



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

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

## Здоровый сон

### Качественный сон или расстройство сна?

В случае постоянного и достаточного времени на сон человек может просыпаться без будильника и не чувствовать в течение дня сонливость. Если есть проблемы со сном, сон неравномерный или чувствуется усталость, это может быть расстройством сна. [μ 10](#)

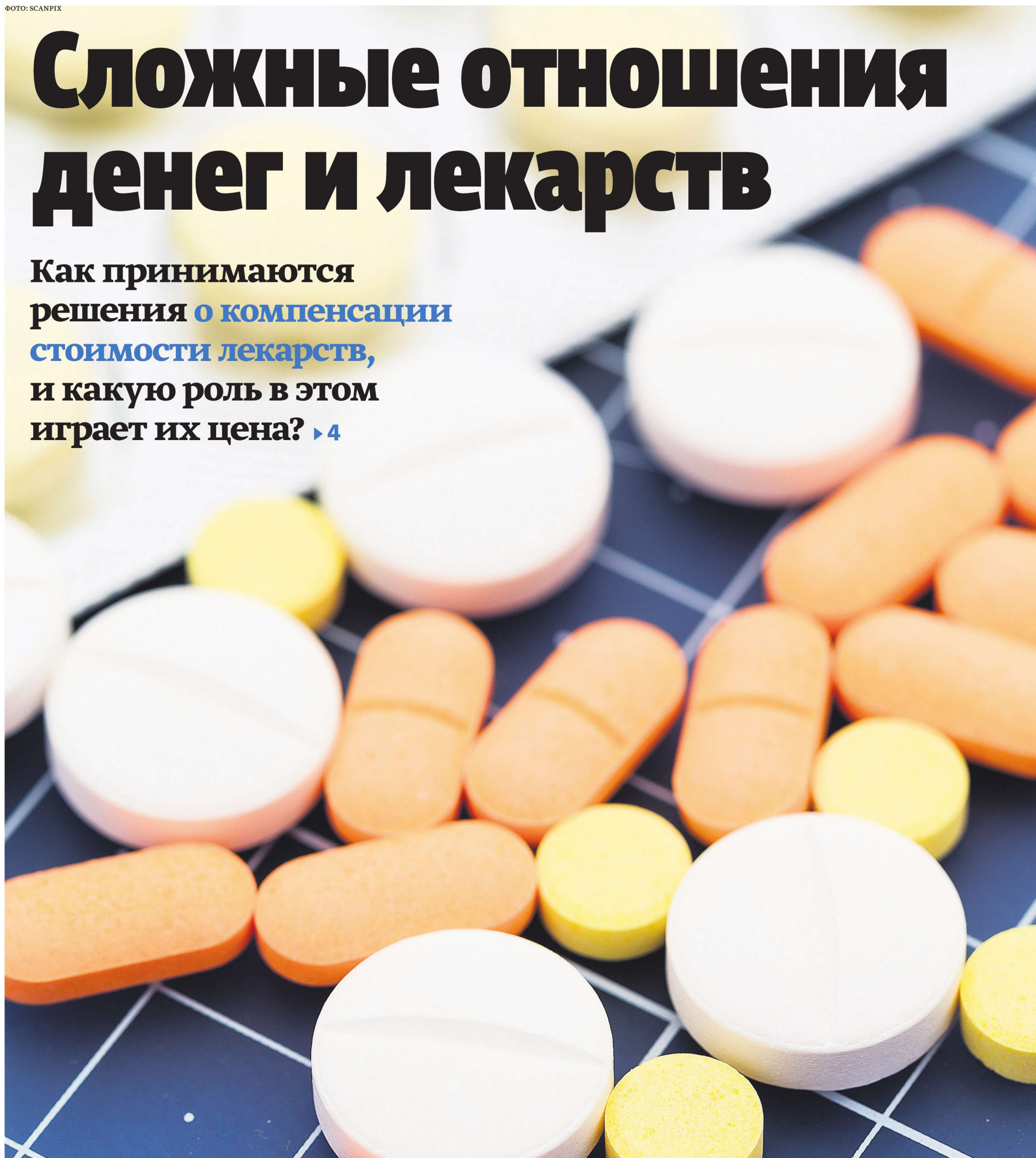


Издание для пациентов. • № 76 (6) июнь 2019. Следующий номер выйдет в июле 2019 • Цена 3,70 евро

ФОТО: SCANPIX

# Сложные отношения денег и лекарств

Как принимаются решения о компенсации стоимости лекарств, и какую роль в этом играет их цена? ▶ 4



## 2 РЕКЛАМА

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

### ГЛЮКОМЕТР с Bluetooth® технологией



## MyStar<sup>+</sup> Plus

- ✧ При помощи Bluetooth технологи автоматически передает результаты измерения уровня сахара в крови в мобильное приложение.

### Простой и удобный ГЛЮКОМЕТР



## MyStar<sup>+</sup> Extra

- ✧ Прост в использовании
- ✧ Большой экран
- ✧ Удобные кнопки

ПОДХОДЯТ  
ТЕСТОВЫЕ  
ПОЛОСКИ

## BG<sup>+</sup> Star<sup>+</sup>



**Глюкометры MyStar Plus и MyStar Extra спрашивайте у своей медсестры диабетического профиля или в аптеке.**

**Глюкометры являются медицинским оборудованием.** При необходимости изучите инструкцию по эксплуатации или проконсультируйтесь с врачом или медсестрой диабетического профиля.

**Представитель в Эстонии:** sanofi-aventis Estonia OÜ, Пярнут мнт, 139E/2, 11317, Таллинн, тел. 627 3488

# ГЛЮКОМЕТР MEDISMART – ВАШ НАДЕЖНЫЙ ПАРТНЕР

Купите три упаковки тест-полосок Medismart Ruby или Medismart Sapphire Plus и получите глюкометр Medismart **БЕСПЛАТНО!**

ГЛЮКОМЕТР БЕСПЛАТНО

MediSmart  
of Switzerland

Позвоните на бесплатную линию **800 30 30** и спросите персональное ценовое предложение!

