстонии появится совершенно новых анатомический имплантат Motiva, который приятно удивит хирургов и пациентов своими инновационными решениями.

### Гарантия и чип предлагают дополнительную надежность

То, что на имплантаты дают гарантию, обычное дело. Motiva в рамках гарантии предлагает новые бесплатные имплантаты, если имплантат поврежден или происходит капсульная реакция на III или IV ступени шкалы Бейкера.



### Поверхность имплантата важный гарант безопасности

Последние исследования показали, что связанная с грудными имплантатами анапластическая крупноклеточная лимфома (BIAALCL - Breast Implant Associated Anaplastic Large Cell Lymphoma) появляется из-за имплантатов с грубой поверхностью.

Согласно используемой в мире системе стандартов ISO имплантаты с наноповоротной поверхностью имплантатов Motiva SmoothSilk® считаются имплантатами с гладкой поверхностью.

### Из-за имплантатов Motiva не было выявлено ни одной лимфомы

Согласно Motiva Implants® Post Market Surveillance Report (Q4-2017), в промежутке с октября 2010 до декабря 2017 года не было выявлено ни одного случая так называемой двойной капсулы, или поздней серомы, и жалобы на капсулярную контрактуру составили менее 1%, что показывает крайнюю безопасность имплантатов.

Больше информации: [ginnaimplantaadid.ee](http://ginnaimplantaadid.ee)

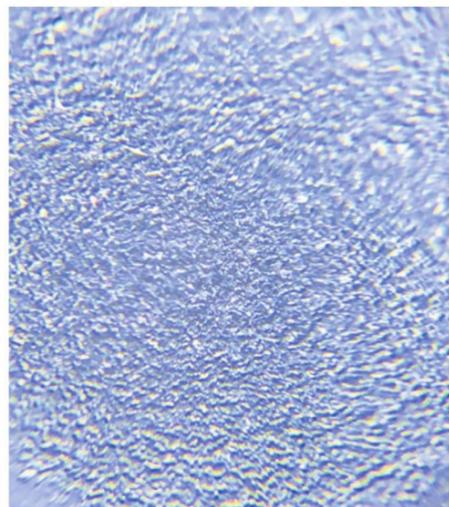
Нужно отметить возможность получения дополнительной гарантии. До сих пор это единственный грудной имплантат в мире, на который некоторые страховые компании дают гарантию.

Такая расширенная программа страхования - признак того, что имплантаты Motiva связывают с крайне маленьким риском.

Motiva принесла на рынок и некоторые другие обновления, которые диктуют моду. Одно из важнейших - электронное сохранение операционных данных и гарантийных документов.

Motiva добавила к имплантатам чип размером с рисовое зернышко, который хранит специальный код, с его помощью медицинский работник сможет получить доступ к крайне важной информации, касающейся здоровья.

Итак, предлагая пациентам возможность использовать имплантаты с чипом, женщинам чувствуют себя более защищенными и спокойными.



Поверхность нанотехнологического имплантата Motiva SmoothSilk®.



Классическая макроповерхность имплантата старшего поколения.



# Кетодиета: учёные обнаружили связь с риском развития диабета

Результаты нового исследования ставят под сомнение пользу кетогенной диеты для здоровья из-за возможности увеличения риска развития диабета II типа.

Кетогенная диета - низкоуглеводная диета с высоким содержанием жиров, которая доказала свою эффективность в снижении веса. Эта диета изменяет обмен веществ так, что организм получает энергию из жиров, а не из углеводов.

Швейцарские учёные изучили, что происходит с мышцами на ранних этапах кетогенной диеты, и выяснили, что у животных ослабла способность контролировать уровень сахара в крови по сравнению с теми мышцами, в рационе которых было достаточно и жиров, и углеводов.

Исследование описано в статье, опубликованной в журнале *Journal of Physiology*. Учёные отмечают, что «хотя животные [на кетодиете] выглядят здоровыми, у них проявляется уменьшение толерантности к глюкозе в большем размере, чем у животных, которых кормят [продуктами с большим содержанием жира]».

Они определили, что причина в том, что печень мышцей, питающейся согласно кетодиете, не реагировала в отношении инсулина так хорошо. Это состояние называется инсулинорезистентностью и увеличивает риск развития диабета II типа.

«Диабет - одна из самых серьёзных проблем со здоровьем на сегодняшний день», - отмечает проводивший исследование Кристиан Воль-



Кетогенная диета изменяет обмен веществ так, что организм получает энергию из жиров, а не из углеводов. ФОТО: PИХАВАУ

фрум, один из учёных Института еды, питания и здоровья Швейцарской высшей технической школы Цюриха.

## Инсулинорезистентность

Инсулин - гормон, который помогает организму держать под контролем уровень сахара в крови, или уровень глюкозы. Если долгое время уровень сахара в крови будет вы-

ше нормального, начнёт развиваться болезнь под названием гипергликемия, которая может спровоцировать серьёзные проблемы со здоровьем. Это главный признак диабета.

При диабете I типа гипергликемия развивается из-за того, что поджелудочная железа не вырабатывает достаточное количество инсули-

Результаты исследования показывают, что инсулинорезистентность печени может развиваться на начальной стадии кетодиеты.

на. В случае диабета II типа органы и ткани теряют способность реагировать на инсулин.

Поджелудочная железа пытается компенсировать ситуацию, вырабатывая больше инсулина, но в конечном итоге его недостаточно, и развивается гипергликемия.

Исследователи определили, что «нормальный» уровень сахара в крови часть скрывает резкий подъём, который значительно выше уровня, считающегося безопасным для здоровья.

Инсулин может помочь регулировать уровень сахара в крови разными способами. Один из них - передача сигнала печени для снижения выработки глюкозы, второй - помощь мышцам и тканям в усвоении глюкозы и превращении её в энергию.

Инсулинорезистентность - «сложное метаболическое расстройство», которое не имеет четкой причины возникновения. Печень становится устойчивой к инсулину, если не способна уменьшить выработку глюкозы, реагируя на инсулин.

Клетки тоже могут стать резистентными к инсулину, если они требуют большего количества гормона, который поможет им использовать глюкозу.

Тем не менее, учёные

определили, что главной причиной уменьшения толерантности к глюкозе у мышцей на кетодиете стала резистентность печени к инсулину, «а не расстройство переработки глюкозы или поглощения глюкозы тканями».

Несмотря на основательные исследования, цель которых была определить причины инсулинорезистентности и диабета II типа, они до сих пор не совсем понятны.

Учёные знают, что жиросохраняющие вещества, которые называют липидами, «явно связаны с инсулинорезистентностью». Но существует множество неотвеченных вопросов, например: «Является ли причиной этой связи циркуляция жиров или их отложение в тканях?»

## Кетогенная диета и кетоз

При резком снижении потребляемых углеводов кетодиета вызывает метаболическое состояние, которое называется кетозом. В этом состоянии клетки, которые обычно получают энергию от глюкозы, переходят к кетонам.

При недостатке углеводов тело начинает расщеплять жир в жирные кислоты, а затем в кетоны. Кетодиета, вероятно, является одним из «наиболее исследуемых» методов для снижения веса в последнее время.

К настоящему времени результаты многих исследований подтверждают мнение о том, что кетодиета имеет «физиологическую и биохимическую основу», это может быть полезным для здоровья сердечно-сосудистой системы. Это приятная новость для многих врачей, для которых борьба с ожирением - одна из крупнейших проблем в их ежедневной практике.

Однако, хотя преимущества кетодиеты в борьбе с ожирением были доказаны, сомнения всё ещё есть. Многие из них обусловлены «отсутствием обширных знаний обо всех физиологических механизмах, участвующих в этом процессе».

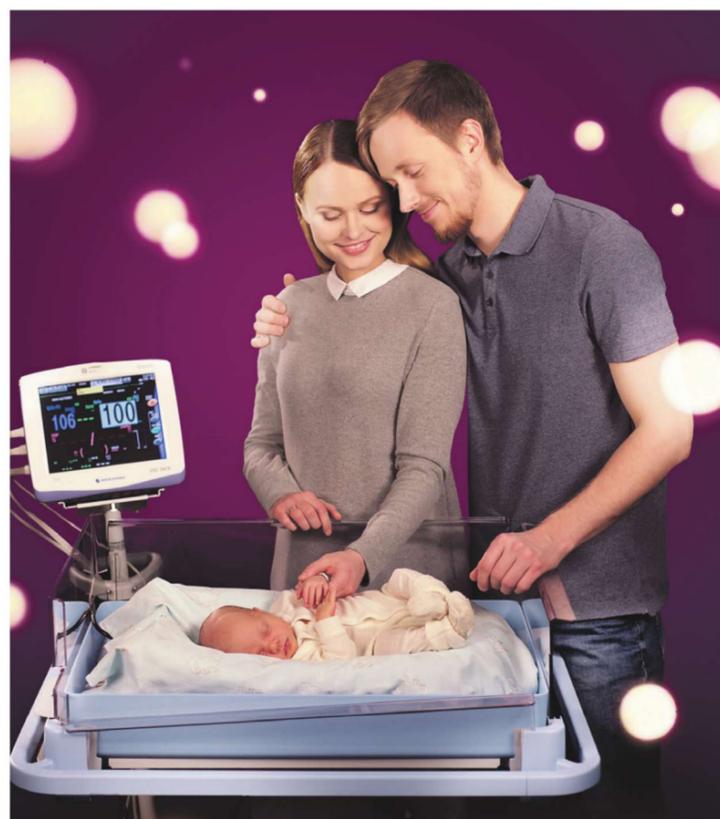
## Механизмы не ясны

Недавно проведённое исследование помогает заполнить некоторые пробелы в этих знаниях. Его результаты показывают, что инсулинорезистентность печени может развиваться на начальной стадии кетодиеты. Теперь это утверждение нужно проверить на людях.

Кроме того, основные механизмы, которые приводят к развитию инсулинорезистентности, всё ещё не ясны, особенно в отношении различных диет. По словам учёных, эту тему нужно дополнительно изучить.

Одной из областей, где также нужны дополнительные исследования, это влияние, которое оказывает на мозг побочный продукт разложения жирных кислот. Согласно теории учёных, побочные продукты жирных кислот могут играть важную роль в передаче сигналов в мозге.

Medical News Today



## КАЖДОЕ МГНОВЕНИЕ ВАЖНО

### ПОДДЕРЖИТЕ СОЗДАНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ СЕМЕЙНЫХ ПАЛАТ

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

900 7705 – 5 €  
900 7710 – 10 €  
900 7715 – 25 €




www.toetusfond.ee

# Как уменьшить риск инсульта при диабете

**Если** у вас диабет, вы сталкиваетесь с повышенным риском серьёзного осложнения со здоровьем - инсультом.



**И**нсульт случается, когда поток крови к вашему мозгу блокируется или происходит кровоизлияние в вашем мозгу. Это может привести к повреждению головного мозга или даже к смерти, если кровоток не будет восстановлен достаточно быстро.

