БУДЬТЕ Здоровы

Боль в спине

Цена хождения на двух ногах

Катрин Гросс-Паю, руководитель неврологической клиники Западно-Таллиннской Центральной больницы и невролог клиники Astra, рассказала о мифах, связанных с болью в спине. ▸ 10

Издание для пациентов. ● № 74 (4) апрель 2019. Следующий номер выйдет в мае 2019 ● Цена 3,70 евро

Сахарный диабет не дремлет

Учёные без перерыва работают над решением проблемы сахарного диабета и постоянно делают всё новые открытия в этой области. ▸ 4-6

BioChronoss+
By SanoSwiss

Заботится о ваших биоритмах!

neuroREST

для качества сна

www.biochronoss.com/ee

sanoswiss

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! АПРЕЛЬ 2019
отдел рекламы, тел. 667 0105, reklaam@aripaev.ee

Витамин D-Minisun – лучик солнца в каждом витамине!

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

DEFENCE C+D витамины повышают сопротив-ляемость

MINISUN®

VERMAN

www.minisun.ee

Minisun vitamiiniparadiis

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

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

Витамин D - для здоровья волос

В уходе за волосами есть свои сложности. Например, шампунь избавляет от жира и грязи, но он же смывает естественную защиту с волос. Чтобы привести в порядок поврежденные волосы, пригодится витамин D.

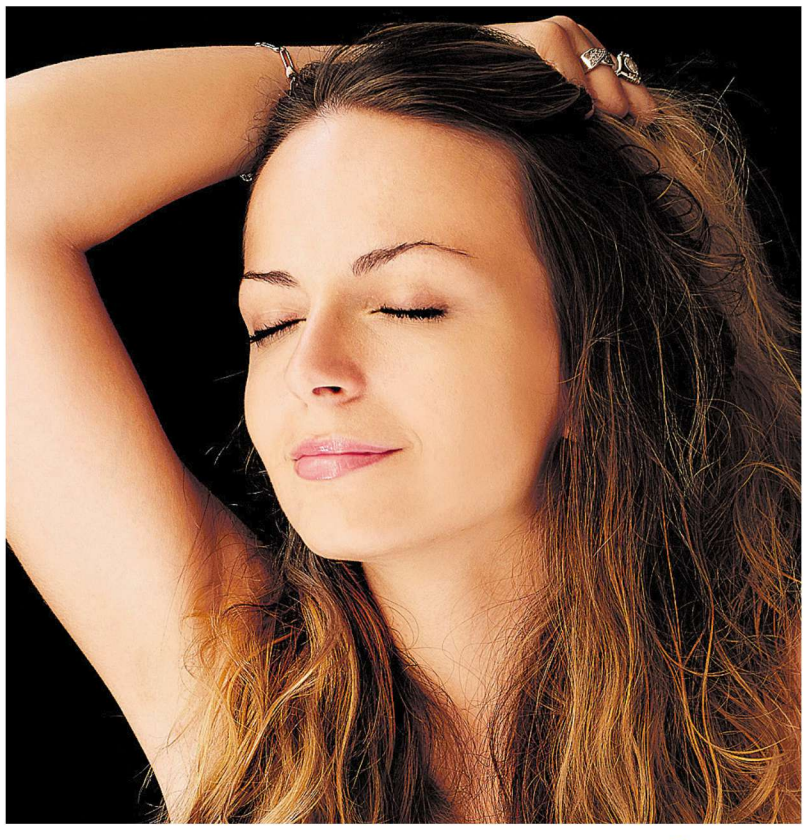
У витамина D две формы - витамин D2 и витамин D3. Витамин D2 не имеет полезного действия, а вот витамин D3 (также называемы холекальциферолом) необходим человеку. Он содержится в некоторых продуктах, а также вырабатывается в организме под воздействием солнца.

При достаточном употреблении витамина D3 в организме производится кальцитриол, который защищает от кожных инфекций, ультрафиолета и улучшает состояние волосяных фолликулов.

Витамин D3 для внутреннего применения

Несмотря на популярность таких средств, нет никаких свидетельств, что витамин D3 полезен для волос при наружном применении. А вот при приеме внутрь витамин D3 поможет вашим волосам стать гладкими и блестящими.

Специалисты рекомендуют принимать по 200-400 МЕ витамина D. Витамин D - солнечный друг организма, однако некоторые считают, что организму необходимо больше.



При достаточном употреблении витамина D3 в организме производится кальцитриол, который улучшает состояние волосяных фолликулов.

Рыбий жир и его полезные свойства обеспечит вас 1300 МЕ. За десять минут пребывания на ярком солнце организм самостоятельно вырабатывает такое количество, но в умеренном климате, особенно зимой, солнечного света недостаточно.

Масла для наружного применения

Если вы ищете средства, которые наносят на волосы и кожу головы, то можно использовать натуральные масла.

Аргановое масло проникает внутрь волоса и содержит антиоксиданты. Самые полезные антиоксиданты для кожи помогут в борьбе со свободными радикалами, которые помогают восстановить повреждённые волосы. Однако аргановое масло достаточно дорого.

Более дешёвая альтернатива - натуральное оливковое масло extra virgin. При нанесении на волосы и кожу головы оно также обеспечивает хороший уход. Если у вас сухие волосы, наносите масло на всю голову. Если у вас жирные корни, наносите только на нижнюю часть волос. Оставьте маску, по меньшей мере, на час, затем вымойте голову, как обычно.

диабет

Перевоспитание клеток поджелудочной железы могло бы помочь в болезнях, связанных с обменом веществ.

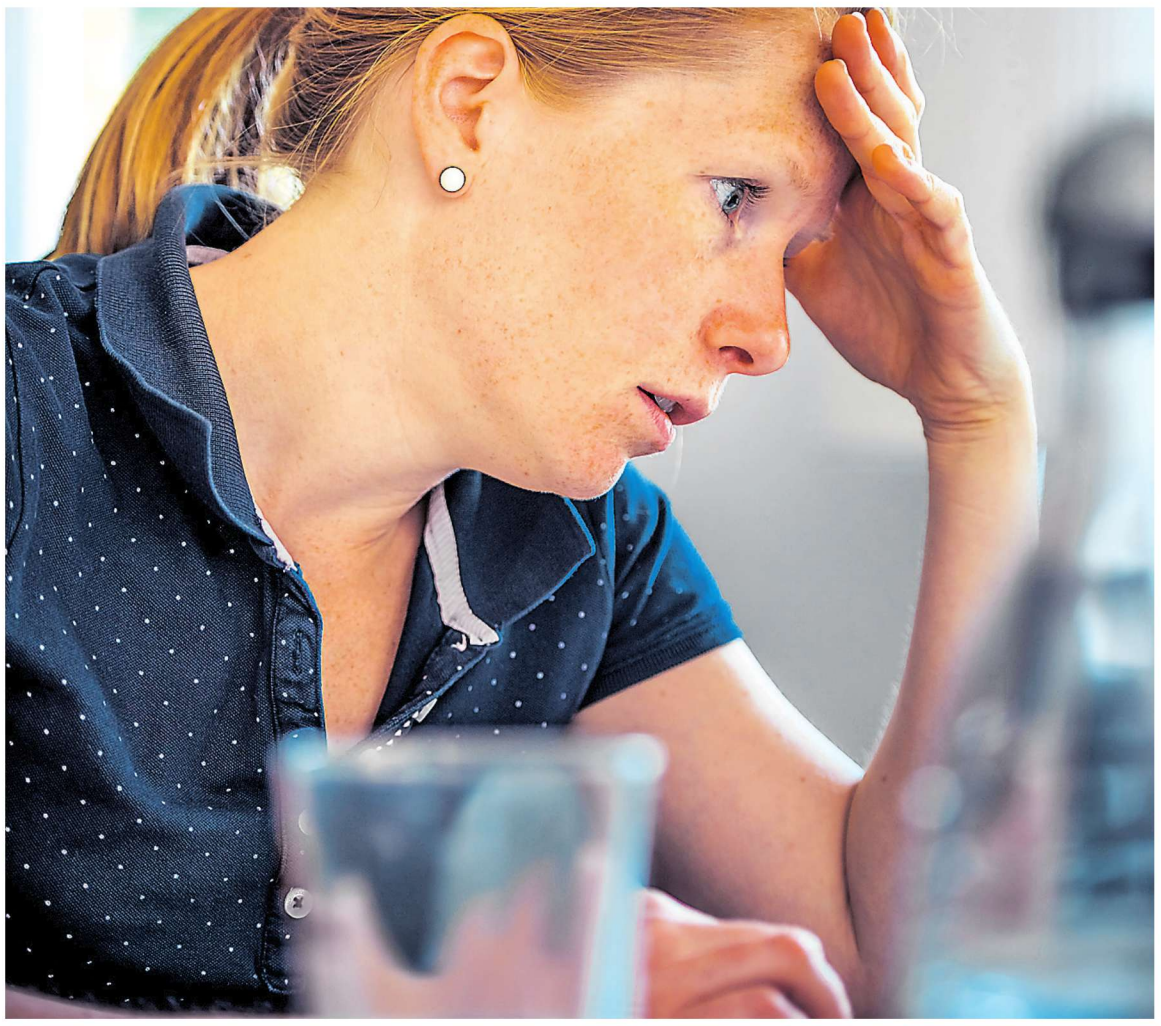
Женщины с тяжёлой умственной работой чаще болеют диабетом

Тяжёлый умственный труд - независимый фактор риска развития диабета второго типа, сообщают французские учёные в статье, опубликованной в European Journal of Endocrinology. На выборке в более чем 70 тысяч женщин они показали, что у тех, кто оценивает свою работу как умственно тяжёлую, риск развития заболевания выше.

Факторы, влияющие на повышенный риск развития диабета второго типа, разделяют на наследственные, медицинские и те, которые связаны с повседневной жизнью. Так, риск развития диабета выше у людей с историей заболевания в семье, а также диабет часто развивается у людей с глюкоганомой (злокачественной опухолью из альфа-клеток поджелудочной железы). Нездоровый образ жизни (частые стрессы, плохое питание, отсутствие физической активности и другие) также влияют на развитие заболевания, при этом до сих пор неясно, как на риск развития диабета влияет основная занятость человека - его работа.

