

БУДЬТЕ

Здоровы



Сезон вирусов

Как защититься от вирусов?

В зимний период и дети, и взрослые чаще всего заболевают различными вирусными недомоганиями, а иногда и не раз. Такие заражения длятся от пары дней до недели, а полное восстановление может занять ещё много дней. ▶10-11



Издание для пациентов. • № 72 (2) февраль 2019. Следующий номер выйдет в марте 2019 • Цена 3,70 евро

Мужской взгляд на здоровье

В последнее время в Эстонии наметилась тенденция - мужчины стали проявлять гораздо больше интереса к своему здоровью и здоровью своего сердца. ▶4-5

Врач советует

Зубы – за сутки! И это не фантастика!

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

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

– Что это значит: «Все – на четырех?»

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

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

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

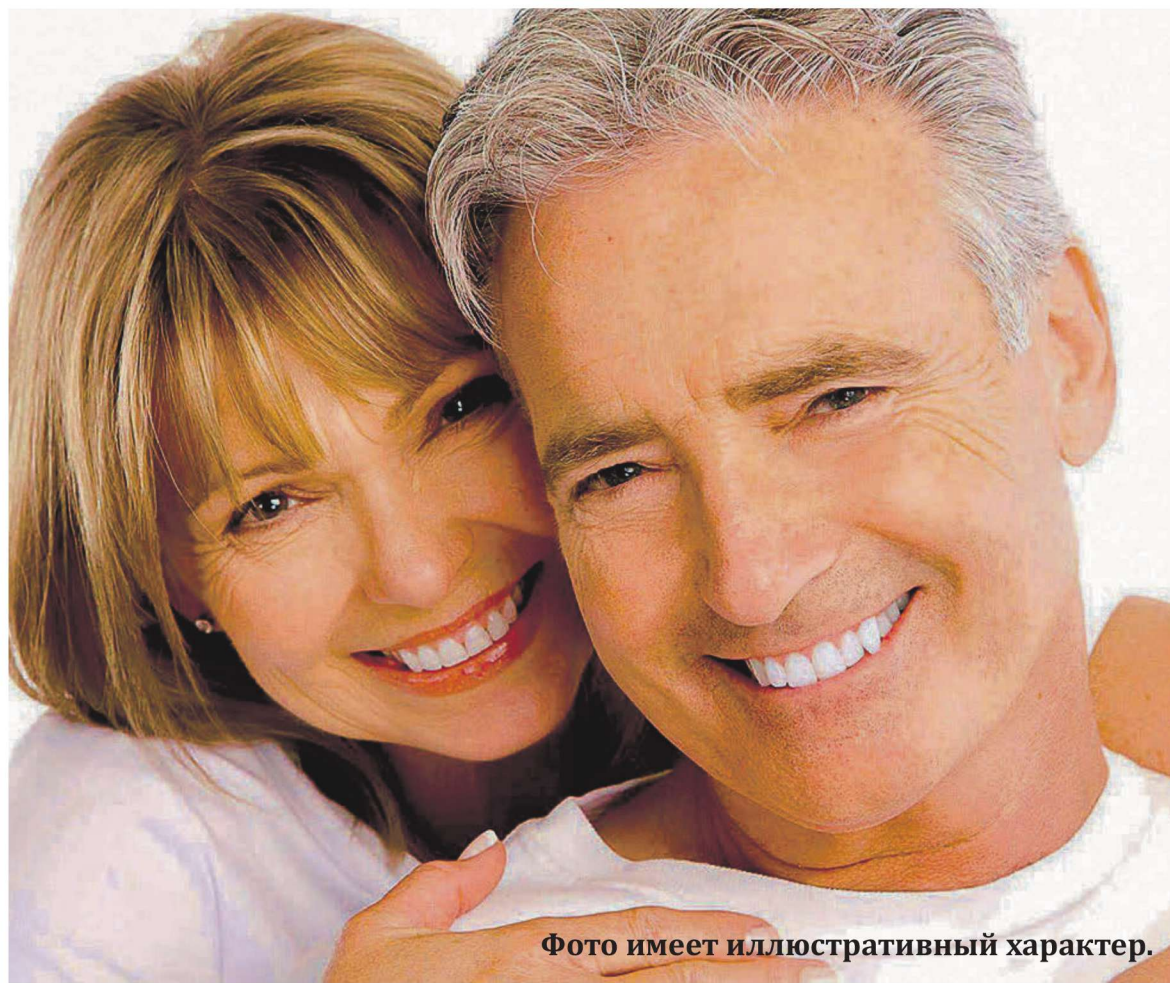


Фото имеет иллюстративный характер.

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.

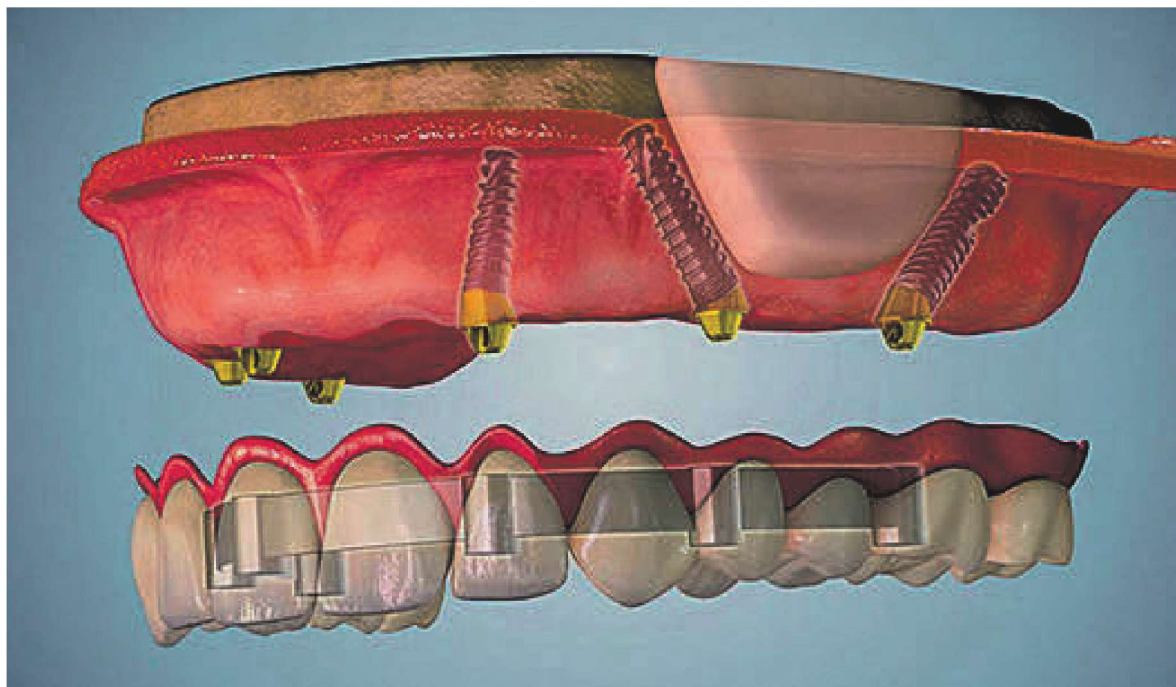
ПРЕИМУЩЕСТВА НОВОГО МЕТОДА

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

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



www.hshambaravi.ee
Ahtri tn 6a, Admirali maja
B-sissepääs, Il 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



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

Voice
Autosense
Blood Glucose Monitoring Systems



LINUS GLÜKOMED

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 rp@eall.ee, тел. 646 3363

Новости

Высокое число ампутаций указывает на важность ухода за ногами при диабете

Согласно новому исследованию диабета Великобритании, 169 человек в неделю подвергаются ампутациям, связанным с диабетом.