Наличие диабета увеличивает риск инсульта, но вы можете многое сделать для снижения этого риска. Вот что вы

должны знать о том, как диабет влияет на ваш риск развития инсульта, а также шаги, которые вы можете предпринять, чтобы снизить риск.

#### Как диабет влияет на риск инсульта

Диабет - это системный процесс, который влияет на каждую ткань вашего тела, и ваши кровеносные сосуды особенно подвержены повышенному уровню сахара в крови.

Когда уровень сахара высок, он вызывает воспаление в кровеносных сосудах, в том числе в мозгу, и это вызывает образование атеросклеротической бляшки и рубцовой ткани.

По мере увеличения бляшки - жировой материал, состоящий из холестерина, кальция и других веществ - и наращивания рубцовой ткани, кровеносный сосуд может стать суженным, ограничивая кровоток.

И когда область атеросклеротической

бляшки разламывается, сгусток (тромб) может попасть в ваш кровоток и вызвать либо инсульт, либо сердечный приступ, в зависимости от того, где в вашем теле это происходит.

В то время как повышенный уровень сахара в крови от любого типа диабета увеличивает риск развития инсульта, люди с диабетом 2 типа имеют ещё более высокий риск из-за других сердечно-сосудистых факторов риска, которые часто наблюдаются

**BG Star** 

**ТЕСТОВЫЕ ПОЛОСКИ**

**КУПИ 3, ПОЛУЧИШ  
1 БЕСПЛАТНО!**

ПОТХОДИТ К ГЛЮКОМЕТРАМ

- MyStar Extra®
- MyStar Plus®
- iBGStar®
- BGStar®

**Diabeet.ee**



**АКЦИЯ ПРОЙДЁТ**  
в декабре и январе  
(01.12.2018-31.01.2019г)  
во всех **EURO** и **SÜDAME**  
аптеках Эстонии

**SANOFI** 

Это медицинские устройства.  
Представитель в Эстонии: sanofi-aventis Estonia OÜ, Пярнуское шоссе, 139E/2, Таллинн 11317. Тел. 627 3488.  
При необходимости ознакомьтесь с инструкцией пользователя или проконсультируйтесь с врачом или диабетической медсестрой.

SAEE.BGM.18.11.0262b, November 2018



**Когда уровень сахара высок, он вызывает воспаление в кровеносных сосудах, в том числе в мозгу, и это вызывает образование атеросклеротической бляшки и рубцовой ткани.**

при такой форме заболевания. Диабет 2 типа идёт рука об руку с метаболическим синдромом, что связано с сочетанием высокого кровяного давления, аномального уровня липидов в крови и брюшного ожирения. И когда дело доходит до риска инсульта, наличие метаболического синдрома «почти эквивалентно риску».

**Кровеносные сосуды особенно подвержены повышенному уровню сахара в крови.** ФОТО: PIXABAY

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

### Полезно знать Шаги по снижению риска инсульта

В зависимости от вашего текущего состояния здоровья и образа жизни следующие действия могут помочь снизить риск развития инсульта:

**1. Знать три числа.** Каждый человек с диабетом должен отслеживать три числа:

**A1c.** Этот тест измеряет общий уровень глюкозы в крови за последние 2-3 месяца. Многие люди с диабетом стремятся к результату ниже 7 процентов.

**Давление.** Проверка артериального давления измеряет силу прокачки крови через ваши артерии, как когда ваше сердце бьётся (систолическое давление), так и между ударами (диастолическое давление). Результат 140/90 мм рт.ст. считается повышенным, и большинство людей с диабетом должны стремиться к показателям ниже этих значений, согласно последним рекомендациям.

**Холестерин.** Анализ крови измеряет уровень липидов в крови, а также уровень триглицеридов. Люди с диабетом должны быть нацелены на общий уровень холестерина ниже 200 мг/дл, холестерин ЛПНП («плохой») до 100 мг/дл, триглицериды до 150 мг/дл и ЛПВП («хороший») холестерин более 40 мг/дл для мужчин и 50 мг/дл для женщин.

**2. Ешьте здоровую пищу.** Диетологи отмечают, что сокращение соли

в вашем рационе может снизить риск развития инсульта, помогая снизить кровяное давление.

Хотя нет особой диеты для людей с диабетом, врачи рекомендуют диету в средиземноморском стиле, в которой подчёркиваются фрукты и овощи, богатые клетчаткой цельные зёрна, постные белки и здоровые жиры.

**3. Следите за талией.** В то время как контроль веса важен, дело не только в том, сколько вы весите, но и в том месте, где вы храните его, что влияет на риск инсульта.

Содержание большего количества жира вокруг вашего живота - а не на ваших ногах или других участках вашего тела - связано с ухудшением контроля диабета и повышенным уровнем липидов.

**4. Активность.** Программа упражнений, направленная на потерю веса, обычно включается в хорошо спланированный план управления диабетом. Потеря веса без сомнения положительно влияет на контроль сахара в крови.

Хотя точный режим упражнений не был доказан для снижения риска инсульта, паци-

енты чувствуют себя лучше и лучше с большим количеством упражнений, и это может помочь им похудеть.

Физическая активность, даже независимо от веса, является одной из вещей, которая повышает уровень ЛПВП или «хорошего» холестерина. Многие люди с высоким риском развития инсульта, имеют низкий уровень ЛПВП.

**5. Не курите.** Курение увеличивает риск возникновения инсульта.

Множество данных связано с сердечно-сосудистыми заболеваниями и курением и, для многих людей отказ от курения может привести к снижению уровня холестерина ЛПНП.

**6. Пейте алкоголь умеренно.** Связь между алкоголем и сердечно-сосудистым риском не совсем понятна, но употребление алкоголя может способствовать увеличению веса, аномальным уровням липидов и худшему контролю уровня глюкозы в крови.

Национальная ассоциация инсульта рекомендует ограничить употребление алкоголя одним напитком в день для женщин и двумя напитками в день для мужчин.

# ГЛЮКОМЕТР AUTOSENSE VOICE

ГОВОРЯЩИЙ

- Говорящий глюкометр (на эстонском и русском языке) Поможет при настройке глюкометра, измерении уровня сахара в крови и просмотре памяти.
- Подходит для всех нуждающихся в инструкциях людей с сахарным диабетом
- Точное и быстрое измерение (5 сек)
- Небольшое количество крови для анализа (0,5 µl)
- Большой и четкий экран

**Купите 3 коробки тест-полосок Autosense Voice и получите говорящий глюкометр БЕСПЛАТНО!**

Заказ и дополнительная информация по справочному телефону: 8003030

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

Autosense<sup>voice</sup>  
Blood Glucose Monitoring Systems



LINUS GLÜKOMED

## Совет Начинайте с визита к семейному врачу

# Куда обратиться при проблемах со здоровьем?

46-летний Тармо уже полгода испытывает проблемы со сном. Вечером не может заснуть, ночью просыпается несколько раз. Время от времени у него болит спина, но он не знает, связано ли это всё между собой.



В случае неострой боли первый совет по лечению можно получить у семейного врача. ФОТО: SCANPIX

Кайди Касенимм  
Eesti Haigekassa

Тармо думал, что иногда сон бывает хуже, сейчас много работы и более быстрые времена. Однажды боль в спине усилилась, и Тармо решил поехать на приём в центр экстренной медицины. Может, там найдут решение?

Но начинать нужно с другого. Если возникает проблема со здоровьем, которая не проходит сама собой, лучше всех тебе поможет семейный врач. Семейный врач вместе с медсестрой и командой обладает всеми умениями, необходимыми для решения твоей проблемы. Команда семейного врача доступна и является твоим гидом в мире медицины. Поэтому важно, чтобы решение возникшей проблемы нашлось так быстро, как это нужно твоему организму.

В центре экстренной медицины (ЕМО) оказывают экстренную помощь. Помощь, которую откладывают или не оказывают вовремя, может стать причиной смерти человека, который действительно нуждается в помощи, или постоянно повреждению здоровья. Проблема Тармо не требовала посещения ЕМО.

### С проблемой работает семейный врач

Если тебе кажется, что проблему может решить только специалист, для начала обратиться в центр семейных врачей. Медсестра или семейный врач решат, можешь ли ты получить помощь (гораздо быстрее) в центре семейных врачей или нуждаешься в визите к специалисту.

Благодаря цифровым решениям, семейные врачи тесно сотрудничают со специалистами уже долгое время. Семейный врач при необходимости передаёт данные специалисту, и тот оценивает, достаточно ли лечения, назначенного семейным врачом, или пациент нуждается в визите к специалисту. Как пациент, ты сохраняешь свои время и энергию.

По сравнению с ЕМО, где время ожидания составляет в среднем четыре часа, время визита к семейному врачу и медсестре можно спланировать заранее.

Также по время посещения центра семейных врачей можно получить больше информации о своём заболевании и его предотвращении. ЕМО предназначено для быстрого предоставления помощи пациентам в тяжёлом состоянии.

Если ты сомневаешься, куда обратиться со своей проблемой, позвони на консультационную линию семейных врачей 1220. Круглосуточно на звонки отвечают опытные семейные врачи и медсестры, они посоветуют, как лучше поступить. Помощь можно получить и на эстонском, и на русском языке, цена разговора соответствует тарифу вашего телефонного оператора.

### Почему я не могу просто пойти в ЕМО?

Люди обращаются в центр экстренной медицины почти 490 000 раз в год. Большая часть из этих пациентов не нуждается в экстренной помощи.

В больнице специализированные медсестры распределяют больных в зависимости от того, насколько быстрая помощь нужна человеку. Существует несколько ступеней разделения пациентов. Часто нуждающихся в помощи разделяют на «красных», «оранжевых» и «жёлтых». Ещё есть «зелёные» и «синие» пациенты, которым не требуется экстренная помощь.

По данным Эстонской Больничной кассы, в 2016 году почти 60% обратившихся пациентов были «зелёными» или «синими», то есть дело касалось проблем, которые не требовали неотложной помощи. Треть из обратившихся нуждалась в экстренной помощи. Больше всего люди обращаются в ЕМО из-за укуса жуков, часто - укуса клеща, многие обращаются с симптомами простуды, кожной сыпью, паническими расстройствами и различными болями.

В 2017 году почти половина пациентов желтой и зеленой категорий обратились в ЕМО с жалобами, которые могли бы разрешить и в центре семейных врачей. Большинство из этих пациентов обратилось в ЕМО в рабочий день в то время, когда центр семейных врачей открыт.

### Информация

#### Боль

##### Обратись к семейному врачу

- Боль средней силы и/или длительная головная боль, в суставах, пояснице, ухе, горле, животе
- Сильная внезапная боль; тупая, давящая, сжимающая, щемящая боль в грудной клетке

##### Обратись в ЕМО

- Внезапная сильная и мучительная головная боль, которую могут сопровождать тошнота и потеря равновесия
- Нестерпимая боль в животе с повторяющейся рвотой
- Нестерпимая боль от приёма оральных препаратов

NB! Боли в конечностях, пояснице или области лица, в т.ч. зубная боль без высокой температуры не опасны для жизни и не требуют помощи ЕМО. В случае этих болей проконсультируйтесь с семейным врачом или по консультационной линии 1220.