Это решили выяснить учёные под руководством Гая Фагерации из Университета Париж-Сакле. Для этого они проанализировали данные о 73517 женщинах (в основном это были учительницы), собранные с 1992 по 2014 год. Помимо данных об образе жизни и здоровье участниц, учёные собрали и информацию о том, где они работают, а также о том, насколько умственно тяжёлой они считают свою работу.

В течение периода наблюдений диабет второго типа зарегистрировали у 4187 участниц из выборки. Учёные выяснили, что среди женщин, которые оценивали свою работу как «очень умственно тяжёлую», риск развития диабета был на 54 процента выше (отношение рисков, HR = 1,21), чем среди женщин, которые оценили умственную тяжесть своей работы ниже. Эта корреляция наблюдалась независимо от других факторов, включая нездоровый образ жизни, семейную историю заболевания, курения и физической активности. При этом учёные обнаружили взаимосвязь между индексом массы тела и тяжёлым умственным трудом, и она была сильнее среди женщин без лишнего веса.



Тяжёлый умственный труд (по крайней мере, среди женщин) можно считать независимым фактором риска развития диабета второго типа. PIXABAY

Так как авторы не обнаружили дополнительной связи с другими факторами, они отметили, что тяжёлый умственный труд (по крайней мере, среди женщин) можно считать независимым фактором риска развития диабета второго типа. Возможно, риск в этом случае появляется из-за дополнительного стресса. При этом учёные уточнили, что при работе, связанной с тяжёлым умственным трудом, важную роль играет поддержка сотрудников, и именно её они называют ключевой в профилактике диабета второго типа, появление которого связано с тяжёлым умственным трудом.

medportal.ru

Тяжёлая и напряжённая умственная деятельность считается отдельным фактором риска развития диабета 2 типа именно у женщин. У мужчин подобной взаимосвязи пока не было установлено.

REKLAAMTEKST

Повышенный уровень сахара крови приводит к недостатку витамина B1

Повышение уровня сахара крови обуславливает недостаток витамина B1 и скопление в организме многочисленных вредных продуктов обмена веществ.

Витамин B1 выполняет в организме много важных функций: обеспечивает деятельность мозга и периферической нервной системы и участвует в обеспечении тонуса мышц и их способности сокращаться. Витамин B1 обеспечивает также окислительное расщепление глюкозы. Если уровень сахара крови повышен, то организм нуждается в витамине B1 значительно больше, чем может получить с пищей.

В результате недостатка витамина B1, в организме начинают скапливаться многочисленные вредные продукты обмена веществ (AGE), наносящие вред кровеносным сосудам, нервам, иммунной системе и сердцу.

Недостаток витамина B1 часто возникает у диабетиков, а также у тех, кто неправильно питается, употребляет много сладкого или злоупотребляет алкоголем, кофе и сигаретами.

Что указывает на недостаток витамина B1?

На недостаток витамина B1 указывают продолжительная подавленность, снижение работоспособности, ослабление памяти, замедление реакции или расстройства настроения.

Недостаток витамина B1 может проявляться в виде нарушений чувствительности, онемения рук или ног либо судорог в икроножных мышцах (особенно в состоянии отдыха). Продолжительный недостаток витамина может привести к нарушениям работы сердца и повреждению нервной системы.

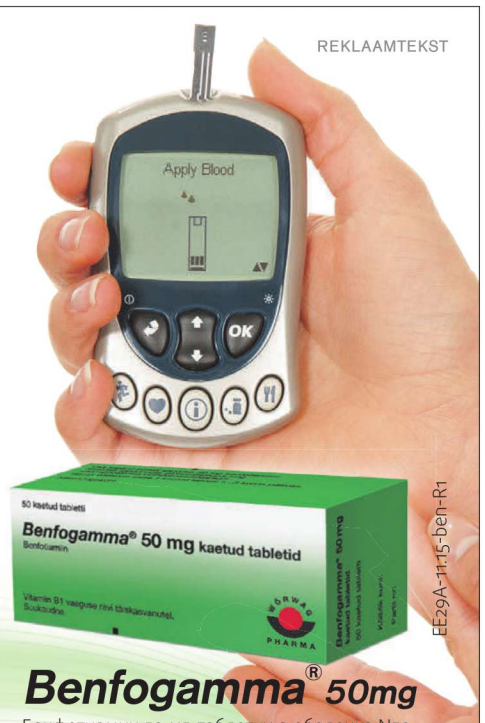
Разумным выбором для лечения недостатка витамина B1 является бенфотиамин

Эффективным средством в борьбе с недостатком витамина B1 и скоплением вредных продуктов обмена веществ является бенфотиамин – жирорастворимый аналог витамина B1. Недостатком обычного водорастворимого витамина B1 является всасывание в небольших количествах.

Бенфотиамин, напротив, благодаря содержанию жира отлично в больших количествах всасывается в кровь. Таким образом он помогает уменьшить повреждение кровеносных сосудов, нервов сердца.

Эффективность действия бенфотиамина на диабетическую полинейропатию подтверждена многочисленными клиническими исследованиями.

Единственным препаратом, содержащим бенфотиамин и продаваемым в Эстонии без рецепта, является Benfogamma 50mg. Суточная доза в зависимости от тяжести симптомов недостатка тиамина – 1…3 таблетки в день. Для получения эффекта следует регулярно принимать бенфотиамин в течение продолжительного времени (2 месяца).



Benfogamma® 50mg

Бенфотиамин 50 мг, таблетки в оболочке N50

Benfogamma 50mg (бенфотиамин) препарат, не требующий рецепта. Показания: лечение недостатка витамина B1 у взрослых. Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед применением внимательно прочитайте инфолисток в упаковке. В случае сохранения жалоб или появления побочных эффектов посоветуйтесь с врачом или аптекарем.

Единственный в Эстонии препарат бенфотиамина, продающийся без рецепта

WÖRWAG PHARMA

Держатель разрешения на продажу: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Германия. Дополнительная информация у представителя производителя: Wörwag Pharma GmbH & Co. Представительство KG, Виенибас гатве 87B - 3, LV 1004, Рига, Латвия. Контакт в Эстонии: Лаки, 25-402, 12915 Таллинн. +372 6623369, info@woerwagpharma.ee

54%

Учёные выяснили, что среди женщин, которые оценивали свою работу как «очень умственно тяжёлую», риск развития диабета был на 54% выше, чем среди женщин, которые оценили умственную тяжесть своей работы ниже.

Сахарный диабет: почему учёные рекомендуют есть орехи?

Согласно исследованию, результаты которого опубликованы в онлайн-издании «Circulation Research», употребление орехов (грецкие, кешью, миндаль) может снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у лиц с сахарным диабетом 2-го типа.

«Результаты нашего исследования подтверждают рекомендацию касательно включения орехов в рацион здорового питания с целью предотвращения осложнений сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смерти среди пациентов с сахарным диабетом 2-го типа», - отметил главный автор исследования Ганг Лю (Gang Liu) из Гарвардского университета (США).

Интересно, что у людей, которые ели орехи и до установления диагноза, потребность в питательных веществах, содержащихся в орехах, увеличилась.

«Кажется, никогда не поздно оптимизировать рацион и образ жизни после установления диагноза сахарного диабета 2-го типа», - добавил Ганг Лю.

Важно отметить, что орехи являются отличным источником таких полезных питательных веществ, как жирные кислоты, растительные белки, клетчатка, минералы, витамины и противовоспалительные фитохимические вещества.

Согласно данным предыдущих исследований употребление орехов связано с уменьшением выраженности таких факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, как высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, инсулинорезистентность и воспаление.

В новом исследовании приняли участие 16 217 человек с сахарным диабетом 2-го типа. Участники с помощью опросников отвечали на вопросы о потреблении орехов каждые 2–4 года.

Результаты показали, что включение в рацион 5 или более порций орехов по 28 г в неделю привело к снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний на 17%, летального исхода от сердечно-сосудистых заболеваний - на 34%, ишемической болезни сердца - на 20%.

Важно отметить, что данное наблюдение не относится к употреблению арахиса, так как он является представителем рода бобовых и, соответственно, имеет другой состав.

По словам учёных, данное исследование нуждается в дальнейшем продолжении и определении конкретных причинно-следственных связей между употреблением орехов и снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов с сахарным диабетом 2-го типа.

По материалам www.medscape.com

Употребление орехов связано с уменьшением выраженности факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

У людей с диабетом отмечается усиление болей в спине

Согласно новому исследованию, люди с диабетом чаще сообщают о боли в спине и шее. Тем не менее, не ясно, является ли диабет причиной.

Боль в спине и диабет - это состояния, с которыми большинство из нас знакомо. Исследователи говорят, что примерно половина населения в какой-то момент будет испытывать боль в шее или пояснице.

Мануэла Феррейра из Сиднейского университета провела обзор, посвящённый изучению взаимосвязи болей в шее и спине с диабетом 1 типа и диабетом 2 типа.

В то время как предыдущие исследования показали, что люди с диабетом с большей вероятностью сообщают о хронической боли, работа Феррейры расширила эти результаты, проанализировав многочисленные исследования, чтобы получить более широкую картину связи между диабетом и болью в спине.

Данные были проанализированы из 11 исследований, которые включали людей старше 18 лет с диагнозом диабет 1 типа или диабет 2 типа. Результаты показали, что у людей с диабетом риск возникновения боли в пояснице на 35% выше и на 24% выше риск возникновения боли в шее.

Ожирение является ключевым фактором возникновения диабета 2 типа и может также привести к повышенному риску развития болей в пояснице из-за избыточного веса, который может оказывать давление на тело.

Следует учитывать, что у людей с сахарным диабетом по-прежнему выявляется повышенный риск возникновения болей в спине по сравнению с людьми с похожим ИМТ, но без диабета. Хотя ожирение может играть важную роль, потенциально необходимо учитывать и другие факторы.