Результаты подчеркнули важность регулярных осмотров стоп для людей с диабетом, а также необходимость заранее следить за любыми признаками проблем с ногами и реагировать на них.

Анализ диабета в Великобритании показал, что у 26,378 человек были ампутации нижних конечностей, связанные с диабетом, в 2014-2017 гг., что на 19,4% больше по сравнению с 2010-2013 гг.

Полученные данные показывают, что 169 человек в неделю подвергаются в значительной степени предотвратимым ампутациям из-за диабета. Диабет является



основной причиной ампутаций нижних конечностей, поскольку длительный высокий уровень глюкозы в крови может привести к повреждению кровеносных сосудов и кровообращения. Потеря

чувствительности - ещё один фактор, потому что повреждение может произойти в ногах, о которых диабетик может не знать, пока повреждение не достигнет опасной стадии.

Риск ампутации у больного диабетом в 20 раз выше, чем у человека без диабета, но ампутации и плохое состояние ног можно предотвратить.

Если у вас диабет, ваша медицинская команда должна проверять ваши ноги, по крайней мере, один раз в год. Тем не менее, важно, чтобы вы каждый день проверяли свои ноги на наличие признаков повреждения, потому что проблемы могут развиваться быстро. Если вам трудно проверить свои ноги, вам может помочь зеркало или попросите кого-нибудь из родственников проверить ваши ноги за вас. Незамедленно сообщайте врачу о любых признаках проблем с ногами, чтобы свести к минимуму риск возникновения ампутаций.

В США создали инсулиновую «таблетку»

Учёные из Массачусетского технологического института (MIT) разработали капсулу, которая позволит вводить инсулин в организм через желудок.

Профессор института Роберт Лангер заявил, что изобретённые нанокapsулы помогут пациентам, которые нуждаются в постоянных инъекциях. По его сло-

вам, внедрение таких таблеток радикально изменит фармакологию в мире. «Сегодня мы в основном создаём лекарства, которые можно принимать оральным путём. Теперь это не требуется», - подчеркнул Лангер.

Изобретённые нанокapsулы похожи на желудь, панцирь черепахи и перечницу. Они могут «приклеиваться» к стенкам желудка

или пищевода только одной стороной, используя специальную нано-иглу. Это позволит избежать попадания инсулина в пищеварительную систему.

Учёные проводили тестирование капсулы на свиньях. Выяснилось, что одна таблетка может доставить 5 миллиграммов инсулина в организм - такая доза необходима больным с диабетом второго

типа. Специалисты MIT планируют разработать более универсальные капсулы в ближайшее время, а также провести их клинические испытания.

Напомним, всего в мире насчитывается 340 млн. диабетиков, большая часть из них принимает по шесть инъекций инсулина в день для стабилизации уровня сахара в крови.

Мужчины всё чаще задумываются

Сердце Образ жизни мужчин улучшается

Кади Хейнсалу
kadi.heinsalu@aripaev.ee

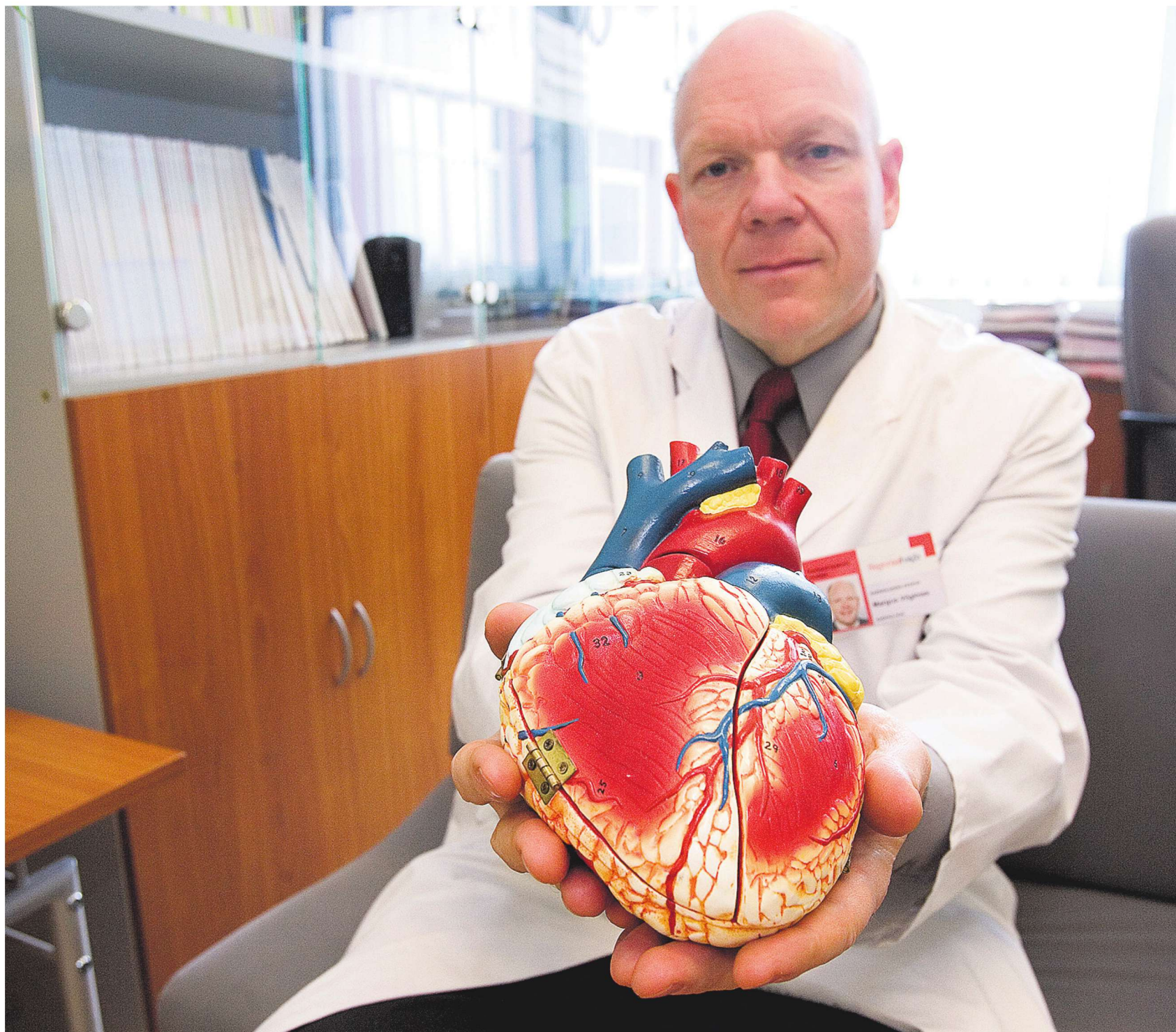
По словам Маргуса Вийгимаа, профессора кардиологии региональной больницы, с годами эстонские мужчины стали проявлять гораздо больше интереса к своему здоровью и здоровью своего сердца.