© Linus Medical OÜ  
Narva mnt 5,  
Tallinn 10117,  
Tel 661 9855



Medismart Ruby

Medismart Sapphire Plus

LINUS MEDICAL

Бесплатная линия: **800 3030**  
[www.veresuhkur.ee](http://www.veresuhkur.ee)

Швейцарская гарантия качества  
Lobeck Medical Ltd



## Диабет

# Советы по контролю сахара в крови

**Контроль уровня сахара в крови важен для эффективного контроля диабета, помогает регулировать планирование питания, физическую активность и приём лекарств.**

Существуют различные приборы для контроля уровня сахара в крови (SMBG), в большинстве случаев они содержат измерительное устройство и тестовую полоску для пробы, также ланцет для прокола кожи и получения небольшого количества крови.

Всегда следуйте инструкции конкретного измерительного устройства, поскольку приборы отличаются. Однако для многих приборов на рынке действуют следующие меры предосторожности:

- Прежде, чем прикасаться к тестовым полоскам, убедитесь, что обе ваши руки чистые и сухие.
- Используйте тестовую полоску только один раз, храните в оригинальной упаковке, чтобы влажность окружающей среды не могла повлиять на результат.
- После тестирования держите упаковку закрытой.
- Всегда проверяйте срок годности.
- Старые измерительные устройства могут потребовать кодирования до исполь-

**Взятие крови из кончика пальца или внешней стороны кисти даст лучший результат.**

ФОТО: SCANPIX



### Стоит знать

Самоконтроль уровня сахара в крови с помощью глюкометра в домашних условиях (англ. self-monitoring of blood glucose, SMBG) чаще используется при диабете I типа (T1DM) - цель в том, чтобы помочь обеспечить похожие колебания сахара в крови в здоровом организме, предотвратить гипогликемию и возникновение диабета. В случае наличия T1DM и использования SMBG количество измерений сахара в крови будет варьироваться от 6 до 10 раз, в случае гипогликемии - ещё чаще (>10 раз в день), в случае диабета II типа (T2DM), как правило, 4-6 раз в день (если используется инсулин и/или препараты с сульфонилмочевинной).

Источник: Екатерина Харитоновна, эндокринолог Восточно-Таллиннской центральной больницы

однако взятие образца крови из пальца ланцетом должно быть простой и безопасной процедурой.

- Очистите место взятия пробы тёплой мыльной водой, чтобы избежать попадания остатков пищи в прибор и искажения верных показателей.
- Для обеспечения максимального удобства выбирайте маленький и лёгкий ланцет.
- Обычно у ланцетов есть возможность регулирования глубины прокола. Отрегулируйте так, чтобы вам было комфортно.
- Многие измерительные приборы нуждаются только в капле крови.
- Берите кровь с боковой стороны пальца, это причиняет меньше боли. Удобней для этого использовать средний, безымянный пальцы или мизинец.
- Хотя некоторые измерительные приборы позволяют брать кровь из других областей, например, из бедра или руки, взятие крови из кончика пальца или внешней стороны кисти даст лучший результат.
- Для выжимки крови не сжимайте напрямую место прокола, используйте массирующие движения.

Хотя самоконтроль диабета требует определённых изменений стиля жизни, это не должно быть неудобным процессом.

MedicalNewsToday

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ  
[www.virtuaalkliinik.ee](http://www.virtuaalkliinik.ee)

Редактор:  
Варвара Языкова,  
varvara@aripaev.ee

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

Вёрстка: Елена Ценно

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

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

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

## Выбор Определяющими становятся эффективность и цена лекарств Каков предел финансирования лекарств, и почему он именно такой?

Медицина быстро развивается, и каждый год на рынке появляются новые дорогие лекарства. Каждое заявление на лекарство означает растущие расходы для Больничной кассы. Время от времени нам задают вопросы, почему Больничная касса не оплачивает нужные лекарства, и почему государство не помогает?



### Растёт финансирование лекарств



**Эрки Лайдмэ**  
руководитель отдела лекарств и медицинских приборов  
Эстонской Больничной кассы

В основном причиной является то, что финансы ограничены, и сложные решения, принимаемые при их распределении, должны помочь как можно большему количеству людей.

Мы все хотим оказать помощь тяжело больному человеку, вне зависимости от того, сколько стоит его лечение. Деньги, выделяемые Больничной кассе, как большое одеяло, которое покрывает всех нуждающихся в медицинской помощи больных. Если мы натянем одеяло на одного, стянем его с другого. Одеяло не такое большое, чтобы при перетягивании его на одну сторону другой конец оставался бы закрытым.

Ни одна система здравоохранения в мире не может обеспечить необходимые медицинские услуги и препараты всем. Эстония - не исключение. Невозможно купить все лекарства на наши общие деньги на лечение, важно выбрать лекарства с наибольшими факторами пользы по справедливой цене.

Лекарства дорогие. Иногда - очень дорогие. Например, в этом году мы причислили к списку лекарств, финансируемых Больничной кассой, препарат от заболевания, которое проявляется очень редко, и траты на одного человека на него такие же большие, как средства на поддержание детского отдела больницы на протяжении полугода.

Обычное дело, что производитель лекарств запрашивает более 100 000 евро за лекарство, которое предназначено для раковых больных на последней стадии и продлевает жизнь пациента в среднем на 3-6 месяцев. В настоящее время налогоплательщик, получающий среднюю зарплату, потратил бы около 50 лет, чтобы собрать такую сумму взносами на медицинскую страховку.

#### Финансирование лекарств в интересах каждого

Цель Больничной кассы - обеспечить наилучшую возможную помощь всем нуждающимся в этом пациентам существующими инструментами. При выборе лекарств для различных заболеваний должны быть согласованы все общепризнанные принципы - они есть у Больничной кассы. Мы не можем и не должны считаться только с тем, присутствует ли у человека

редко проявляющееся заболевание или тяжёлый диагноз. Мы должны учитывать и то, какие есть возможности лечения, как подтверждена эффективность лечения, в состоянии ли мы выплатить необходимую сумму. Это означает, что до финансирования оцениваются эффективность метода лечения, результаты лечения по сравнению с существующими методами лечения. В итоге важно оценить и то, соответствует ли польза от лечения его стоимости. Всё это нуждается в основательном анализе и обсуждении, что требует времени.

#### Правильные и справедливые решения

Решения, какие лекарства добавить в список финансируемых Больничной кассы, решает не только Больничная касса. Сложные решения помогает принимать компетентная комиссия, состоящая из пациентов, врачей, экспертов в области и представителей государства. Также привлекаются и участвуют в переговорах фармацевтические фирмы.