Авторы предлагают рассмотреть воздействие лекарственных препаратов, таких как инсулин, которые, как известно, влияют на кровоток и мышечную массу, и может повлиять на функционирование опорно-двигательного аппарата.

www.webdiabet.ru

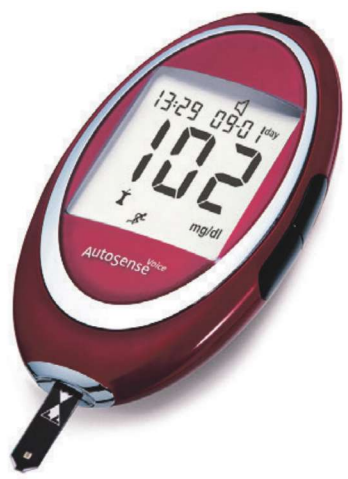
ГЛЮКОМЕТР AUTOSENCE VOICE

ГОВОРЯЩИЙ

Autosense Voice
Blood Glucose Monitoring Systems

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

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



Заказ и дополнительная информация по справочному телефону: 8003030

www.glukomeeter.ee

LINUS GLÜKOMED

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! АПРЕЛЬ 2019
редактор Варвара Языкова, varvara@aripaev.ee

Клетки поджелудочной железы способны к перемене участи

Нехватку инсулина при диабете могут восполнить перевоспитанные клетки, которые раньше никакого инсулина не синтезировали.

Инсулин вырабатывает поджелудочная железа, но это далеко не единственный её гормон. Эндокринные клетки поджелудочной производят ещё и глюкагон, чьё действие противоположно инсулину (глюкагон повышает уровень глюкозы в крови), и панкреатический полипептид, который регулирует пищеварение, и гормон грелин, который называют одним из «гормонов голода», и ещё некоторые другие. Клетки, которые их синтезируют, называются α, β, δ, ε и PP. Они собраны в скопления – так называемые островки Лангерганса, причём в каждом островке есть клетки разных типов.

Инсулин вырабатывает поджелудочная железа, но это далеко не единственный её гормон. PIXABAY

Бета-клетки, которые синтезируют инсулин, при диабете портятся и гибнут. Их пытаются восстанавливать с помощью разных биотехнологических методов, чаще всего – с помощью стволовых клеток. Однако не так давно исследователи из Женевского университета показали, что другие эндокринные клетки поджелудочной могут сами начинать синтезировать инсулин, замещая бета-клетки. Те эксперименты ставили на клетках мышей, но недавно в Nature, международном журнале о науке, вышла новая работа, в которой говорится, что к перемене участи способны и человеческие клетки.

Исследователи взяли образцы клеток из островков Лангерганса у здоровых людей и больных диабетом; для эксперимента отобрали α-клетки, которые обычно синтезируют глюкагон, и PP-клетки, синтезирующие панкреатический полипептид. В клетки ввели краситель, который позволял следить за синтезом инсулина. Затем из этих клеток слепили искусственные островки Лангерганса, состоявшие из клеток только одного типа (α или PP).

Оказалось, что в таких островках клетки сами по себе активировали некоторые гены, необходимые для продукции инсулина. То есть клетки чувствовали, что рядом с ними не хватает инсулиновых β-клеток, и старались их нехватку восполнить. Но для того, чтобы клетки действительно начали синтезировать инсулин, нужно было их дополнительно подтолкнуть – им вводили гены, кодировавшие белки, которые были необходимы для активации одного-двух ключевых инсулиновых генов. У β-клеток эти гены-регуляторы работают и так, но с их коллегами, которые обычно заняты другими гормонами, требовалось предпринять вот такие дополнительные шаги.

И клетки действительно занялись инсулином: через неделю его синтезировали и секретировали уже 30% α-клеток. PP-клетки в этом смысле были даже более эффективны, они даже научились чувствовать глюкозу и синтезировать инсулин в ответ. Причём гормональную специализацию меняли как клетки от здоровых людей, так и от диабетиков, то есть диабет никак не влиял на потенциальную способность других клеток поджелудочной синтезировать инсулин. А когда такие клетки пересадили мышам с диабетом, то симптомы болезни у животных исчезли, уровень сахара пришёл в норму, а сами клетки продолжали работать и спустя полгода после пересадки.

Авторы работы отдельно отмечают, что клетки не перерождались в клетки другого типа, то есть альфа оставались альфами, а не бетами. Как известно, диабет первого типа возникает из-за аутоиммунной реакции на инсулиновые β-клетки. Но на α-клетки иммунитет раздражаться не должен, и если заставить их производить инсулин, то это стало бы удачным решением проблемы диабета (по меньшей мере, первого типа).

Исследователи устроили встречу таким α-клеткам с Т-лимфоцитами от больных диабетом – и лимфоциты лишь в очень слабой степени отреагировали на α-клетки. Так что такое перевоспитание клеток поджелудочной железы действительно могло бы помочь в некоторых болезнях, связанных с обменом веществ; нужно лишь найти метод перевоспитания, который можно было бы ввести в повседневную клиническую практику.

По материалам medicalXpress.com

Месяц сердца Многое зависит от образа жизни

Вийгимаа: болезни сердца больше грозят мужчинам

С 1933 года в апреле в Эстонии проводится неделя сердца, которая переросла в месяц сердца. В рамках месяца сердца обращается внимание на здоровье сердца и его болезни. Хотя традиции те же, проблемы и риски изменились.

Кадри Эйзеншмидт
соавтор

По словам кардиолога др. Маргуса Вийгимаа, сердечно-сосудистым заболеваниям больше подвержены мужчины.

«Мужчины должны обращать внимание на здоровье своего сердца уже с 30 лет. В среднем, мужчины заболевают на десять лет более молодыми, чем женщины. Только после 50 лет ситуация уравнивается», - пояснил он.

Риски увеличиваются с употреблением табака

«Если мозговой инсульт проявляется чаще у женщин, инфаркт сердца поражает в основном мужчин», - говорит Вийгимаа. Причины различны, но некоторые из них исходят из стиля жизни. Их возможно изменить и этим снизить риски заболевания.

Одной из главных причин заболеваний сердца является курение - курильщиков среди мужчин гораздо больше, чем женщин. «Никотин и алкоголь повреждают кровеносные сосуды и способствуют возникновению тромбов, что, в свою очередь, приводит к инфаркту. К тому же, ясно, что они повышают кровяное давление и являются причиной нарушения работы сердца», - пояснил кардиолог.

Много говорится о заболевании раком, причиной которого является курение. Вийгимаа уточняет, что даже если никотин сам по себе не является причиной возникновения рака, сигаретная бумага выделяет канцерогенные вещества, которые, например, не связаны с использованием никотиновой жвачки или пластыря. Как альтернативу используют снюс, он не вырабатывает вещества, развивающие рак, но не является безопасным, поскольку из-за механического влияния используемой техники распространённой болезнью является рак губы.

Отвечая на вопрос об электронных сигаретах, др. Вийгимаа говорит, что об их влиянии ещё рано говорить: «Долгосрочное влияние аэрозолей, которые в них содержатся, ещё не изучено. Не стоит их недооценивать, поскольку они содержат никотин, а его влияние ясно. По сравнению с обычными сигаретами, у э-сигарет более приятный вкус, поэтому они прежде всего распространены среди молодёжи. Таким образом, более широкое влияние на общество будет видно спустя какое-то время».

Склонность переутомляться

По словам Вийгимаа, мужчинам стоит уменьшить рисковое поведение, поскольку в числе мужчин внезапная смерть случается чаще, чем среди женщин. Например, в результате перенапряжения на марафонах. «Мужчины более азартны, чем женщины. Спортом нужно заниматься в своё удовольствие, а не для соревнования с кем-то. Мужчинам старше 50 лет нет смысла пытаться быть лучше соседа», - говорит он.

Другой важной причиной сердечных заболеваний является излишнее потребление красного мяса. «Каждый приём пищи не должен содержать красное мясо. Продукты с содержанием животных жиров следует уменьшить. Например, можно есть больше рыбы. Рыбий жир помогает от уплотнения кровеносных сосудов. Полезны также оливковое масло и орехи. Фрукты и овощи - содержащиеся в них волокна очень важны», - описывает Вийгимаа изменения меню, которое следует принимать во внимание. «Поскольку женщины лучше следят за диетой, привычки в питании являются факторами риска именно для мужчин», - добавляет он.

Кардиолог, профессор Маргус Вийгимаа уверен, что люди становятся более осведомлёнными о своём здоровье. ФОТО: ВЕЙКО ТЫКМАН

> **Мужчины более азартны, чем женщины. Спортом нужно заниматься в своё удовольствие, а не для соревнования с кем-то.**
>
> **профессор Маргус Вийгимаа, кардиолог**

Генетические факторы

На риск развития сердечно-сосудистые заболеваний влияет и генетика. Вийгимаа добавляет, что риск заболевания можно определить у доноров генного фонда, и вскоре можно будет сделать заключение, насколько сильно влияет генетика.

«Сильно влияет наследственность. Если в семье были инфаркты, то точно не стоит курить», - подчёркивает кардиолог. «Очень влияет стиль жизни, благодаря ему можно значительно уменьшить генетические риски. Половина нашего здоровья в наших руках», - говорит кардиолог, основываясь на многолетнем опыте.

Начните с профилактики уже сегодня

Согласно опыту кардиолога, картина болезни у мужчин обычно более ясная, чем у женщин. К врачу обращаются с болью в левой части грудной клетки, ощущение давления в горле, в области лопаток на спине или внизу живота. У мужчин моложе 50 лет часто нет никаких жалоб, предвещающих инфаркт. Инфаркт возникает из-за тромба в сердечной артерии, что, в свою очередь, является результатом длившихся годами привычек образа жизни.

«Самое важное - предупреждение сердечных заболеваний на протяжении жизни у мужчин в возрасте 30-50 лет и у женщин в возрасте 40-60 лет, поскольку здоровье, имеющееся в молодости, с годами уменьшается», - поясняет Вийгимаа. Он добавляет, что мужчины в возрасте более 30 лет должны серьёзно задуматься о регулярном движении и здоровом питании. Нужно двигаться с умеренной интенсивностью как минимум 30 минут в день. «В молодом возрасте вдобавок к этому можно пару раз в неделю добавить любительский спорт или заняться чем-то по душе, например, плаванием. Ради заботы о своём сердце», - подтверждает врач.