#### Травмы/несчастные случаи

##### Обратись к семейному врачу

- Небольшая травма или несчастный случай, который не сопровождается серьёзным отёком повреждённой части тела, изменением формы или ограничением подвижности
- Укус насекомых, в т.ч. клеща

##### Обратись в ЕМО

- Свежая травма, которая сопровождается сильным отёком повреждённой части тела, изменением формы или ограничением подвижности, раны, ожоги, поражение электрическим током, отравление и т.д.
- Иное тело в дыхательных путях, пищеварительном тракте или в другом месте.
- Укус животного (кота, собаки и т.д.)

#### Кровотечение

##### Обратись к семейному врачу

- Кровь в кале, мокроте
- Частое кровотечение из носа

##### Обратись в ЕМО

- Длительное кровотечение пищеварительного тракта, мочевого кровотечения
- Острое кровотечение из носа, острый кашель кровью

#### Острые состояния

##### Обратись к семейному врачу

- Простудные заболевания (насморк, кашель, боль в горле, ухе, головная боль).
- Заболевания кишечными инфекциями, тошнота и рвота, изжога, диарея и т.д.
- Аллергические симптомы (дерматит, воспаление кожи, астма, сенная лихорадка, отёк слизистой и языка)
- Нарушение ритма сердца, возникшее более 48 ч назад, которое сопровождается недостатком воздуха, или болью в груди, и человек не употребляет разжижающие кровь препараты
- Частое мочеиспускание, дискомфорт или чувство давления при мочеиспускании, подозрение на болезнь, передаваемую половым путём

- Уменьшение резкости зрения, воспаление глаз
- Ухудшение слуха, звон в ушах, выделения из уха
- Обострение хронических заболеваний (повышенное давление и т.д.)

##### Обратись в ЕМО

- Инсульты - внезапное расстройство речи и паралич одной стороны тела или слабость или снижение чувствительности (например, один уголок рта падает вниз), внезапное нарушение равновесия или головокружение, потеря памяти или сознания
- Внезапная слабость, упадок сил
- Поднимающаяся выше 38,5 °C температура, высокая температура у пожилых людей; высокая температура и/или рвота у пациента, проходящего химиотерапию
- Одышка, недостаток воздуха, тяжёлый приступ астмы (затруднённое дыхание)
- Острая аллергическая реакция, сопровождаемая недостатком воздуха, захватывающими всё тело внезапными ударами, отёк языка, затруднение глотания и т.д.
- Задержка мочи
- Нарушения ритма сердца, возникшее менее 48 ч назад или которые длятся более 48 ч, сопровождаются недостатком воздуха и болью в груди
- Тромботическое подозрение - внезапная боль и отёк конечностей, главным образом в области икр; холод в конечностях, побеление или покраснение

#### Воспаление кожи

##### Обратись к семейному врачу

- Подкожные нарывы и нагноения, воспаление кожи и сыпь (точки, пятна, зуд, пощипывание, шелушение и т.д.)
- Хронические язвы и герпес

##### Обратись в ЕМО

- Острые воспаления кожи, в т.ч. большие нагноения и скопление гноя, которое сопровождается болью и температурой
- Воспалённая рана, которая сопровождается температурой и быстро (за часы) распространяющимся отёком (внезапный отёк) поражённой области

#### Перемена настроения и психические расстройства

##### Обратись к семейному врачу

- Депрессия (угнетённость, отчаяние, отсутствие интереса к происходящему вокруг), упадок настроения
- Беспокойство и расстройство сна
- Проблемы с поведением и зависимостью

##### Обратись в ЕМО

- Психические расстройства, которые опасны для самого человека и окружающих, в т.ч. острый психоз (заблуждения, бред, паранойя)
- Состояние спутанности
- Попытка суицида

Источник: Общество семейных врачей Эстонии, Общество врачей экстренной медицины Эстонии

### К сведению

#### Забыл о семейном враче?

Ознакомьтесь с кампанией [www.alustaperearstist.ee](http://www.alustaperearstist.ee), которая поможет решить, когда и по какому поводу обратиться - достаточно ли домашнего лечения, нужно ли пойти к врачу или требуется срочная медицинская помощь.

#### ТОП 10 напрасных жалоб людей, обратившихся в ЕМО

1. насморк
2. укус насекомого
3. тревога, паническое расстройство
4. боль в шее
5. пробка в ухе
6. сыпь
7. кашель
8. ушные боли
9. боль в суставах
10. зубная боль

Источник: Эстонская Больничная касса

**Семейный врач вместе с медсестрой и командой обладает всеми умениями.**

Зубы

# Когда пора удалять зубной камень

Никогда не задумывались о том, есть ли у вас проблема с зубным камнем? Давайте проведём небольшой тест: взгляните в зеркало на свои зубы. Если вы видите у основания дёсен тёмные пятна или разводы и ощущаете неровности при проведении языком по поверхности зуба, это звоночек о том, что пора обратиться в клинику за профессиональной чисткой зубов.

Мы все слышали, что посещать стоматолога нужно не реже двух раз в год. Но не всегда получается уделить себе время для похода в клинику. А иногда нас сдерживает боязнь стоматолога. Но отсутствие времени и боязнь никак не может остановить или замедлить процесс образования зубного камня. Поэтому специалисты рекомендуют своим пациентам записываться на осмотр и профессиональное удаление зубного камня каждые шесть месяцев. Одно посещение врача может спасти ваши зубы от дальнейшего удаления и необходимости проводить дорогостоящую имплантацию или протезирование.

## Когда пора удалять зубной налет

Если вы заметили, что даже после тщательной чистки зубов у вас остаётся неприятный запах изо рта, дёсны начали кровоточить, у основания дёсен появились тёмные пятна, и вы ощущаете шаткость зубов, у вас точно есть зубной налёт. И это повод обратиться к специалисту за помощью.

## Зачем удалять зубной камень

Помимо того, что потемнения портят внешний вид зубов, заставляя вас стесняться своей улыбки, существует риск потери зубов. На самом деле (и это не пустые слова стоматологов, а подтверждённые факты), несвоевременное уда-



Одно посещение врача может спасти ваши зубы от дальнейшего удаления и дорогостоящих процедур.

ление зубных отложений может стать причиной пародонтита, образования кариеса, раздражения дёсен и разрушения зубодесневое соединения. Как результат - зубы расшатываются и могут выпасть.

## Как проходит чистка зубов

Раньше камень удаляли при помощи бормашин и механическим способом. При этом зубная эмаль частично повреждалась и истончалась. Современная стоматология шагнула вперёд и использует для снятия зубных отложений ультразвук.

Во время чистки врач убирает как

видимые, так и скрытые под десной затвердевшие отложения. После удаления эмаль полируется и на зубы наносится фторсодержащий гель. Как результат, пациент ощущает свежесть дыхания, ведь во процедуры полость рта врач очистил от скопившихся бактерий. Эмаль зубов становится гладкой, на ней медленнее скапливаются отложения, а зубы становятся на 1-2 тона светлее.

Средняя длительность сеанса составляет около 40 минут. Обычно пациент не испытывает неприятных ощущений. Незначительный дискомфорт могут причинять места с истончённой зубной эмалью. В этом случае возможно использование местной анестезии специальными составами.

Хотите сохранить своим зубы здоровыми и крепкими как можно дольше? Не забывайте регулярно записываться на приём к своему стоматологу. Всего одно посещение врача в шесть месяцев - и вы будете поражать окружающих здоровой, белоснежной улыбкой.

## Кривые зубы опасны для сердца и лёгких

Кривые зубы представляют собой не только эстетическую проблему, которой стыдятся многие люди. Врачи рассказывают, что из-за кривых зубов у человека увеличивается риск заболеваний лёгких и сердца.

Именно поэтому терпеть данный дефект не стоит, и лучше посетить стоматолога. Кстати, не следует считать, что кривые зубы достаются человеку с рождения, а если у него в молодости идеальная улыбка, то кривизна ему не грозит. С возрастом наши дёсны ослабевают, и зубы начинают двигаться, так что самая голливудская улыбка тоже может искривиться. Но почему данный эстетический дефект зубов представляет такую опасность для здоровья человека?

Всё дело в том, что кривые зубы значительно сложнее чистить, особенно когда с возрастом наше зрение ухудшается. Из-за этого во рту чаще скапливаются бактерии, формирующие особый налёт или биоплёнку. Так возникают довольно болезненные хронические заболевания дёсен. А учёные уже доказали, что между болезнями дёсен, инфекциями лёгких и сердечно-сосудистыми заболеваниями существует прямая связь. Бактерии проникают в кровоток, они достигают сердца и лёгких, где начинают свою патологическую деятельность.

Хорошая новость заключается в том, что кривые зубы можно исправить. У стоматологов существует целый арсенал средств, начиная от ношения брекетов и заканчивая хирургическими операциями. Однако ни одна из этих методик не будет эффективной в долгосрочной перспективе, если пациент не станет придерживаться строгих правил гигиены полости рта. Правильная чистка зубов, использование зубной нити и средств для полоскания необходимы для того, чтобы зубы прослужили нам как можно дольше.



Доступно во всех хорошо оснащённых аптеках Эстонии

## Perio KIN

Максимальная эффективность при периодонтальных проблемах



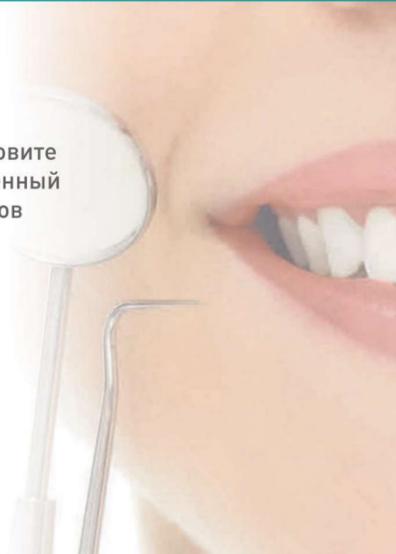
## KINGINGIVAL

Базирующийся на хлоргексидине уход при проблемах с деснами



## KIN WHITENING TOOTHPASTE PROGRESSIVE

Восстановите естественный цвет зубов



Официальный импортер KIN в Эстонии

Информация и заказ:  
4330930 myyk@epp.ee

## Пролежни легче предотвратить, чем вылечить

Если у человека есть ограничения в движении и активности, ему угрожает ряд проблем со здоровьем, в том числе пролежни - тяжёлое неприятное заболевание, которое повреждает кожу и её ткани.