Больничная касса решает вопрос финансирования лекарств, думая о долгосрочной перспективе: какое лекарство и в каком количестве потребуются не только сейчас, но и через десять лет. Также нужно учитывать общие деньги медицинского страхования и брать новые обязанности так, чтобы мы могли выплачивать пособия, компенсировать уже имеющиеся в списке лекарства, приёмы у врачей и т.д.

Наша система здравоохранения делает многое для помощи больным, лекарства - только часть этого. Финансирование лекарств из года в год возрастает, расходы на лекарства составляют сейчас около 17% расходов медицинско-

го страхования Эстонии. Доля трат на лечение в зоне здравоохранения в Эстонии на среднем уровне в ОЭСР.

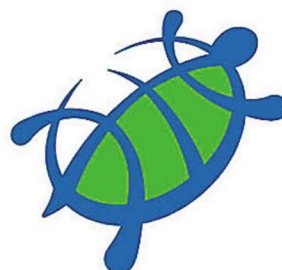
Новые и очень хорошие лекарства постоянно добавляются в список медицинских услуг и препаратов, но часто им уделяются мало внимания.

С 2019 года мы начали компенсировать более 20 новых лекарств. В их числе семь новых препаратов от рака, в которых нуждаются более 200 человек. Например, застрахованным людям теперь доступны новые лекарства для лечения рака лёгких, предстательной железы, костного мозга, желудка и пищевода, почки, лимфатической системы, лейкемии. С 2019 мы финансируем шесть новых лекарств для лечения редко проявляющихся заболеваний.

Лекарства очень дорогие. Некоторые цены достигают полумиллиона евро на одного пациента в год. Больничная касса всегда старается снизить стоимость лекарств, чтобы на деньги, находящиеся в общей кассе, как можно больше людей смогли получить помощь, вне зависимости от диагноза или его тяжести. Лекарства, стоимость и результат лечения которыми, по нашим предварительным подсчётам, находятся в приемлемом соотношении, в любом случае будут доступны застрахованным людям.

**Лекарства, стоимость и результат лечения которыми находятся в приемлемом соотношении, в любом случае будут доступны застрахованным людям.**

Эрки Лайдмэ



**Eesti  
Haigekassa**

С ТО ЖЕ КАЧЕСТВОМ  
**ДЕЙСТВУЕТ!**  
А СТОИМОСТЬ НИЖЕ



Препараты, с одинаковым активным ингредиентом,  
одинаково качественны и безопасны.

**СПРОСИТЕ У ФАРМАЦЕВТА  
БОЛЕЕ ДОСТУПНОЕ ЛЕКАРСТВО!**



**Eesti  
Haigekassa**

## Зубы

# Что необходимо делать, если откололся зуб

Повреждение зубов – это всегда неприятно, а зачастую и болезненно. Что делать, если откололся зуб? Насколько это опасно, и можно ли его восстановить?

Причины скола зуба могут быть разные. Травма, плохое питание, недостаток витаминов и минералов в организме, слишком твёрдая пища – всё это может привести к разрушению.

В зависимости от этого различают несколько степеней повреждения: минимальная, средняя, сильная.

Если случилась такая неприятность, прежде всего нужно записаться к стоматологу и как можно быстрее попасть к нему на приём. Только врач сможет произвести первичный осмотр и порекомендовать, что делать в случае, если откололся кусочек зуба.

В домашних условиях перед приёмом следует выполнить несколько простых процедур:

- чтобы удалить возможные осколки эмали, необходимо тщательно прополоскать рот;
- если повреждена десна, нужно воспользоваться стерильным бинтом, приложить его на больное место;
- если повреждённый зуб болит, рекомендуется сделать примочки из льда;
- если боль мучительная, можно принять обезболивающее лекарство.

Чем быстрее человек попадёт к специалисту, тем легче будет вылечить зуб и не допустить дальнейшего разрушения.

Каким способом восстанавливают разрушенные зубы? Если скол небольшой, то зуб можно отреставрировать,



Обычно наибольшему риску подвергаются передние резцы, поскольку они чаще всего соприкасаются с пищей, а также более уязвимы при травмах. ФОТО: SCANPIX

**Чтобы предотвратить откалывание зубов, следует периодически принимать препараты кальция и продукты, содержащие его, а также не злоупотреблять слишком холодной или горячей пищей и напитками.**

применяя специальные светоотверждаемые материалы. Когда проблема коснулась переднего зуба, используются виниры. Если скол очень большой, то устанавливают коронку.

#### Что делать, если откололся коренной зуб

Обычно наибольшему риску подвергаются передние резцы, поскольку они чаще всего соприкасаются с пищей, а также более уязвимы при травмах. Однако нередки случаи, когда повреждаются остальные зубы, тогда на первый план выходит не столько эстетика, сколько функциональность.

Если скол небольшой, то чаще всего используют керамические вкладки, которые восстанавливают поверхность зуба практически идеально, повторяя изначальные изгибы.

Если повреждение коренного зуба достаточно серьёзное, то стоматологи рекомендуют установить коронки или мостовидные протезы. Что касается зубов мудрости, то их сразу же удаляют, так как в их восстановлении нет необходимости.

Если повреждение затронуло только эмаль, то можно ограничиться лишь пломбированием. Если произошло вскрытие пульпы зуба, то необходимо удалить её, а затем запломбировать вместе с каналом.

Чтобы предотвратить откалывание зубов, следует периодически принимать препараты кальция и продукты, содержащие его, а также не злоупотреблять слишком холодной или горячей пищей и напитками. Кроме того, необходимо избегать чрезмерных нагрузок на челюсть.

## Стоматолог: после приёма пищи выпейте воды

Для здоровья зубов следует пить воду после любого приёма пищи – не забывайте об этом, перекусывая в жару мороженым.

«Уже пара глотков воды помогают уменьшить количество частиц пищи во рту, поэтому можно сказать, что вода полезна не только для здоро-

вья в целом, но и для здоровья зубов», – утверждает стоматолог Kliinik 32 Лаура Кулламаа.

По словам доктора Кулламаа, водой следует запивать даже мороженое, ведь из-за содержащегося в мороженом сахара неблагоприятное воздействие кислот на эмаль способно длиться до получаса. За-

пивая же мороженое водой, мы сокращаем продолжительность этой кислотной атаки.

Вторая рекомендация касается перерыва между приёмами пищи – он должен быть не менее трёх часов. При этом Кулламаа подчёркивает, что полезный перекус также считается приёмом пищи.