С годами здоровье сердца в Эстонии значительно улучшилось. С 1994 года смертность от сердечно-сосудистых заболеваний среди женщин и мужчин младше 65 лет уменьшилась более чем на 50%. За последние 15 лет это уменьшение среди мужчин было 40%, среди женщин - 30%. «Уровень смертности от сердечных заболеваний в Европе всё ещё выше среднего, и есть ещё пространство для развития, но мы уже значительно продвинулись. Я уверен, что люди становятся более осведомлёнными о своём здоровье», - оптимистично говорит Вийгимаа.

Eesti Haigekassa

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! АПРЕЛЬ 2019
редактор Варвара Языкова, varvara@aripaev.ee

Найти быстро помощь

Знать симптомы инсульта

Инсульт возникает внезапно, определение симптомов и быстрое вмешательство может спасти жизнь.

По причине инсульта в Эстонии умирает более 800 людей в год. Инсульт больше проявляется у мужчин, заболеть могут люди и молодого, и старшего возраста. Инсульт возникает тогда, когда определённая часть мозга не получает достаточно крови и кислорода, поэтому нервные клетки мозга в течение нескольких минут могут серьёзно повредиться или умереть. Опознание заболевания и быстрое вмешательство могут спасти жизнь.

«Одна из причин инсульта - разрыв кровеносных сосудов в мозге, результатом чего становится кровоизлияние в мозг. Большинство инсультов вызвано закупоркой кровеносных сосудов в мозге, или из-за тромбов - это называется инфарктом мозга. Из-за тромбов нервные клетки не получают достаточно энергии и прекращают работу», - пояснила Яника Кырв, невролог клиники Тартуского Университета.

На счету каждая секунда

В случае инсульта нужно действовать сразу, так как на счету каждая секунда. Характерные симптомы инсульта нужно помнить, уметь определить и действовать по англоязычной комбинации слова FAST (face, arms, speech, time, т.е. лицо, руки, речь и время). «Убедитесь, не опущена ли у пациента одна сторона лица или уголок рта, попросите его, например, улыбнуться. Проконтролируйте, может ли пациент поднять обе руки и держать их наверху, разборчива ли его речь. При проявлении этих симптомов следует немедленно действовать и позвонить по номеру 112», - рекомендует врач.

Почти треть из тех, кого поражает инсульт, умирает в течение месяца, треть не восстанавливается полностью. Речь об остром заболевании, которое в год поражает 5000 человек, проживающих в Эстонии.

Факторы риска

Инсульт может проявиться у каждого, но факторами риска являются большой возраст, нездоровый образ жизни (например, курение, отсутствие физической активности) и следующие из этого проблемы типа лишнего веса, не лечащаяся гипертоническая болезнь, диабет, нарушение ритма сердца, высокое содержание холестерина в крови, генетические факторы и т.д.

При подозрении на инсульт убедитесь, не опущена ли у пациента одна сторона лица или уголок рта, попросите его, например, улыбнуться.
ФОТО: SCANPIX

Причины возникновения инсульта развиваются с годами. Для предотвращения заболевания нужно отказаться от курения и алкоголя, есть здоровую еду и быть физически активным. Возникновению инсульта способствуют различные факторы и заболевания, которые излечимы - например, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина в крови, мерцательная аритмия в тканях (одно из нарушений ритма сердца).

Для инсульта характерно частичное самовосстановление, самое быстрое непосредственно после заболевания. Скорость восстановления очень индивидуальна, инсульт может закончиться смертью или стать причиной тяжёлой инвалидности.

Источник: virtuaalkliinik.ee

Чтобы повреждение мозга было наименьшим, пациент должен получить помощь в первые 4,5 часа после появления симптомов.

Важно!

Как понять, что у человека инсульт?

- Убедитесь, не опущена ли у пациента одна сторона лица или уголок рта. Может ли он улыбнуться?
- Проконтролируйте, может ли пациент поднять обе руки и держать их наверху.
- Разборчива ли его речь?
- При проявлении этих симптомов следует немедленно действовать и позвонить по номеру 112.

Два типа инсульта:

Инфаркт мозга, или ишемический инсульт
возникает в результате закупорки сосуда. Часто причиной является атеросклероз, развитию которого способствуют курение, диабет, высокое кровяное давление без лечения, высокое содержание холестерина в крови, возраст и т.д. В случае инфаркта мозга кровеносные сосуды могут закрыть эмболы, т.е. случится закупорка кровеносных сосудов, состоящая обычно из кровяных сгустков, которые разносятся по кровеносной системе, например, из сердца и сонных артерий, или налёта на стенках кровеносных сосудов.

Внутричерепное кровоизлияние, или геморрагический инсульт
возникает, когда лопается мозговая артерия, что является причиной кровоизлияния и повреждения мозга из-за давления. Фактором риска часто является высокое кровяное давление. Также кровоизлияние может начаться, если кровяной сосуд лопнет в месте, где уже проявляется аневризм, или расширение артериальных сосудов - врождённое выпячивание стенки мозговой артерии. Кровь может попасть под мозговую оболочку, в тяжёлом случае - в ткани мозга.

К сведению

Инсульт в цифрах

- От инсульта погибает около 1,9 млн. нервных клеток в минуту.
- В случае инсульта повреждается 7300 км нервных волокон.
- В случае нелечащегося инсульта в течение каждого часа повреждается столько же нервных клеток, сколько за 3,6 года в случае нормального старения.
- В Европе и США только один пациент из четырёх попадает в больницу в течение рекомендованного времени.
- Каждые 30 минут в мире умирает или страдает от проблем со здоровьем один пациент с инсультом, которого можно было бы спасти своевременным лечением. Чтобы повреждение мозга было наименьшим, пациент должен получить помощь в первые 4,5 часа после появления симптомов.

НА ЗАМЕТКУ:
Холестерин и кровяное давление

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! АПРЕЛЬ 2019
редактор Варвара Языкова, varvara@aripaev.ee

Упражнения для снижения кровяного давления

Чтобы повлиять на кровяное давление, нужно быть физически активным, что повышает частоту сердечных сокращений и заставляет ваше сердце биться чаще и увеличивать приток крови.

Также это известно как сердечно-сосудистые или аэробные упражнения. Они включают в себя:

- оживлённую ходьбу и бег - исследование, опубликованное в 2013 году, обнаружило, что быстрая ходьба умеренной интенсивности производит сходное снижение артериального давления, как бег энергичной интенсивности;

- плавание и водная аэробика - в одном исследовании, взрослые в возрасте 50 лет и старше, которые плавали 3-4 раза в неделю в течение 12 недель, улучшили работу сосудов и уменьшили систолическое артериальное давление в среднем на 9 мм;

- велосипед - исследование 2016 года показало, что люди в возрасте от 40 до 60, которые ездят на работу на велосипеде, с меньшей вероятностью имеют высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина и/или преддиабет.

- тяжёлая атлетика и упражнения на вес тела - исследование 2012 года, которое изучало мужчин среднего возраста с диагнозом высокого кровяного давления, которые ранее тренировались менее двух часов в неделю и не принимали антигипертензивные лекарства, показало, что после тренировки с весом в течение 45-60 минут (три подхода по 12 повторений для каждого из семи упражнений), систолическое артериальное давление снижалось в среднем на 22 мм рт.ст. и диастолическое - в среднем на 8 мм рт.;

- катание на лыжах;

- катание на коньках;

- гребля;

- танцы;

- такие виды спорта, как теннис и футбол.

Изометрическое упражнения для рук

Изометрические упражнения на руки также оказывают положительное влияние на артериальное давление у пожилых людей. Интересно, что систематический обзор 2013 года показал, что укрепление рук ещё более эффективно для снижения систолического артериального давления, чем обычные программы тренировок на выносливость и силу.

Другие исследования также подтвердили преимущества упражнений на руки и ноги для кровяного давления. Изометрические тренировки на сопротивление понижают систолическое артериальное давление, диастолическое артериальное давление и среднее артериальное давление. Эффект более выраженный, чем при ранее отмеченных динамической аэробной или тренировке на сопротивление.

Окись азота снижает кровяное давление

Другое отличное упражнение - это сброс окиси азота. Это и другие упражнения высокой интенсивности помогают нормализовать кровяное давление, вызывая выработку окиси азота в организме.

Оно включает в себя всего четыре движения - приседания, чередующееся поднятие рук, скачки с разведением рук и жим стоя - по 10 повторов, с четырьмя подходами каждого. В общей сложности это занимает всего три-четыре минуты. В идеале, вы можете делать эти упражнения три раза в день с перерывом в несколько часов.

Окись азота - это растворимый газ, хранящийся в вашем эндотелии, который выступает в качестве важной сигнальной молекулы по всему телу. Наряду с поддержанием здоровой функции эндотелия, он также поддерживает здоровье сердца, помогая венам и артериям расширяться, что способствует здоровому потоку крови.

Окись азота также защищает здоровье митохондрий, хранилища энергии ваших клеток, ответственное за использование энергии для всех метаболических функций. Даже ваши скелетные мышцы, которые состоят из митохондрий всего на 1-2 процента, полагаются на них для подпитки ваших ежедневных движений.

Когда вы тренируетесь и ваши мышцы болят, это происходит потому, что у вас кончается кислород, что ваше тело компенсирует путём высвобождения оксида азота. Но вот вам малоизвестный секрет: когда вы тренируетесь, окись азота в кровеносных сосудах кончается всего за 90 секунд и начинается процесс её воссоздания. Вот почему тренировка основных групп мышц в течение всего 90 секунд может быть настолько эффективна.

Изометрические тренировки на сопротивление понижают систолическое артериальное давление, диастолическое артериальное давление и среднее артериальное давление. ФОТО: PIXABAY

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!

CE0044

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! АПРЕЛЬ 2019
редактор Варвара Языкова, varvara@aripaev.ee

Боль в спине - цена хождения на двух ногах

Виолетта Рийдас
violetta.riidas@aripaev.ee

Многие люди в течение жизни испытывали боль в спине, поэтому с этим связан ряд убеждений. 14 февраля в программе о здоровье на радио Äripäev Катрин Гросс-Паю, руководитель неврологической клиники Западно-Таллиннской Центральной больницы и невролог глиники Astra, рассказала о мифах, связанных с болью в спине.

