

БУДЬТЕ

Здоровы



Издание для пациентов. • № 73 (3) март 2019. Следующий номер выйдет в апреле 2019 • Цена 3,70 евро

Слух

Право слышать

В случае ухудшения слуха большой проблемой является нечастое использование реабилитационного оборудования - только каждый пятый пациент с ухудшением слуха использует слуховой аппарат. ▶ 17



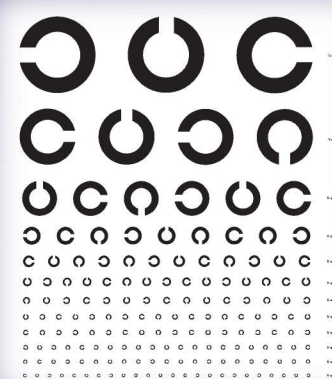
Диабет - чума XXI века



Пожизненное заместительное лечение инсулином стало основным **условием выживания больных диабетом I типа.** Очень важно правильно использовать инсулин и современные средства его введения. ▶10-13

OCUTEIN

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



БЫСТРОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ ПРИ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ!

Увлажняющие капли для глаз



Увлажняющие капли для глаз с гипромеллозой и гиалуронатом натрия.

Можно капать на контактные линзы

ТРОЙНОЕ ДЕЙСТВИЕ для ГЛАЗ!



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 топлив. 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 топлив.

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 • HAAPSALE Ehitajate tee 2a • PAIDE Pikk 2 • JÕGEVA Tallinna mnt 7 • TÜRİ TÜRİ-Aliku • RAPLA Tallinna mnt 2a • KEILA Keki tee 1 • KURESSAARE Tallinna 80a



**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!



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ**

Редактор:
Варвара Языкова,
varvara@aripaev.ee

Материалы взяты из изданий Äripäev
Meditsiiniuudised и Terviseuudised,
а также с сайтов-партнёров ДВ

Вёрстка: Елена Ценно

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

Печать: AS Kroonpress
Издатель:
AS Äripäev,
Meditsiiniuudised
Vana-Lõuna 39/1,
19094 Таллинн,
meditsiiniuudised@aripaev.ee

Редакция оставляет за собой право
при необходимости сокращать
письма и статьи. Статьи редакция
не возвращает. Все опубликованные
в издании "Будьте здоровы!" статьи,
фотографии, информационная графика
(в т.ч. на злободневную, экономическую,
политическую или религиозную тему)
защищены авторским правом, и их
перепечатывание, распространение и
передача в любом виде без письменного
согласия AS Äripäev запрещены.
С жалобами по поводу содержания
материала в газете можно обратиться
в Совет по прессе pn@eall.ee,
тел. 646 3363

Новости
**Учёные нашли способ борьбы
с высоким давлением**

Австралийские исследователи дали действенные рекомендации по борьбе с высоким давлением, которые были подтверждены экспериментально.

Основной проблемой, связанной с высоким кровяным давлением, является то, что эта проблема «подсаживает» многих людей на таблетки. Страдающим от кровяного давления приходится подчинять ритм своей жизни регулярному потреблению зачастую дорогих медикаментов. Австралийским врачам удалось найти способ борьбы с давлением.

По словам исследователей-медиков, эффективным способом снижения давления являются ежедневные лёгкие прогулки, которые будут полезны ещё и для больных с избыточным весом – ре-



гулярные прогулки помогают не только снижать давление, но и бороться с избыточным давлением. Такие прогулки, рекомендуются совершать по утрам, не более полчаса и ходить в умеренном темпе. Также врачи рекомендуют совершать трёхминутные перерывы на ходьбу каждые полчаса. По словам исследователей, пациенты, соблюдавшие эти рекомендации, испытывали улучшение состояния своего здоровья.

Многим врачам приходится регулярно придумывать новые способы профилактики различных заболеваний, которые истощают человеческое здоровье постоянными недомоганиями. Порой профилактика заболеваний даёт больший эффект, чем их лечение в запущенном состоянии.

Артериальное давление повышается из-за соли

Злоупотребление солёной пищей плохо сказывается как на самочувствии, так и на здоровье в целом. Сейчас учёные доказали, что именно соль влияет на повышение артериального давления.

Опыты, проведённые на крысах, показали, что чрезмерное употребление соли негативно влияет

на баланс жидкости в организме, вследствие чего также повышается и кровяное давление. На повышение давления влияет вещество под названием BDNF: когда его концентрация в головном мозге повышается, то повышается и давление. На изменение вещества влияет количество хлорида натрия, из которого и состоит соль.

Стоит отметить, что натрий содержится в большом количестве продуктов, которые люди привыкли употреблять в пищу. Если внимательно изучить состав продукта, то, несомненно, одной из его составляющих будет именно соль. Помимо этого, многие люди дополнительно добавляют соль в пищу, тем самым увеличивая количе-

ства натрия в организме. Если человек потребляет умеренное количество соли, то область мозга, отвечающая за состояние давления, может нейтрализовать вред от натрия. Однако следует помнить, что увеличение дозы хлорида натрия может отключить эту функцию, и тогда кровяное давление будет значительно увеличиваться.

Э-здоровье Врач-специалист проконсультирует без визита к нему Всё больше семейных врачей используют услугу э-консультаций

Для предоставления своевременной и качественной медицинской помощи людям очень важно сотрудничество семейных врачей с врачами-специалистами. Для эффективности сотрудничества для семейных врачей была создана возможность э-консультаций.

Аве Юриэс

специалист по связям с общественностью и
продвижению здорового образа жизни
Больничной кассы

В 2013 году была создана услуга э-консультаций, где семейные врачи могут быстро и удобно проконсультироваться с врачом-специалистом насчёт уточнения диагноза своего пациента и назначения лечения.

Если вначале Больничная касса финансировала услугу э-консультаций для эндокринологов и урологов, с каждым годом использование услуги среди семейных врачей возросло, поэтому добавилось несколько десятков новых специальностей.

Что такое э-консультация?

Услуга э-консультации позволяет семейным врачам консультироваться с врачами-специалистами для уточнения проблем со здоровьем своих пациентов, чтобы получить быстрый совет по дальнейшему решению, дополнительным исследованиям, необходимости передать пациента врачу-специалисту. Э-консультации улучшают качество информации, передающейся между семейными врачами и врачами-специалистами. Эта услуга позволяет сэкономить время пациентов, поскольку больше не нужно обращаться к врачу-специалисту самому.

Э-консультация начинается с того, что семейный врач оценивает состояние здоровья пациента, пришедшего на приём, и решает, нуждается ли пациент в консультации врача-специалиста или нет. Проблема пациента должна отвечать условиям направления на э-консультацию. Соответствующие условия согласованы с Эстонским обществом семейных врачей и обществом врачей-специалистов для каждой специальности отдельно. В ходе э-консультации врач-специалист решает, насколько серьёзная проблема со здоровьем у человека и как скоро он должен попасть на приём. Если пациент идёт на приём к врачу-специалисту, у врача уже есть обзор состояния его здоровья.

Как проходит э-консультация?

Как можно понять из названия услуги, э-консультация проходит в электронном виде, через инфосистему здоровья. Всё лечение координирует семейный врач. Он составляет соответствующее требованиям цифровое направление на э-консультацию, где описывает врачу-специалисту жалобы и состояние пациента, добавляет результаты сделанных анализов и исследований, свои мысли насчёт ситуации здоровья пациента. Затем семейный врач выбирает соответствующую специальность и лечебное учреждение, у которого хочет получить э-консультацию, и отправляет направление через инфосистему выбранному представителю э-консультации. Потом врач-специалист знакомится с содержанием направления и решает, достаточно ли пациенту руководства семейного врача или ему нужно прийти на приём к врачу-специалисту. Он составляет ответ на направление, которое инфосистема направляет семейному врачу. Ответ должен быть составлен в течение четырёх дней от отправления направления на э-консультацию через инфосистему здоровья. Кроме семейного врача, направление, ответ и историю лечения может видеть и сам пациент.



В ходе э-консультации врач-специалист решает, насколько серьёзная проблема со здоровьем у человека и как скоро он должен попасть на приём. ФОТО: SCANPIX

Как часто используют э-консультации?

В 2018 году пользование услугой э-консультации выросло почти наполовину. В прошлом году в инфосистему здоровья поступило 21 763 цифровых направлений на э-консультации для 19 803 пациентов. Если в 2017 году услугой э-консультаций пользовались 670 семейных врачей по всей Эстонии, то в 2018 году услугой пользовались 882 семейных врача. Направления на э-консультации выписывали 402 учреждения здравоохранения.

Если в прошлом году семейные врачи консультировались с врачами-специалистами 17 специальностей посредством э-консультацией, то в этом году в список добавили ещё четыре специальности. На данный момент услугу э-консультаций предлагают врачи 21 специальности: урология, эндокринология, заболевания лёгких, ревматология, заболевания ухо-горло-носа, педиатрия, неврология, гематология, кардиология, гастроэнтерология, онкология, ортопедия, аллергия-иммунология, нефрология, терапевт, психиатрия, гинекология, кожные и половые заболевания, хирургия кровеносных сосудов, лечение боли и восстановительное лечение.

В 2018 году было запрошено 21 478 ответов на направления э-консультации. Больше всего ответов запрашивали по специальности неврологии, аллергологии-иммунологии, гастроэнтерологии. По сравнению с 2017 годом, запросы ответов на направления по этим специальностям увеличилось в полтора раза.

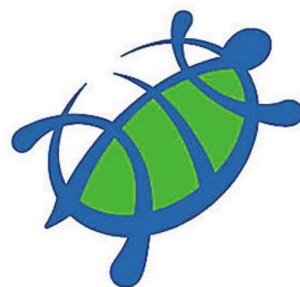
К сведению

- При проблемах со здоровьем начни с семейного врача, многие проблемы решаются без приёма врача-специалиста.
- Всегда возможно начать решение проблемы со здоровьем с линии консультации семейных врачей 1220.

Важно!

- Э-консультация не решает проблемы пациентов, находящихся в клинической помощи специалистов.

Каждый может увидеть информацию э-консультации, связанную с историей здоровья, на портале для пациентов www.digilugu.ee



Eesti
Haigekassa



РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ОБНАРУЖЕННЫЙ НА РАННЕЙ СТАДИИ, ИЗЛЕЧИМ! НЕ ОПОЗДАЙ!

В этом году приглашены на участие в скрининге рака молочной железы застрахованные женщины, родившиеся в:

**1951, 1952, 1957, 1959, 1961, 1963,
1965, 1967 и 1969 годах.**

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

В течение жизни почти каждый сталкивается с ВПЧ

ВПЧ связан с возникновением различных видов рака

Виолетта Рийдас
violetta.riidas@aripaev.ee

На вопросы, связанные с ВПЧ и вакциной, отвечает Пиллерийн Соодла, член правления Эстонского общества инфекционных заболеваний, врач инфекционных заболеваний клиники ТУ.

80% людей в течение жизни сталкиваются с ВПЧ, но кто на самом деле заболевает, неизвестно. Почему вирус ВПЧ опасен? Какие изменения он приносит организму, и в каком случае может развиваться рак?