В одном статистическом выводе сказано, что с 2005 года смертность мужчин в возрасте до 65 лет от сердечно-сосудистых заболеваний уменьшилась на 40%. «Риск инфаркта среди молодых людей уменьшился», - подтвердил Вийгимаа. На своих приёмах он видит гораздо больше тех мужчин, которые не запускают свою болезнь, а успевают обратиться в нужное время, когда можно что-то предпринять.

«Мужчины приходят к врачу своевременно, хотя по сравнению с женщинами они, как правило, меньше осведомлены в плане здоровья, - говорит он. - Ещё 10 лет назад на высокое кровяное давление не обращали особого внимания, сегодня всё по-другому». И женщины часто отправляют мужчин к врачу, если замечают, что у мужчин сильно скачет давление.

«Раньше мужчины не слушали женщин так много, но работа по укреплению здоровья дала свои плоды». По словам Вийгимаа, в отношении показателей холестерина и кровяного давления положение тоже улучшилось. «Опасность диабета ещё нельзя оценить. Если сахар в крови долгое время находится в латентной фазе диабета, он повреждает кровеносные сосуды и сердце», - говорит он.

Особенно позитивен тренд на сокраще-



Профессор кардиологии Маргус Вийгимаа видит на приёмах всё больше своевременно пришедших на лечение мужчин. ФОТО: МАРИС ОЯСУ

Дефицит витамина В1 влияет на работу нервной системы и сердца

Витамин В1, или тиамин выполняет в организме множество важных задач. Особенно важен он с точки зрения здоровья нервной системы, поскольку обеспечивает передачу нервных импульсов.

Активная форма витамина В1 необходима для расщепления глюкозы в организме. Это основной механизм снабжения клеток энергией. Без энергии клетки перестают работать. Дефицит витамина В1 может привести также к нарушениям работы мозга: ослабление памяти, постоянная усталость, снижение работоспособности, нарушения координации. Помимо этого нехватка тиамин может проявляться в виде нарушений периферической нервной системы: онемение рук и ног, судороги икроножных мышц или неопределённые боли. Нехватка витамина В1 может привести к нарушениям в работе сердца.

Повышенный уровень сахара в крови может привести к дефициту витамина В1

К дефициту тиамин может привести целый ряд хронических заболеваний. Например, сахарный диабет. Чтобы справиться с расщеплением большого объёма сахара организм нуждается в дополнительном тиамине. Не-

хватка витамина В1 угрожает также больным с целиакией у которых снижена усвояемость витамина В1.

Недостаток витамина В1 может возникнуть вследствие старения организма или неправильного питания

К дефициту витамина В1 приводит злоупотребление алкоголем, крепким кофе или чёрным чаем, а также курение. Также подобный результат вызывают однообразное питание, чрезмерное потребление сладостей и пищи, содержащей рафинированные углеводы (пиццы, гамбургеры, пирожки и паста). Кроме того, естественное старение может стать причиной дефицита витамина В1 в организме.

Разумный выбор для лечения дефицита витамина В1 – это бенфотиамин

Бенфотиамин является жирорастворимым аналогом витамина В1, который усваивается организмом намного лучше тиамин.

Бенфотиамин хорошо усваивается также у людей, организм которых обычный водорастворимый витамин В1 усваивает очень плохо.

Бенфотиамин в значительной степени повышает уровень внутриклеточной кокарбоксилазы, в результате чего симптомы нехватки витамина проходят

Единственным содержащим бенфотиамин препаратом, продаваемым в Эстонии без рецепта, является Benfogamma 50 мг. Данный препарат уже зарекомендовал себя с самой лучшей стороны. В зависимости от степени дефицита тиамин в день принимают 1...3 таблетки. Для получения результата бенфотиамин рекомендуется принимать не менее 2-х месяцев.

REKLAAMTEKST
Benfogamma® 50 мг
Бенфотиамин 50 мг, таблетки, покрытые оболочкой N50.

Единственный бенфотиамин в Эстонии, который продается без рецепта



Benfogamma 50 мг (бенфотиамин) продается без рецепта. Показания: лечение дефицита витамина В1 у взрослых. Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед применением внимательно прочитайте находящийся в упаковке вкладыш. При сохранении жалоб или появлении побочного эффекта, проконсультируйтесь с врачом или аптекарем.

WÖERWAG
PHARMA

Важно о здоровье сердца

ние курения, т.к. по сравнению с западной Европой, в Эстонии курят значительно больше, чем в Швеции или Финляндии. «Отказ от курения - одна из самых сложных вещей, - убежден Вийгимаа. - Если говорить решительно, это в какой-то степени способствует отказу, мужчина подумает».

Например, после инфаркта подавляющее большинство отказывается от курения, но через полгода-год начинают курить снова. Он добавил, что видит гораздо больше пациентов, которые в итоге смогли зайти настолько далеко, что отказались от курения или стали курить значительно меньше. «Это уже что-то», - сказал Вийгимаа.

«Я всегда говорю, что каждая невыкуренная сигарета - неоценимая услуга для вашего здоровья». Вийгимаа говорит, что по сравнению с женщинами у мужчин в возрасте до 50 лет гораздо больший риск получить инфаркт. У женщин в возрасте после 60 лет риск такой же. При тромбозе половых различий нет, чаще венозный тромбоз появляется у молодых женщин.

Золотые правила спорта

По словам Вийгимаа, очень часто происходит так, что из-за бед со здоровьем или по причине набора веса люди заканчивают заниматься спортом, даже если занимались им в школе. «Существует мышечная память, им легче вернуться в спорт, но есть опасность переутомиться», - сказал он. Но те, кто никогда не занимался, должны быть более аккуратны. Здесь, по словам Вийгимаа, очень важно быть в здоровом весе тела.

По словам Вийгимаа, в правилах Европы и США подчеркивается, что важнее всего ежедневная базовая нагрузка. Это означает использование лестниц вместо лифта, парковка машин вдали от места назначения, по возможности движение пешком на работу или домой. «Врачи могут сами показать пример», - говорит Вийгимаа. - В одних только разговорах мало толку». Для сердечно-сосудистой системы нужна элементарная 30-минутная прогулка, чем дольше, тем лучше. «Также необходимо тренироваться два раза в неделю по 40-60 минут, полчаса часа - очень хорошо», - заключил Вийгимаа. Физические способности людей очень различны, поэтому до того, как начинать тренироваться после долгого перерыва, рекомендуется сделать тест на нагрузку.

Это поможет определить, нет ли симпто-

мов сердечной недостаточности. Это покажет реакцию кровяного давления, нет ли гипертонии. К тому же, это покажет восстановление. «Это то, с чего нужно начать», - говорит Вийгимаа. Он советует мужчинам начать с ходьбы или бега, чтобы понять, как быстро они проходят этот путь, как меняется пульс, насколько быстро восстановление.

«Пульс можно измерить самостоятельно или с помощью часов», - говорит он. Тест на нагрузку покажет, с какой частотой пульса рекомендуется тренироваться. Часы, измеряющие пульс, тоже можно использовать, но нужно сделать параллельные измерения, поскольку у некоторых людей часы по измерению пульса могут врать, как в меньшую сторону, так и в большую.