«Поэтому если между приёмами пищи вам всё же хочется перекусить, держите воду наготове и запивайте ей любую еду», – рекомендует доктор Кулламаа.

Для взрослого человека рекомендованное количество воды в сутки составляет 2 литра, и её не следует заме-

нять кофе, чаем, молочными продуктами или прохладительными напитками.

Разумеется, питьём воды гигиена полости рта не ограничивается. Зубы следует чистить не менее двух раз в день, а по вечерам – также пользоваться зубной нитью. Во время чистки следу-

ет уделять внимание всем поверхностям каждого зуба. Зубы почищены как следует, если, проведя языком по зубам, вы чувствуете, что все зубы гладкие. После еды также можно пожевать жевательную резинку с ксилитом.

Врач советует

# Зубы – за сутки! И это не фантастика!

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

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

**– Что это значит: «Все – на четырех»?**

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

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

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

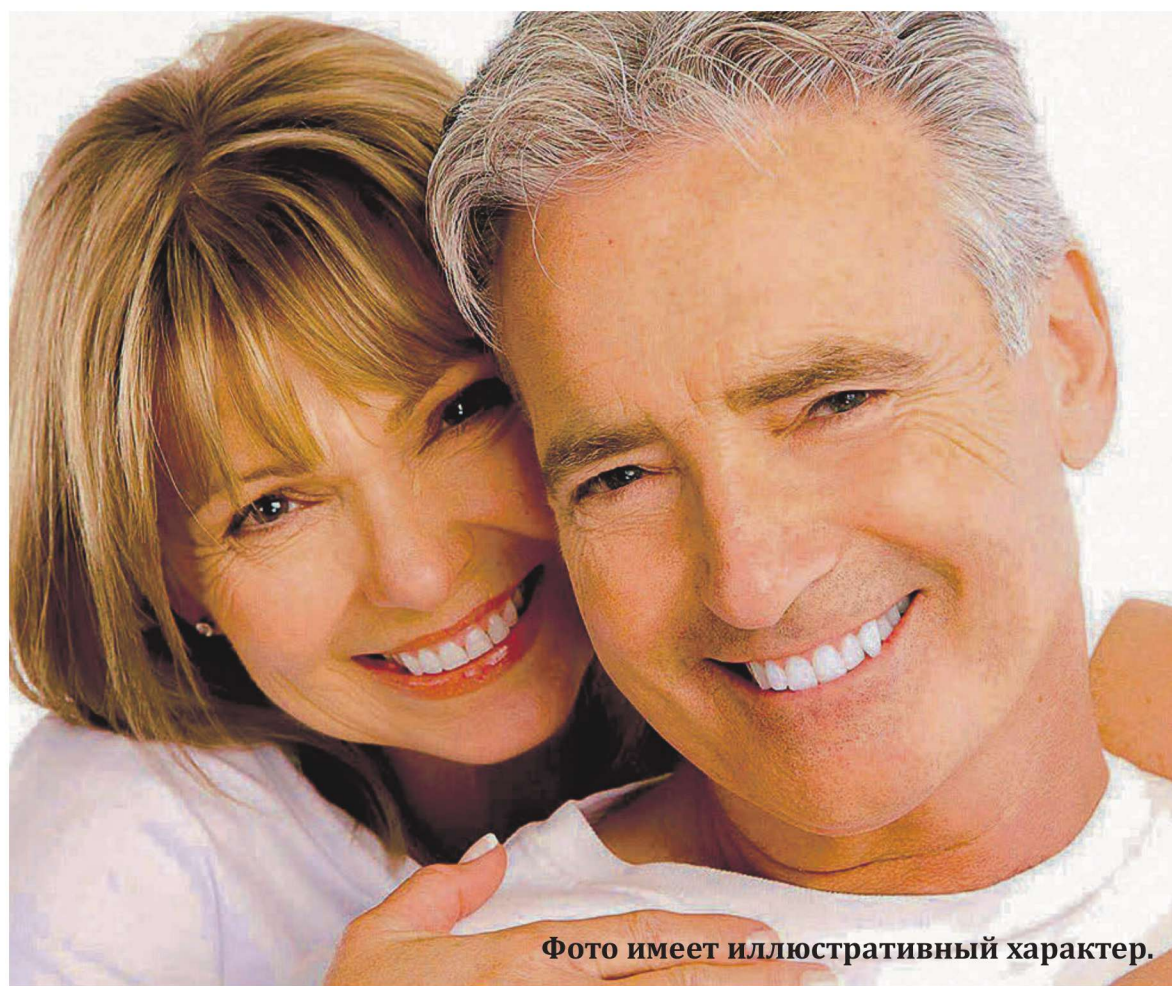


Фото имеет иллюстративный характер.

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

**– Есть ли гарантии качества сделанной работы?**

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

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

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

## ПРЕИМУЩЕСТВА НОВОГО МЕТОДА

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



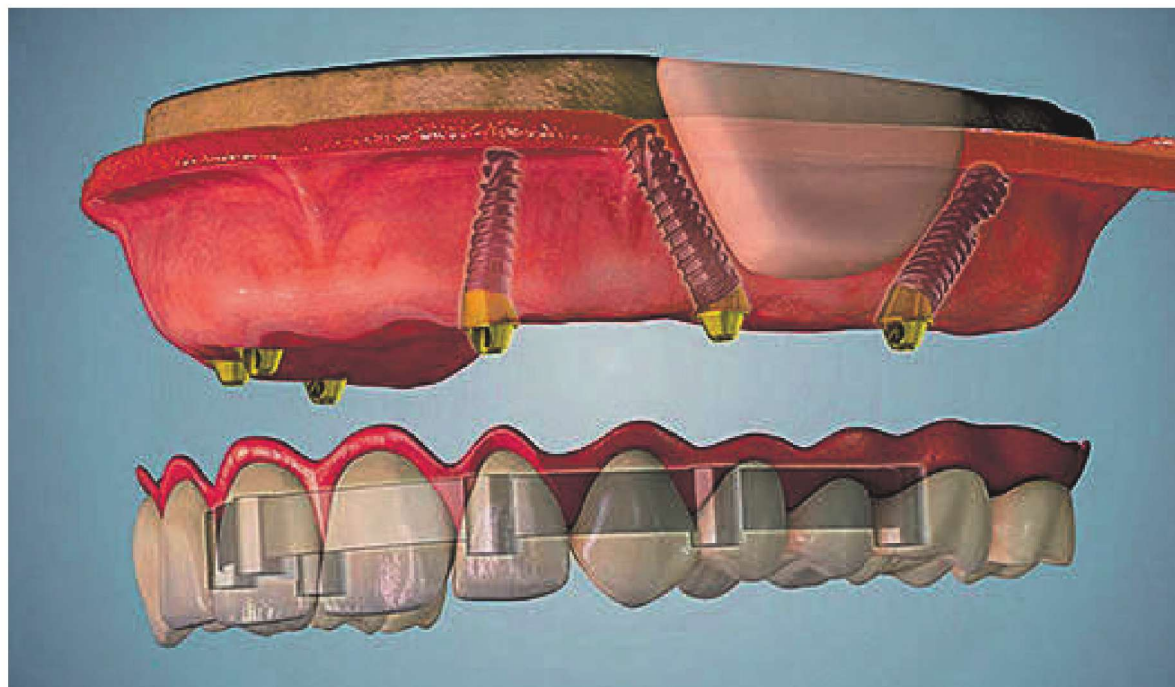
Имплантолог стоматологической клиники Harry Smile Сергей ЖЖонов: «Я уже более двух лет езжу то в Израиль, то в Германию для изучения новой методики. В любой методике имеются свои противопоказания и риски, поэтому предварительная консультация поможет пациенту расставить все точки над «i» и принять решение».