ВПЧ - группа вирусов папилломы человека, к которой относится множество различных вирусов. Они получили название из-за папиллом, или бородавок, которые могут вызваны некоторыми вирусами. Большая часть ВПЧ не является причиной каких-либо симптомов или заболеваний. Бородавки не опасны для жизни, но могут серьёзно ухудшать качество жизни. Некоторые из вирусов папилломы человека связаны с возникновением рака. ВПЧ связан с возникновением рака в различных областях: рак шейки матки, вагины и лобка, рак рта и шеи, ануса.

Кто может заболеть и насколько это распространено? Какова возможность самоизлечения?

ВПЧ очень распространён, и им может заболеть каждый вне зависимости от возраста. Считается, что до 80% людей в течение жизни сталкиваются с вирусом. ВПЧ распространяется при контакте кожа-к-коже, в большинстве случаев при интимном контакте (вагинальном, анальном или оральном сексуальном контакте). Чаще всего соприкосновение с вирусом не причиняет никаких неудобств, и поэтому он очень распространён. Организм сам может освободиться от вируса. Однако не все люди могут от него освободиться, и это, в свою очередь, является риском возникновения рака. Сейчас медицина не может предсказать, кто не освободится от вируса и у кого риск возникновения рака больше.

Кому разумно вакцинироваться?

Специального лечения для ВПЧ не существует, но развития болезни можно избежать путём вакцинации до столкновения с вирусом. Вакцина была разработана против нескольких типов ВПЧ, в т.ч. 2-9 типов, связанных с возникновением рака и бородавок (ВПЧ с самым высоким риском развития рака).

Противопоказаний к вакцинации очень мало, и с точки зрения врача было бы целесообразно вакцинировать как можно больше людей. Так возможно снизить кругообращение ВПЧ и распространение ВПЧ среди населения, косвенно защитить тех, кого нельзя вакцинировать. Это называется стадным иммунитетом.

В числах и финансах полезнее всего, или рентабельней вакцинировать девочек до начала половой жизни, так можно предотвратить большую часть возникновения рака шейки матки. Почему девочек? Потому что заболевание раком шейки матки встречается чаще всего. В то же время, многие государства (США, Канада, Австралия, Дания, Голландия и т.д.) вакцинируют и молодых людей с целью уменьшить общее количество случаев заражения ВПЧ и возникновения рака.

Если человек не был вакцинирован до начала половой жизни, это не означает, что больше нельзя вакцинироваться. Конечно, можно, но возможно, что в организме уже есть какой-либо ВПЧ. Важно знать, что вакцина не увели-



Сейчас медицина не может предсказать, кто не освободится от вируса и у кого риск возникновения рака больше.

Пиллерийн Соодла,
врач инфекционных заболеваний
ФОТО: ЧАСТНЫЙ АРХИВ

чивает риск заболевания ВПЧ или возникновения рака. В вакцине не содержится вирус, только его оболочка, полученная из лабораторных клеток, а не из самого вируса. Поэтому нет опасности, что вакцина станет причиной развития заболевания. Иммунная система не делает различий между довольно диким вирусом или вирусоподобной вакциной, поэтому реакция похожа на столкновение с вирусом, речь об очень эффективной вакцине. Эффективность даже больше, чем при столкновении с вирусом естественным образом, поскольку вакцина попадает в мышечные ткани после укола, иммунная система реагирует соответственно. Обычно при половом контакте при соприкосновении со слизистой оболочкой иммунная система не может реагировать на вирус, и это та причина, почему каждый раз от вируса не освободиться.

Вакцина используется и после лечения от ВПЧ, чтобы предотвратить повторное возникновение заболевания, это уже существует в руководстве по гинекологическому лечению.

В Эстонии очень полезна любая вакцина от ВПЧ, поскольку скрининговое обследование женщин для предотвращения возникно-

вения рака шейки матки проводится у небольшого количества женщин (10-20% в зависимости от года), и, к сожалению, заболеваемость и смертность наших женщин от рака шейки матки среди стран Европы на высоком месте - каждый год диагностируется 180 случаев заболевания раком шейки матки.

Что мы знаем о вакцине?

Вакцины широко используются с 2006 года, поэтому пока рано говорить о долгосрочных результатах. Здесь есть некоторые факторы, которые можно оценить до возникновения рака. Например, изменения клеток шейки матки на ПАП-тесте. На данный момент известно, что изменения, которые классифицируются как CIN (изменения клеток слизистой шейки матки) 1-3 и напрямую связаны с риском развития рака, значительно уменьшились среди вакцинируемых и, следовательно, риск возникновения рака значительно уменьшился.

В Австралии произошло значительное уменьшение числа генитальных бородавок, практическое исчезновение среди молодых женщин и мужчин. Интересно отметить, что заболеваемость бородавками у молодых людей начала значительно уменьшаться ещё до того, как началась вакцинация, что прекрасно демонстрирует эффект стадного иммунитета. Были вакцинированы половые партнёры этих молодых людей.

Сколько побочных эффектов вакцины?

Все инъекционные вакцины могут сопровождаться реакцией в месте инъекции, например, покраснением, болезненностью или отёком. Это лёгкие реакции, которые проходят сами по себе в течение пары дней. Это те реакции, о которых чаще всего сообщают при вакцинации от ВПЧ.

Важно знать, что серьёзные побочные эффекты появляются очень-очень редко. До этого времени не было найдено никакой связи между вакциной от ВПЧ и тяжёлыми аутоиммунными заболеваниями, раком шейки матки или другими видами рака. И опыт немаленький - на сегодняшний день введено более 270 миллионов доз вакцины против ВПЧ. Потеря сознания в классе обычно не связана с побочными эффектами, нужно считаться с чувствительным возрастом и психологическими компонентами при вакцинации девочек.

Полезно знать

ВПЧ - вирус папилломы человека (*human papilloma virus*). Известно, что ВПЧ имеет более 100 типов. Они являются тканеспецифичными, то есть могут поразить какую-то конкретную область тела. Например, появление бородавок на пальцах вызывают типы 1 и 2, тогда как рак шейки матки вызван 16 и 18 типами.

Источник: Эстонская Ассоциация сексуального здоровья

Полезнее всего вакцинировать девочек до начала половой жизни, так можно предотвратить большую часть возникновения рака шейки матки.

ФОТО: SCANPIX

За побочными эффектами всех вакцин постоянно наблюдают и после выхода вакцины на рынок, чтобы убедиться в её безопасности. О возникающих побочных эффектах нужно уведомить департамент лекарственных средств, это могут сделать сёстры, врачи и вакцинируемые. В 2017 году департамент лекарственных средств уведомил о 81 случае, связанном с побочными эффектами (63% лёгкие), 78 из них полностью исправлены. В 2017 году количество введённых вакцин составило 404 642. Частота возникновения побочных эффектов - 0,02%. Департамент лекарственных средств сообщил, что вакцины - очень безопасное лекарство. Польза от их использования (профилактика заболеваний) превышает возможную опасность (www.sam.ee).

Почему, по-вашему, есть страх перед вакцинами?

Может быть, страх незнания. Что внутри вакцины? От чего она защищает? Все ли нуждаются в защите? Побочные эффекты? И так далее. Здесь важно задать эти вопросы и получить ответы. Зная, от чего мы хотим защитить пациентов, как серьёзно заболевание, как работает вакцина, мы уже можем ответить на многие вопросы и уменьшить страх. В современном информационном мире, где мы живём в социальных сетях 24/7, может быть очень сложно убедиться, что все посты и статьи основаны на научном подходе. Мы должны сами анализировать многие работы, чтобы убедиться в их корректности, а у обычного человека может не быть таких навыков. Поэтому распространение ложной информации происходит очень быстро и широко. И хуже всего то, что плохие новости разлетаются гораздо быстрее и дальше. Мы достигли положения, когда прав тот, кто кричит громче.

Противников вакцинирования сложно переубедить даже научными фактами. К сожалению, здесь могут пострадать маленькие дети, поскольку большинство вакцин разработаны против опасных для жизни заболеваний. Если заболевание практически пропало из-за успешного вакцинирования населения, то пропадает и осведомлённость о болезнях, люди ищут минусы (например, побочные эффекты). Хороший пример - корь, которая стала распространяться в Европе в последние годы, и, к сожалению, унесла жизни.

Бесплатная стоматологическая помощь на определённых условиях

Возможности лечения для людей с ограниченными возможностями расширены

С этого года Больничная касса расширила возможности оказания бесплатной стоматологической помощи людям с тяжёлыми физическими или умственными недостатками. За стоматологическую помощь этим людям платит Больничная касса на протяжении всей жизни и даже тогда, когда дело касается стоматологической помощи без наркоза. Бесплатная стоматологическая помощь распространяется на человека с ограниченными возможностями, которому врач назначил диагноз пожизненного стоматологического лечения.

Аве Юриэ

специалист по связям с общественностью и продвижению здорового образа жизни Больничной кассы

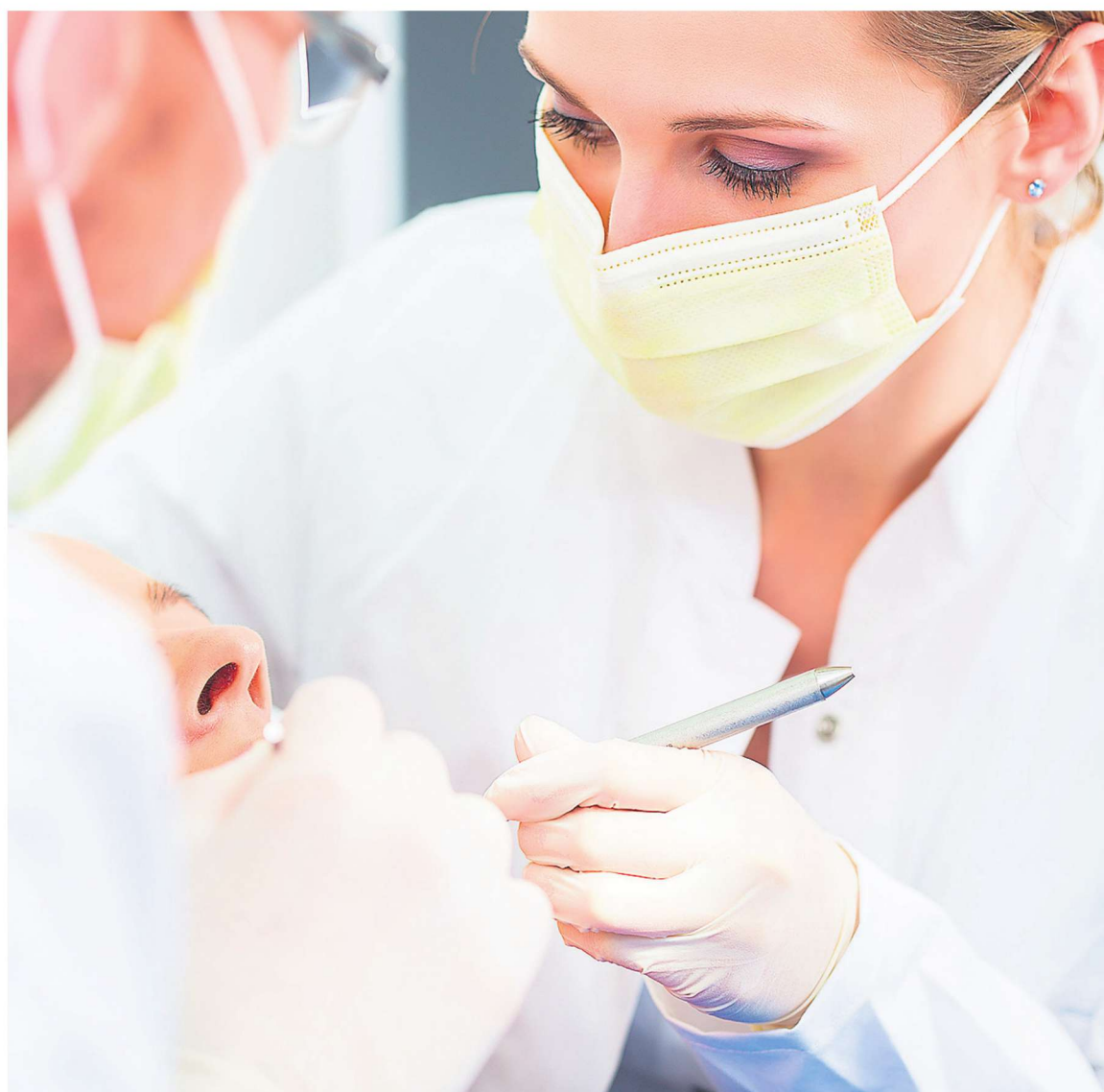
Каковы критерии получения бесплатной стоматологической помощи?