Тем не менее, часы по измерению пульса показывают пульс и во время нагрузки. «Если мужчина учится чувствовать и слышать своё сердце, тогда он более-менее знает свой пульс», - говорит врач. Очень хороший тест на задержку кислорода: лёгкое дыхание во время движения и нагрузки может быть, но нужно ещё поговорить, не дыша. Тест на нагрузку проводят многие спортивные клубы, не нужно для этого идти к кардиологу. «Конечно, его сделают и в больнице, когда есть подозрение на ишемическую болезнь сердца», - уточнил он.

Бокал красного вина?

По словам Вийгимаа, последние показатели употребления алкоголя стали ниже, хотя мы употребляем 8,5-9 литров абсолютного алкоголя на человека в год. ВОЗ считает 6 литров критическим уровнем для населения.

«В то же время мы лучше России и Белоруссии, поскольку в других соседних государствах пьют больше», - добавил он. В руководствах по лечению сказано, что в день разрешается выпивать два напитка мужчинам и один напиток женщинам. Особенно это касается красного вина, поскольку в нём содержатся антиоксиданты, защищающие от сердечно-сосудистых заболеваний.

В то же время, в странах Средиземноморья более натуральные составляющие продуктов, а в Скандинавии - нет. «Мы, конечно же, не должны думать, что получим от этого пользу, и можно выпить недельную дозу алкоголя за субботу», - сказал он. «Тогда возникнут другие различные проблемы, такие как опасность тромбов и инфаркта».

Регулярное употребление красного вина не увеличивает продолжительности жизни, но нагружает печень.

Маргус Вийгимаа, профессор кардиологии

Сердце не любит сладкую жизнь

Если говорить о некоторых аспектах, повреждающих сердце (лишний вес, гипертония, метаболический синдром, диабет второго типа), одним из самых опасных рисков для здоровья стало чрезмерное потребление сахара.

Как правило, сейчас пациент в возрасте 40-50 лет, сидя в кабинете врача в поисках решения своих проблем с повышенным кровяным давлением или уровнем холестерина, не знает, что причина проблем со здоровьем - в сладкой жизни на протяжении долгих лет, говорит Маргус Вийгимаа, профессор кардиологии Северо-Эстонской Региональной больницы. Чрезмерное потребление сахара и недостаточное количество движения, по словам врача, рано или поздно приведут к увеличению веса.

Исследования показали, что увеличение веса поднимает показатели кровяного давления и содержание плохого холестерина в крови. «Обмен веществ сахара нарушается, организм больше не может вырабатывать достаточно инсулина, содержание сахара в крови увеличивается, что, в свою очередь, повреждает стенки кровеносных сосудов и многие важные для жизни клетки», - пояснил кардиолог.

Положение, когда у человека имеется лишний вес, повышенное давление, сахар в крови или пограничный уровень холестерина, но ещё не

проявились сердечно-сосудистые заболевания или диабет, называется метаболическим синдромом. «Опираясь на исследования, можно сказать, что сахар - самая главная причина возникновения метаболического синдрома», - пояснил врач.

«Питание, богатое сахаром, увеличивает количество триглицеридов в крови, что является фактором риска (возникает компонент на стенках кровеносных сосудов). Чрезмерное потребление сахара является причиной высокого кровяного давления, особенно т.н. нижнего, или диастолического давления. Также оно увеличивает уровень кислоты в организме, что, в свою очередь, повреждает стенки артерий, это причина раннего возникновения атеросклероза».

Как же тогда найти равновесие между сладкой жизнью и здоровьем сердца? «Хорошо проводить в магазине достаточно времени, чтобы обратить внимание на этикетки продуктов готовой еды», - советует врач. «Вы можете быть удивлены, но количество сахара во многих продуктах так велико, что его хватило бы на несколько дней. Установлено, что 10 чайных ложек сахара, или 50 г - достаточное количество для взрослого человека в день. В странах Европейского Союза среднее потребление сахара - 50 кг в год, это 137 г сахара в день, что почти в три раза больше нормы».

Источник: страница Региональной больницы

НА ЗАМЕТКУ: Холестерин и кровяное давление

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

MONACOR forte

Экстракт красного риса нового поколения + олеуропеин из экстракта листьев оливы

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

1 капсула в день

В феврале по льготной цене **Apotheka** **Aptek**

Эффективная защита для сердца и кровеносных сосудов

Рак шейки матки - серьёзное заболевание, которое можно предотвратить!

Рак шейки матки - злокачественная опухоль, развившаяся из клеток шейки матки. Своевременно обнаруженная, она легко диагностируется и поддаётся лечению. Существуют различные формы рака шейки матки, предраковое состояние может длиться от 10 до 15 лет, но есть и быстро развивающиеся формы, поэтому следует регулярно проверяться.

Тайси Кыйв

главный специалист Больничной кассы по связям с общественностью

Одной из возможностей провериться является скрининг на рак шейки матки. Скрининг - профилактическое обследование, которое предназначено прежде всего для здоровых, без каких-либо жалоб и симптомов, женщин, для раннего обнаружения рака шейки матки. В Эстонии на скрининг приглашаются женщины в возрасте 30-55 лет с промежутком в пять лет, на сегодняшний день этих женщин 56 659. В 2019 году на обследование на рак шейки матки приглашаются женщины, родившиеся в **1964, 1969, 1974, 1979, 1984 и 1989** годах. За обследование застрахованных женщин платит Больничная касса.

Кому угрожает рак шейки матки?

Заболевание раком шейки матки не связано с наследственностью, поэтому заболеть может любая женщина вне зависимости от возраста. Самой распространённой причиной возникновения заболевания считается вирус папилломы человека (ВПЧ). ВПЧ - вирус, передающийся от человека к человеку, типы с высоким риском которого, по данным исследований, являются причиной 85-100% рака шейки матки.