«В образовании пролежней две основные причины. Это силы сжатия и трения», - пояснила Людмила Линник, преподаватель Таллиннской высшей школы здравоохранения. Пролежни развиваются скорее в тех частях тела, которые находятся под постоянным давлением. Поэтому опасности подвержены прежде всего область затылка, задняя часть ушей, локти, лопатки, вся область ягодиц, бедра, колени, лодыжки и пятки. Это те места, где костная площадь очень близка к коже.

Вторая частая причина возникновения пролежней - трение о покрытие матраса или стула. Часто кожа лежащего слишком сухая, или наоборот - влажная, и соприкосновение с одеждой или тканью вызывает возникновение пролежней». Риск возникновения пролежней наиболее высок у пациентов, которые должны проводить много времени лежа или сидя на инвалидной коляске. Риск увеличивается в случае если человек не чувствует дискомфорта или боли от состояния сво-

ей болезни, которые возникают от долгого пребывания в одном положении, или не реагирует на них своевременно. Поэтому нужно внимательно относиться к пациентам, у которых возникает сонливость (например, под влиянием успокоительного) или другие расстройства сознания. Одним из рисков возникновения пролежней является скудное питание и недостаточное потребление воды.

### Предотвращение пролежней

Пролежни - заболевание, которое гораздо проще предотвратить, чем вылечить. Одним из основных требований для предотвращения пролежней - кожа пациента должна быть сухой и чистой. Людмила Линник подчеркнула, что если пациент не может двигаться самостоятельно, его нужно двигать через определённое время. Для того, чтобы не перегружать попечителя неоправданно, можно использовать некоторые вспомогательные средства.

«Чем больше времени человек проводит в кровати, тем важнее качество его основания. Если дело с лежачим пациентом, первым делом нужно осмотреть матрас. Существуют и обычные, и специальные матрасы, поверхность которых позволяет воз-



**Риск возникновения пролежней наиболее высок у пациентов, которые проводят много времени лежа или сидя на инвалидной коляске.** ФОТО: SCANPIX

Если на коже пациента обнаруживается красное пятно, близким нужно уведомить об этом медиков, так как это первый признак пролежней.

духу под пациентом немного двигаться. По возможности на кровати может быть специальный матрас, предотвращающий возникновение пролежней. Все вышеперечисленные материалы возможно купить или арендовать в Эстонии. Для приобретения некоторых вспомогательных материалов можно запросить пособие от Больничной кассы.

Если в случае с обычным матрасом пациента нужно переворачивать каждые два часа, то в случае со специаль-

ным матрасом достаточно переворачивать его каждые четыре часа. Это значительно облегчает работу близких», - пояснила Людмила Линник. В то же время она подчеркнула, что если пациент способен выражать свои предпочтения, матрас нужно выбирать, исходя из его пожеланий.

Линник подбодрила, что если использовать правильные инструменты и владеть приёмами, не нужно применять силу, с поворотом стокилограммового человека может

справиться и близкий. «Это помогает уменьшить силу трения. Один хороший приём - слайдер, который делает поворот легче и защищает кожу пациента от натирания».

### Первый признак - это покраснение

Линник учит отмечать первые признаки пролежней. «Первый признак, на который стоит обратить внимание, это покраснение. Если после нажатия на кожу остаётся красное пятно, на это нужно сразу реагировать. Наблюдение за пациентом и оценка его состояния - постоянный процесс, в котором принимают участие все члены команды лечения», - пояснила она. В команде все, кто сталкивается с пациентом - врачи, физиотерапевты, сёстры и обслуживающий персонал, близкие.

Если на коже пациента обнаруживается красное пятно, близким нужно немедленно уведомить об этом медиков. Первую помощь можно обеспечить подушкой, чтобы повреждённая зона не оказывалась под большим давлением или трением. Уже развитый пролежень улучшается в течение двух недель. Если улучшений не наблюдается, нужно прибегнуть к помощи специалистов.

Источник: блог Больничной кассы

# TEMPUR® - ОДИН И ЕДИНСТВЕННЫЙ!

Освободит от боли и гарантирует хороший сон для всей семьи

TEMPUR®



Неудобная поза и неправильная нагрузка на тело во время сна являются основной причиной плохого сна, а также проблем со спиной, шеей и суставами.

TEMPUR® обеспечит анатомически правильную позу, которая избавит от боли и в то же время гарантирует глубокий и здоровый сон.

### ПРИХОДИТЕ ОПРОБОВАТЬ!

Покупка матраса или подушки TEMPUR® – это инвестиции в свое благополучие и здоровье, поскольку сон является существенной частью нашей жизни.

Салон-магазин Tempur: **Розени, 9, Таллинн**

Часы работы салона: **Пн.-Пт. 10-18 и Сб. 11-16**

**Теперь мы открыты в т/ц Järve (Пн.-Вс. 10-21)**

f TempurEstonia www.tempur.ee

до **15** лет  
ГАРАНТИИ

**МНОГО СКИДОК! ПРИХОДИТЕ!**

# Многие люди принимают лекарства, которые не совместимы с их таблетками от давления

Недавнее исследование показало, что люди, использующие таблетки для снижения кровяного давления, часто принимают и другие препараты, которые уменьшают эффективность таблеток.

Учёные исследовали данные о 521 028 взрослых, которым были выписаны таблетки от давления, и о 131 764 людях, которые принимали как минимум четыре разных таблетки для понижения кровяного давления.

Выяснилось, что почти 18% дополнительно принимают лекарства, которые снижают эффективность таблеток от давления. К их числу относятся, например, такие лекарства, как нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), ацетаминофен или гормональные препараты.

«В некоторых случаях использование лекарств, влияющих на кровяное давление, может быть оправдано, и повышение кровяного давления в виде побочного эффекта может быть приемлемо для пациента», - прокомментировал Эндрю Хванг, учёный высшей школы фармацевтики Фреда Уильсона университета Северной Каролины, проводив-



Существуют препараты, которые уменьшают эффективность таблеток для снижения кровяного давления. ФОТО: SCANPIX

ший исследование. «Но в других случаях может возникнуть острая необходимость выбрать другой метод лечения или переоценить дальнейшую необходимость в мешающем лечении», - отметил Хванг в письме. «В случае прекращения приёма этих препаратов возможно снижение каскада приёма лекарств - то есть необходимости использовать дополнительные препараты против побочных эффектов других лекарств».

Результаты исследования показывают, что пациенты не понимают риски, связанные с этой ситуацией. В ходе исследования стало ясно, что

58% людей, которым выписывали препараты от давления, позже начинали использовать рецептурные лекарства, которые вызывали повышение кровяного давления.

65% людей, которым выписали четыре или больше лекарств от давления, начинали использовать те препараты, которые вызывают повышение кровяного давления.

По словам доктора Гуннара Гисласона, профессора кардиологии Копенгагенской университетской больницы и научного директора Датского Сердечного фонда, пациенты, нуждающиеся в лекарствах от давления, должны спросить

у врача, есть ли другое лекарство, которое они употребляют в данный момент, которое может повлиять на эффективность лечения. Если лекарства от давления не действуют, нужно взять под наблюдение не только другие лекарства, которые могут влиять на кровяное давление, но и природные лекарства, которые часто считают безопасными, сказал Гисласон.

По словам Хванга, разные лекарства по-разному влияют на повышение давления. «Некоторые лекарства, например, НПВП и гормональные препараты, обычно становятся причиной повышения кровяного давления потому, что заставляют организм сохранять много жидкости», - отметил Хванг. «Это противоположно некоторым лекарствам от давления, например, механизму действия диуретиков, который заставляет организм избавляться от жидкости».

«Другие лекарства могут вызвать повышение кровяного давления, сужение кровеносных сосудов, увеличение скорости биения сердца или комбинировать разные механизмы», - добавил Хванг. «Кроме того, в случае некоторых лекарств (например, ацетаминофена) важно знать, что

они являются причиной повышения кровяного давления, но мы не знаем, каким образом».

Целью исследования, результаты которого были опубликованы в журнале American Journal of Hypertension, не было подтвердить, могут ли и каким образом определённые рецептурные лекарства уменьшить эффективность лекарств от повышения давления или вызвать повышение кровяного давления.

По словам учёных, ограничивающим фактором стала ситуация, когда исследование сосредотачивается только на пациентах, употреблявших рецептурные препараты, которые могут влиять на эффективность лекарств от давления, хотя многие лекарства вроде ацетаминофена и напроксена доступны в США в свободной продаже.

«Хотя это исследование не показывает нам причин, по которым лекарства, влияющие на кровяное давление, выписывают так часто, оно может объяснить, почему среди населения США контроль кровяного давления так низок», - сказал доктор Лифферт Вогт из Медицинского центра Амстердамского Университета.

Reuters

## Комментарий У пациентов нет понимания цели лечения

Прийт Пауклин

кардиолог и профессор Клиники Тартуского Университета

В Эстонии пациенты вместе с препаратами от давления принимают и другие лекарства, которые потенциально могут снизить эффективность лекарств от давления. Наиболее распространёнными являются нестероидные противовоспалительные препараты, реже - парацетамол и гормональные препараты. Большая проблема в Эстонии и других странах мира в том, что большая часть больных не понимает цели лечения кровяного давления.

Конечно, свою роль в этом играет употребление лекарств, снижающих эффективность препаратов от давления, но в большинстве случаев большее значение имеет долгосрочное согласие пациента на лечение и малая осведомленность о том, какого значения кровяного давления мы хотим добиться.

В свою очередь, врачи склонны использовать слишком малые дозы препаратов от давления, боясь побочных эффектов лекарств.



Новые аппараты для измерения кровяного давления Microlife

клинически апробированы и дают точные показания сердечного ритма!



BP A6 PC



BP A3L Comfort



BP A2 Basic

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



CE 0044



# ВИЧ: цель - не более 100 новых случаев в год

## Амбициозная цель на 2025 год

Кристи Рюйтель  
Институт развития здоровья

По данным Департамента здоровья, в 2017 году в Эстонии диагностировали 16,6 новых случаев ВИЧ на 100 000 человек. По состоянию на 26 октября этого года открыли 164 новых случая. Исходя из тенденции предыдущих лет, можно сказать, что число новых случаев к концу года будет ниже 200.

Целью государственного плана борьбы с ВИЧ в 2017-2025 годах стало положить конец широкому распространению ВИЧ-инфекции. Это означает новое число случаев заболевания по сравнению со средним в Европейском Союзе и Экономической зоне Европы - ниже 100 новых случаев ВИЧ к 2025 году. Во время составления программы (2016) их число составляло 229.

Цель амбициозна, поскольку, по оценке ЮНЭЙДС (по данным 2017 года), мы имеем очень высокую заболеваемость ВИЧ - 0,2 случая на 1000 человек в год. В общем, это означает 250 новых случаев заболевания (NB! не новых диагностированных случаев). Ключом к предупреждению ВИЧ является раннее открытие ВИЧ, местное антиретровирусное лечение и хорошая профилактика для группы риска, в первую очередь, среди людей, зависящих от наркотиков.