Кюлли Фридеманн, руководитель отдела Больничной кассы первичного обслуживания обращает внимание на то, что бесплатная стоматологическая помощь распространяется не на всех людей с ограниченными возможностями. «Больничная касса установила определённые условия, которым должно отвечать состояние здоровья человека с ограниченными возможностями для получения бесплатной стоматологической помощи. Важно отметить, что право на бесплатную стоматологическую помощь определяется семейным врачом пациента или врачом-специалистом, не стоматологом. Прежде всего, следует проконсультироваться с лечащим врачом и убедиться, что диагноз поставлен», - поясняет Фридеманн.

В этом году услуга тестируется, и установлены первоначальные критерии, на основании которых люди с ограниченными возможностями могут нуждаться в стоматологической помощи на протяжении жизни. Фридеманн говорит, что при необходимости эти условия дополняются, если станет ясно, на каких пациентов должна распространяться бесплатная медицинская помощь по мнению лечащих врачей.

По решению врача-специалиста или семейного врача бесплатную стоматологическую помощь смогут получить люди с ограниченными возможностями, которые сами не могут позаботиться о гигиене полости рта. Например, люди с глубокими умственными недостатками: отсталостью, деменцией, расстройствами аутистического спектра или другими психологическими отклонениями. А также те, кто находится в состоянии паралича, люди без рук или с заболеваниями, связанными с расстройством движения рук (например, синдром Паркинсона, тяжёлая диезентерия).

Условия, которые дают право на получение бесплатной стоматологической



Важно, чтобы у стоматолога был опыт оказания услуги людям с ограниченными возможностями или пройденное обучение. ФОТО: SCANPIX

помощи, найдёшь на странице Больничной кассы www.haigekassa.ee.

Можно ли попросить об этой услуге у стоматолога?

Для того, чтобы пожизненная стоматологическая помощь для людей с ограниченными возможностями начала действовать, может уйти около двух месяцев. По словам Фридеманн, задержка связана с обменом данных между инфосистемами, что важно для того, чтобы врач поставил необходимую отметку в системе насчёт пожизненной стоматологической помощи пациентам. Если эта отметка видна в инфосистеме здоровья и в digilugu.ee, он может обратиться к стоматологу для бронирования времени приёма. Фридеманн добавляет, что если у человека нет возможности долго ждать, его проблема срочная, он может получить бесплатную неотложную помощь у стоматолога.

Что такое неотложная помощь?

Неотложную стоматологическую помощь оказывают тогда, когда откладывание или неоказание помощи может привести к постоянным проблемам со здоровьем или смерти. Помощь оказывают в случае нестандартных ситуаций,

которые требуют удаления зуба или открытия нагноений. Идёт ли речь о неотложной помощи, решает стоматолог.

Неотложную помощь имеют право получить все совершеннолетние, вне зависимости от того, есть ли у них медицинская страховка. Для получения неотложной помощи нужно обратиться к договорному партнёру Больничной кассы.

Список услуг неотложной помощи можно найти на страничке Больничной кассы www.haigekassa.ee.

Что нужно помнить при бронировании времени приёма?

Людям с ограниченными возможностями при бронировании времени приёма нужно иметь в виду несколько факторов. «Звонящий должен быть готов поделиться информацией насчёт состояния

Обрати внимание!

● Бесплатная стоматологическая помощь действует для тех людей с ограниченными возможностями, которым семейный врач или врач-специалист поставил диагноз пожизненного стоматологического лечения.

● Люди с тяжёлыми недостатками могут получить стоматологическую помощь в кабинетах стоматологического лечения, у которых заключён договор о финансировании детского стоматологического лечения. Договорных партнёров найдёшь на домашней страничке Больничной кассы www.haigekassa.ee.

Под общей анестезией или наркозом услугу стоматологического лечения предлагают:

- Клиника Тартуского Университета
- Частная клиника STIGMA
- Kalmer Lepiku Hambaravi OÜ
- Kuressaare Hambapolikliinik SA
- OÜ Balneom

Например, нужно сказать стоматологу, может ли человек сесть в стоматологическое кресло, сам открыть рот, поймёт ли он речь врача.

Кюлли Фридеманн, руководитель отдела Больничной кассы первичного обслуживания

человека с ограниченными возможностями. Например, нужно сказать стоматологу, может ли человек сесть в стоматологическое кресло, сам открыть рот, поймёт ли он речь врача. Нужно сказать, когда последний раз человек был у врача и каков был опыт», - поясняет Фридеманн. Например, лежащих больных, как правило, нельзя лечить в кабинете, услугу можно оказать в больнице.

Обязательно нужно изучить, заключён ли у стоматологического кабинета договор с Больничной кассой на лечение детей, поскольку услугу могут предлагать те, у кого заключён этот договор. Также важно, чтобы у стоматолога был опыт оказания услуги людям с ограниченными возможностями или пройденное обучение, тут Больничная касса сотрудничает с Эстонской палатой людей с ограниченными возможностями.



**Eesti
Haigekassa**



Спирографическое исследование даёт возможность определить обмен по количеству поглощаемого кислорода, глубину и частоту дыхания, минутный объём дыхания и т.д. ФОТО: SCANPIX

Биологическое лечение астмы

Тяжёлой астмой занимаются в специализированных центрах

Марили Яагор
пульмонолог Северно-Эстонской
Региональной больницы

Астма - хроническое заболевание, вызванное многокомпонентным воспалением дыхательных путей, которое вызывает их сужение.

Типичные симптомы, которые со временем и интенсивностью могут измениться: скрип, свист, нехватка воздуха, чувство сжатия в рёбрах, кашель. Для астмы характерно, что сужение дыхательных путей частично или полностью обратимо лечением или само по себе.

Лечение астмы

Лечение астмы состоит из двух компонентов: (1) расслабление дыхательных путей, или быстрое устранение последствий, или (2) противовоспалительное лечение с длительным или профилактическим эффектом. Основные и более эффективные противовоспалительные лекарства - ингаляционные глюкокортикостероиды, которые влияют на все компоненты астматического воспаления. Сейчас существуют т.н. биологические лекарства, которые влияют на отдельные компоненты воспаления.

Лечение астмы является постепенным (1-5 ступеней, подробное пояснение: <http://eks.org.ee/wp-content/uploads/2018/02/GINA-2016-main-Pocket-Guide-EST.pdf>). Большинство пациентов с астмой могут взять заболевание под контроль благодаря адекватному лечению.

Лечение тяжёлой астмы

Тяжёлая астма - это астма, которая требует серьёзного лечения (4-5 ступеней), чтобы взять её под контроль, или астма, которая не поддаётся контролю, несмотря на лечение. В случае тяжёлой астмы лечением являются ингаляционные глюкокортикостероиды в средней или высокой дозе вместе с расслабителями бронхов. Часто эти пациенты нуждаются в

Для астмы характерно, что сужение дыхательных путей частично или полностью обратимо лечением или само по себе.

краткосрочном курсе или постоянной схеме лечения оральными глюкокортикостероидами. Если, несмотря на лечение, выписанное врачом, пациент не может взять под контроль астму (т.е. качество жизни пациента остаётся низким), то самое время задуматься о биологическом лечении.

Больной астмой на 4 или 5 ступени лечения должен быть направлен к пульмонологу более высокого уровня как минимум один раз, в последующем - соответственно рекомендации пульмонолога.

Пациентов с тяжёлой астмой следует лечить в специализированных центрах (в Эстонии - региональные и центральные больницы). Это включает в себя подтверждение диагноза астмы, оценку лечения, наличие экологически провоцирующих факторов (напри-

мер, аллергены, дым), выяснение сопутствующих заболеваний (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, синусит, хронические инфекции дыхательных путей, обструктивное сонное апноэ, дисфункция голосовых связок). Необходимо и определение некоторых биомаркеров (общий уровень IgE в воде, эозинофилы в крови и слизи, уровень окиси азота в выдыхаемом воздухе).

Согласно анализу, проведённому в 2018 году в сотрудничестве Эстонской Больничной кассы, Общества пульмонологов Эстонии и фармацевтических фирм, контрольное лечение третьей степени, оральные глюкокортикостероиды, сезонные лекарства и ингаляционные кортикостероиды вместе с β2-агонистом длительного действия в большой дозе, соответственно постоянной схеме лечения, выкупленные 500 пациентами, были использованы чрезмерно. Рекомендуется направлять этих пациентов на приём к пульмонологу как минимум 1 раз в год, чтобы отобрать тех больных астмой, которым бы биологическое лечение помогло держать болезнь под контролем.

Биологическое лечение астмы

Биологические лекарства - это лекарства, которые содержат вещества, произведённые или полученные из живых организмов, для изготовления которых используются биотехнологические методы.

В Эстонии 4 биологических препарата используются для лечения астмы, один из которых направлен на смягчения воспаления, вызванного IgE, 3 остальных - на лечение воспаления, вызванного эозинофилами.

Омализумаб был первым биологическим препаратом на рынке для лечения тяжёлой аллергической астмы. Он предусмотрен для пациентов с повышенным уровнем IgE, его вводят подкожно через каждые 2 или 4 недели.

К пациентам, у которых, по мнению врача и на основании анализов, в качестве вос-

палителей лидируют эозинофилы, разрешено применять лечение анти-эозинофилами. Для этого используют лекарства анти-IL-5 (меполизумаб и реслизумаб) или лекарство против рецепторов IL-5 (бенрализумаб). Меполизумаб вводят подкожно через каждые 4 недели, реслизумаб - венозно через каждые 4 недели. Бенрализумаб вводят подкожно первые три дозы через каждые 4 недели, затем - через каждые 8 недель.