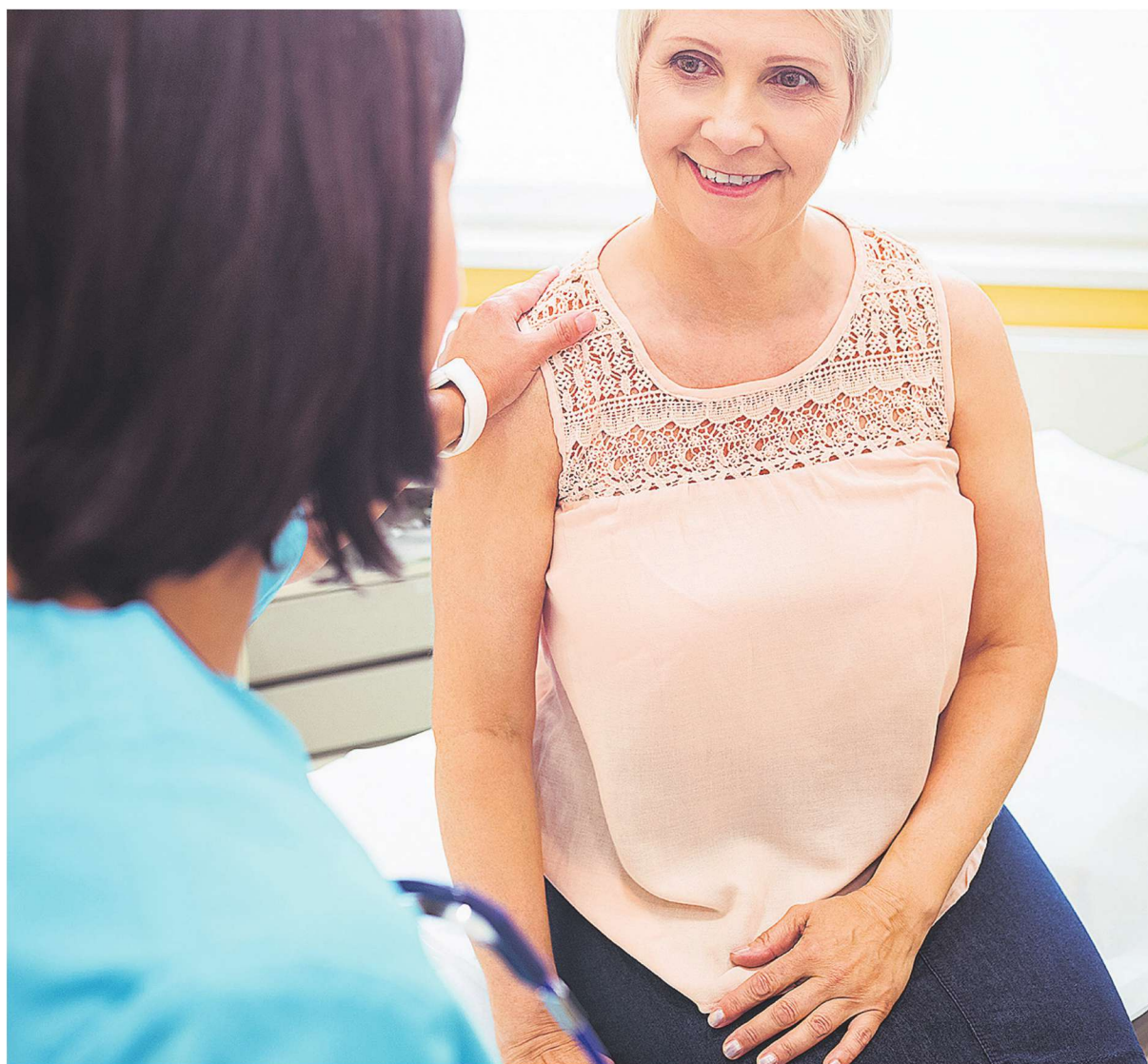
В Эстонии заболеваемость и смертность от рака шейки матки одни из самых высоких в Европе. Риск заболевания ВПЧ и раком различны. Например, чем больше у человека сексуальных партнёров и незащищённых половых связей, тем больше риск заражения раком шейки матки. К тому же, фактором риска считается и курение, которое способствует возникновению рака, поскольку повреждает иммунную систему. Заболеванию раком шейки матки подвержены ВИЧ-позитивные женщины и другие женщины со слабым иммунитетом.

Диагностика

Для раннего обнаружения рака шейки матки необходимо регулярно проверяться у женского врача или акушерки, они проводят безболезненный ПАП-тест, который является стандартной частью гинекологического осмотра. Особенно важно проводить ПАП-тест потому, что ранние симптомы рака шейки матки зачастую остаются незамеченными, женщина чувствует себя совершенно здоровой. Изменения клеток шейки матки, которые показывают возможное возникновение рака или его раннюю стадию, легко обнаружить на приёме у врача. В свою очередь, результатом лечения становится полное выздоровление.

Если получил приглашение - не жди!

На скрининговое обследование получают приглашение женщины, год рождения которых находится в списке на приглашение. Приглашение отправляют на адрес, указанный в регистре населения, поэтому важно проверить его правильность на государственном портале eesti.ee. Помимо приглашения в бумажном виде женщине отправляется электронное приглашение на портале для пациентов e-tervis.digilugu.ee. Когда приглашение получено, нужно найти подходящее для себя время и записаться и прийти на приём. Не откладывай поход к врачу! Следующая возможность появится через пять лет.



Отношусь к целевой группе, но не получила приглашение

Для участия в обследовании не нужно ждать приглашения. Если ты в числе приглашённых на 2019 год, можешь записаться на приём, не дожидаясь приглашения. При регистрации проверяются ваши год рождения и длительность медицинской страховки. Не забудьте взять ID-карту на приём. Если же вы регистрируетесь, например, на платный приём в медицинское учреждение, нужно заплатить за обследование (в т.ч. и ПАП-тест) самостоятельно, Больничная касса не возмещает траты.

Вакцинирование от ВПЧ

С начала 2018 года государство финансирует вакцинирование девочек от ВПЧ, поскольку до 80% людей сталкивается с каким-либо типом ВПЧ, самые опасные из которых являются причиной возникновения рака. В 2019 году в рамках программы вакцинирования попадают все девочки с 12 до 14 лет. Важно получить вакцину от ВПЧ до начала половой жизни. Вакцинирование девочек проходит в школе у медсестры. Ни один ребёнок не получает вакцину без согласия родителя. Поставщик услуги по поддержанию здоровья в школе информирует родителей ребёнка и спрашивает их согласия как минимум за неделю до запланированной вакцинации.

К сведению

На скрининг ждут здоровых женщин

- Полезно знать: на скрининговое обследование не приглашаются женщины, у которых в течение последних пяти лет был диагностирован рак шейки матки, влагилица или вульвы.
- По данным регистра, в 2016 году на скрининговое обследование на рак шейки матки пригласили 56 323 женщины. В течение года на обследование пришли и сделали ПАП-тест 25 876 женщин (46% приглашённых). По сравнению с годом ранее участие в обследованиях осталось таким же. В ходе обследования рак нашли у 23, предраковые изменения - у 75 женщин.

Полезно знать

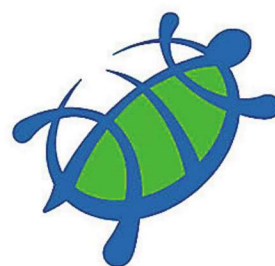
Вакцина защищает надолго

- В Эстонии вакцины от вируса папилломы человека используются с 2006 года. По состоянию на конец 2017 года было введено около 32 000 доз вакцины. В течение этого времени департамент лекарственных средств проинформировал о четырёх случаях появления побочных эффектов. Все из них быстро прошли.
- Полезно знать, что вакцина от ВПЧ безопасна и эффективна и предлагает долгосрочную защиту. Вакцинируя девочек, мы увеличиваем их естественную сопротивляемость раку, и это лучший способ их защитить.
- Вакцина от ВПЧ не означает, что можно отметить регулярный осмотр у женского врача. Нужно заботиться о своём здоровье и проверяться регулярно!
- Будь осведомлён о своём здоровье и предупреждай заболевание! Подробная информация на www.haigekassa.ee

Почти все случаи далеко зашедшего рака шейки матки можно было предупредить, регулярно посещая врача.

Ранние симптомы рака шейки матки зачастую остаются незамеченными, женщина чувствует себя совершенно здоровой - изменения клеток шейки матки легко обнаружить на приёме у врача.

ФОТО: SCANPIX



Eesti Haigekassa

**РАК ШЕЙКИ МАТКИ
МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!**
ПРИХОДИТЕ
НА СКРИНИНГОВОЕ
ИССЛЕДОВАНИЕ

В этом году приглашаются
женщины, родившиеся в
**1964, 1969, 1974,
1979, 1984 и 1989** году

Дополнительная
информация:
www.haigekassa.ee/ru
669 6630

 Eesti
Haigekassa


Eesti Vähilüü
Estonian Cancer Society

Потеря сознания опасна

Частые обмороки: не игнорируйте тревожные симптомы

Гипертония – коварная болезнь, которая может приводить к различным осложнениям, вплоть до летального исхода. Именно поэтому её проявления никогда нельзя игнорировать. Более того: патологию часто провоцирует неправильное питание и образ жизни.