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

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



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



## Сердце

# Сердце можно укрепить здоровым образом жизни

## Сердечно-сосудистые заболевания можно предотвратить

Одним из наиболее серьезных рисков для здоровья жителей Эстонии являются сердечно-сосудистые заболевания, для предотвращения которых каждый может сделать многое, изменив стиль жизни, регулярно посещая врача и принимая витамины. Кеттер Росс, фармацевт Euroapteek, даёт советы, как поддерживать сердце здоровым.

**1. Следи за образом жизни**  
- достаточно отдыхай, двигайся каждый день, откажись от вредных привычек

Самое простое, что мы можем сделать для здоровья своего сердца - дать телу достаточно отдыха. Весной, когда запасы сил и витаминов организма на исходе, нужно обратить внимание на достаточное количество сна. Взрослые нуждаются в 7-9 часах сна каждую ночь. В случае недосыпа можно делать, например, пятнадцатиминутные перерывы на сон в течение дня.

Также для укрепления организма и поддержания жизненных сил нужно двигаться каждый день. Хорошо было бы двигаться 30 минут каждый день. Есть много способов сделать движение приятной частью жизни - езда на велосипеде, прогулки, дру-

гие приятные активности. Для того, чтобы укрепить сердце и держать тело в тонусе, два-три раза в неделю можно тренироваться, в ходе тридцатиминутной тренировки скорость пульса может подниматься выше обычного.

Важная роль отводится отказу от вредных привычек - курения и употребления алкоголя. Курение сужает кровеносные сосуды и может привести к очень серьёзным последствиям - инфаркту и повышенному кровяному давлению. Употребление алкоголя тоже стоит ограничить, поскольку алкоголь влияет как на тело в целом, так и на здоровье сердца.

**2. Питайся правильно - пересмотри долю жиров в рационе и добавь в меню больше цвета**

Благополучие нашего сердца зависит и от того, что мы едим и какие вещества получаем с едой. В первую очередь, нужно следовать общим принципам здорового и сбалансированного питания - по возможности готовить еду самостоятельно, есть минимум три раза в день и выбирать здоровые перекусы, вроде орехов и фруктов. Поскольку на работу сердца напрямую влияет доля жиров в рационе, по воз-

можности стоит варить или готовить пищу на пару, а не жарить. Скрытый жир находится в булочках, пирожных и других обработанных продуктах.

Долю растительной пищи в вашем ежедневном рационе стоит увеличить. Стоит добавить как можно больше зелени вроде шпината, брокколи, гороха, свежие проростки и различную зелень, которые обогатят стол и усилят сердце.

Поскольку сердечные заболевания могут быть вызваны жирной едой, большим количеством сладостей и недостаточным движением, нужно следить за весом тела, чтобы не нагружать сердце. Индекс массы тела каждый может посчитать, зная свой рост и вес. Нужно помнить, что показатель должен оставаться в пределах 19-25.

**3. Посети врача - измерь кровяное давление и холестерин, принимай витамины**

Несмотря на здоровое питание и стиль жизни для сердца полезно принимать витамины, травяные чаи или добавки, укрепляющие сердце. Нужно обязательно проконсультироваться с врачом или аптекарем, прежде чем принимать соответствующие продукты.

Для корректной работы



сердца необходимы витамины В, поскольку их недостаток может привести к повышению уровня холестерина. Витамин В стоит принимать прежде всего тем, кто пьёт слишком много кофе, чая, употребляет алкоголь и табачные изделия. Также желателен приём магний и калий, которые уменьшают стресс и улучшают кровообращение и работу мышц.

Я рекомендую регулярно измерять показатели здоровья. В аптеке можно измерить кровяное давление, уровень сахара в крови и холестерина, изменения которых - первые признаки ухудшения работы сердца. Кровяное давление желательно контролировать пару раз в год, холестерин - как минимум раз в год.

Наконец, найдите время для себя и занятий приятными делами, жизнь без стресса - одна из ключевых предпосылок здорового сердца.

virtuaalkliinik.ee

Долю растительной пищи в ежедневном рационе стоит увеличить. Стоит добавить как можно больше зелени вроде шпината, брокколи, гороха, а также фрукты и орехи.

ФОТО: SCANPIX

### 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 содержится также в изобилии антиоксиданты. Фон легкого воспаления в организме, обусловленного малым потреблением антиоксидантов, увеличивает жесткость кровеносных сосудов, что может также привести к повышению кровяного давления. И хотя без давления кровь не циркулирует в сосудах, тем не менее, слишком высокое давление оказывает негативное воздействие, поскольку оно обуславливает утолщение стенок кровеносных сосудов, что приводит к сужению сосудов. Для предупреждения заболеваний сердца и кровеносной системы крайне важно регулярно следить за уровнями холестерина и кровяного давления. Если они высокие, следует внимательно соблюдать режим питания, скорректировать стиль жизни и возможно необходимо также принимать специальные препараты. Из природных средств лучше всего исследован и наиболее эффективным является экстракт китайского красного ферментированного риса, который применяется в китайской медицине уже свыше 1200 лет.