Для начала биологического лечения сложной астмы нужно решение экспертной комиссии, состоящей как минимум из троих пульмонологов или клинических иммунологов-аллергологов. Вдобавок к указанному выше повышенному уровню биомаркеров, пациенты должны быть на лечении как минимум 3 ступени. В то же время, пациент получает оральные глюкокортикостероиды курсами или постоянно. Пациент должен избегать или уменьшить контакт с вызывающим болезнь аллергеном или фактором и не должен курить. Важно следовать назначенной схеме лечения.

Биологическое лечение астмы - длительное лечение. Необходимо оценить эффект лечения через 6 недель после начала принятия омализумаба или реслизумаба, или через 3 месяца после начала принятия меполизумаба или бенрализумаба.

По состоянию на январь 2019 года биологическое лечение в Эстонии получили 44 пациента, лечение которых проходило в Клинике Тартуского Университета, Северно-Эстонской Региональной больнице, Восточно-Таллиннской Центральной больнице, Центральной больнице Ида-Вирумаа, Пярнуской Больнице. Опыт лечения астмы биологическим лечением хорош - у пациентов, которые получают это лечение, контроль над астмой улучшился, и, благодаря этому, улучшилось качество жизни. По оценке Общества Пульмологов Эстонии, в случае тяжёлой астмы в лечении могут нуждаться 80 пациентов.

Деформацию ног можно как предупредить, так и вылечить

Скоро наступит весна. Теплую зимнюю обувь можно будет убрать в шкаф и, наконец-то, вытащить красивые туфельки. Радость некоторых людей может омрачить выступающая на ноге и причиняющая боль косточка, деформированные пальцы или горящие пятки.

Как избежать или вылечить деформацию стоп, чтобы красивые туфли не остались несбыточной мечтой? Советами делится врач клиники Estmedica Андрей Деточенко, который занимается лечением деформации стоп уже 10 лет.

Узкие туфли и генетика

По словам доктора, у жителей Эстонии встречаются разные деформации стоп, зачастую обусловленные не только ношением неправильной обуви, но и генетической предрасположенностью. «Чаще всего к нам обращаются с hallux valgus, молоткообразной деформацией пальцев стопы и пяточной шпорой», - рассказал Деточенко. Первые две проблемы являются естественной деформацией пальцев ног, последняя же является воспалением фасции с подошвенной стороны стопы. Как правило, подобные деформации вызваны ношением неправильно подобранной или изготовленной из некачественного материала обуви. «Туфли со слишком узкой колодкой, тонкой подошвой или высоким каблуком нагружают ноги, появляются отеки и возникает постоянное ощущение усталости ног», - объяснил доктор, добавив, что ношение подобной обуви в течение продолжительного времени, приводит также к вальгусной деформации первого пальца стопы и возникновению боли. Помимо неправильной обуви, к деформации стоп приводит генетическая предрасположенность, вследствие чего у всех женщин в роду, а иногда и у мужчин, могут встречаться одинаковые проблемы.

Деформация большого пальца, или hallux valgus

По словам Деточенко, во все времена самым сложным и неприятным заболеванием считается вальгусная деформация первого пальца

стопы, то есть, образование на нем косточки, или hallux valgus. «Обычно небольшие косточки проблем не причиняют, а боли поможет снять ортопедическая обувь. Если деформированный большой палец начнет оказывать давление на соседний палец, то необходимо уже серьезное лечение», - добавил доктор. Сегодня в предлагающих современные методы лечения клиниках hallux valgus лечится удобнее и безболезненнее по сравнению с устаревшей открытой операцией.

Молоткообразная деформация пальцев стопы

Молоткообразной деформацией пальцев стопы называют деформацию второго, третьего, четвертого и пятого пальцев, когда среднее межфаланговое сочленение «смотрит» вверх. На начальной стадии болезни молоткообразная деформация пальцев стопы с легкостью поддается лечению, но по мере усугубления проблемы возникает необходимость в хирургическом вмешательстве. «Развитию молоткообразной деформации пальцев стопы больше всего способствует ношение неподходящей обуви, - добавил врач. - Модные туфли с узкими носками сдавливают пальцы стоп, связки и сухожилия натягиваются и вынуждают фаланги приподняться». По словам Деточенко, при первых же симптомах болезни следует заменить узкую обувь на обувь с широкой колодкой. Также доктор советует выполнять упражнения

на распрямление пальцев стоп. Например, можно поднимать пальцами ног с пола небольшие предметы или скомкать разложенный на полу кусок ткани.

При сильной деформации требуется хирургическое вмешательство. В пальцах стоп выполняются небольшие 5—7-миллиметровые отверстия и пальцы распрямляются. Подобная процедура не требует наложения гипса или имплантатов. После выполненной в дневной

хирургии процедуры палец может немного покраснеть, может появиться отек и некоторая неподвижность. В первые дни не рекомендуется долго ходить, а ноги следует как можно чаще поднимать вверх. Полное восстановление занимает 2-3 дня. Поскольку обычно молоткообразная деформация пальцев стопы встречается с hallux valgus, то оперируя обе проблемы сразу, следует учитывать более долгий срок восстановления.



Фото: Врач Андрей Деточенко

Что такое hallux valgus?

Вальгусная деформация первого пальца стопы, или косточка на ноге - это выступ на внешней стороне сустава большого пальца. Проблему вызывает отклонение большого пальца в сторону соседнего пальца.

К хирургическому вмешательству прибегают, если деформация сопровождается болью, и ее не уменьшает консервативное лечение или ортопедическая обувь. Также минимально инвазивное лечение требуется, если деформированный большой палец давит на соседний, приводя также к деформации последнего.

Лечение малоинвазивная процедура (MIS)

Малоинвазивная хирургия имеет несколько преимуществ перед традиционной открытой операцией.

Для коррекции hallux valgus традиционная открытая хирургия использует 5-сантиметровый разрез, и другой разрез, поменьше, чтобы освободить ткани, удерживающие палец. Для выполнения точных разрезов при этой методике хирурги используют небольшие, вращающиеся на большой скорости инструменты. Хирург выполняет небольшой разрез, избегая повреждения сухожилий. Далее он разрезает прямо вызывающую проблему костную структуру, не повреждая окружающие ткани. Цель надрезов костной ткани (остеотомии) заключается в коррекции деформации и сохранении стабильности костей. Длина выполняемых при малоинвазивной хирургии разрезов не превышает 3 мм. Во время процедуры хирург постоянно проверяет ход операции, используя специальный аркоскоп (mini C-arm).

Это менее травматичная технология, которая сводит к минимуму риск возникновения шрамов и осложнений. Восстановление после MIS операции лучше прогнозируется и имеет меньший риск инфицирования по сравнению с обычным методом. Используемая в нашей клинике MIS технология разработана для лечения деформации стоп с минимальным вмешательством. После операции в ноге не остается никаких металлических элементов.

Восстановление после процедуры

Первые две недели после малоинвазивного лечения нужно носить специальную обувь, чтобы исключить давление на прооперированную область. В положении сидя следует поднимать ногу повыше.

На 6-й неделе или раньше, в зависимости от индивидуального выздоровления: можно начать носить обычную обувь; можно ходить без трости или костылей; можно заниматься повседневными делами без боли или неприятных ощущений.

Диабет

Обучение инъекциям
для диабетиковВсему можно
научиться

Ульви Таммер-Яатес

руководитель Эстонского союза диабета

Есть несколько способов введения инсулина. В Эстонии чаще всего используются инсулиновые инъекторы, для детей - инсулиновые помпы.

Подходящий инъекционный препарат всегда следует выбирать на основании совместного решения врача, диабетической медсестры и диабетика. Препарат, который использует сосед, может вам не подойти.

Используются также инъекторы с памятью, которые показывают, когда и в каком количестве человек ввёл инсулин. Поскольку в настоящее время выбор инъекторов очень широк, это, безусловно, является наиболее подходящим препаратом.

Инсулиновые карандаши, или ручки. Чаще всего используются инсулиновые шприц-ручки. Шприц-ручки предназначены для облегчения ежедневного введения инсулина. Ручки разных фирм отличаются по размеру, форме и материалу. Различается и техника инъекции.

Инсулиновая помпа. Инсулиновая помпа - маленький аппарат, который обеспечивает непрерывное введение инсулина в организм в соответствии с программой. В помпу устанавливается небольшой резервуар с инсулином, затем устанавливается катетер длиной около 0,5 м, который, в свою очередь, соединён с канюлей. Пациент сам устанавливает канюлю, вводя иглу под кожу, канюлю нужно менять через каждые день-два. Инсулиновые помпы используются только для быстрого инсулина. Больничная касса компенсирует инсулиновые помпы и принадлежности только для детей.

Инъекция инсулина. Всасывание инсулина сильно различается даже у одного конкретного человека. Выбор и состояние места для инъекций имеют большое значение, как и техника инъекции.

Для инъекции используются одноразовые иглы. Менять иглы особенно важно, поскольку из-за повторной инъекции одной иглой ткани рубцуются, и всасывание инсулина значительно ухудшается. Ни в коем случае не нужно вводить инсулин через одежду, поскольку с иглой в ткани попадают волокна одежды, и это является причиной изменения мест для инъекций и появления рубцов. Инсулин вводится в подкожно-жировую ткань, чтобы гарантировать наиболее равномерное всасывание инсулина. Если во время инъекции инсулина чувствуется необычное покалывание или боль, кончик иглы может быть в мышце. В этом случае нужно ввести инсулин в новое место. При инъекции в мышцу инсулин всасывается не-



Инсулин вводится в подкожно-жировую ткань, а не в мышцы. ФОТО: SCANPIX

К сведению

Есть два типа инсулиновых
карандашей

- Предварительно заполненные шприц-ручки (их можно назвать одноразовыми шприцами), которые отпускаются в аптеке по рецепту врача. Шприц наполнен инсулином, до начала инъекции нужно вставить иглу и выбрать нужную дозу инсулина. Когда шприц-ручка становится пустой, он выбрасывается, из коробки берётся следующий. В одной коробке обычно пять шприцев.
- Многодозовые ручки. Ручку следует предварительно заполнить инсулиновым флаконом (3 мл) и установить иглу. Флаконы с инсулином меняются по мере необходимости (когда флакон становится пустым).

правильно и может стать причиной гипогликемии. В Эстонии диабетики могут купить иглы для шприц-ручки со скидкой, используются иглы длиной 4, 5, 6 и 8 мм. При покупке иглы рекомендуется проконсультироваться с диабетической медсестрой, которая посоветует иглу нужной длины и подходящую технику инъекции.

Места для инъекций. Распространёнными местами для инъекции являются живот, бёдра и ягодицы. Настоятельно рекомендуем использовать максимально широкое место для инъекции, чтобы избежать образования рубцов и изменения тканей в местах инъекций. Инсулин предпочтительно вводить с расстоянием хотя бы в 1 см от предыдущего укола, чтобы место инъекции могло полностью зажить. В различных местах инсулин всасывается с различной скоростью.

Места инъекций следует регулярно менять. Из места инъекции иногда может просочиться капля крови, это означает, что какой-то небольшой кровеносный сосуд повредился. На месте инъекции может возникнуть небольшой синяк. Это неопасно и проходит в течение нескольких дней.