### Число тестов растёт

Тестирование на ВИЧ в Эстонии с каждым годом растёт. По данным Департамента здоровья, в 2017 году на заболевание ВИЧ обследовали около 164 000 человек (также доноров крови и анонимные тесты), что составило 13% населения. Этот показатель с 2000 года удвоился (тогда обследовали 6% населения).

В 2017 году число счетов за лечение по сравнению с 2016 годом увеличилось на 22%. На протяжении долгого времени мы тестировали многих молодых женщин (прежде всего, по причине беременности), среди которых распространение ВИЧ было низким. Если не считать доноров крови и анонимных обследовавшихся, среди обследовавшихся была только четверть мужчин. В то же время обнаружили около двух третей новых случаев заболевания ВИЧ среди мужчин. Проблема в том, что мужчины занимаются сексом с мужчинами. В Европейском Союзе продолжают открывать новые случаи инфицирования именно в этой группе населения, в больших городах распространённость ВИЧ среди неё доходит почти до 60%. За последние годы в Эстонии доля мужчин, имеющих сексуальные отношения с мужчинами, выросла, как и число случаев заболевания ВИЧ. Показатель распространённости ВИЧ оценивается в 2-4%.

### Вклад семейных врачей увеличился

Если в 2012 году врачи сделали 1333, а в 2015 году - 2970 тестов на ВИЧ, то в 2017 году - 7336 тестов. В 2015 году семейные врачи обнаружили 8%, в 2017 году - 13% новых случаев заболевания. В 2018 году первоначальные данные Департамента здоровья по состоянию на 30.09 показали, что 10% новых случаев заболевания ВИЧ (у 15 человек из 150) обнаружили семейные врачи. Этому, безусловно, помогли возможность тестировать всех пациентов без медицинского страхования с 2016 года и действующий фонд обследований, перешедший к семейным врачам в 2017 году, в котором нет финансовых ограничений.



В 2018 году первоначальные данные Департамента здоровья по состоянию на 30.09 показали, что 10% новых случаев заболевания ВИЧ обнаружили семейные врачи.

Кристи Рюйтель  
ФОТО: ЧАСТНЫЙ АРХИВ

# 219

● новых случаев ВИЧ диагностировали в 2017 году в Эстонии, что составляет 16,6 случая на 100 000 человек.

### Полезно знать

- Всего в Эстонии ВИЧ диагностирован у 9711 человек. Последние пять лет выявление новых случаев не сильно сократилось.
- В 2016 году Эстония по выявлению новых случаев заболевания была в ЕС на втором месте после Латвии (число случаев соответственно 17,4 и 18,5/100 000).
- В тот период средний показатель по ЕС был 5,9 новых заболевших ВИЧ на 100 000 человек.
- Средний показатель в европейском регионе был 7,7, а самый высокий - в Украине, где было зарегистрировано 33,7 новых случая на 100 000 человек.

Несмотря на прогресс, можно сказать, что семейные врачи тестируют очень мало людей, находящихся в целевой группе тестирования на ВИЧ. Неудивительно, что ВИЧ-инфицированные посещают своих семейных врачей - в 2014-2015 годах новые случаи диагностировались чаще, чем две трети случаев в течение двух лет до диагностирования ВИЧ среди тех, кто посещал семейного врача как минимум раз в год (в среднем - пять раз). Только 3% были проверены семейным врачом. На основании неопубликованных данных Эстонской Больничной кассы, в 2017 году было более миллиона случаев лечения пациентов в возрасте 20-49 лет. Люди того же возраста были проверены семейными врачами 5045 раз, что составляет 0,5% случаев лечения. Исключая медицинские услуги, предоставленные пациентам без медицинской страховки.

Также не все случаи лечения были предоставлены со стороны семейных врачей. Эта

доля настолько мала, что в итоге она ни на что сильно не влияет - семейные врачи должны обращать большее внимание на применение рекомендаций по тестированию на ВИЧ, особенно среди мужчин 16-49 лет.

### В помощи специалиста есть недостатки

Согласно не опубликованным Эстонской Больничной кассой данным, в 2017 году среди застрахованных пациентов 20-49 лет было почти 1,1 миллиона случаев лечения (амбулаторное и стационарное специализированное лечение и дневной уход). В более чем 62 000 случаев было проведено тестирование на ВИЧ, т.е. менее 6%. Половина из тестов была проведена при наблюдении за беременностью - в области, где наблюдается распространение ВИЧ в течение почти 20 лет.

Число людей, получающих антиретровирусное лечение возросло, в конце 2017 года их было 4109. Лечение в течение года начали 397 пациентов, из них 6% закончили лечение.

Среди пациентов, получивших лечение, закончили его 11%.

Услуги по уменьшению вреда развиты, прежде всего, в Харьумаа и Ида-Вирумаа. Ежегодно распределяется около двух миллионов чистых шприцев. Рискное поведение зависящих от наркотиков людей в течение лет значительно уменьшилось, это отражается на снижении новых случаев заболевания. Распространённость ВИЧ очень высока (54-66%), но стабилизирована. Осведомлённость об инфекции тоже улучшилась. Например, в 2016 году в Кохтла-Ярве 97% зависящих от наркотиков людей в течение жизни проверялись на ВИЧ, 92% ВИЧ-инфицированных людей знали о своей инфекции ранее.

Подводя итог, можно сказать, что Эстония медленно, но уверенно движется в правильном направлении в профилактике ВИЧ. Но почивать на лаврах еще рано, для достижения результата не стоит нарушать последовательность.

## ВИЧ-ИНДИКАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЬ ТЕСТ НА ВИЧ:<sup>1</sup>

- ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ
- ТУБЕРКУЛЕЗ
- ПОВТОРНАЯ ПНЕВМОНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ГОДА
- ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ У ЛЮДЕЙ МЛАДШЕ 65 ЛЕТ
- МОНОНУКЛЕОЗ
- ЛЕЙКОПЕНИЯ ИЛИ ТРОМБОЦИТОПЕНИЯ НЕЯСНОЙ ЭТИОЛОГИИ
- ЛИМФОМА
- САРКОМА КАПОШИ
- РАК ШЕЙКИ МАТКИ И ЗАДНЕГО ПРОХОДА, А ТАКЖЕ ПРЕДРАКОВЫЕ СОСТОЯНИЯ
- ДИССЕМНИРОВАННЫЙ ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ
- ОСТРЫЙ ИЛИ ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ В ИЛИ С
- ГЕНЕРАЛИЗОВАННЫЙ ЗУДЯЩИЙ ДЕРМАТИТ ИЛИ Фолликулит
- ГЕНЕРАЛИЗОВАННЫЕ ГРИБКОВЫЕ ИНФЕКЦИИ, БОРОДАВКИ ИЛИ КОНТАГИОЗНЫЕ МОЛЛЮСКИ

Такие симптомы как постоянно повышенная температура, увеличение лимфатических узлов, сильная потеря веса, напоминающие корь высыпания, хроническая диарея, общая слабость.<sup>2</sup>

## Может ли это быть ВИЧ?

В Хартюмаа и Ида-Вирумаа тест на ВИЧ делается всем, проходящим амбулаторное лечение людям в возрасте 16-49 лет (за исключением отделения экстренной медицины, где тест выполняется в соответствии с клиническими показаниями) и всем пациентам, находящимся на стационарном лечении (в т.ч. дневная хирургия).<sup>1</sup>

**Ссылки:** 1. Эстонское общество инфекционных заболеваний. Инструкция по проведению тестирования на ВИЧ и направлению ВИЧ-положительных лиц на лечение. [http://www.esid.ee/cms/tl/files/failid/failid/HIV\\_juhis\\_format%20ЕНК-le%202013.12.12.pdf](http://www.esid.ee/cms/tl/files/failid/failid/HIV_juhis_format%20ЕНК-le%202013.12.12.pdf) (просмотрено в октябре 2018 года)  
2. Департамент здоровья. Инфекционные заболевания от А до Я. СПИД и ВИЧ. <http://www.terviseamet.ee/nakkushaigused/nakkushaigused-a-u/a/aids-ja-hiv.html> (просмотрено в октябре 2018 года)

# Ранняя диагностика ревматических заболеваний даёт лучшие результаты



Ревматические и мышечно-скелетные заболевания - группа разнообразных заболеваний, которые обычно влияют на суставы, но могут влиять и на органы.

ФОТО: МЕЭЛИ КЮТТИМ

Ревматические заболевания - одна из основных проблем, которая является причиной социальных и экономических расходов, в том числе снижения производительности труда на рабочем месте. В одном только Европейском Союзе ежедневно мог бы работать ещё миллион людей, если бы раннее обнаружение было более действенным.

Ревматические заболевания влияют не только на страдающих ими людей, но и на членов семьи, которые находятся под значительной нагрузкой эмоциональных и социальных издержек, чтобы обеспечить близкому необходимые уход и лечение. Расходы экономики Эстонии на ревматические заболевания в 2010 году составляли примерно 27,2 миллиона евро.

«Ранняя диагностика ревматических заболеваний, направление к ревматологу и назначение наиболее эффективного лечения даёт действенное лечение и лучшие результаты», - сказала Ингрид Пылдема, член правления Союза ревматизма Эстонии.

Поздняя диагностика может повлиять на физические способности пациента и значительно повлиять на качество его жизни. В тяжёлых случаях ревматические заболевания могут стать причиной серьёзных нарушений, которые влияют не только на качество жизни, но и на её продолжительность. У 90% больных ревматизмом людей усталость вызывает снижение работоспособности.

Ревматические и мышечно-скелетные заболевания - группа разнообразных заболеваний, которые обычно влияют на суставы,

но могут влиять и на органы. В группе более 200 различных заболеваний, которым подвержены и дети, и взрослые. Обычно они вызваны чрезмерной активностью иммунной системы, воспалением, инфекцией или ухудшением состояния суставов, мышц и костей. Многие из этих заболеваний долгосрочны и прогрессируют с течением времени. Как правило, они болезненны и ограничивают функции.

Ранняя диагностика ревматических заболеваний важна, поскольку доказано, что она помогает уменьшить боль и замедлить или даже предотвратить прогрессирование заболевания. Несмотря на это, ревматические заболевания часто диагностируются с задержкой или не обнаруживаются вовсе, поэтому для решения проблемы важно повысить осведомлённость работников здравоохранения и общества в целом.

«Чаще всего, в случае заболевания первичным контактом пациента в эстонской системе здравоохранения является его лечащий врач. Знание семейного врача о воспалении суставов позволяет ему заблаговременно направить пациентов с аутоиммунным воспалением на приём к ревматологу и оставить на начальном уровне пациента, назначение которым верного диагноза и успешного лечения возможно в центре семейных врачей. Неспособность своевременно определить начало аутоиммунного воспаления суставов может значительно ухудшить дальнейшие результаты лечения», - сказала Пылдема.

terviseuudised.ee

## К сведению

### Наиболее распространённые заболевания костей и суставов

Человеческие кости, суставы, мышцы, сухожилия и связки образуют опору. Эти органы также называют опорой и органами движения. Условно сюда можно добавить и соединительную ткань. Заболевания скелетных мышц называются ревматическими заболеваниями. Это болезни костной, суставной, мышечной и соединительной тканей и воспаление кровеносных сосудов, или васкулит. На сегодняшний день выделяется более 100 заболеваний скелетных мышц, из них самые распространённые следующие.