Особенно опасно, когда человек теряет сознание. Потеря сознания при высоком давлении – не такое уж частое явление. Но если так случилось, то нужно знать, как помочь человеку в такой ситуации, чтобы вред для его здоровья был минимален.

Что такое обморок? Обморок – это временная потеря сознания, которая обусловлена нарушением мозгового кровоснабжения. Проще говоря, подобное состояние развивается на фоне того, что определённый участок мозга недополучил кислород, который должен поступать с кровью. Наблюдается на фоне закупорки сосудистого просвета (полного или частичного).

Даже если человек очень быстро пришёл в себя, то в любом случае нужно обратиться за медицинской помощью для прохождения комплексного обследования и выявления причин обморока, так как это очень тревожный симптом.

Кстати, часто опасно даже не само обморочное состояние или его причины, а процесс падения. Дело в том, что в этот момент человек может сильно удариться об окружающие предметы, что приведёт к серьёзным травмам. Вот почему в момент помутнения сознания рекомендуется как можно быстрее сесть или хотя бы прижаться к стене, чтобы смягчить удар.

Обморок при низком давлении

Обморок при низком давлении чаще всего развивается на фоне недосыпания, чрезмерной усталости, сильного стресса. Также нередко явление, когда у женщин подобное состояние развивается в период беременности.

Итак, низкое давление может упасть резко под воздействием множества факторов. Такой эффект возможен и при резком снижении артериального давления (АД) у гипертоника. В это время

из-за недостатка поступления крови наблюдается кислородное голодание тканей головного мозга.

Кстати, нередко таким может страдать подросток: организм развивается быстрее, чем вырабатывается достаточный объём крови. Неправильное питание – одна из причин подобного явления. Чтобы восстановить нормальный уровень АД, часто ребёнку достаточно просто выпить крепкий кофе, съесть шоколад или плотно пообедать.

Но возможны и более опасные состояния, когда может развиваться стремительный коллапс – резкое падение АД до критических цифр. Тогда потребуются помощь медиков и укол адреналина. Подобное состояние наиболее распространено на фоне массивной кровопотери.

Обморок при высоком давлении

Терять сознание на фоне повышенного АД человек может из-за того, что чрезмерный объём крови, циркулируемый по сосудам, начинает «распирать» сосудистые стенки, которые затем давят на окружающие ткани головного мозга, провоцируя нарушения в их работе. Также вполне возможен такой эффект на фоне чрезмерного кровоснабжения из-за переизбытка кислорода.

Потерять сознание человек может на фоне инсультного состояния или мощного гипертонического криза, когда велика угроза для жизни. Вот почему столь важно сразу же доставить больного в медицинское учреждение.

sosudoved.ru

70/40

● критически низкое давление - 70/40 мм рт. ст. или меньше.



Что делать при потере сознания

От того, насколько быстро среагируют окружающие больного, будет зависеть во многом его прогноз. Именно поэтому столь важно соблюдать такие простые правила и выполнять чёткий алгоритм действий.

- Проверить наличие дыхания и сердцебиения. Если они отсутствуют, то нужно сразу переходить к реанимационным действиям (массаж сердца и искусственное дыхание).

- Лучше всего вызвать скорую. Даже если человек сразу придёт в себя, то в ближайшее время его всё равно нужно убедить обратиться к доктору для выявления причины обморока.

- До приезда медиков измерить давление, пульс, а также зафиксировать, сколько времени человек был без сознания. Каждый показатель может оказаться чрезвычайно важен для постановки диагноза.

- Лучше всего не давать никакие препараты, если точно неизвестно, что использует больной для снижения АД. При учащённом сердцебиении можно положить под язык таблетку нитроглицерина.

- На больном нужно расстегнуть тугую ворот, открыть окно и обеспечить максимальный приток свежего воздуха.

- У человека может возникнуть тошнота, рвота, поэтому лучше повернуть его голову набок – это исключит риск

того, что он захлебнётся рвотными массами. Также может западать язык – от этого тоже обезопасит такое положение головы.

- Больному в таком состоянии нельзя шевелиться, поэтому ему надо обеспечить полный покой.

- Если у человека наверняка высокое давление, то тогда ему нужно укутать тёплым одеялом ноги, а на голову положить холодный компресс.

- Пить и есть в это время лучше не давать (когда пациент придёт в себя до приезда медиков).

- Человек может повторно падать в обморок, даже если уже пришёл в сознание. По этой причине его нужно уложить таким образом, чтобы возле него не оказалось никаких острых углов.

Все эти простые и понятные рекомендации помогут сохранить жизнь пациенту и вернуться к нормальной жизни, даже если это симптоматика развития инфаркта или инсульта.

В завершение ещё раз стоит отметить, что именно давление напрямую влияет на организм. Как раз патологии кровоснабжения тканей головного мозга вызывают об-

Даже если человек сразу придёт в себя, то в ближайшее время его всё равно нужно убедить обратиться к доктору для выявления причины обморока.

морочные состояния. Даже если человеку в скором времени стало лучше, игнорировать столь тревожный симптом категорически запрещено. В дальнейшем существует риск развития опасных для жизни патологий.

Именно поэтому столь важно безотлагательно обратиться за помощью к доктору, чтобы тот назначил адекватное лечение и выявил первопричину. Надо понимать, что без устранения провоцирующего фактора справиться с болезнью не удастся. Очень важно изменить образ жизни, отказаться от вредных привычек. Часто курение, неправильное питание является более губительным для организма, чем провоцирующая патология. Но даже при нормальном самочувствии нельзя пренебрегать этими рекомендациями, чтобы в дальнейшем также не было скачков АД, ведь гипертония развивается с возрастом.



Часто опасно даже не само обморочное состояние или его причины, а процесс падения - в этот момент человек может сильно удариться об окружающие предметы, что приведёт к серьёзным травмам.

Методы лечения

Когда человеку оказана первая помощь при потере сознания, необходимо сначала определить причину. Далее медик назначает комплексное лечение, которое включает в себя:

- корректировку питания и образа жизни;
- медикаментозное лечение;
- народные средства.

Всё это в комплексе может дать максимальный результат, предотвратить повторные обмороки.

Лекарственные препараты

Гипертоникам обычно назначают такие группы медикаментов:

- Симптоматические. Устраняют тошноту, головную боль.
- Средства, действие которых направлено на борьбу с первопричиной повышенного артериального давления (АД). Если это спровоцировано проблемами с почками, то подход к лечению также будет комплексным.
- Гипотензивные средства. Выбираются опять же в зависимости от первопричины - от этого зависит действующее вещество.
- Диуретики (мочегонные). Вспомогательное средство, дополняющее действие гипотензивных средств. Дозировку и сами препараты может выбирать только доктор. Причина в том, что некоторые из этих групп несовместимы. Чтобы не нейтрализовать их пользу или не навредить

здоровью ещё больше, очень важно правильно сочетать препараты между собой.

Народные средства

Среди основных народных методов чаще всего применяются настойки:

- травяные чаи (ромашковый, зелёный, мятный);
 - настойка из корня имбиря;
 - добавление лимонного сока в различные напитки.
- Также пользуются популярностью холодные компрессы, которые нужно делать на максимально поражённый участок головы. Отличить его обычно не составляет труда: там человек чувствуют ярко выраженную пульсирующую боль, и этот участок намного горячее остального кожного покрова.