В области живота рекомендуем использовать весь живот, если возможно достаточно поднять кожу или жировую ткань. Не рекомендуется вводить инъекции в области пупка (в радиусе около 3 см). Обязательно следует избегать инъекций в мышцы. Так называемый пищевой инсулин (Novorapid, Humalog, Apidra и смешанные инсулины, которые вводятся до приёма пищи) рекомендуется вводить в область живота, поскольку там самое быстрое всасывание инсулина.

Детям и худым людям рекомендуем использовать иглы длиной 4-5 мм. Для людей с нормальным весом рекомендуем иглу 4-6 мм, для людей с лишним весом - иглу 5-8 мм.

Инъекции в ягодицы безопасны, поскольку обычно в ягодицах много жировых тканей, как у худых людей, так и у детей. Поскольку при инъекции в ягодицы нельзя поднять кожную складку, рекомендуем худым людям и детям использовать иглу размером 4-5 мм. Для людей с нормальным весом - иглу 4-6 мм, людям с лишним весом - 5-8 мм.

Базовый инсулин (длительного действия) рекомендуется вводить в область ягодиц или бёдер, поскольку в этих местах всасывание происходит медленнее.

И передняя, и задняя части бедра используются как место для инъекций.

Подходящей является внутренняя часть ноги на ладонь выше или ниже колена.

У худых и много двигающихся людей жировых тканей меньше, и большая опасность сделать инъекцию в мышцы. В этом случае нужно использовать иглу 4 мм и правильную технику инъекции (под углом 45°). Сегодня не рекомендуется делать инъекции в плечо.

Уход и забота о местах инъекций. Лучший способ заботы о местах инъекций - следовать правильной технике инъекций, поддерживать чистоту, менять иглу при каждой инъекции и использовать для инъекций по возможности наиболее широкую область.

Если в местах инъекций возникли изменения, не нужно больше делать инъекции в проблемные места.

Место инъекции следует проверять как минимум раз в неделю и, кроме того, 1 раз в квартал у диабетической сестры или врача.

Всасывание инсулина различно в разных местах инъекции. В состоянии покоя инсулин всасывается быстрее всего в области живота, над пупком скорее, чем под пупком. Медленнее всего инсулин всасывается в области бёдер и ягодиц.

Поскольку скорость всасывания инсулина различна в разных местах, вводить инсулин следует в одно и то же место в одно время каждый день. В этой области место инъекции может измениться так, что следующую инъекцию всегда нужно делать как минимум на ширину пальца дальше, чем предыдущую.

На всасывание инсулина влияют некоторые факторы. Движение и повышенная температура тела могут ускорить всасывание инсулина в местах инъекций, что может привести к сильному понижению сахара в крови (гипогликемии). Тренировка мышц в местах инъекций ускоряет кровообращение и всасывание инсулина. Пребывание под горячим солнцем или в сауне также ускоряют всасывание инсулина, поскольку тепло расширяет кровеносные сосуды. Массаж мест инъекций ускоряет кровообращение.

Изменения в местах инъекций (уплотнения, вздутие, образование рубцов, твёрдых частей или утолщения), в свою очередь, замедляют всасывание инсулина и делают его неравномерным.

Слишком большой или колеблющийся баланс сахара может быть вызван проблемами с местом инъекций или введением время от времени инъекций в мышцу. До изменения дозы инсулина всегда следует проверять технику инъекций, состояние и пригодность места для инъекции.

Курение замедляет всасывание инсулина, сужая кровеносные сосуды и замедляя кровообращение в подкожных тканях. Толстые жировые ткани также замедляют всасывание инсулина. Чем толще подкожный жир, тем медленнее всасывается инсулин.

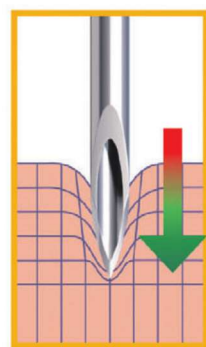
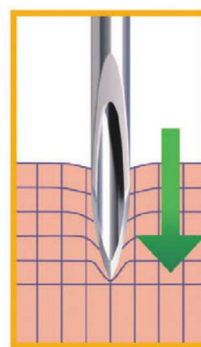
Поскольку на всасывание инсулина влияют несколько факторов, влияние имеют и индивидуальные различия, и даже у одного конкретного человека может отличаться всасывание инсулина до 30%.

Тоньше игла - меньше боль

Своеобразный профиль иглы
Insupen Extreme обеспечивает
безболезненность укола
(т.н. **indolor**[™] experience.)

Insupen

EXTR 3 ME

Инсулиновые иглы EXTREME для
безболезненных „InDolor“ уколовИглы **INSUPEN 32G** - 0.23 мм**EXTREME** 6 мм N100Иглы **INSUPEN 31G** - 0.25 мм**EXTREME** 8 мм N100Тоньше и острее
обычных Insupen иглInsupen
TraditionalInsupen
EXTR 3 MEНа
21%
меньше
усилия для
прокола

Меньше угол среза

Insupen
EXTR 3 MEInsupen
Обычная

Обычная игла

УЛЬТРАТОНКИЙ ЛАНЦЕТ ДЛЯ
ШЕЛКОВИСТОНЕЖНОГО
ПРОКОЛАПодходит к любому устройству для
прокола кожи, кроме (softclix).MyStar
SylkFeel[™]MyStar Sylkfeel ультратонкий
ланцет 33G N100Обеспечивает необходимую каплю
крови и уменьшает травматизм кожи
при каждом проколе.Ланцеты предназначены для одноразового
использования!

Diabeet.ee

Это медицинские устройства. При необходимости прочтите инструкцию по эксплуатации или обратитесь к врачу или диабетической медсестре. Представитель в Эстонии: sanofi-aventis Estonia OÜ, Пярнуское шоссе, 139E/2, Таллинн, 11317. Тел.: 627 3488. SAE.E.BGM.19.02.0033a, märts 2019

SANOFI

Диабет II типа: точное количество больных диабетом II типа неизвестно

На круглом столе на тему диабета, состоявшемся в ноябре 2018 года, говорили и о том, что все случаи заболевания детей диабетом известны, но неизвестно, как много больных диабетом II типа в Эстонии.

Круглый стол на тему диабета, созданный Союзом фармацевтических компаний Эстонии, носил название «Лечение диабета: 10% - лечение диабета, 90% - лечение осложнений». На нём обсудили возможность Эстонии открывать ранее заболевание и улучшать лечение диабетиков.

По оценкам, в Эстонии с диабетом живут около 70 000 людей, многие из них, к сожалению, не диагностированы. Диабет является причиной сильной потери здоровья в обществе и, вместе с этим, наносит значительным экономический ущерб.

По словам эндокринолога Ану Амбос, диабет - хроническое заболевание, которое невозможно излечить, но лечение помогает продлить жизнь пациента и избежать осложнений, а также улучшить самочувствие и сохранить качество жизни.

Он добавил, что с улучшением и укреплением лечения диабета II типа можно помочь уменьшению смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

Очень важную роль играет профилактика, запреты и приказы не работают

По словам Амбос, профилактика играет важную роль в случае диабета II типа. На вопрос, помог бы налог на сахар, Амбос отвечает, что верит не в запреты и приказы, а в положительный пример и профилактику.

Того же мнения и Райн Лаане, руководитель Больничной кассы, по утверждению которого, профилактика заболевания начинается с самого человека. «Раньше я добавлял 4-5 чайных ложек сахара в кофе, как в фильме «Панк», сейчас я этого не делаю. Я больше верю во влияние и пример кампании, хорошие слова, чем в приказы и запреты», - сказал он. Лаане добавил, что следующим



Эндокринолог Ану Амбос считает, что в каждом уезде мог бы быть квалифицированный инструктор по диабету.
ФОТО: ЭРИК ПРОЗЕС

летом начнётся движение здорового поведения на основе эпизодического лечения пациентов. Прежде всего, это делается на инсулиновом лечении, но такой подход будет уместным и для лечения от диабета.

Койт Арро из рабочей группы Союза фармацевтических компаний отметил, что лекарства не являются главными расходами в лечении от диабета: все другие расходы, например, системная нагрузка, гораздо выше.

«К сожалению, видно, что к врачу обращаются нечасто. Учитывая, что больных всё больше, нужно подумать, как улучшить систему: чтобы успешное лечение финансировалось», - сказал Арро. «Фармацевтические компании хорошо понимают, что мы должны смотреть на прогноз в целом. Число больных диабе-

том II типа сильно растёт. Ни одна страна не может поддерживать эту систему, здесь вступает в игру профилактика».

Эндокринологи - в крупных городах

По словам Амбос, эндокринологи сосредоточены в основном в Таллине и Тарту.

«Существует гастролирующая услуга, врачи крупных больниц приезжают, например, в Хаапсалу, Раквере. Но, например, на Хийумаа они не приезжают. Что же делать жителям Хийумаа? В каждом уезде мог бы быть квалифицированный инструктор по диабету», - находит Амбос и добавляет, что сейчас мы не знаем, как много у нас пациентов с диабетом II типа и какое лечение они получают.

Стоит знать

Детей и подростков с диабетом I типа становится больше

● Заболеваемость детей и подростков диабетом I типа увеличивается с каждым годом по всему миру в среднем на 3%, среди 5-летних детей - на 5%. По данным Эстонского объединения детей и молодежи с диабетом, в Эстонии диагностирование диабета I типа у маленьких детей увеличилось на 9,3% за последние три года. По состоянию на 2016 год, в Эстонии 4164 человека страдали диабетом I типа, из них 670 - дети до 18 лет.

У каждого диабетика II типа должен быть доступ к курсам по диабету, проведённым квалифицированным инструктором.

«Я понимаю, что когда на рынке появляются новые лекарства, они должны быть лимитированы, но их нужно ограничивать небезосновательно. Сейчас немного дискриминируются люди с лишним весом», - говорит Амбос. - У каждого диабетика II типа должен быть доступ к курсам по диабету, проведённым квалифицированным инструктором, и их рекомендуется проводить повторно».

Сегодня диабетиков обучает семейная медсестра. Существуют и медсестры по диабету, которые работают в крупных центрах, но Амбос считает, что мы должны серьёзно подумать насчёт подготовки инструкторов и медсестер по диабету. Чтобы они были доступны в любом уезде, помогли семейным врачам и занимались обучением пациентов.

Больные диабетом нуждаются в дополнительных витаминах и минеральных веществах

REKLAAMTEKST

В марте со скидкой в Евроаптеке.

Почему при диабете нужно принимать бенфотиамин?

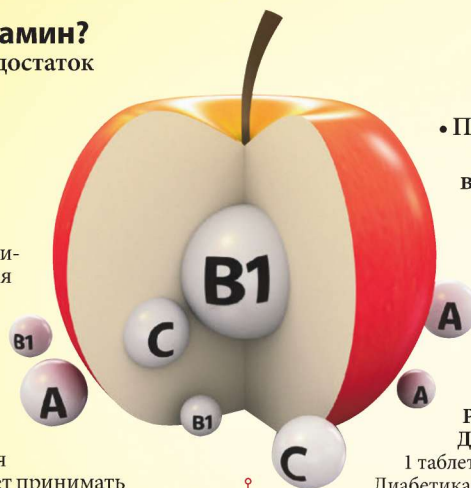
- У большинства больных диабетом возникает серьёзный недостаток витамина B1 (тиамина)
- Из-за недостатка витамина B1 в организме скапливаются вредные вещества, обуславливающие усугубление осложнения, которые даёт диабет
- Витамин B1 играет важную роль в функционировании нервной системы.