#### Анкилозирующий спондилоартрит, болезнь Бехтерева

Анкилозирующий спондилоартрит - длительное воспаление суставов позвоночника и, часто, суставов конечностей. Кроме того, болезнь вызывает воспаление в сухожилиях, иногда - в передней части глаза, реже - в сердце или стенке аорты.

Типичный больной - молодой мужчина, реже женщина, который начинает просыпаться ночью ближе к утру от боли в пояснице. Боль может отдавать в ягодицы, но не в ноги, как в случае ишиаса. Пробуждение и короткая зарядка успокаивают боль. Примерно у половины больных воспаление начинается с суставов рук или ног. В большинстве случаев болят колени, голеностопные суставы и бедра. Иногда болезнь начинается с воспаления коленных суставов или суставов других конечностей, реже - с воспаления глаз.

#### Ювенильный артрит

Если воспаление сустава начинается в возрасте менее 16 лет, продолжается как минимум шесть недель и причина неизвестна, такое заболевание называют ювенильным артритом, или воспалением суставов молодых. Это не одно, а несколько заболеваний, характеризующихся воспалением суставов. Согласно новой классификации, воспаление суставов молодых разделяется на семь подтипов. Все вместе они называются ювенильным идиопатическим артритом (JIA). В Эстонии каждый год заболевает около полусотни детей, половине из которых меньше 5 лет. Первым признаком воспаления суставов у молодых людей является утренняя скованность в суставе. Жёсткость может присутствовать только в поражённых суставах или во всём теле. Прихрамывание, обусловленное болью в суставе, сохранение большого сустава другим методом или проблемы со сном могут быть очевидны.

#### (Остео)артроз

Изношенность суставов, или (остео)артроз - наиболее распространённое заболевание суставов. Чаще всего оно проявляется в боли больших пальцев ног, в суставах пальцев и позвонках, но наибольшие проблемы со здоровьем вызывает остеоартроз в области тазобедренного сустава (коксартроз, или изношенность тазобедренного сустава) и коленных суставов (гонартроз, или изношенность коленного сустава). В пожилом возрасте арт-

роз встречается практически у всех, но только в некоторых случаях он вызывает серьёзный дискомфорт. Обычный симптом остеоартроза является боль в суставах, которая возникает и усиливается сразу после начала движения (начальная боль) и после более высокой нагрузки (боль после нагрузки). Боль в колене ощущается сначала при сгибании с лестницы, позже и при подъёме. Колени могут выступать наружу - развиваются «ноги колесом». В суставе пальцев возникают большие артрозные узлы. По мере развития заболевания хрящевой слой разрушается, и костная поверхность обнажается, вызывая взаимное трение. С течением времени изношенность суставов медленно развивается.

#### Остеопороз

Остеопороз - когда кости редуют и становятся более хрупкими. Количество костей уменьшается, внутренняя структура разрушается. В результате кость может легко ломаться. Редение костей более распространено среди пожилых людей, у которых повешена опасность получить перелом. Сам по себе остеопороз не вызывает дискомфорта. Страдания обусловлены переломами костей. Редение костей происходит обычно в позвоночнике, поэтому рост уменьшается и появляется горб. Самое сложное - перелом шейки бедра, потому что он почти всегда требует операционного лечения.

Источник: Tallinna Reumatihendusselts

 **Empatrax**  
tervisekauplus  
www.invaabi.ee



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

Лививалайа 32,  
Таллинн 10118  
Тел. 600 0666

- Ортопедические поддерживающие повязки (ортозы, 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

# Печень ничего не знает о выходных

**Последовательный** дневной режим полезен для печени

Во время праздников многие пьют алкоголь, бодрствуют дольше, чем обычно, едят больше и долго спят по утрам. Это всё может быть здорово, но мешает нашему ежедневному циклу - цепочкам обратной связи, которые синхронизируют наше тело с окружающей средой.

Работу печени, которая помогает регулировать обмен веществ организма, нарушают нездоровые обстоятельства, такие как сон и изменение питания, а также употребление алкоголя. Если вы страдаете расстройством желудка или ваш энергетический уровень низок после большого праздника, печень может выйти из ритма синхронизации. В последнее время всё больше исследований в областях, занимающихся биоритмами и хронобиологией, показывают важность сохранения постоянного дневного режима, поскольку печень использует для работы внутренние часы.

Важная задача ежедневного цикла - помогать печени ощущать потребности организма на протяжении всего дня, например, для того, чтобы откладывать энергию от приёмов пищи и применять её в часы сна, сказал Феликс Наеф, профессор квантитативной биологии Швейцарского Федерального Технологического института, находящегося в Лозанне.

В недавних исследованиях рассматривали влияние алкоголя на ежедневный цикл. В этом году учёные сообщили, что у работников ночной смены, которым каждый день давали от двух до четырёх бокалов вина, по сравнению с работниками дневной смены, отметили изменения ежедневного цикла и ослабление стенки кишечника, причиной чего мог стать риск повреждения печени, обусловленный принятием алкоголя.

По словам доктора Гарта Р Свансона, одного из проводивших исследования учёных Медицинского Центра Университета Раш, этот риск затрагивает всех людей, употребляющих алкоголь, чей дневной цикл колеблется более чем на два часа. «Люди не обязательно должны работать месяцами или годами в ночную смену, чтобы оказаться под влиянием», - сказал он. «Риск может быть вызван рядом вредных аспектов в течение короткого времени».

**Другие, проведённые на мышах исследования позволили лучше понять циклы печени**

Доктор Наеф вместе с коллегами объявил, что они обнаружили в клетках печени мышшей более 500 белков, количество которых в течение дня колебалось. Эти белки помогают печени фильтровать кровь и обрабатывать жиры и сахара. Если этот напряжённый



ФОТО: SCANPIX

**На ежедневный цикл печени влияют сон, питание и употребление алкоголя.**

рабочий график нарушается, печень может замедлить выполнение важных задач, таких как пищеварение или выведение токсичных веществ.

На ежедневный цикл печени влияют сон, питание и употребление алкоголя. Сон влияет на часы мозга. Как и на большинство органов нашего тела, на мозг влияет центральный ритм, который частично контролирует и работу печени.

**У печени есть свои внутренние часы, на которые**

**могут повлиять питание и алкоголь**

По словам Джона Й. Л. Чинанга, профессора биохимии Медицинского университета Северо-Восточного Огайо, благодаря проведённым с мышами исследованиям, учёные определили, что кратковременные изменения сна или питания могут повлиять на способность печени перерабатывать жир. По его словам, хронические расстройства могут привести к накоплению жира в печени, что может стать причиной «многих

других проблем: ожирения печени, диабета, ожирения, сердечных заболеваний и даже рака».

**Для поддержания работы печени во время праздников следует избегать экстремистского поведения**

Это означает поддержание центрального ежедневного цикла и регулярного режима сна. Конечно, можно лечь спать чуть позже, но не более, чем через два часа после привычного времени отхода ко сну. Хорошим вспомогательным инструментом послужит утренняя пешая прогулка. Свет - самый эффективный способ вернуть внутренние часы на место.

Также нужно учитывать влияние еды и алкоголя на цикл вашей печени. Постарайтесь есть в привычное время. Можно употребить небольшое количество алкоголя, следует избегать периодического переедания с алкоголем, т.е. потребления более четырёх или пяти единиц алкоголя в течение двух часов.

В краткосрочной перспективе соблюдение этих рекомендаций поможет вам восстановить режим после праздников. В долгосрочной перспективе поддержание регулярного режима и ограничение алкоголя будет полезно для обмена веществ и предотвращения болезней.

The New York Times

## ЗАЩИТИТЕ СВОЮ ПЕЧЕНЬ ТАК КАК ПЕЧЕНЬ ЗАЩИЩАЕТ ВАС!

Печень является самым крупным внутренним органом человека, размером, примерно, в половину футбольного мяча и весит ок. 1.4 кг. Несмотря на то, что чаще всего печень не даёт о себе знать, она играет очень важную роль в работе организма. От печени зависит около 500 различных функций, так что её не зря называют "центральной биохимической лабораторией". Многие знают, что печень - это орган, который очищает организм от различных вредных токсинов и продуктов жизнедеятельности. Раздражительность, необъяснимая усталость и чувство замешательства - это сигналы о накоплении остаточных веществ в организме. Кроме очищения организма от отходов и различных токсинов окружающей среды, вкл. лечебные препараты, печень выполняет множество более важных функций: участвует в регуляции уровня сахара и холестерина в крови, регулирует свертываемость крови, помогает бороться с инфекциями тела и разрушает старые эритроциты.

Сахар в крови. Печень защищает организм от того, чтобы после еды уровень сахара в крови не поднимался слишком высоко. Излишек сахара, в котором организм сразу не нуждается, откладывается в печени и используется снова по мере необходимости. Холестерин. Печень отвечает за нормальный уровень холестерина двумя способами:

во-первых, холестерин синтезируется в печени, также желчные кислоты помогают снизить избыток холестерина. Если функция печени нарушена, это может привести к нарушению нормального метаболизма холестерина - и уровень холестерина повысится. Избыток холестерина наносит ущерб долгосрочному здоровью сердечно-сосудистой системы, слишком много холестерина (жира) вредит и работе самой печени, и этим ещё более усугубляет ситуацию. Избавление от холестерина происходит, в первую очередь, с помощью желчных кислот. Если печень производит их слишком мало, то выведение холестерина затруднено. Часто способность печени производить необходимое количество желчных кислот означает формирование из холестерина камней желчного пузыря. Таким образом, печень играет очень важную роль в организме - защищайте свою печень, и печень будет защищать вас!

Вашей печени будет приятно получить дополнительную защиту, особенно если Вы любите много поесть сладкой, жирной или острой пищи, у Вас лишний вес или высокий уровень холестерина, или если Вы употребляете слабоалкогольные напитки чаще, чем раз в неделю. Кроме того, вред печени наносят и некоторые лечебные препараты.

# LIVERTA XR

EXTRA STRONG

**Эффективный способ поддержки функциональности печени и метаболизма холестерина**

**БОЛЬШАЯ УПАКОВКА ВЫГОДНЕЕ!**

Теперь в продаже упаковка по 90 капсул

только 1 капсула в день!

- Защищает, восстанавливает и укрепляет клетки печени
- Способствует выведению холестерина из организма
- Активизирует процессы очистки

Liverta XR содержит холин, который представляет собой концентрированную форму эссенциальных фосфолипидов; марианум (расторопша), который является наиболее изученным и наиболее часто рекомендуемым травяным экстрактом защищающим печень, и метионин - это незаменимая аминокислота, которая участвует в выведении остаточных веществ из организма.