## MONACOR forte



### Экстракт красного риса нового поколения

#### + олеуропеин из экстракта листьев оливы

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

1 капсула в день

в апреле по льготной цене Apteek Apotheka

Эффективная защита для сердца и кровеносных сосудов



## Давление

## Чем грозят проблемы с давлением?

Скачки давления или отклонения от нормы в его показателях - это важнейший сигнал того, что человеку необходимо срочно обратиться к врачу.

Как показывает статистика, большинство людей, а точнее, около 80 процентов из тех, у кого есть проблемы с давлением, обращаются в больницу после появления определённых проблем, некоторые из них попадают в медицинские учреждения в тяжёлом состоянии, некоторая часть, к сожалению, сталкиваются с летальными исходами.

Казалось бы, мы каждый день живём, да, немного недомогаем, иногда чувствуем себя не очень хорошо, но что такого в том, что у меня повышается давление до отметки в 140 на 90? Выпиваем таблетку, которую, кстати, доктор нам не прописывал, и живём дальше, не зная, что толкаем себя и собственное здоровье на один из самых опаснейших путей.

## Симптомы отклонений в показателях давления

● Первым делом необходимо понимать, при каком давлении вы чувствуете себя хорошо. Норма - это давление 120 на 80, допускаются некоторые диапазоны этого показателя, но они незначительны. Конечно, главный симптом - это повышенное или пониженное давление, которое можно измерить с помощью специальных

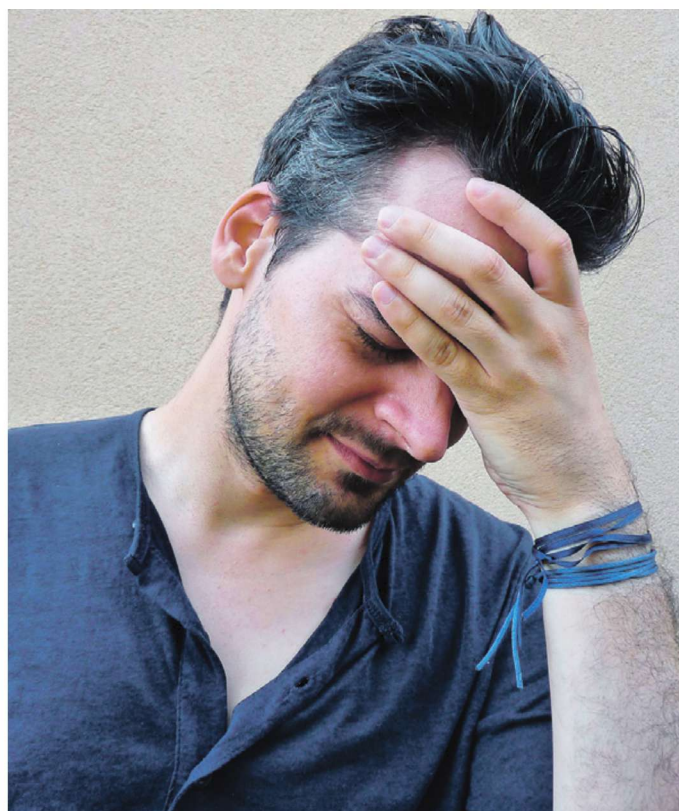


ФОТО: PIXAVAY

Головная боль, которая может быть просто невыносимой и переходить в головокружение, является одним из самых главных признаков гипертензии.

приборов. Если такого шанса нет, то существуют и другие симптомы заболевания.

- Головная боль, которая может быть просто невыносимой и переходить в головокружение, является одним из самых главных признаков гипертензии. Головные боли могут носить разный характер, пульсировать или ныть, однако, если вы часто страдаете этой проблемой, во время следующего приступа головной боли стоит измерить давление.
- Зачастую головная боль может сопровождаться жаром или приливами.
- На лице появляется румянец, у некоторых лицо заметно краснеет.
- Перед глазами могут появляться мушки или звон в ушах, такие же симптомы есть и у мигрени, поэтому, опять же лучше измерять своё давление в подобных состояниях.
- Человек может жаловаться на одышку, усталость, хронический недосып и сильную слабость.
- Возможно появления учащённого сердцебиения, тошноты и даже рвоты.

Конечно, мы советуем не заниматься самолечением, ведь правильный диагноз может поставить только специалисты. При этом перечисленные симптомы могут указывать и на другие заболевания, а сами скачки давления говорить совершенно о другом недуге и быть только признаком отклонения в организме.

## Важно

## Проблемы с давлением портят качество жизни

Самое страшное, к чему приводят проблемы с давлением - это инфаркт или инсульт. Да-да, именно скачки давления приближают вас к этим проблемам с геометрической прогрессией.

Помимо этого, от проблем с давлением страдают все внутренние органы пациента, так как нарушается кровообращение, и органы не получают достаточно количества кислорода и других питательных веществ. Страдают всё: почки, печень, ЖКТ, а что самое важное - работа головного мозга.

Кроме этого, головная боль и усталость заметно портят качество жизни человека. Вместо того, чтобы отдыхать с друзьями, встречаться с родными, ходить в горы или кафе, заниматься любимым делом, пациент чувствует сильную усталость, опустошение, мается в кровати с головной болью, таблетками и холодным компрессом на голове. А такие процессы вводят в стресс и в настоящую депрессию. А депрессия также негативно влияет на весь наш организм. Без правильного лечения это будет самый настоящий замкнутый круг, который выбьет из колеи любого из нас. При первых же симптомах проблем с давлением мы настоятельно рекомендуем не затягивать и обращаться к врачу.



## Новые аппараты для измерения кровяного давления Microlife

клинически апробированы и дают точные показания сердечного ритма!



BP A6 PC



BP A3L Comfort



BP A2 Basic

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



CE 0044



# Как отличить качественный и здоровый сон от расстройства сна?

В случае постоянного и достаточного времени на сон человек может просыпаться без будильника и не чувствовать в течение дня сонливость. Однако, если есть проблемы со сном, сон неравномерный или чувствуется усталость, это может быть расстройством сна.