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



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

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочитайте инфолисток в упаковке. В случае сохранения симптомов или возникновения побочных эффектов посоветуйтесь с врачом или аптекарем.



Почему при диабете возникает недостаток в различных витаминах и минералах?

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

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОЗИРОВКА:

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

Держатель разрешения на продажу:

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

Дополнительную информацию можно получить у представителя производителя: представительство Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, ул. Виенибас 87В-3, LV 1004, Рига, Латвия.

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

В ПРОДАЖЕ В АПТЕКАХ

Выгодная цена!



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

Все эти вещества содержатся в Diabetiker-Vitamine.



Диабет I типа может быть отсрочен

«Сдвиг парадигмы» может быть выявлен в отношении подхода учёных к разработке методов лечения диабета I типа.

Американские исследователи сообщают, что диабет I типа может быть отсрочен, после исследования на животных, у которых были удалены определённые дефектные клетки.

До этого исследования учёные были сосредоточены на сохранении бета-клеток, которые необходимы для выработки инсулина, чтобы отсрочить начало диабета I типа.

Но теперь исследовательская группа из Калифорнийского университета в Сан-Франциско говорит, что у них есть доказательства того, что очистка этих клеток может быть гораздо более эффективной.

Ведущий автор, профессор Анил Бхушан сказал: «Этот сдвиг парадигмы для терапии диабета I типа. Эти данные показывают, что проблема может заключаться не в том, что иммунная система пошла не так, как надо. Вместо этого, возможно, методы лечения должны найти способ выполнить работу, которую иммунная система не в состоянии делать: очистить стареющие (ухудшающиеся) клетки на ранней стадии».

Профессор Бхушан и его коллеги предполагают, что диабет I типа связан с секреторным старением, процессом, при котором бета-клетки поджелудочной железы перестают работать, и признаки их повреждения просачиваются в соседние клетки.

Группа учёных считает,



Исследователи сообщают, что диабет I типа может быть отсрочен, после исследования на животных.
ФОТО: PIXABAY

что этот процесс приводит иммунную систему к перегрузке, повреждая структуру производства инсулина без возможности восстановления.

Они проверили свою теорию на мышах, сконструированных для развития диабета I типа, и животные ответили на противораковое лекарство под названием венетоклак, которое используется для очистки стареющих клеток, прежде чем они причинят больше вреда в других местах.

Исследователь Аджит Шах, который также работал над исследованием, сказал: «Эти результаты подтверждают идею, что старе-

ющие бета-клетки похожи на плохие яблоки, которые портят всю корзину».

«Здесь мы показываем, что устранение плохих яблок может спасти остальное, что открывает новый терапевтический путь для лечения пациентов с диабетом I типа».

Результаты должны быть воспроизведены на людях, прежде чем будет достигнут какой-либо прогресс в отношении будущих методов лечения. Тем не менее, это захватывающий подход, который ещё может привести к значительным изменениям в отношении того, как учёные рассматривают лечение и профилактику диабета I типа.

Вирусы в кишечнике могут дать толчок развитию диабета I типа

Учёные утверждают, что вирусы, которые задерживаются в кишечнике, потенциально могут вызвать диабет I типа у детей.

Исследовательские группы из США и Австралии изучают влияние энтеровирусов и выясняют, есть ли способ предотвратить развитие диабета I типа из-за этих вирусов.

Энтеровирусы представляют собой группу вирусов, которые могут проникать в различные клетки организма после прохождения через стенки кишечника. Энтеровирусные инфекции обычно умеренные, однако, если они попадут в центральную нервную систему, могут развиваться серьёзные заболевания.

Образцы крови и фекалий были взяты у 93 детей без диабета I типа, но по крайней мере с одним родственником с этим заболеванием.

Анализ крови не выявил связи между энтеровирусами и риском развития диабета I типа.

Анализ кала показал, что в общей сложности 129 вирусов, в том числе пять энтеровирусов А, были более распространены в кишечнике детей с аутоиммунитетом островков по сравнению с детьми аналогичного возраста. Аутоиммунитет островков - это когда появляются признаки того, что клетки запрограммированы атаковать островковые клетки в поджелудочной железе. Островной аутоиммунитет часто может привести к развитию диабета I типа в более позднем возрасте.

Исследователи из Центра инфекции и иммунитета при Школе общественно-

Результаты исследования подтверждают модель, по которой энтеровирусы могут распространяться из кишечника в поджелудочную железу ребёнка и вызывать аутоиммунитет в клетках, которые регулируют уровень сахара в крови.

го здравоохранения имени Мейлмана Колумбийского университета и Университета Нового Южного Уэльса в Сиднее, Австралия, заявили, что это ещё раз доказывает, что организм выводит вирусы из крови быстрее, чем кишечник.

Томас Бриз, кандидат медицинских наук, доцент кафедры эпидемиологии и ведущий автор, сказал: «Эти результаты подтверждают модель, по которой энтеровирусы могут распространяться из кишечника в поджелудочную железу ребёнка и вызывать аутоиммунитет в клетках, которые регулируют уровень сахара в крови».

«Знание типов вирусов является важным шагом к разработке новых стратегий профилактики и лечения диабета I типа».

С 1 марта по 31 мая 2019 года

Широкий выбор диабетических товаров из Австрии!

Кампания на тест-полоски 2+1
Wellion Leonardo и Med Trust light

Тест-полоски **Wellion Leonardo** подходят для глюкометров **Leonardo**.



Тест-полоски **Med Trust** подходят для глюкометров **Calla**.



Иглы для инсулиновых шприц-ручек

Wellion Medfine plus 4 мм, 5 мм, 6 мм, 8 мм, 10 мм, 12 мм. Сверхтонкая игла с силиконовым покрытием гарантирует максимальное удобство. Подходят для всех инсулиновых шприц-ручек - EN ISO 11608-2:2012.



Ланцеты Wellion

У ланцетов 28G и 33G очень тонкая игла, инъекции которой менее болезненны. В удобной небольшой коробке 50 ланцетов. Подходят для большинства ручек-скарификаторов.



При покупке сразу 2 коробок тест-полосок – 1 коробка бесплатно. В кампанию входит один бесплатный глюкометр в год. Предлагаемые в ходе кампании товары спрашивайте в хорошо снабжаемых аптеках Benu или закажите в нашем интернет-магазине www.onemed.ee

BENU Aptek

ONEMED

www.onemed.ee



КАПСУЛЫ ВИТАМИНА D3 В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ!

**VITATABS
D3 CAPS**Произведено
в Финляндии1 капсула
в день!**Витамин D3 усваивается
лучше в растворенном
в оливковом масле виде.**

В Северных странах зимой рекомендуется дополнительно принимать витамин D3, чтобы укрепить иммунитет и противостоять сезону гриппа.

Одна капсула
VITATABS D3 CAPS
содержит 100 мкг
(4000 IU) витамина D3
в оливковом масле.
В упаковке 200 капсул.

Производитель: Hankintatutku OY, Soome.
Оптовая продажа: Loodustoodet, tel 666 0091



**ПРОДАЕТСЯ В ХОРОШО ОСНАЩЕННЫХ АПТЕКАХ,
МАГАЗИНАХ SELVER,
в мустамяэском магазине TERVISEPOOD (Кадака теэ, 1/3, Таллинн)
и в интернет-магазине www.tervis24.ee**

Уровень витамина D в крови связан с кардиореспираторным потенциалом

Уровень витамина влияет на выносливость

Согласно результатам исследования, опубликованного Европейским обществом кардиологов (ESC) в журнале *European Journal of Preventive Cardiology*, уровень витамина D в крови связан с кардиореспираторным потенциалом.

«Проведённое исследование показывает, что высокий уровень витамина D связан с хорошей физической подготовкой», - сказал доктор Амр Мараван, доцент внутренней медицины Университета Содружества Виргинии США. «К тому же, из недавних исследований стало известно, что витамин D положительно влияет на сердце и кости. Уровень витамина D должен оставаться в диапазоне от нормального до высокого. Этого возможно добиться с помощью еды, пищевых добавок, умеренного проведения времени на солнечном свете».

Давно установлено, что витамин D полезен для здоровья костей, но есть свидетельства того, что он также играет определённую роль в других областях тела, включая сердце и мышцы.

Выше физическая выносливость

Кардиореспираторная способность, которая надёжно демонстрирует физические способности, - это способность сердца и лёгких снабжать мышцы кислородом во время физической активности. В основном, она измеряется как максимальное потребление кислорода во время физической активности (VO2 max). Люди с лучшей кардиореспираторной способностью более здоровы и живут дольше.

В данном исследовании рассматривалось, обладают ли люди с высоким уровнем витамина D лучшей кардиореспираторной способностью. Исследование было проведено с выборкой населения США, включившей в себя людей в возрасте 20-49 лет, с использованием данных Национального обследования здоровья и питания США (NHANES) 2001-2004 годов. Собранные данные касались уровня витамина D и показателей VO2 max. Участники исследования были разделены на quartiles в зависимости от уровня витамина D.

В 1995 году среди участников исследования были 45% женщин, 49% светлокожих, 13% страдали от гипертензии, 4% - от диабета. У пациентов с верхним квартилем витамина D кардиореспираторная способность была выше в 4,3 раза, чем у пациентов с нижним квартилем. Связь была значительная (2,9 раз) и после корректировки результатов, с учётом возможных факторов влияния, таких как возраст, пол, раса, индекс массы тела, курение, гипертензия и диабет.

Доктор Мараван сказал: «Связь между уровнем витамина D и лучшей физической способностью явно присутствует и у мужчин, и у женщин различных рас в группах молодого и среднего возраста, вне зависимости от индекса массы тела, курения или наличия гипертензии или диабета».

Увеличение уровня витамина D на 10 нмоль/л связано со статистическим зна-



**Большое
количество
витамина D
не всегда хорошо.**

доктор Амр Мараван

Передозировка опасна

С другой стороны, отравление витамином D может вызвать излишнее содержание кальция в крови, что может привести к тошноте, рвоте и слабости. «Большое количество витамина D не всегда хорошо», - отметил доктор Мараван. «Отравление вызвано слишком большими дополнительными дозами, а не влиянием питания или солнечного света, поэтому стоит быть осторожным при приёме таблеток».

Насчёт дальнейших исследований доктор Мараван сказал: «Мы знаем, каков оптимальный уровень витамина D для здоровья костей, но есть необходимость в исследованиях, которые могли бы объяснить, в каком количестве этот витамин нужен для обеспечения лучшей работы сердца. Нужно провести рандомизированные контрольные исследования, чтобы определить влияние количества различных добавок витамина D на кардиореспираторную способность. В перспективе здоровья населения нужно исследовать, приносит ли добавление витамина D в пищу дополнительную пользу кроме улучшения здоровья костей».

sciencedaily.com

Витамин D влияет на депрессию

Витамин D почти не содержится в пище и вырабатывается в организме под влиянием солнечных лучей. Наше настроение часто зависит от погодных условий, солнце и яркие краски повышают настроение, пасмурные дни вызывают апатию и раздражение. Что же делать людям, которые большинство дней в году живут среди холода и дождей?