Боль в спине беспокоит многих, но что именно является причиной её возникновения?

Существует мнение, что боль в спине вызвана изменениями позвоночника. Распространено объяснение, что позвонки начинают давить на корешки нервов. Тогда говорят, что «у меня поясничный радикулит». Парадоксально, но большая часть боли в спине связана не с позвоночником, а с напряжением в мышцах - чрезмерное мышечное напряжение вызывает боль.

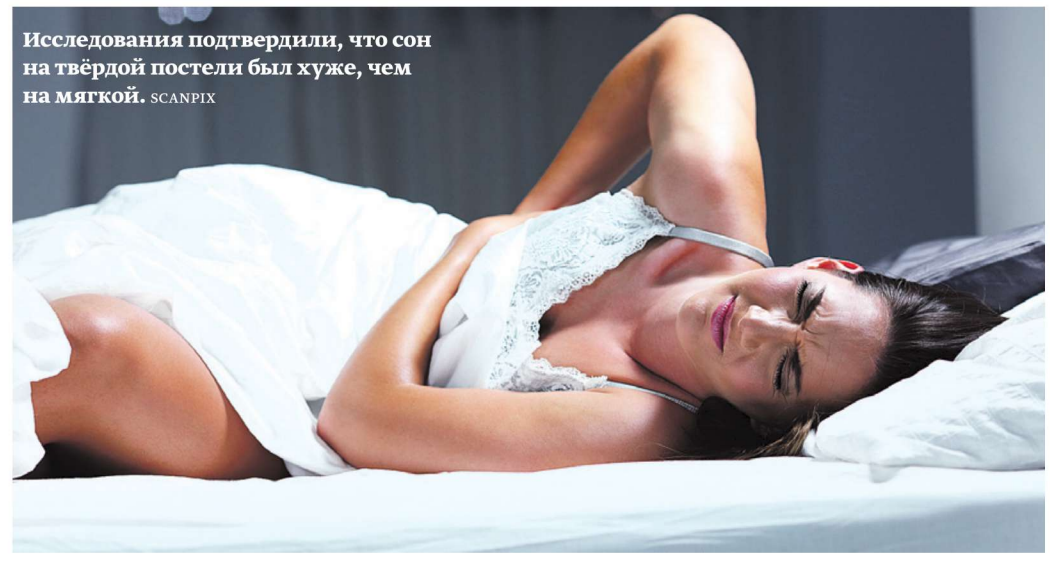
Для изучения боли в спине существует довольно мало методов. У врачей и людей с болью в спине исторически сложилось мнение, что если обычный рентгеновский снимок показал изменения, то, следовательно, именно они вызывают боль в спине. Со временем же метод обследования стал гораздо более точным, при этом стало ясно, что изменения позвоночника не являются причиной боли в спине. Таким образом, существует целый ряд утверждений, опровергающих, что изменения в позвоночнике являются причиной боли в спине.

Изменения в позвоночнике не вызывают совсем никакой боли?

Изменения в позвоночнике - обычное явление, связанное со старением, такое как седеющие волосы или морщины. Позвоночник тоже стареет, это не заболевание. Например, изменения хрящей, или дисков являются частью нормального старения, и поэтому пожилые люди становятся ниже. В позвоночнике много маленьких суставов, которые могут, как и другие проблемы с суставами, вызвать боль по определённым причинам. Но большая часть этих связей не проявляется.

Почему у некоторых людей резкая острая боль в спине, а у других - хроническая?

Есть большая разница в том, острая или хроническая боль у человека. Острая боль в спине - обычная проблема. Считается, что 80-90% людей хотя бы раз чувствовали боль в спине. Острая и хроническая боль отличаются механизмом возникновения. Если острую боль вызывает напряжение в мышцах, то хроническая боль, в т.ч. хроническая боль в спине, вызывает расстройство путей боли. Образно говоря, области нервной системы, связанные с возникновением определённой боли и движением болевых импульсов, сами начинают вызывать болевые импульсы. Таким образом, различные типы боли нужно лечить поразному. Острая боль в спине, которая у разных людей может очень разниться, обычно сама проходит в течение недели или десяти дней. В некоторых случаях острая боль может длиться и дольше. Хроническая боль в спине требует совершенно другого подхода. Если в случае острой боли человек не может встать или правильно сидеть, то в случае хронической боли появляется постоянный дискомфорт.



Исследования подтвердили, что сон на твёрдой постели был хуже, чем на мягкой. SCANPIX

Нуждается ли ноющая спина во сне на твёрдой кровати?

Распространённое мнение - если спина болит, нужно спать на твёрдой постели. В мире было проведено одно научное исследование, которым хотели определить, есть ли польза в твёрдой постели. Поскольку этот миф затронул и учёных, в исследовании было только две группы, люди из первой спали на твёрдом матраце, из второй - на кровати с нормальной мягкостью, различий не было. Исследования подтвердили, что сон на твёрдой постели был хуже, чем на мягкой. Возможно, что результаты в третьей группе показали бы, что разумнее всего спать на кровати с нормальной мягкостью.

Как лечить боль в спине?

Самое главное - не переносить боль, принимать обезболивающие. Если боли частые, хорошо бы знать, какое лечение даст наилучший эффект. В то же время нужно следить за ежедневной деятельностью и считаться с тем, что спина - т.н. слабое место человека. Также стоит обратиться к физиотерапевту, который обучит правильным упражнениям. При сильной боли обязательно принять обезболивающее, но лучшей профилактикой является физическая активность.

Что же делать в случае боли в спине, а что - нет?

Один миф говорит, что в случае боли в спине нужно себя удерживать, но это на самом деле не отвечает действительности. Если в период острой боли в спине сделать какое-то резкое движение, которое станет причиной сильного покалывания, это не отодвинет улучшение. Выяснили, что нужно быть как можно более активным даже тогда, когда боль достаточно сильна. Конечно, это кажется жестоким, но даже в случае острой боли в спине, чем активней человек, тем лучше.

TEMPUR – ПЕРВЫЙ И ЕДИНСТВЕННЫЙ!

Выполненные из особого материала матрасы порадуют всю семью

Все знают, что неудобная поза и неправильное распределение давления на тело во время сна приводят к появлению бессонницы или проблем со сном, а также к болям в спине, шее и суставах.

Подушки и матрасы TEMPUR обеспечивают анатомически правильное положение тела, которое поможет расслабиться и погрузиться в глубокий и здоровый сон.

Покупка матраса или подушки TEMPUR станет хорошей инвестицией в благополучие и здоровье всей семьи, поскольку сон и приносимый им отдых являются очень важной частью нашей жизни

Салоны-магазины TEMPUR:
Розени, 9, Таллинн
Пн. Ср. и Четв. с 11.00 до 19.00,
Вт. и Пт. с 10.00 до 18:00,
Сб с 10:00 до 15:00
Торговый центр Järve, Пярну мнт, 238, Таллинн,
Пн – Вс с 10:00 до 21:00

ПРИХОДИТЕ ПОПРОБОВАТЬ!

TEMPUR®
A material like no other

15 ЛЕТ ГАРАНТИИ

Привыкание к слуховому аппарату влечёт за собой неожиданные ситуации

Кади Хейнсалу
kadi.heinsalu@aripaev.ee

По просьбе Terviseuudised 87-летний таллиннец Хенн Алтон вёл дневник о привыкании к своему первому слуховому аппарату, который предложил удивительные ощущения. Этой весной он надеется вновь услышать пение птиц в деревне.

Для привыкания к аппарату мозгу нужно время на акклиматизацию. ФОТО: ЧАСТНЫЙ АРХИВ

Он написал нам, что начиная с момента, когда в обоих ушах появился слуховой аппарат, он заметил, насколько слабым был его слух. «Радио или телевизор я мог сделать погромче, но большая беда в том, что я не мог разобрать, что там говорят. Дневные новости и прогноз погоды читают обычно корректно, а вот от просмотра развлекательных телевизионных программ я отказался.

Сериалы вроде ENSV, Pank ja Litsid получают от меня одинаковую оценку - дикцию актеров сложно понять, акустика плохая! Проблемы со слухом проявлялись и при встрече с друзьями. Я был уверен, что проблема не в слухе. Слуховой центр в мозге начал отказывать, как у многих других пожилых людей. К сожалению, врачи по ушным болезням считали по-другому, и, к моему счастью, были правы. В результате работы четырёх знатоков разработанный специально для меня слуховой аппарат подтвердил мнение врачей. Меня предупредили, что мозгу нужно время для адаптации к новой ситуации. Итоговый результат становится ясным в течение пары месяцев. Мне осталось подождать ещё около месяца».

Сначала обследование Хенн проходил в центре семейных врачей, затем - у врача по ушным болезням. Новые «уши» стоимостью 800 евро он получил в Центре Слуховой реабилитации. «Из слухового центра я вышел с аппаратами в ушах. Уличный шум был ужасно громким. Шаги по асфальту особенно громко отзывались в голове. Дома я подумал, что кухонный стол у кухонного окна начал скрипеть. Чтобы избавиться от мучений, я прилёг на кровать. Она стала резко скрипеть. Значит, вздремнуть на кровати с аппаратом в ушах не получится. Тремя этажами ниже живущая собака, оставшаяся одна дома, выла так громко, будто находилась в соседней комнате», - описал Хенн.

Самая страшная история, по его словам, была с питанием. Мозг забыл, как отбирать звуки, которые до него доходят. «Кусание и жевание еды доносились ужасным шумом. Даже рассасывание конфет мешало слушанию радио, что говорить о жевании яблока! Сейчас всё более-менее нормализовалось. Мои собственные шаги стали тише, как и вой собаки снизу. Но не особо - дикция актёров и различных комментаторов значительно «улучшилась», хотя ещё есть, чему улучшаться», - описал Хенн.