Диета и образ жизни

Если у человека отмечается повышенное давление, то тогда в первую очередь необходимо обратить внимание на рацион. При составлении меню следует учесть такие правила:

- исключить из рациона копчёное, жареное, основу должны составить блюда, приготовленные на пару, отваренные или тушёные;
- тяжёлые для желудка блюда (жаркое, солянка) исключаются, из первых блюд допустимы супы;
- животные жиры (сметана, сливочное масло) исключить полностью;
- жирное мясо и рыбу нужно заменить нежирными сортами;

- чёрный чай, кофе, какао, шоколад противопоказаны, из питья лучше выбрать травяные чаи, соки (персиковый, апельсиновый);
- картофель, яблоки, капусту, бобовые исключить из рациона;
- минимизировать использование соли и специй при приготовлении блюд.

Помимо этого, важно соблюдать общие простые правила:

- не переедать, лучше поесть 6-7 раз в день, но маленькими порциями;
- за 3 часа до сна не есть;
- жидкость и первые блюда должны составлять не более 2 литров в сутки.

Корректировать нужно и свой распорядок дня, образ жизни.

К главным правилам относятся:

- Достаточный сон. При этом также важно ложиться спать и вставать в одно и то же время.
 - Умеренная физическая активность. Даже при слишком повышенном АД пешие прогулки и плавание будут полезны.
 - Если имеется лишний вес, от него нужно как можно скорее избавиться.
 - Отказ от вредных привычек (курение и злоупотребление алкоголем).
 - Постараться свести к минимуму количество стрессов.
- Даже если у человека всё в порядке с АД, то соблюдение этих правил будет нелишним. Особенно актуальны превентивные меры, если имеется наследственная предрасположенность.



Новые аппараты для измерения кровяного давления Microlife

клинически апробированы и дают точные показания сердечного ритма!



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



CE 0044



Как защитить здоровье детей в зимнее время?

В зимний период дети чаще всего заболевают различными вирусными недомоганиями, а иногда и не раз. Такие заражения длятся от пары дней до недели, а полное восстановление может занять ещё много дней.

Аптекарь Марье Лиммер даёт советы о том, как предотвратить простуду и как обеспечить более быстрое выздоровление ребёнка в случае заболевания.

Аптекарь поясняет, что если организм уставший, то он больше открыт перед вирусами. Это означает, что важная часть в борьбе с простудой находится в области повышения иммунитета ребёнка. «Первая рекомендация - это, конечно, витамин С или этот же витамин вместе с цинком и витамином D. Также организм хорошо укрепляют мёд, имбирь, молочно-пробиотики, гусиный жир, чеснок, чёрная смородина, облепиха, лимон, эхинацея, экстракт грейпфрута», - перечисляет Марье Лиммер. Аптекарь добавляет, что иммунную систему укрепляют, конечно же, разные фрукты и ягоды, которые богаты витамином С - например, ягоды облепихи и яблоки.

Первые признаки простуды: что делать дальше?

Но что предпринять, если у ребёнка уже проявляются первые признаки простуды? По словам аптекаря, в случае лёгкой простуды и для лечения больного горла и дыхательных путей поможет сироп от простуды Vīpī, который содержит лечебные травы и сок облепихи. «Это успокоит горло, слизистую и голосовые связки, а также придаст сил. В случае болей в горле, а также раздражения и сиплости голоса, хорошо подойдут спреи на основе масла и увлажняющие слизистую горла природные пастильные препараты, которые созда-

ют защитный слой слизистой оболочки, что снимает раздражение и боли в горле», - пояснила аптекарь.

Для лечения кашля, по словам аптекаря, необходимо отхаркивание. «Для смягчения кашля хорошо подходит мазь с гусиным жиром. Также помогут ванны для ног, куда хорошо бы добавлять горчичный порошок», - советует Лиммер. Аптекарь также обращает особое внимание на то, что ножные ванны допустимы только при отсутствии высокой температуры. На ступню и между пальцами ног можно нанести скипидарную мазь, и необходимо держать ноги в тепле в шерстяных носках. Кашель также смягчают лечебные чаи, из которых наиболее эффективны, например, ромашковый, малиновый, мать-и-мачеховый, подорожниковый и чабрецовый.

Если нос заложен, мокрый или человек чихает, то хорошо использовать спреи для носа с морской водой, что подходит как для увлажнения носа, так и для активного полоскания и промывания. Для уменьшения отёка слизистой также хорошо подойдут ванны для ног и важную роль может сыграть ингаляция. «Для ингаляции можно использовать масло эвкалипта или пихты, что облегчает дыхание. Также имеются ароматические пластыри, которые пригодятся как для облегчения дыхания, так и в случае заложенности носа в ночное время», - даёт советы аптекарь и обращает внимание на то, что если в аптеке трудно самим сделать выбор, то обязательно стоит спросить рекомендаций и помощи специалиста.

Benu Apteek



Если в аптеке трудно самим сделать выбор лекарственного средства, то обязательно стоит спросить рекомендаций и помощи специалиста.

ФОТО: PIXAVAY

**Необходимо
знать, что важная часть в
борьбе с простудой
находится в области повышения
иммунитета ребёнка.**

Памятка

- Лечиться нужно только правильными средствами и в правильное время. Если сам точно не знаешь, то нужно спросить у знающих людей, иначе ситуация может стать ещё хуже.
- От различных вирусов хорошо помогает частое мытьё рук и укрепление иммунной системы.
- Для профилактики вирусных заболеваний необходимо прежде всего укрепление иммунитета. Следите за тем, чтобы у ребёнка было достаточно сна и отдыха. Для укрепления организма подойдут содержащие витамин С фрукты или же продающиеся в аптеках витамины С и D, препараты с содержанием эхинацеи или семян грейпфрута.
- Нужно подбирать соответствующую погоде одежду и побуждать ребёнка проводить время на свежем воздухе.
- Если же болезнь уже проявляется, то самое важное, чтобы ребёнок больше не замерзал. Ноги нужно обязательно держать в тепле. Нужно исключить сквозняки. Быстрее поправиться помогут хороший сон и отдых.
- Если во время болезни помимо симптомов простуды появляется высокая температура - более 38 градусов - то нужно обязательно связаться со своим семейным врачом.

Быстрые помощники при простуде

Вирусы: быстрые комбинации препаратов против простуды

Трийну Энтсик-Грюнберг
провизор

Настал сезон зимних вирусов верхних дыхательных путей. В случае первых характерных симптомов типа головной боли, боли в суставах, озноба, чихания, царапания в горле лучшим решением является отдых и тёплые травяные чаи. Это могут быть липовый, малиновый чай, чай из чёрной смородины, к которым можно добавить имбирь и мед.

Выход на работу после первых признаков болезни - не слишком хорошая идея для вас и ваших коллег. Важно помнить, что перенос болезни на ногах значительно продлевает течение болезни.

Если же вы уже больны, неприятно себя чувствуете и у вас проявляются различные симптомы вроде головной боли и/или температуры, заложенность носа и/или давление в области носа или кашель, хорошо и удобно использовать комбинированные лекарства от простуды.