Этот витамин регулирует обмен кальция и фосфор, а также является активным антирахиитическим фактором, держит баланс метаболизма кальция и фосфатов, оказывает содействие минерализации и росту скелета. Витамин D важен в целях стандартного функционирования паращитовидных желез, а также для нормальной работы иммунной системы.

Заметна четкая корреляция между низкими уровнями витамина D и так называемым сезонным аффективным расстройством, ухудшение настроения происходит осенью и зимой и может затрагивать до 10% населения.

Витамин может синтезироваться в коже, но для этого надо ежедневно выходить на солнце, иначе мы ослаб-



ФОТО: SCANPIX

Ухудшение настроения происходит осенью и зимой и может затрагивать до 10% населения.

ляем организм и уменьшаем его стрессоустойчивость. Это вещество вмешивается в синтез нейромедиаторов дофамина и серотонина, чьи низкие уровни связаны с депрессией.

К сведению Витамин D отвечает за:

- здоровье кожи;
- работу поджелудочной железы и пищеварение;
- здоровый сон;
- слух;
- репродуктивное здоровье;
- физическую выносливость;
- здоровье глаз;
- здоровье сосудистой системы;
- иммунную систему;
- регуляцию процессов старения;
- поддержание нормального веса;
- регуляцию жирового и углеводного обмена;
- здоровье волос;
- состояние костей и мышц;
- хорошее настроение.

К чему приводит дефицит витамина D?

ДЕПРЕССИЯ. Человек с дефицитом витамина D в два раза больше подвержен риску развития депрессии. Вероятной причиной является влияние витамина D на функционирование нейротрансмиттеров, или химических соединений, ответственных за правильное функционирование мозга. Если вы склонны к перепадам настроения, особенно в осенне-зимний период, обратите внимание на недостаток этого витамина.

ПЕРЕЛОМЫ. Соответствующие уровни витамина D заставляют организм хорошо поглощать кальций и фосфор, которые необходимы для правильного формирования костей и зубов. Острый дефицит этих элементов приводит к остеопорозу, рахиту, остеомалиции, болям в костях или даже к смягчению костей, а также может привести к переломам и другим повреждениям скелетной системы.

СЛАБЫЕ МЫШЦЫ. Снижение мышечной силы может быть признаком нехватки

этого витамина. Это потому, что для их правильной работы нужен кальций и витамин D. Без витамина D кальций плохо усваивается организмом, и в результате мышцы становятся слабыми.

ПЛОХОЙ ИММУНИТЕТ. Недостаток витамина влияет на иммунную систему, что в свою очередь вызывает появление инфекций и, порой опасных для жизни: аутоиммунные заболевания (рассеянный склероз, диабет I типа, красная волчанка, ревматоидный артрит); сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт, инсульт, атеросклероз); рак (в частности, молочной железы, толстой кишки, почек и простаты).

РАЗДРАЖЕНИЕ И АПАТИЯ. Витамин D участвует в образовании серотонина, который является гормоном счастья и отвечает за хорошее настроение и спокойный сон.

Большинство людей могут получить достаточное количество витамина D, ежедневно находясь на солнце в течение 15-20 минут.

Витамин D-Minisun – лучик солнца в каждом витамине!

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



www.minisun.ee

f Minisun vitamiiniparadiis

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

Может ли печень болеть?

Жизнь без печени невозможна, и насчёт этого органа существует множество заблуждений. Например, часто считается, что боли в печени и болезни печени затрагивают только алкоголиков.

Миф 1: печень болит

В аптеку часто приходят клиенты, которые боятся, что болит печень. На самом деле, человек не может чувствовать боль в печени, поскольку в ней нет болевых рецепторов, поэтому печень можно назвать тихим органом. Кроме того, печень терпелива, именно это делает болезни печени очень обманчивыми и усложняет их обнаружение.

Только 11% участников исследования Norstat жителей Эстонии об осведомлённости о печени знали, что печень не болит. 86% опрошенных отметили главной причиной боли печени алкоголь, меню, богатое жирными продуктами, и чрезмерное потребление лекарств (74%).

Миф 2: заболевания печени встречаются только у алкоголиков

В списке, связанном с заблуждениями насчёт печени, на втором месте находится миф о том, что заболевания печени встречаются только у людей, употребляющих алкоголь в чрезмерном количестве.

Безусловно, алкоголь сильно влияет на печень, но алкоголики составляют только часть людей, страдающих заболеваниями печени. Повреждающие печень вещества могут попасть в организм вместе с пищей или через загрязнённый воздух, может сказаться недостаток белка или витаминов или меню с чрезмерным количеством жирной пищи. Также заболе-



Жирная пища может сильно вредить печени, при этом боль вы чувствовать не будете. ФОТО: SCANPIX

вания печени могут быть вызваны различными инфекциями, которые попадают в организм из-за немытых рук или через заражение крови.

Печень нагружает также длительный приём лекарств, а заболевания печени могут быть наследственными.

В течение определённого времени печень способна справляться с вредными веществами и факторами окружающей среды, но со временем функции печени могут быть нарушены.

К сожалению, от заболеваний печени никто не защищён. Поэтому со своей стороны можно привить дружелюбные к здоровью привычки, которые поддерживают и работу печени.

Дополнительно: заболевание печени может длиться годами без симптомов

Печень - наша т.к. очистная станция, главной задачей которой является уничтожение вредных веществ в организме, устранение живых и безжизненных факторов, нейтрализация токсинов.

Человеческая печень - очень сложная т.н. химическая лаборатория для формирования необходимых веществ, например, белка, альбумина, некоторых факторов свёртывания крови, холестерина и других жиров, даже желчных кислот. В клетках

печени происходит углеводный обмен, печень - как личный склад для различных веществ, например, витамина А, D, B12, Е, К, В6, ферритина, меди и других минеральных веществ, глюкозы в виде гликогена для энергии и т.д.

Существуют различные заболевания печени, и, если их не лечить, это может привести к повреждению печени, циррозу (потеря клеток печени и замещению соединительной ткани), в редких случаях - к возникновению рака печени. Постоянное по-

вреждение печени может привести к разрушению клеток печени и в худшем случае - к смерти. Большинство заболеваний печени начинаются и продолжаются годами без симптомов, даже цирроз печени может развиваться незамеченным. Могут поступать общие жалобы: увеличение, хроническая усталость, расстройство сна и т.д. В случае внезапно возникшей боли или безболезненной желтухи (пожелтение кожи, слизистых, глазных белков)

следует немедленно отреагировать и обратиться к врачу.

Симптомы, указывающие на повреждения печени: пожелтение, зуд, тёмная моча, светлый кал, отсутствие аппетита, тошнота, рвота, диарея, потеря или набор веса по непонятным причинам, боли в животе и т.д.

Есть острые и хронические заболевания печени. Из острых заболеваний чаще всего встречаются вирусные гепатиты, сегодня известно как минимум 5 начальных типов: А, В, С, D, Е-гепатит.

К сведению Поддержат здоровье печени:

- подвижный образ жизни,
- здоровое питание,
- избегание стрессов и достаточный отдых,
- осознанный отказ от алкоголя или минимизация его количества.

Источник: sudameapteek.ee

3 формы хронических заболеваний печени:

- Гепатит - воспаление могут вызвать вирусы, определённые побочные эффекты лекарств.
- Стеатоз - алкоголь и ожирение могут стать причиной.
- Цирроз - последняя ступень хронического заболевания печени.

Источник: synlab.ee

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 поднялся 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.



○ Защищает, восстанавливает и укрепляет клетки печени

○ Способствует выведению холестерина из организма

○ Активизирует процессы очистки

LIVERTA XR

EXTRA STRONG

Эффективный способ поддержки функциональности печени и метаболизма холестерина



**БОЛЬШАЯ
УПАКОВКА
ВЫГОДНЕЕ!**

90 капсул

только 1 капсула в день!

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 марте по льготной цене **Apotheka** **BENU** **Apteek**

ЭФФЕКТИВНАЯ ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ!

Право слышать в любом возрасте



Марет Лепплаан
ухо-горло-нос Восточно-Таллиннской Центральной больницы, аудиолог

У людей любого возраста вне зависимости от заболеваний есть право слышать и общаться.

15% населения мира страдает ухудшением слуха, это значит, что порог слуха составляет >25 дБ. Четверть людей с ухудшением слуха - в возрасте более 65 лет. Если в числе 20-летних потеря слуха маргинальна, среди 40-летних - маленькая, то в возрасте более 60 лет - большая, в возрасте 80-90 лет проявляется почти у всех. Статистика показывает, что год от года число людей с проблемами со слухом увеличивается. Одна из причин - увеличение заболеваемости диабетом, в случае с диабетом I и II типа наблюдается более чем среднее ухудшение слуха.

С возрастом увеличивается вероятность развития деменции. По прогнозам, к 2050 году болезнью Альцгеймера будут страдать 14 миллионов лю-

дей - у многих из них проявляется ухудшение слуха.

Нарушения слуха, связанные с возрастом, нельзя вылечить лекарствами, что означает, что все капли и препараты, которые это обещают, врут. Лечение поддаются инфекции наружного и среднего уха, некоторые болезни среднего уха, которые болезни среднего уха операбельны, но потерю слуха из-за шума или возраста нельзя излечить. Слуховые функции ухудшаются также из-за высокого кровяного давления и диабета.

Слуховой аппарат - не то же самое, что очки

Часто потерю слуха сравнивают с ухудшением зрения, но с медицинской точки зрения это несопоставимо. В редких случаях ухудшение зрения обусловлено повреждением сетчатки, или сетчатки, и в этом зрительные и слуховые проблемы различаются. Например, в случае изменения хрусталика (например, катаракта), миопии, гиперопии, нейросенсорное ухудшение слуха несопоставимо с ухудшением зрения. Поэтому слуховой аппарат не то же самое, что очки - надел, и всё четко.

В случае возрастного ухудшения слуха сенсорный орган - внутреннее ухо повреждено. Пробки также могут ухудшить

возрастное ухудшение слуха, но они редко бывают единственной причиной ухудшения слуха среди пожилых людей. Пробку можно удалить у медсестры или врача.

В случае возрастного ухудшения слуха речь об ухудшении качества слышимости речи, т.е. обычно человек слышит хуже некоторые звуки, например, согласные или вокалы. Поэтому люди говорят врачам, что они, конечно, слышат, но не понимают, что говорят остальные. Также говорят, что когда на заднем плане тихо и у говорящего четкая дикция, всё сказанное слышно хорошо, но когда на заднем плане шумно, слышны только определённые звуки, например, м/а/д.

В случае ухудшения слуха большой проблемой является нечастое использование реабилитационного оборудования - только каждый пятый пациент с ухудшением слуха использует слуховой аппарат. Ухудшение слуха связано с уменьшением когнитивных способностей и повышением риска деменции, если пациент не использует слуховое оборудование. Изменение когнитивной способности людей с ухудшением слуха, которые используют подходящее слуховое оборудо-



Правильно выбранный наконечник - один из главных факторов получения оптимального результата.
ФОТО: SCANPIX

вание, такое же, как у людей без проблем со слухом. Положительное влияние слуховых аппаратов на когнитивную способность связано, помимо прочего, с восстановлением возможности общения, что, в свою очередь, улучшает социальное взаимодействие и самочувствие, уменьшая риск депрессии.