**В декабре по льготной цене BENU Aptek ♥ Aptek**

**ЭФФЕКТИВНАЯ ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ!**

# Мифы об антибиотиках

Главная задача - предупредить людей об опасности самолечения антибиотиками и пропагандировать ответственное отношение к приёму таких лекарств.

**С** каждым годом антибиотики теряют свою эффективность из-за неправильного их применения. Бактерии видоизменяются из-за неоправданного приёма препаратов и становятся более устойчивыми к ним. Лечить бактериальные болезни становится всё сложнее.

Почему не стоит верить в мифы об антибиотиках, об опасности самолечения ними, о побочных эффектах и восстановлении после курса их приёма?

## Антибиотики против вирусов

Как действуют антибиотики и когда их назначают? Антибиотики - это препараты, которые назначают только при бактериальных инфекциях. В любом случае при вирусных заболеваниях или для профилактики. Назначать антибиотики может только врач и по анализу крови. Также рекомендуют сразу делать анализ на чувствительность к препарату. Это позволяет определить конкретный медикамент, который 100% справится с бактерией.

Есть две группы антибиотиков - бактерицидные и бактериостатические. Первые полностью убивают бактерии в организме, а вторые просто блокируют способность бактерий к размножению, организм выводит их сам.

Назначать антибиотики нужно после анализа крови - и сделать это может только врач. Анализ крови нужен, чтобы точно определить, что это именно бактериальная болезнь. Когда же заболевание очень очевидное, например, гнойная ангина, то врач может назначить антибиотик без анализа крови, чтобы не терять время.

## Самолечение

Чем грозит самостоятельное лечение? Самое важное - антибиотики принимают только по назначению врача, никакого самолечения и самоназначения.

Наибольшая угроза, которая может возникнуть при лечении антибиотиками без необходимости - это резистентность (устойчивость) к этим препаратам. Бактерии, которые мы пытаемся убить, под действием антибиотиков становятся ещё сильнее и устойчивее. Поэтому в будущем лечить человека этими препаратами будет сложно или вообще

**Мнение, что антибиотики являются вредными для организма и после них нужен курс восстановления - это миф.**

невозможно, то есть этот медикамент не будет помогать.

На бытовом уровне люди друг другу часто советуют лекарства, которые также являются антибиотиками. Например, левомицетин при расстройствах желудка, стрептомицин для ран и бисептол для горла. Все эти препараты должен назначать только врач, они также приводят к антибиотикорезистентности.

Если говорить глобально, то может наступить такой период, что людей просто нечем будет лечить, потому что эти все бактерии станут резистентными и очень устойчивыми к имеющимся антибиотикам. Это действительно очень серьезно, об этом буквально кричит Всемирная организация здравоохранения, а учёные всячески пытаются это предотвратить.

Когда врач назначает антибиотик, он всегда внимательно оценивает состояние пациента, клинические данные и результаты анализов. Также при назначении определённого препарата учитывает соотношение пользы и риска лекарства, то есть внимательно изучает состояние пациента и уже тогда назначает лечение.

Самостоятельный приём антибактериальных препаратов без назначения врача - это лотерея. Ведь человек часто не может сам определить: это действительно бактериальная болезнь или только вирусная инфекция.

Ещё одной опасностью является неправильное лечение, если пациент не до конца пропил курс или пропил его в неправильных дозах. Это также формирует резистентность. При таком приёме препарат не до конца убивает бактерии, и те, что остались в организме, становятся ещё сильнее и устойчивыми к лечению. В будущем этот антибиотик человеку не поможет.

Передозировка антибиотиком может вызвать токсические поражения печени или диарею. Приём слишком малых доз поможет бактериям выжить и эволюционировать, что приводит к антибиоти-

корезистентности. Это опасно, особенно, когда у пациента аллергия на один из видов антибиотиков и непереносимость другое. То есть в будущем ни один из препаратов может ему не помочь.

## Побочные эффекты - это норма?

Что надо знать о побочных эффектах антибактериального лечения? Ни один побочный эффект не является даже условно нормальным. Если они возникают, то нужно обратиться к врачу и полагаться на его мнение.

Каждый антибиотик имеет определённое токсическое действие, то есть может влиять на печень, почки или центральную нервную систему. Приём антибактериального препарата может вызвать различные побочные действия. К ним относятся аллергические реакции, например, крапивница, отёк Квинке, кандидоз, диарея.

При обнаружении таких симптомов нужно обратиться к врачу, чтобы избежать тяжёлых последствий, особенно опасны аллергические реакции.

При правильном назначении и приёме антибиотиков побочных эффектов почти не возникает. Однако чаще всего пациенты жалуются на расстройство желудка и кишечника. Но возникает это обычно из-за неправильного питания. Необходимо в период лечения скорректировать свой рацион, не употреблять тяжёлую пищу и пить побольше воды. Велика вероятность, что ничего плохого не случится и расстройств не будет.

Обращаться к врачу следует тогда, когда затяжная диарея не проходит несколько дней, постоянная тошнота, головная боль. Обычно человек может почувствовать, что с ним что-то не так. Однако подобные реакции возникают достаточно редко.

При приёме антибиотиков могут возникать также аллергические реакции - это может быть довольно опасно. Они проявляются весьма различно. Например, кожная реакция, то есть сыпь, или затруднение дыхания. Поэтому, опять

же, очень важно не принимать эти препараты без назначения врача.

При приёме инъекционных антибиотиков первую дозу нужно вводить под наблюдением врачей в амбулатории, чтобы увидеть, как человек на него реагирует. Если у пациента возникает аллергия, а проявляется она обычно сразу, то врачи смогут оперативно оказать помощь.

## Пробиотики для всех

Нужно ли восстанавливаться после курса антибиотиков? При приёме антибиотиков не нужны медикаменты для восстановления организма. Однако если говорить, например, о пробиотиках - препаратах, которые могут восстанавливать микрофлору кишечника, то при нормальной реакции на препарат принимать их не совсем целесообразно.

Если пациент чувствует себя нормально, у него нет остро выраженных побочных эффектов, то лучшей помощью нашему организму является в рациональном, сбалансированном питании и достаточном количестве воды. То есть здоровый образ жизни скорее помогает организму выздороветь, чем пробиотики, эффективность которых не доказана и к тому же они довольно дороги. Если же у пациента острая бактериальная диарея, то приём пробиотиков достаточно оправдан.

Мнение, что антибиотики являются вредными для организма и после них нужен курс восстановления - это миф.

При приёме гепатопротекторов, то есть препаратов, защищающих печень от токсического воздействия лекарств, здесь тоже не все так однозначно. Обычно их советуют пациентам, у которых тяжёлые и затяжные болезни. Например, когда человек месяцами принимает антибиотики в разных комбинациях, тогда приём гепатопротекторов достаточно оправдан. Если человек болеет лишь несколько недель и хорошо себя чувствует - приём гепатопротекторов не нужен, организм справится сам.

medikforum.ru



Есть две группы антибиотиков - бактерицидные и бактериостатические. Первые полностью убивают бактерии в организме, а вторые просто блокируют способность бактерий к размножению, организм выводит их сам. ФОТО: PIXABAY

# Уход за ушами

## Поменьше самодеятельности

Мадис Вескимяги  
семейный врач

**Первое правило ухода за ушами: здоровые уши - самоочищающиеся органы, не нуждающиеся в активном уходе. Многие проблемы, с которыми пациенты обращаются в семейному, ушному врачу или врачу ЕМО (центра экстренной медицины), часто обусловлены агрессивным уходом за ушами.**

### Некоторые рекомендации

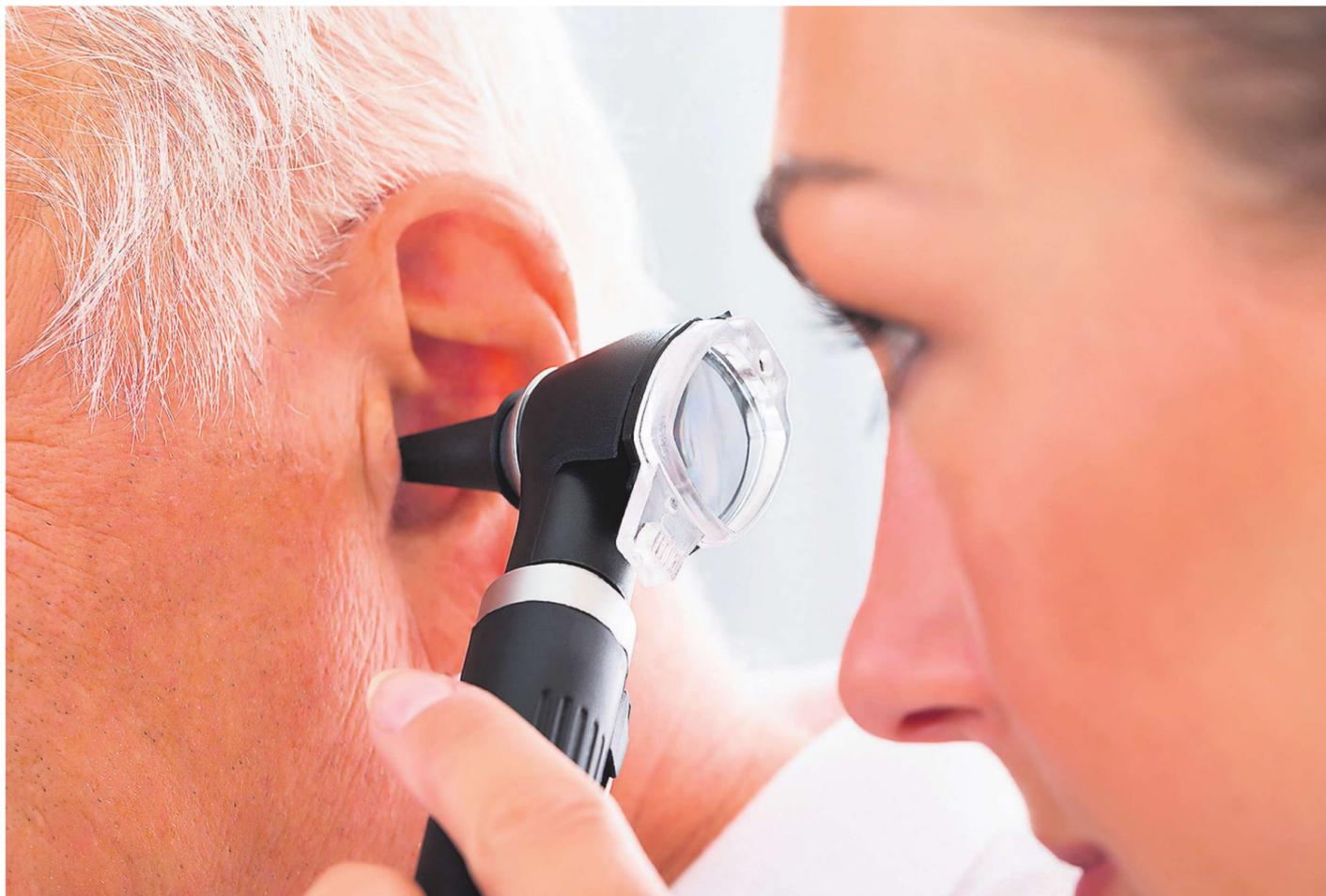
- В слуховой проход не должны попадать опасные с виду предметы: ушные палочки, марля или тампон, зубочистки, зажимы, пинцеты, свечи для ушей, наконечник шприца и т.д. Это приводит к опасности повреждения слухового прохода, сжатию или выделению существующей ушной серы. Ватка ушной палочки может отделиться и остаться глубоко в слуховом проходе, для её извлечения нужно обратиться к врачу.