Полезно знать
Привыкание к аппарату

При получении аппарата нужно оставаться реалистом и понимать, что, например, в среде с громким шумом что-то может не расслышать и человек с нормальным слухом. Очень дорогие слуховые аппараты тоже могут не решить все проблемы, связанные со слухом. Нужно смотреть, куда сесть, при необходимости - повторить сказанное без чувства стыда. Если собеседник не смотрит вперед, можно не расслышать его слова правильно. Также проблема может возникнуть с маленькими детьми, у которых голос громче, чем у взрослых - в случае ухудшение слуха именно высокие звуки слышатся хуже. При первой установке аппарата в ухо слух не должен тут же стать таким, как в молодости. Для привыкания к аппарату мозгу нужно время на акклиматизацию. В первый день устройство можно установить на 1 час, в следующий день - на 2 часа и т.д. Первые два-три месте нужно носить аппарат именно дома, не выходить с ним, потому что во внешней среде множество различных звуковых сигналов, больше шума. Могут помешать бытовые звуки, в том числе скрип половиц, шипение масла при жарке и другие звуки, которые раньше не были слышны. Часто случается, что аппарат, долго пролежавший в ящике, ставят в ухо перед походом к врачу или на праздник, чтобы слышать всё чётко. Но если акклиматизации не произошло, мозг не сможет справиться со слухом в сложной слуховой обстановке при помощи аппарата. Поэтому нужно носить аппарат в домашних условиях, пребывая в тихой окружающей среде. Для определения совместимости аппарата нужно провести основательную консультацию, которая, как правило, длится час. На ней показывают, как правильно устанавливать слуховой аппарат, как его чистить, говорить по телефону, какие есть дополнительные устройства и т.д. Всегда можно прийти на повторный приём, чтобы перепроверить совместимость аппарата и получить ответы на вопросы.

Доклад с лекции на обучении населения ITK

ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ?
МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ ВЕРНУТЬ СЛУХ!

Центр слуха Audiale
лучше 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

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 справки от отоларинголога. Направление не требуется.

Центр слуха Audiale ждет вас по адресу Таллинн, ул. Мыйза, 4, 8-й этаж (здание Al Mare maja, возле т/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

У нас вы получите все необходимое в одном месте в течение одного визита:
- **Прием отоларинголога и исследование слуха, при необходимости почистим уши от серных пробок** *(при покупке аппарата)*
- **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**

ХОРОШИЙ СЛУХ ПОВЫШАЕТ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И УЛУЧШАЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

ВЕРНИТЕ СЛУХ ЗА ОДИН ВИЗИТ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! АПРЕЛЬ 2019
редактор Варвара Языкова, varvara@aripaev.ee

Расширение вен

Наследственная проблема, которую нельзя предотвратить

Кадри Пеньям
соавтор

Вероника Пальмисте, сосудистый хирург Восточно-Таллиннской Центральной больницы, утверждает, что, несмотря на то, что неприглядное расширение вен на ногах мешает некоторым женщинам, речь идёт чаще всего о косметической проблеме. Однако не следует соглашаться жить с варикозным расширением вен и стоит обратиться к специалисту-вазологу для получения помощи.

По словам др. Пальмисте, пациенты, попадающие на приём к хирургу кровеносных сосудов, как правило обеспокоены некрасивыми венозными сеточками или видимым расширением вен. В этом случае это - косметическая проблема, но если пациент желает, возможно помочь ему избавиться от венозных сеточек агрессивными методами.

«Волноваться стоит тогда, когда видно, что на коже появляются коричневые пятна - в случае варикозного расширения вен может иметь место хроническое нарушение питания тканей - тогда повреждённые участки кожи указывают на то, что проблема серьёзная», - поясняет др. Пальмисте.

Наследственность играет большую роль

По словам хирурга-вазолога, невозможно предотвратить возникновение варикозного расширения вен или полностью от него избавиться позже. Если удалить расширение вен из одного места, оно может дать знать о себе в другой области. «Часто ошибочно считается, что варикозное расширение вен возникает, например, на подколенной ямке при ношении обуви на каблуках или при стоячей работе - подтверждаю, что это не соответствует действительности», - говорит сосудистый хирург.

По словам Пальмисте, возникновение варикозного расширения вен обычно связано с наследственной слабостью соединительных тканей. Тут и семейная связь - если у мамы или папы есть варикоз, от него не спасутся и дети. Возникновение расширения вен связано с гормональными колебаниями, поэтому первые расширения могут быть заметны в подростковом возрасте. В то же время, наибольшая вероятность возникновения расширения вен существует во время беременности и менопаузы, когда в организме происходят большие гормональные изменения.

«В ходе беременности соединительная ткань становится более вытянутой - из этого состоят соединения и в костях таза, и в венах. И поскольку в организме будущей мамы больше жидкости, чем у не беременной женщины, жидкость скапливается в венах конечностей и окружающих их тканях. Поэтому особенно во время беременности на руки и ноги оказывается давление большее, чем обычно. Здесь для сохранения внешнего вида следует использовать поддерживающее компрессионное лечение. К хирургу есть смысл обратиться тогда, когда ситуация стабилизируется, т.е. после окончания кормления грудью», - пояснила др. Пальмисте.

На фото пациент до и через 4 месяца после процедуры склеротерапии. ФОТО: ВЕРОНИКА ПАЛЬМИСТЕ

> **От расширения вен не избавиться кремами или таблетками. Экзотическими решениями тут тоже не поможешь.**
>
> **Вероника Пальмисте, сосудистый хирург**

Увы, кремы и пиявки не работают

«От расширения вен невозможно избавиться кремами или принимая таблетки. Экзотическими решениями тут тоже не поможешь. Не стоит и прикладывать огуречные шкурки, томаты, пиявки или мочу на участки расширения вен», - приводит пример сосудистый хирург.

Компрессионное лечение также не устраняет варикозное расширение вен. Однако при постоянном ношении компрессионных чулок возможно контролировать развитие болезни. По словам др. Пальмисте, к хирургу стоит обратиться тогда, когда появляется желание воспользоваться агрессивным лечением, а после него компрессионное лечение обязательно.

«На приёме мы смотрим на варикозное расширение вен и обсуждаем с пациентами, выясняем, предпочитает ли он операцию или склеротерапию. Обязательно нужно объяснить пациенту, как быстро и какого результата он может ожидать», - поясняет др. Пальмисте. В случае склерозирования результаты заметны как правило через 3-4 месяца, не раньше.

«Речь о т.н. услуге *a`la carte*, когда мы ищем подходящий метод лечения для конкретного пациента, основываясь на его желаниях и возможностях. После процедуры склеротерапии нужно носить компрессионные чулки как минимум 2 недели, с утра и до вечера. Лучшее время для исправления варикозного расширения вен с помощью склеротерапии - с сентября по апрель, поскольку в течение месяца после процедуры нельзя загорать и нужно носить компрессионные чулки», - добавила др. Пальмисте.

После процедуры иногда у пациентов может возникнуть гиперпигментация в области расширения вен, что является реакцией тела пациента на процедуру. Именно поэтому в течение месяца после процедуры не рекомендуется загорать. «Если мы сделаем укол в вены, в этом месте может возникнуть большое пятно или синяк. Как правило, мы делаем уколы в вены, которые далеки от глубоких вен и гиперпигментация может не возникнуть. Но для лучшего результата пациент должен сам прикладывать поддерживающие усилия. После 3-4 месяцев наступает время оценить результат процедуры, и прежде всего пациент решает, хорош результат или нет», - добавляет др. Пальмисте.

Никогда не поздно прийти к вазологу

Поскольку варикозное расширение вен, как правило, является косметической проблемой, коррекция происходит за счёт пациента. Со стороны Больничной кассы показания на коррекцию расширения вен склеротерапией следующие: венозные трофические язвы, изменения кожи или кровотечения. Часто обращаются с болью в ногах, причиной которой считается расширение вен, но это быстро опровергается сосудистым хирургом. «Как правило, боль в ногах обычно вызвана чем-либо другим и не связана с расширением вен», - говорит др. Пальмисте о самом большом заблуждении среди пациентов.

Также, по словам др. Пальмисте, для коррекции расширения вен никогда не бывает поздно. «На приём приходят пациенты в течение всей жизни, начиная с совершеннолетия и до 80 лет. При коррекции расширения вен нельзя ожидать быстрого результата, но те, кто хочет последовательно избавиться от венозного расширения вен, годами приходят ко мне и освобождаются даже от самых неприглядных венозных сеточек», - поясняет др. Пальмисте.

К сведению

Современные методы лечения расширения вен

В настоящее время в оперативном лечении варикозной болезни наблюдается тенденция к минимальной травматичности и инвазивности, что способствует быстрой реабилитации пациентов.

Для удаления поражённого участка вены помимо хирургического вмешательства (флебэктомии) сегодня используются и такие малоинвазивные методы, как лазерная и радиочастотная абляция. При лазерном лечении врачи удаляют часть поражённого сосуда лазером, а при радиочастотной абляции – высокоэнергетическими радиоволнами.

Лечение лазером

- Эндоваскулярная лазерная коагуляция (ЭВЛК) - щадящий вариант классической хирургической операции вен нижних конечностей.
- Проводится под местной анестезией под УЗИ контролем. В варикозную вену через прокол вводится волокно диодового лазера, луч которого «запаивает» вену на данном участке. В процессе медленного вытягивания волокна происходит запаивание всей вены с использованием эффекта коагуляции (превращения световой энергии лазера в тепловую).
- При необходимости, в случае расширения притоков большой и малой подкожных вен, ЭВЛК дополняется минифлебэктомией или склеротерапией, что позволяет добиться хороших эстетических результатов даже при очень крупном варикозе.
- Затем надевается специально подобранный компрессионный чулок. Сразу после операции пациент может двигаться.
- Разрезы во время лечения вен лазером не делаются, процедура не оставляет рубцов и пигментации.
- Малый риск послеоперационных осложнений.
- Результат - венозная кровь течёт по здоровым венам, исчезают явления венозного застоя: тяжесть и отёки ног, трофические нарушения.