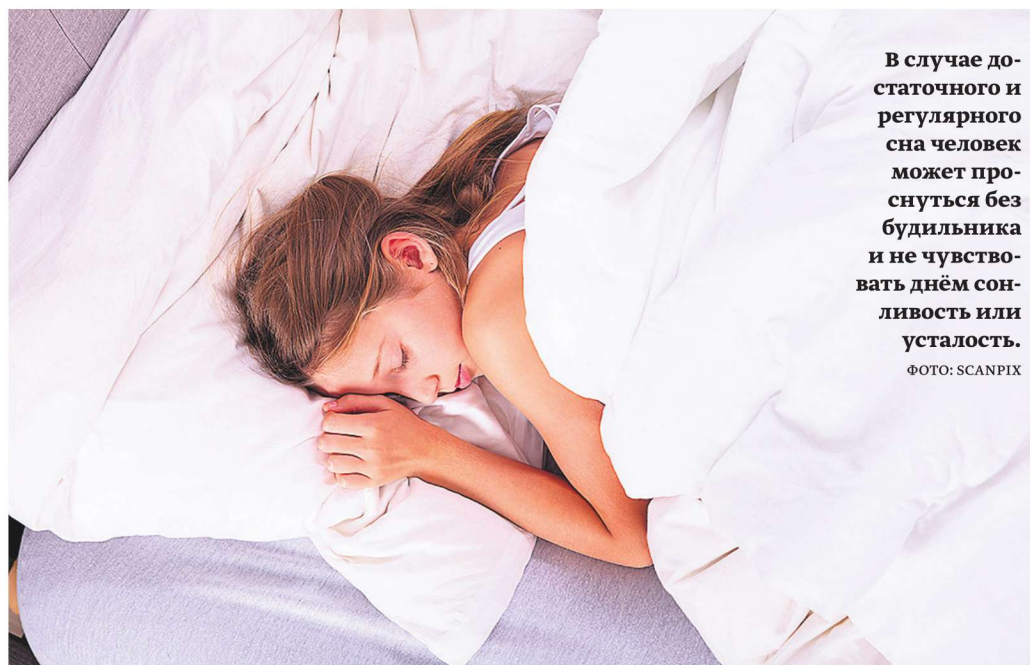
Основной причиной нарушения сна является неравномерный и слишком поздний отход ко сну, употребление стимулирующих веществ вроде кофеина и никотина, чрезмерное употребление алкоголя (особенно вечернее), а также неосведомленность по части расстройств сна.

«Хороший сон ночью характеризует наше самочувствие в течение дня - просыпаемся ли мы отдохнувшими, как быстро проходит сонливость после пробуждения, как много нам требуется кофе, чтобы проснуться», - сказал Хейсл Вахер, сомнолог центра Sakala Unekeskus. Он добавил, что следует проанализировать, наступает ли пробуждение слишком рано и требуется ли повторное включение будильника.

В случае достаточного и регулярного сна человек может проснуться без будильника и не чувствовать днём сонливость или усталость. «Соблюдение индивидуального ритма бодрствования обеспечивает хороший сон. Для этого нужно знать хронотип человека - идёт ли речь о «совах», «жаворонках» или «голубях». Для определения хронотипа нужно провести генетический тест, на протяжении двух недель вести дневник сна и собирать информацию о своей ночной активности и проведении времени в светлое время суток», - пояснил Вахер возможности исследования сна. По оценке сомнолога, важно знать, много ли используются гаджеты, поскольку их влияние на уровень тревоги человека и, следовательно, на качество сна, очень сильно.

## Каков «хороший» сон?

Качественный сон длится без перерывов, человек не просыпается до утра, взрослым рекомендуется спать минимум 7-8 часов, но это зависит от возраста и индивидуального хронотипа.



В случае достаточного и регулярного сна человек может проснуться без будильника и не чувствовать днём сонливость или усталость.

ФОТО: SCANPIX

Сон должен быть как можно более регулярным, время отхода ко сну и подъёма не должно сильно колебаться. «Сон влияет на здоровье, самочувствие и настроение человека. Качественный сон помогает бороться с возможными заболеваниями, обеспечивать спортивные достижения и необходим для нормальной

умственной деятельности», - рассказал сомнолог Sakala Unekeskus о важности сна.

Показателями недостаточного и плохого сна являются дневная сонливость и усталость, а также расстройства концентрации, упрямство, агрессивность по отношению к другим, ухудшение настроения. Для улучшения

качества сна прежде всего рекомендуется не использовать гаджеты и не смотреть телевизор за 1-2 часа до отхода ко сну, заниматься успокаивающими действиями, избегать употребления алкоголя вечером и в течение нескольких часов до отхода ко сну не выполнять тренировок.

virtuaalkliinik.ee

## К сведению Убедись, идёт ли речь о нарушении сна

● Качество сна можно оценить с помощью дневника сна, где как минимум в течение двух недель отмечаются часы отхода ко сну и подъёма, часы сна, моменты усталости в течение дня, время приёмов пищи и тренировок, а также час, когда заканчивается использование гаджетов вечером.

● Важно наблюдать за своим самочувствием, если вы чувствуете сонливость и усталость в течение дня, нужно подумать, достаточно ли вы спите.

● Если вы спите не одни, можно изучить и сон вашего партнёра. Сон должен быть спокойным, без заметно увеличившихся движений, во время сна дыхание должно быть спокойным и равномерным, не должно быть пауз в дыхании, можно уточнить, есть ли храп.

## BZ+ Работаящие на облачных технологиях СИПАП аппараты уже доступны в Эстонии

С июня в Эстонии стали доступны дистанционно отслеживаемые СИПАП аппараты ResMed AirSense™ 10-й серии. Аппарат AirView™ предназначен для медучреждений и myAir™ - для пациентов.