- Без консультации с врачом не нужно капать в уши какие-либо жидкости или лекарства. Естественно, не нужно засыпать в слуховой проход никакие лекарственные растения или порошки. В свободной продаже в аптеке можно найти два десятка названий всевозможных капель, но без получения чёткого диагноза не стоит их использовать. Начальная картина заболевания может измениться, может возникнуть воспалительная или аллергическая реакция, эффекта от лекарства не будет, хотя человек уже заплатил за него. Вышеуказанные рекомендации, точнее, запреты, накопились из практического опыта работы.

### Какой уход за ушами человек может (должен) проводить сам?

- Очистка ушной раковины и слухового прохода от видимой ушной серы с использованием влажного мягкого лёгкого платка.
- При работе в шумной среде нужно защитить слух, используя специальные наушники или тампоны для ушей. Обязательно нужно требовать и использовать защищающие слух элементы кайтсейлтикам и призывникам, если проходят учения и есть опасность случайного повреждения ружейным выстрелом или взрывом. Ушные тампоны могут быть одноразовыми или многоразовыми. Эти инструменты можно купить в аптеках, магазинах рабочих инструментов и одежды. Обязательно нужно ознакомиться с инструкцией и следовать ей. В рамках гигиены труда обязательно нужно обучить работников и следить за использованием защитных материалов!
- Следует избегать прослушивания громкой или очень громкой музыки в наушниках или через колонки. Наушники, находящиеся в слуховом проходе, герметичны, поэтому увеличивается риск расстройства от шума.
- После пребывания в шумном месте или прослушивания громкой музыки нужно дать ушам время восстановиться в тихом помещении.

**Без консультации с врачом не нужно капать в уши какие-либо жидкости или лекарства. Не нужно засыпать в слуховой проход никакие лекарственные растения или порошки.**



Профилактический контроль ушей может стать частью визита к врачу - он осмотрит слуховой проход, барабанную перепонку и т.д. ФОТО: SCANPIX

- После плавания следует удалить воду, попавшую в слуховой проход. Это можно сделать, резко наклонившись или попрыгав на соответствующей ноге, наклонив голову. Выходящая вода легко высохнет. Часто при плавании в бассейне, например, на тренировках, у спортсменов может возникнуть т.н. «ухо пловца». Если у спортсмена предрасположенность к возникновению «уха пловца», можно использовать соответствующие ушные тампоны.
- Умеренная физическая нагрузка, бодрая ходьба 3-4 раза в неделю по 30-45 минут улучшает кровообращение во всём теле, даже в среднем и внутреннем ухе. У пожилых людей может замедлиться падение слуха, возникновение пресбиопии, уменьшиться свист в ушах.
- Профилактический контроль ушей может стать частью визита к врачу. Врач осмотрит слуховой проход, барабанную перепонку, при необходимости проведёт аудиометрический скрининг или тимпанометрию. Следующие рекомендации в зависимости от результатов.
- Если самоочищение ушей нарушено, это может сопровождаться скоплением ушной серы и уплотнением смоляной пробки. Общую рекомендацию дать сложно, всегда нужно исходить из индивидуальных характеристик пациента. Важнее всего - регулярное разжижение ушной серы, 1-2 раза в месяц, с использованием рекомендованных врачом товаров. При появлении пробки нужно немедленно записаться на приём к врачу, а не ждать недели или месяцы. Врач может порекомендовать капать растительное масло 3-4 раза в день в течение 1-2 дней.

## Remo-Wax®



**Ушные капли для удаления серных пробок**

Внимание! Вы имеете дело с медицинским средством. Пожалуйста, внимательно изучите вложенную в упаковку инструкцию. При необходимости проконсультируйтесь с врачом или аптекарем. Дополнительная информация: Orion Pharma Eesti OÜ, Мустамээ тз 6b-205, 10621, Таллинн



Врач советует

# Зубы – за сутки! И это не фантастика!

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

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

– Что это значит: «Все – на четырех?»

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

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

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

– Откуда пришла данная технология? Как давно она предлагается?

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

– Опишите, пожалуйста, принцип лечения.

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

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

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

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

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

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

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

– Уточним: сначала – консультация, потом – непосредственно операция.

Как долго она продолжается? Насколько болезненна процедура?

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

– Через какой промежуток времени после операции можно полноценно питаться?

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

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

– Для того чтобы результат

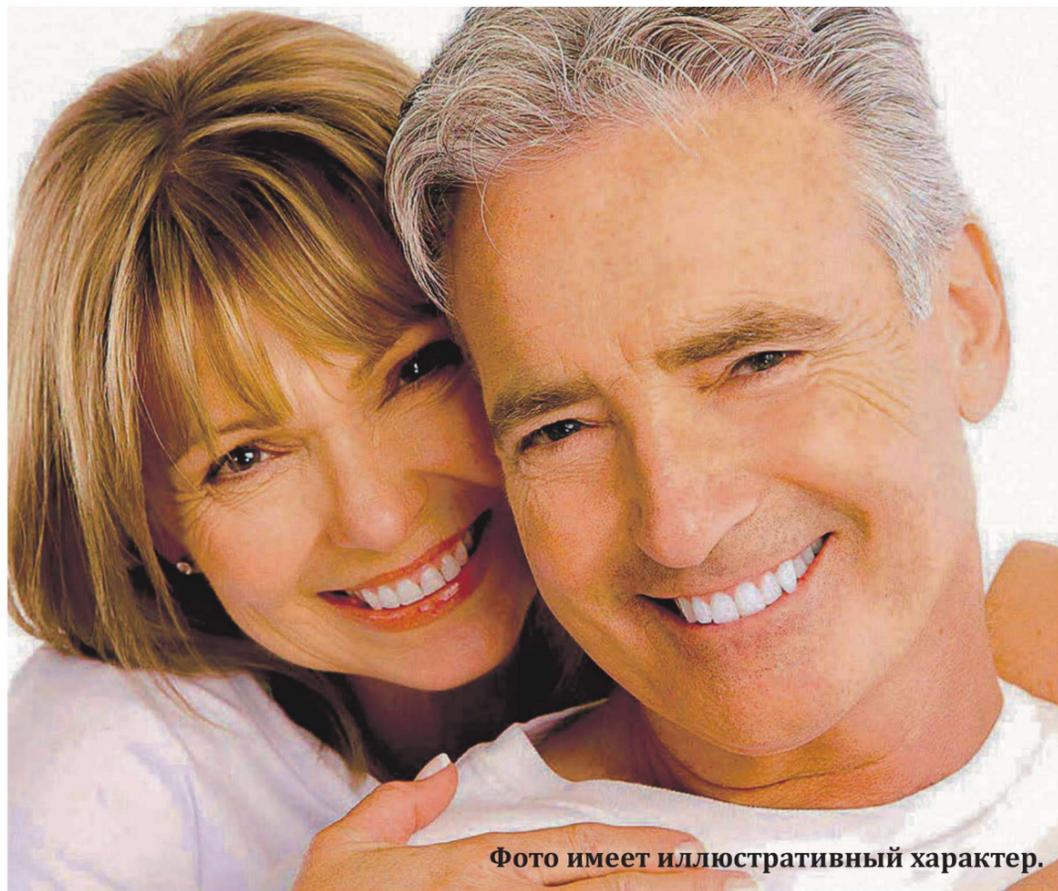


Фото имеет иллюстративный характер.

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

– Есть ли гарантии качества сделанной работы?

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

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

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

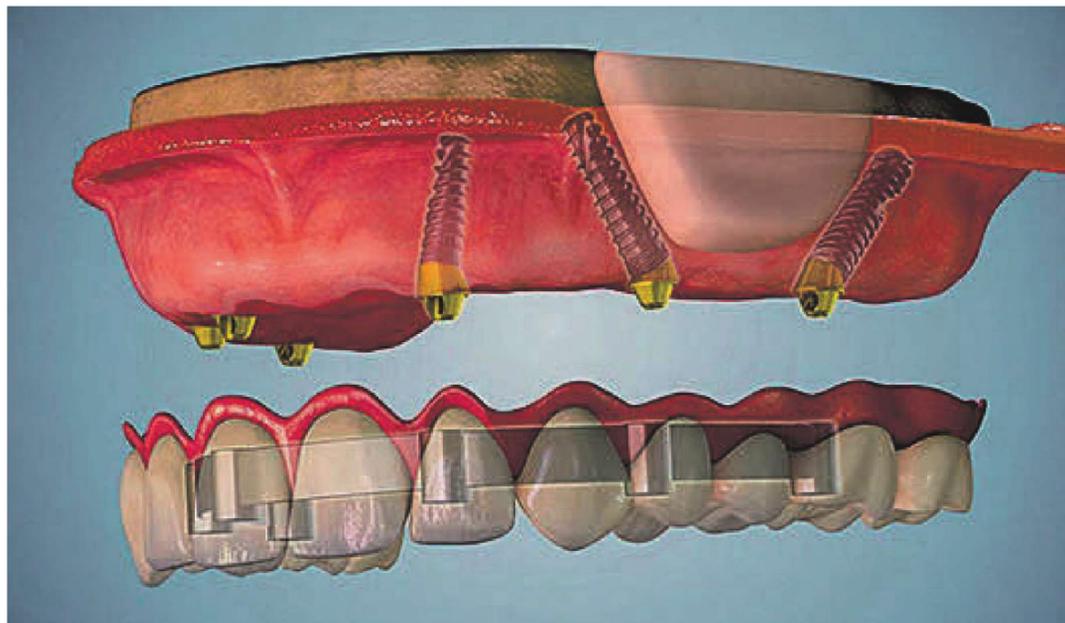
## ПРЕИМУЩЕСТВА НОВОГО МЕТОДА

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



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

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



[www.hshambaravi.ee](http://www.hshambaravi.ee)  
Ahtri tn 6a, Admirali maja  
B-sissepääs, II korrus.  
За дополнительной информацией обращаться по телефону 689 8888.

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