Если кроме головной боли/температуры у вас есть заложенность носа или давление в области носа, можно использовать краткосрочные лекарства, применяемые не более 3 дней, которые содержат, например, парацетамол и псевдоэфедрина гидрохлорид. Парацетамол как обезболивающее (головная боль; боль в суставах; боль в горле) и против температуры (уменьшает температуру тела).

Псевдоэфедрина гидрохлорид оказывает эффект уменьшения заложенности носа и улучшает дыхание через нос.

В арсенале комбинированных лекарств уже какое-то время существует комбинация ибупрофен/псевдоэфедрина гидрохлорид. Она предназначена для острого риносинусита, который может быть вирусным, вызванным симптоматическим лечением заложенности носа, головной боли и/или температуры. Это комбинированное лекарство можно принимать, если заложенность носа проявляется с головной болью или температурой. Препарат предназначен для



В случае первых характерных симптомов типа головной боли, боли в суставах, озноба, чихания, царапания в горле лучшим решением является отдых и тёплые травяные чаи.

ФОТО: SCANPIX

Комментарий Комбинация ибупрофен/псевдоэфедрина гидрохлорид

Катрин Рамми
провизор Apotheke

Это новая возможность. Лекарство содержит 200 мг ибупрофена и 30 мг псевдоэфедрина гидрохлорида и предназначено для взрослых и молодых людей от 15 лет. Лекарство предназначено для симптоматического лечения вызванных насморком заложенности носа, головной боли и температуры. Комбинация этих двух веществ особенно хорошо подходит, когда из-за простуды голова кажется тяжёлой и заложен нос.

Псевдоэфедрин также уменьшает отёки в носу и ушах. Лекарство улучшает самочувствие, его хорошо использовать тогда, когда нельзя пропустить работу или школу. Данные таблетки от простуды можно использовать только краткосрочно, поскольку псевдоэфедрин ускоряет работу сердца.

Важно помнить, что перенос болезни на ногах значительно продлевает течение болезни.

взрослых и молодых людей. Ибупрофен, как и парацетамол, снимает боль и понижает температуру, а также обладает противовоспалительным действием.

Другие варианты

Вторая комбинация содержит парацетамол, малеат фенирамина, аскорбиновую кислоту. Как противоаллергическое вещество малеат фенирамина уменьшает выделения из носа, слезоточивость и чихание. Витамин С, или аскорбиновая кислота помогает восстановить в организме уровень витамина С, который на начальной стадии вирусного заболевания (например, простуды) может быть понижен. Существует комбинация парацетамола, аскорбиновой кислоты и гидрохлорида фе-

нилэфрина. У гидрохлорида фенилэфрина понижающее заложенность носа действие. Он убирает заложенность носа и помогает облегчить дыхание, уменьшая отёк в носовых ходах. Если к упомянутым выше симптомам, таким как температура и/или головная боль; заложенность носа; насморк, добавляется и кашель, можно использовать комбинированные препараты, которые содержат парацетамол/фенилэфрина гидрохлорид/гвайфенезин. Гвайфенезин - отхаркивающее средство, которое разжижает мокроту (слизь), облегчает кашель.

Или препарат, который содержит парацетамол/псевдоэфедрина гидрохлорид, декстрометорфана гидрохлорид/хлорфенамина малеат. Декстрометорфан имеет подавляющее кашель действие. Хлорфенамина малеат облегчает аллергические симптомы в дыхательных путях. При использовании комбинированных средств от простуды рекомендуется ознакомиться с информационным листом для пациента, поскольку данные препараты подходят не всем. Следует помнить, если вы уже приняли комбинированное лекарство от простуды, не нужно принимать дополнительно лекарства с тем же эффектом, например, ибупрофен, парацетамол или псевдоэфедрин. В то же время данные препараты не предназначены для длительного использования, если через три-четыре дня вам не стало лучше, обязательно обратитесь к врачу.

НОВИНКА!

Febrilek

ибупрофен/гидрохлорид псевдоэфедрина

ПУСТЬ БОЛЕЗНЬ УПОРХНЕТ

БОЛЬ, ВЫСОКАЯ
ТЕМПЕРАТУРА И
ЗАЛОЖЕННЫЙ
НОС

Таблетки в тонкой полимерной оболочке Febrilek 200 мг / 30 мг, N12. Одна таблетка содержит 200 мг ибупрофена и 30 мг гидрохлорида псевдоэфедрина. Для симптоматического лечения вызванной острой риносинуситом заложенности носа, головной боли и/или высокой температуры. Лекарство предназначено для взрослых и молодежи в возрасте с 15 лет. Ибупрофен оказывает болеутоляющее действие и снижает высокую температуру. Гидрохлорид псевдоэфедрина оказывает воздействие на расположенные в носу кровеносные сосуды и облегчает заложенность носа.

- Одна таблетка каждые 6 часов по необходимости.
- В случае более сильных симптомов две таблетки каждые 6 часов по необходимости.

БЕЗРЕЦЕПТУРНОЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочтите находящийся в упаковке информационный листок. В случае продолжения симптомов или возникновения побочных реакций на лекарство проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом.

Обладатель регистрационного удостоверения: PharmaSwiss Ceska republika s.r.o.
Местный представитель обладателя регистрационного удостоверения: PharmaSwiss Eesti OÜ,
Tammisaare tee 47, 11316 Tallinn, tel: 6827 400

FEB-EE-1009-07

Потому что важно каждое слово!



KUULDEAPARAADID.EE

Предлагаем Вам бесплатную консультацию, установку слуховых аппаратов, исследования слуха, при желании также **рассрочку на 12 месяцев с 0% интресса**. Кроме этого, выдаем аппараты с пособием Департамента социального обеспечения (SKA) на основе карты личного вспомогательного средства (isikliku abivahendite kaart).

Найдите ближайший к Вам центр слуха и забронируйте время для бесплатной консультации на домашней странице www.kuuldeaparaadid.ee или просто позвоните нам.

Спешите на консультацию! Бесплатное исследование слуха! Лучшие слуховые аппараты!



При показе этой рекламы, каждому новому покупателю слухового аппарата выдается **двухгодовой запас батареек (120 штук)**.

Кампания действует до **31.03.2019 г.**



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

КОРОТКИЕ
очереди!

БЕСПЛАТНО
обследование слуха!

ЛУЧШИЕ
аппараты!

TALLINN Tulika 19, 2. korrus
Telefon: 53 011 529
Tallinn@kuuldeaparaadid.ee

TARTU Ülikooli 8
Telefon: 53 807 287
Tartu@kuuldeaparaadid.ee

NARVA Narva Haigla polikliinik
Vestervalli 15, 3. korrus
Telefon: 53 011 529
Narva@kuuldeaparaadid.ee

PÄRNU Ülejõe Tervisekeskus
Jannseni 7a
Telefon: 53 011 529
Parnu@kuuldeaparaadid.ee

Lasnamäe Medicum, Punane 61,
kab 344, 3. korrus,
Telefon: 53 011 529
Tallinn@kuuldeaparaadid.ee

RAKVERE Tuleviku 4,
Dr. Tiina Pruler-Ild ruumides
Telefon: 324 3253
Rakvere@kuuldeaparaadid.ee

VILJANDI Viljandi Tervisekeskus
Turu 10, kab. 303
Telefon: 433 3783
Viljandi@kuuldeaparaadid.ee

PAIDE AS Järvamaa Haigla
Tiigi 8, kab. 412
Telefon: 53 011 529
Paide@kuuldeaparaadid.ee