Лечение варикоза биоклеем VenaSeal

- Нетермальная облитерация вен VenaSeal с использованием специально разработанного биоклея - новое слово в лечении варикоза магистральных вен бедра и голени.
- Под контролем УЗИ под местной анестезией через прокол кожи в варикозно расширенный венозный ствол устанавливается катетер, по которому в вену подаётся биологический клей, закрывающий эту вену, с последующей ликвидацией патологического рефлюкса (обратного тока крови).
- Закрытие варикозных вен производится без теплового воздействия, в отличие от использования радиочастоты или лазера.
- Высокая комфортность процедуры, отсутствует риск повреждения нерва при закрытии большой и малой стволовых подкожных вен.
- Косметический эффект будет заметен сразу после операции. Сразу после процедуры пациент может вернуться к своим повседневным делам.
- Мелкие вены уходят либо сами через некоторое время, либо убираются с помощью склеротерапии.
- На протяжении некоторого времени после процедуры рекомендуется наблюдение у врача-флеболога.

Профилактика - важно!

- Для профилактики варикоза врачи советуют поддерживать нормальный вес, больше двигаться, отдавая предпочтение велосипедному спорту, плаванию и занятиям на эллиптическом тренажёре.
- При сидячей работе полезно выполнение раз в пару часов простейшего упражнения, которое усилит кровоток в ногах: сидя на стуле, приподнять ноги 15-20 раз.
- По возможности иногда лучше вставать и несколько раз перекатываться с пятки на носок.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КОМФОРТА ВАШИХ НОГ

СНИМАЕТ ОТЕКИ И ВОСПАЛЕНИЕ,
ВЫЗВАННЫЕ ВАРИКОЗНЫМ
РАСШИРЕНИЕМ ВЕН НОГ.

EE-LIO-08-2019-V01-print (03.2019)

Держатель лицензии: A. MENARINI Industrie Farmaceutiche Riunite s.r.l. Via Sette Santi 3 Firenze/Италия. **Дополнительная информация:** OÜ Berlin-Chemie Menarini Eesti, Палдиское ш. 29, 10612 Таллинн.

Lioton 1000 гель (гепарин) продается без рецепта.
Показания: локальное лечение воспаления поверхностных вен или гематом.
Дозировка: 1-3 раза в день, втирая в больную область полоску геля длиной 3-10 см.

BERLIN-CHEMIE MENARINI

Внимание! Вы имеете дело с лекарством. Перед употреблением внимательно прочтите инфолисток в упаковке.
При сохранении жалоб или возникновении побочных эффектов посоветуйтесь с врачом или аптекарем.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! АПРЕЛЬ 2019
редактор Варвара Языкова, varvara@aripaev.ee

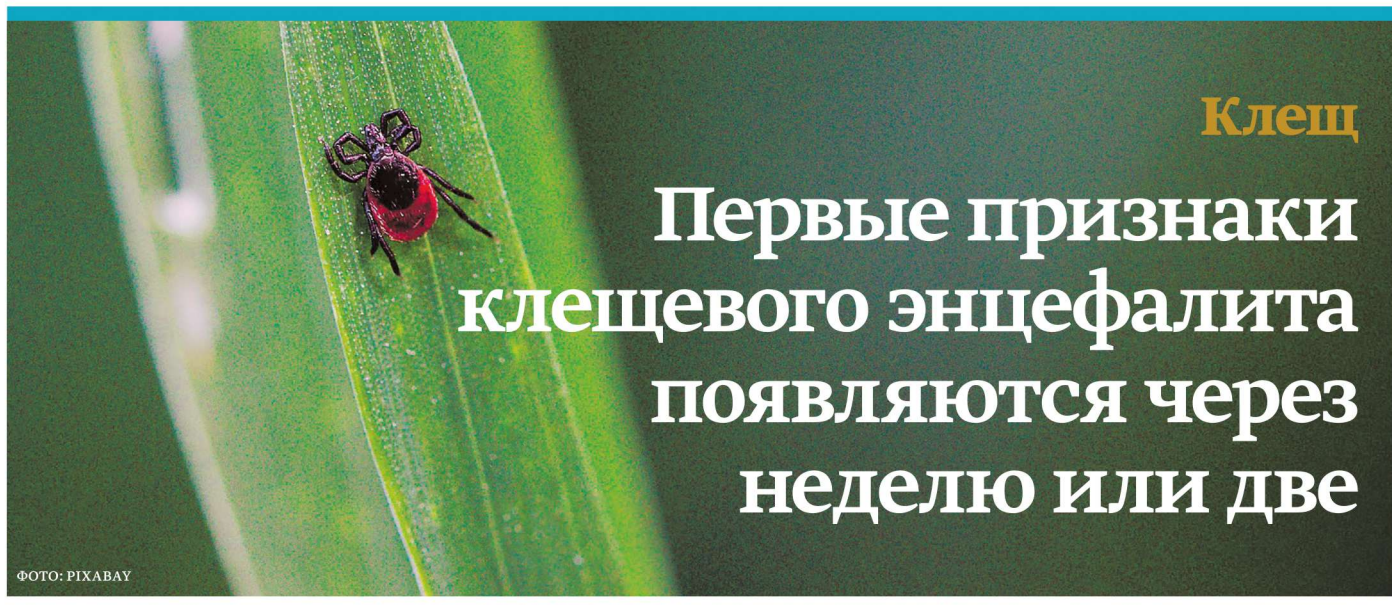


ФОТО: PIXABAY

Клещ

Первые признаки клещевого энцефалита появляются через неделю или две

При подозрении на клещевой энцефалит для начала стоит обратиться к семейному врачу.

Др. Кай Зильмер, руководитель инфекционной клиники Западно-Таллиннской Центральной больницы, ответила на вопросы по теме вакцинации против клещевого энцефалита.

Какие признаки клещевого энцефалита можно рассматривать как заболевание?

Для клещевого энцефалита характерно двухфазное развитие. В первой фазе могут проявиться симптомы гриппа: температура 38 градусов, головная и мышечная боль. Эти симптомы обычно проходят в течение недели. После этого следует период, когда человек чувствует себя совершенно здоровым.

Почти у трети инфицированных примерно в течение недели развивается вторая фаза: высокая температура, сильная головная боль, тошнота, рвота, дисбаланс, расстройства зрения и речи.

В то же время у клещевого энцефалита есть и более лёгкие формы, когда вторая фаза заболевания не возникает, и заболевание ограничивается температурой в течение нескольких дней и плохим самочувствием.

Клещевой энцефалит обычно дает о себе знать в течение 1-2 недель после заражения.

Как скоро нужно обратиться к врачу и к какому?

При появлении симптомов направление к врачу зависит от самочувствия человека. Первым шагом нужно связаться со своим семейным врачом. В случае серьёзных жалоб нужно обратиться в центр экстренной медицины или вызвать скорую помощь.

Если дело с первой фазой заболевания и появляется только температура, нет необходимости обращаться в инфекционную клинику. Не у всех заболевание доходит до второй, более сложной, фазы, когда развивается энцефалит.

Если во второй фазе возникает температура и тошнота, человеку может потребоваться стационарное лечение.

О каком лечении речь?

Специального лечения против клещевого энцефалита не существует. Лечение носит симптоматический характер, что означает, что смягчаются симптомы заболеваний - температура и головная боль.

В случае первой фазы заболевания используются те же методы, как в случае лёгкого вирусного заболевания. На второй фазе заболевания человеку, как правило, требуется стационарное лечение.

Длительность лечения зависит от конкретного пациента, обычно на стационарном лечении проводят около недели.

Будет ли выздоровление 100% с лечением? Какими могут быть осложнения?

Как правило, клещевой энцефалит полностью излечим, вирус не остаётся в организме. К счастью, тяжёлые осложнения случаются редко, но довольно часто встречаются побочные симптомы, например, нарушение баланса и координации, паралич конечностей, головная боль, проблемы с концентрацией и памятью и т.д.

В случае клещевого энцефалита, как правило, у человека в течение полугода может возникать головная боль и усталость легче, чем до заболевания. Возможны рассеивание внимания, неспособность долго заниматься работой и т.д. Последние симптомы чаще всего в течение полугода полностью проходят.

В течение месяца после острой фазы заболевания рекомендуется избегать высокого умственного и физического напряжения, внимательно следить за самочувствием. Если самочувствие хорошее, никакие действия не запрещены. Естественно, не рекомендуется активно заниматься спортом, разумно будет начинать заниматься спортом постепенно.

Кто обязательно должен вакцинироваться?

Клещи находятся не только в лесу или на лугу, но и в саду или парке. Поэтому вакцинация от клещевого энцефалита рекомендуется всем, у кого нет противопоказаний к вакцине. Обязательно должны вакцинироваться те люди, которые много времени проводят на природе.

Виолетта Рийдас
violetta.riidas@aripaev.ee

gsk

У ТЕБЯ СДЕЛАНЫ ПРИВИВКИ?

Прививаться можно круглый год, поскольку:

Эстония является одним из регионов с самым высоким риском заражения клещевым энцефалитом в Европе

•

Вакцинация необходима жителям зон с повышенным риском заражения клещевым энцефалитом, в том числе всем жителям Эстонии в возрасте от одного года

•

Клещи в Эстонии, как правило, активны с апреля по октябрь, и на этот период приходится также большинство случаев заболевания клещевым энцефалитом

Клещевой энцефалит – это вирусное инфекционное заболевание, которое разносят клещи. Клещи в условиях Эстонии обычно активны с апреля по октябрь, и на этот период приходится также большинство случаев заболевания клещевым энцефалитом Клещевой энцефалит может иметь тяжелое течение и поражать центральную нервную систему, что может привести к возникновению постоянных остаточных симптомов. Избежать заболевания клещевым энцефалитом помогут эффективные и безопасные инактивированные вакцины, которые выпускаются как для взрослых, так и для детей. Вакцинация состоит из трех прививок. Повторная вакцинация рекомендуется через каждые три года (не реже одного раза в пять лет).

Источник: Terviseamet. Nakkushaigused. Nakkushaigused A-Ü. Puukentsefaliit. https://www.terviseamet.ee/et/node/1798 (11.01.2019)

EE/ENC/0005/19a 03/2019

Смотрите также:
WWW.PUUGID.EE

К сведению

Жители Эстонии недооценивают риск клещевого энцефалита

В период 08-14.03.2018 Kantar Emor провел всеэстонское исследование с помощью автобуса CAWI, в ходе которого исследовалась осведомленность жителей Эстонии о клещевом энцефалите и важности вакцинации против энцефалита.