Какой аппарат выбрать?

Поскольку существует множество различных аппаратов, для уменьшения выбора су-

ществует несколько факторов. Есть небольшие аппараты, которые помещаются на наружный слуховой проход и подходят в случае ухудшения слуха, есть аппараты побольше, которые подходят для более сложных проблем со слухом. Современные слуховые аппараты способны изменять усиление и направление самих микрофонов в зависимости от среды прослушивания, включая фоновые шумы.

Выбор устройства зависит от степени нарушения слуха, в одном ухе или в обоих. К тому же, нужно принять во внимание хобби и социальную активность человека, даже ручную активность и способность. Живёт ли человек один или в доме призрака. Если, например, пожилой человек, страдающий не только ухудшением слуха, но и деменцией, ему проще использовать звукоусилительную систему.

Основное правило в том, что в случае двустороннего ухудшения слуха два слуховых аппарата всегда лучше, чем один, поскольку так обеспечивается лучший слух и в шумной обстановке. Также государство предлагает значительную поддержку в получении двух слуховых аппаратов, а не только одного.

У слуховых аппаратов, прикрепляющихся к уху, бывают разные типы наконечников. Правильно выбранный наконечник - один из главных факторов получения оптимального результата. Корректно сделанный слепок слухового прохода обеспечивает оптимально индивидуальный наконечник, что, в свою очередь, обеспечивает удобный опыт ношения аппарата.

Подходящее устройство должны помочь выбрать врач или медсестра на специальном слуховом курсе. Для успешного подбора аппарата важно и корректно проведённое слуховое обследование. Проходящий пациенту аппарат помогает выбрать прошедший специальное обучение ухо-горло-нос или медсестра, имеющая различные возможности слуховой реабилитации на курсе.

Кроме обычных слуховых аппаратов существуют и слуховые имплантаты (например, для людей, которые родились без внешнего слухового прохода) и имплантат стволового мозга (для тех, у кого отсутствует слуховой нерв). Внутренний слуховой имплантат предназначен и для пожилых людей, у которых двустороннее тяжёлое ухудшение слуха.

Доклад с лекции на обучении населения ГТК

ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ? МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ ВЕРНУТЬ СЛУХ!

3 причины, которые могут привести вас к нам:

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



ВЕРНИТЕ СЛУХ ЗА ОДИН ВИЗИТ!

У нас вы получите все необходимое в одном месте в течение одного визита:

- **БЕСПЛАТНЫЙ** прием отоларинголога и исследование слуха, при необходимости почистим уши от серных пробок (при покупке аппарата)
- **БЕСПЛАТНЫЕ** повторные визиты
- Очень качественные слуховые аппараты американской фирмы Starkey • Широкий выбор слуховых аппаратов на месте
- * предлагаются как простые в эксплуатации аппараты для пожилых людей, так и аппараты, использующие последние технологии
- * широкий выбор дополнительного оборудования • внутриушные слуховые аппараты (изготавливаются при помощи сверхточной 3D технологии)
- индивидуальные ушные наконечники (различные модели, как мягкие, так и жесткие)
- профессиональное и дружелюбное обслуживание
- **БЕСПЛАТНАЯ** парковка перед зданием
- Возможна беспроцентная рассрочка



Центр слуха Audiale
лучше слух

Мы сотрудничаем с Департаментом социального страхования (SKA), при наличии карты для получения индивидуальных вспомогательных средств выдаем слуховые аппараты с государственной льготой. Выдадим необходимую для получения государственной льготы справку от отоларинголога. Направление не требуется.

Центр слуха Audiale ждет вас по адресу
Таллинн, ул. Мыйза, 4, 8-й этаж
(здание Al Mare maja, возле м/ц Rocca al Mare)
На консультацию рекомендуем прийти с близким человеком.

Узнайте дополнительную информацию и запишитесь на прием по телефону 6445400

www.kuulmiskeskus.ee

Лицензия на оказание услуг здравоохранения L04170

Что такое Beautiful Me kehasalong

РОЛИКОВЫЙ МАССАЖ

и почему это хорошо?

Первые аппараты для роликового массажа были изобретены еще в 1920-е годы. Многочисленные проведенные учеными исследования доказали, что это не веяние моды, а эффективный способ улучшения самочувствия и снижения веса. Аппараты для роликового массажа можно увидеть в салонах и спортзалах по всему миру. Принцип действия роликового массажа прост, но эффективен: крутящиеся деревянные ролики воздействуют на определенный участок тела, стимулируя мышцы, кожу, кровообращение и помогая движению лимфатической жидкости. Разработанные учеными позы позволяют обработать все участки тела. Благодаря массажу, лимфоток ускоряется в 10 раз. Массаж положительно влияет на работу всей лимфатической системы и обмен веществ, улучшает эластичность кожи, уменьшает застой лимфы и отек тканей. Лимфотерапия – это очень приятный и эффективный метод лечения, используемый как в медицине, так и в косметологии.

Для чего нужны лимфоузлы?

Лимфоузлы уничтожают бактерии, укрепляют иммунную систему, выводят из организма токсичные вещества и жидкость, замедляют лимфоток. В сутки из лимфосистемы в кровь попадает примерно 2 литра лимфы. Если в результате болезни или травмы работа лимфосистемы нарушена и оттока жидкости не происходит, появляются отеки. Дополнительно о лимфоузлах читайте здесь. Роликовый массаж способствует нормализации работы организма и, тем самым, снижению веса и уменьшению талии. Во время массажа ролики стимулируют наружные мышцы, активизируя работу всего тела. В итоге происходит потеря веса, а также уменьшение объемов и целлюлита. Спадают отеки. Инфракрасная лампа, установленная в центре барабана аппарата,

повышает эффективность массажа на 70%. Выделяемое лампой тепло проникает глубоко под кожу, согревая тело и кожу, а также расширяет кровеносные сосуды, способствуя тем самым выводу накопившихся шлаков. Инфракрасное излучение активизирует защитные механизмы организма, укрепляет иммунную систему, расслабляет мышцы и предотвращает появление целлюлита. В инфракрасные лампы интегрирована функция коллагена, способствующая омоложению и оздоровлению кожи. Действие роликового массажа чувствуется сразу. Перед массажем и во время него нужно много пить, поскольку массаж активизирует движение жидкости в тканях, и организму требуется сразу в два раза больше воды. Мы записываем изначальные параметры каждого клиента, чтобы наглядно видеть результат массажа и изменение тела. Также мы фиксируем индекс массы тела, соотношение жира и мышечной массы, объем висцерального жира и количество калорий, необходимое для нормального функционирования вашего тела. Длительность массажа 1 час, в течение которого прорабатывается все тело.

Во время первого активного курса (10-15 сеансов) процедуры выполняются 3-4 раза в неделю. Некоторым людям желательно пройти несколько курсов – все индивидуально. Для сохранения результата достаточно делать массаж 1-2 раза в месяц.

Роликовый массаж в несколько раз сильнее и эффективнее обычного лимфодренажного массажа. Обычный массаж не даст такого результата. Роликовый массаж не растягивает кожу. Вы можете уделить внимание именно той области, которая доставляет вам больше всего проблем. Процедура расслабляет и успокаивает тело и дух. Лимфодренажный массаж считается лучшим для избавления от целлюлита, поскольку помогает уменьшить жидкость, скопившуюся в жировой ткани. Во время сна, а также при неподвижном обра-



зе жизни, постоянной усталости, монотонной физической работе лимфоток замедляется. Этому способствуют образовавшиеся на пути лимфы механические препятствия, воспалительные процессы и охлаждение организма. В результате в теле накапливаются шлаки – жидкость, давящая на ткани и нервные окончания. Посредством массажа оказывается воздействие на клетки и на межклеточную жидкость. Происходит очищение организма.

Обычный лимфодренажный массаж стоит примерно 35 евро, наш роликовый массаж в 10 раз эффективней и значительно дешевле. Другие аналогичные процедуры почти в два раза дороже, но наш роликовый массаж не уступает им по эффективности.

www.kehasalong.ee

Как массаж влияет на ваше здоровье:

- Улучшает лимфо-, кровоток
- Улучшает работу пищеварительной системы
- Улучшает обмен веществ
- Улучшает состояние суставов
- Уменьшает отеки
- Уменьшает ощущение тяжести в ногах
- Уменьшает головную боль
- Помогает предотвратить многие заболевания
- Обогащает ткани питательными веществами и кислородом

Как массаж влияет на тело и кожу:

- Уменьшает окружность талии, бедер, ног и рук
- Снижает вес
- Корректирует проблемные зоны
- Уменьшает целлюлит
- Возвращает коже гладкость
- Удаляет ороговевшие клетки
- Улучшает цвет лица
- Разглаживает морщины
- Придает коже цветущий вид

Как массаж влияет на мышцы:

- Обогащает мышцы питательными веществами и кислородом
- Приготавливает тело к тяжёлым нагрузкам
- Ускоряет процесс восстановления после физической нагрузки
- Снимает напряжение в мышцах и повышает их работоспособность

Как массаж влияет на нервную систему:

- Глубокий массаж стимулирует работу организма
- Мягкий массаж расслабляет и успокаивает
- Повышает чувствительность кожи
- Улучшает передачу нервных импульсов
- Улучшает качество сна

Массажный салон Beautiful Me

это первый в мире Smart-салон, сделавший роликовый массаж доступным для всех. Мы предлагаем клиенту всё необходимое для приятного массажа- одежду, воду и уютную атмосферу. Салон действует по принципу smart-салона, то есть, процедурой управляют Инга Лунге и Лийз Хааб через компьютер. Клиенту не нужно ничего носить с собой. Он может полностью расслабиться и насладиться эффективным роликовым массажем. Термин РОЛИКОВЫЙ МАССАЖ придумал и начал использовать массажный салон Beautiful Me. Больше не нужно запоминать и использовать различные сложные термины. Массажный салон Beautiful Me первым в Эстонии стал предлагать комплексную услугу роликового массажа. Он объединяет 10 салонов по всей Эстонии. Присоединитесь к десяткам тысяч довольных клиентов, которым мы помогаем заботиться о здоровье и благополучии.

Мы обещаем

- вы почувствуете эффект уже после первого раза

✂ Вырежьте купон

При предъявлении этого купона 56-минутный роликовый массаж всего тела в салоне Beautiful Me всего за

18 €

Обычная цена 22 €

Забронируйте время

www.KEHASALONG.ee
или по телефону

ТАЛЛИНН
Сыпрузе пост 2а

565 3126

Маакри 29

565 3126

Парги 13а

565 3126

ТАРТУ

Ропка теэ 19

5623 3149

НАРВА

А. Пушкина 15а

5193 9259

Пряну

Рюйтли 29

5373 4735

Раквере

Таллинна 16

5624 8672

Хаапсалу

Пости 24

5669 6613

Курессааре

Лосси 10

5620 2915

Выру

Крейцвальди 115

5865 2360

Beautiful me
www.kehasalong.ee

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% интереса**. 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