- **Более половины жителей Эстонии считают Эстонию регионом со средним риском заболевания клещевым энцефалитом, треть - регионом с высоким риском заболевания.**
- **55% населения не вакцинировались против клещевого энцефалита и не планируют это делать в течение следующего года.**
- **Почти пятая часть жителей Эстонии не верит, что может заразиться клещевым энцефалитом, пятая часть считает вакцинацию дорогим, пятая часть не поддерживает вакцинацию.**
- **Телевизор и интернет - главные источники о вакцинации против клещевого энцефалита.**

Источник: Kantar Emor

Врач советует

Зубы – за сутки! И это не фантастика!

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

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

– Что это значит: «Все – на четырех?»
– Установка в челюсть четырех имплантатов и изготовление на них полного зубного ряда.

– В чем заключается метод «Все – на четырех»?
– Суть метода в том, что он позволяет нам выполнить имплантацию в любых случаях недостатка кости и за один день вернуть людям несъемные зубы. Система особенная, и только мы работаем с нею в Эстонии.

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

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

– Нужна ли предварительная подготовка к процедуре? В чем она заключается?
– Пациент, который приходит к нам, не нуждается ни в какой особенной подготовке. Все, что ему необходимо, он получает у нас в клинике.

– Очевидно, как всякое лечение, технология подходит не всем? Кому подходит «Все – на четырех»?
– Всем тем пациентам, кто хочет легкое, новое и красивое лечение, оно подходит.

– И для кого технологию «Все – на четырех» можно считать наиболее выигрышной?
Система хороша для людей, у которых нет зубов, а также для тех, у кого зубов осталось очень мало. Подходит она при пародонтите. Ее преимущество наверняка оценит каждый, кто предпочитает обойтись без костной пластики, а также те, кто желает получить новые зубы за 1 день.

– Уточним: сначала – консультация, потом – непосредственно операция. Как долго она продолжается? Насколько болезненна процедура?
– Операция длится 2-3 часа, и в течение 24 часов человек получает новые несъемные зубы. Этот вид лечения практически безболезненный.

– Через какой промежуток времени после операции можно полноценно питаться?
– После того, как лечение проведено, пациент минимум 40 дней должен принимать мягкую и жидкую пищу, после чего возвращается к привычному для него режиму питания.

– Существуют ли особые требования к уходу за зубами после процедуры?
– Для того чтобы результат служил много лет, очень важно поддерживать режим правильной чистки и гигиены полости рта. Об этом мы рассказываем во время консультации и обучаем наших пациентов.

– Есть ли гарантии качества сделанной работы?
– Разумеется. Мы даем полную гарантию всему, что делаем в нашей клинике.

– Какой процент успеха при использовании технологии имплатации «Все – на четырех»?
– Мы говорим о 98% успеха с каждым конкретным имплантатом и о 100% успеха, когда речь идет об общей работе.

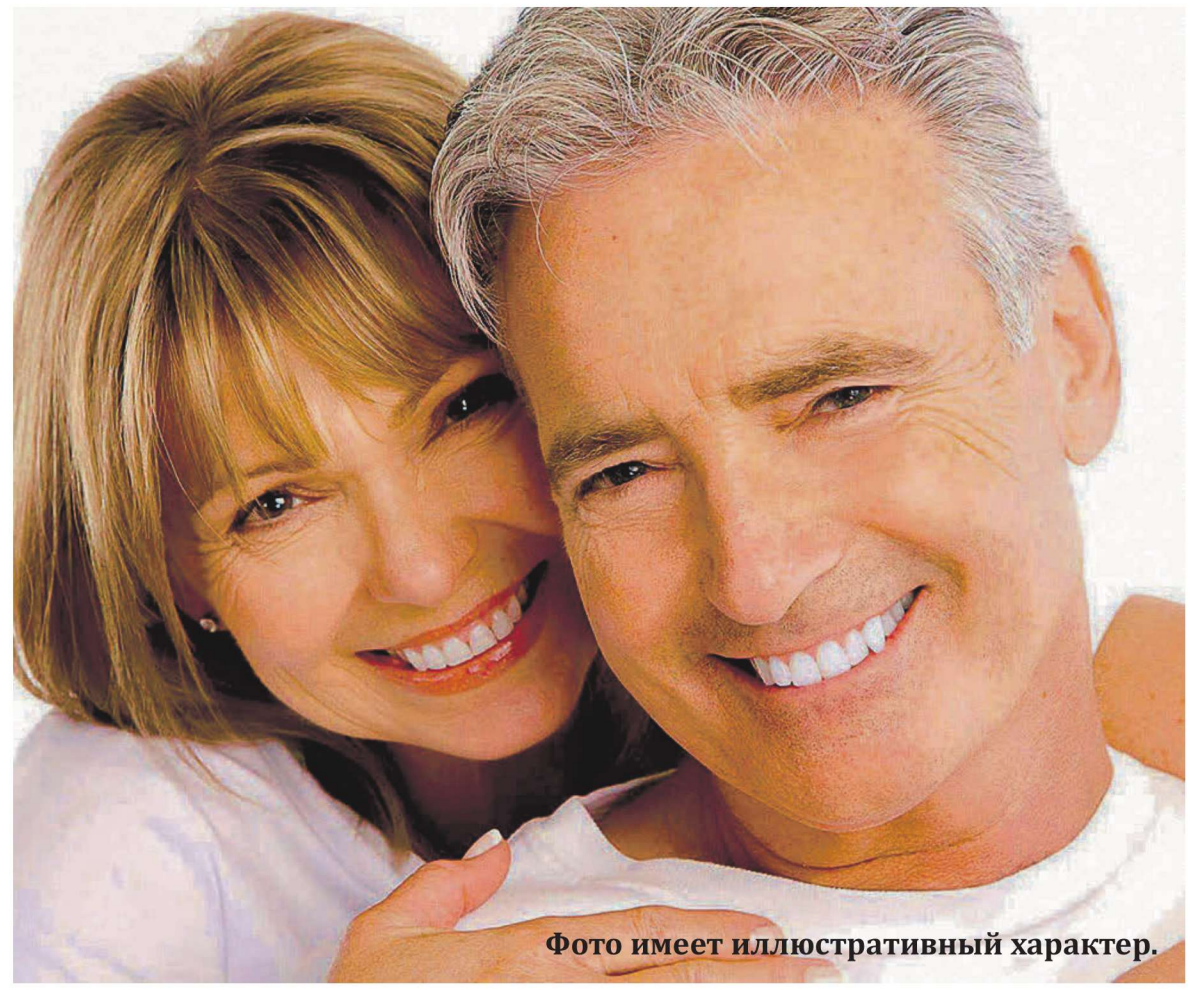


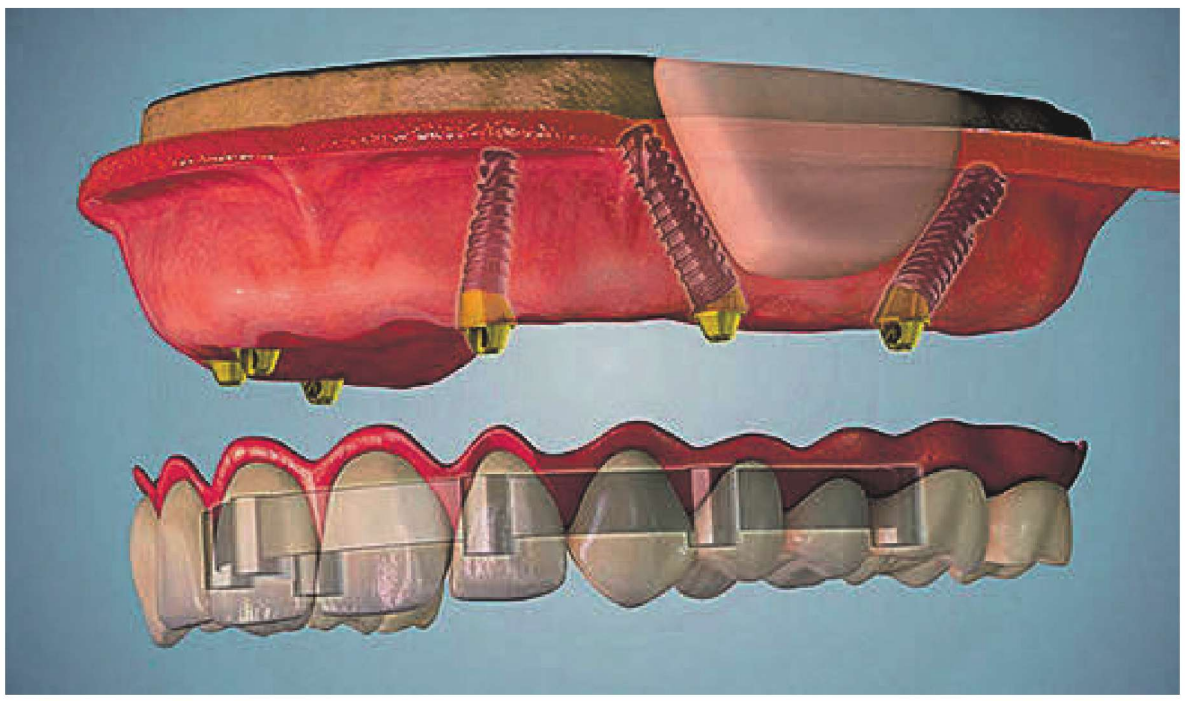
Фото имеет иллюстративный характер.

ПРЕИМУЩЕСТВА НОВОГО МЕТОДА

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

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

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



www.hshambaravi.ee
Ahtri tn 6a, Admirali maja B-sissepääs, II korrus.
За дополнительной информацией обращаться по телефону 689 8888.

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

HAPPY SMILE HAMBARAVI

ISSN 2382-8218
9 772382 821016

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! АПРЕЛЬ 2019
реклама, тел. 667 0105, reklaam@aripaev.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% интресса.** Кроме этого, выдаем аппараты с пособием Департамента социального обеспечения (SKA) на основе карты личного вспомогательного средства (isikliku abivahendite kaart).

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

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

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

Кампания действует до 31.05.2019 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