Решения ResMed myAir позволяют пациенту отслеживать течение лечения через смартфон или компьютер. Для пациентов пользование ResMed myAir бесплатно. Компания ResMed провела исследование, в ходе которого были собраны данные более чем 2,6 миллионов пациентов. Результаты показывают, что комплаентность пациентов, за состоянием которых осуществляется дистанционное наблюдение, составляет 75%. Программа удаленного наблюдения улучшила комплаентность пациентов, пользующихся СИПАП аппаратом (устройством, поддерживающим давление на постоянном уровне в течение ночи). Подобный результат показало два разных исследования, которые компания ResMed представила на проходившей в Америке международной конференции по

деформации грудной клетки. В первом исследовании созданная компанией ResMed группа медиков проанализировала анонимные данные более чем 2,6 миллионов проживающих в Америке пользователей СИПАП-аппаратов. Пациенты входили в управляемую ResMed сеть дистанционного наблюдения за лечением AirView. Используя метод анализа больших данных, ученые обнаружили великолепную комплаентность пользующихся СИПАП-аппаратом пациентов с дистанционным наблюдением. 75% из этих пациентов достигли установленного американскими центрами медицинской помощи предела комплаентности. Этот очень хороший результат по сравнению с не основанными на облачных технологиях СИПАП-аппаратами и другими методами лечения хрониче-

ских заболеваний - при них комплаентность составляет примерно 50%. Помимо этого на основе большой выборки можно сказать, что результаты допускают обобщение и, вероятнее всего, они отражают реальное положение дел. Компания ResMed является ведущим производителем установок для лечения нарушений дыхания. Она использует более 5 миллионов работающих на облачных технологиях аппаратов для ежедневного дистанционного наблюдения за пациентами. Имеющие многочисленные награды усталости и программы помогают лечить и удерживать под контролем ночное апноэ, хроническую обструктивную болезнь легких и другие заболевания дыхательных путей. Цель команды, в которую входит 6000 человек, заключается в улучше-



ResMed AirSense 10 AutoSet с увлажнителем.

нии качества жизни пациентов, уменьшения влияния хронических болезней на организм и сокращения расходов на лечение более чем в 120

странах. Официальный представитель ResMed в странах Балтии: Mercurio OÜ, [www.meditiiniseadmed.ee](http://www.meditiiniseadmed.ee)



# Рефлюкс: не стоит игнорировать симптомы



ФОТО: PIXAVAY

**Д**ля большинства людей, изжога - это просто случайно возникший дискомфорт. Примерно 20% населения высокоразвитых стран испытывают её не реже одного раза в месяц.

Но для 6% людей, которые имеют хроническую форму изжоги, известную как гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), не

купированные (не леченные) симптомы могут привести к различным осложнениям для здоровья. Люди с эрозиями на слизистой пищевода из-за кислого рефлюкса часто не осознают вреда от ГЭРБ, пока у них не разовьётся запущенная стадия болезни. Если вы испытываете частую или длительную изжогу (два раза в неделю на регулярной основе), обратитесь к врачу.

## Причины, почему вы не должны игнорировать симптомы

### РАЗВИТИЕ ВОСПАЛЕНИЯ В ПИЩЕВОДЕ (ЭЗОФАГИТ)

При гастроэзофагеальной рефлюксной болезни пища, кислота и пищеварительные соки забрасываются в пищевод. Со временем это вызывает раздражение и отёк слизистой, выстилающей пищевод изнутри. Это и есть эзофагит. Если кислотное воздействие в пищеводе наблюдается в течение всего лишь нескольких недель, то уже может развиться воспаление слизистой. Это может вызывать дискомфорт и даже боль, по срединной линии брюшной стенки, «под ложечкой», где сходятся правые и левые ребра у грудины. Это воспаление делает пищевод уязвимым для ещё более опасных состояний - эрозий или рубцов.

### СТРИКТУРА ПИЩЕВОДА

Если эзофагит продолжается слишком долго, то возникающая рубцовая ткань, может сузить пищевод. Это стриктура может привести к трудностям прохождения и глотания пищи, которая может застревать на уровне образования рубцовой ткани, вызывая боль. Большие куски пищи могут застрять, и эта ситуация может потребовать эндоскопического вмешательства для их удаления. Стриктура может вызывать частые подавления при приёме пищи. Из-за этого пациенты часто отказываются от еды и теряют много в весе.

### ПРОБЛЕМЫ С ГОРЛОМ И ГОЛОСОМ

Основным симптомом гастроэзофагеальной рефлюксной болезни является изжога, но не все люди ее чувствую

ют и описывают. У них могут быть другие, более сложные для диагностики симптомы. Врачи называют эти случаи «немой рефлюкс», или бессимптомный рефлюкс. У пациента может не быть изжоги, как это классически описано в учебниках, но у них могут быть различные другие проблемы, которые происходят за пределами пищевода, такие как хрипота, изменения голоса, боль в горле или хронический кашель. У них такое ощущение, как будто в горле комок или волос, и им постоянно приходится очищать горло, покашливая и откашливаясь.

### ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ

Если кислота желудка случайно затечёт в дыхательное горло после того, как она попадает при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни в пищевод, то ГЭРБ может ухудшить течение бронхиальной астмы или пневмонии. Даже без проблем с лёгкими ГЭРБ может вызывать одышку и затруднение дыхания.

### РАЗРУШЕНИЕ ЗУБОВ

Когда желудочная кислота и пищеварительные соки попадают через пищевод в ротовую полость, это может вызвать кислый вкус и, если это происходит достаточно часто, то разрушается зубная эмаль, что способствует кариесу.

### ЯЗВЫ ПИЩЕВОДА

Желудочная кислота может разрушать слизистую пищевода, вызывая раны и язвы. Люди с ранами и язвами могут сплевывать кровью, у них также может быть рвота кровью. Они могут увидеть кровь

в своих испражнениях. Кровь может быть красной, вишнёвой, или как частички кофе. В стуле обычно кровь из пищевода и желудка при прохождении через тонкий кишечник приобретает чёрный цвет, цвет и вид нефти - вязкой, скользкой, плохо смываемой.

### ПИЩЕВОД БАРРЕТТА

Если не лечить в течение многих лет постоянный кислотный рефлюкс, могут образоваться изменения в клетках, известное как пищевод Барретта, считающееся предраковым состоянием. Это состояние не вызывает особых симптомов, кроме симптомов рефлюкса. Врач может диагностировать его, выполнив эндоскопию.

### РАК ПИЩЕВОДА

В очень серьёзных случаях не леченная гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (и последующий пищевод Барретта) может привести к раку пищевода. Основные факторы риска - это употребление алкоголя, курение, плохое питание, а также хронические заболевания пищевода с рефлюксом.

Симптомы включают потерю веса, проблемы с глотанием или желудочно-кишечные кровотечения.

Это то, что происходит в течение десятилетий не леченого рефлюкса (30-40 лет), поэтому у тех, кому 30 лет и в остальном здоровы, нет причин подозревать рак. Но если вам больше 50 лет, и у вас была изжога в течение многих лет, и вы внезапно теряете вес, например, это определенно то, что врач заподозрит в первую очередь.

## RehabilitatsioonABI

ORTOPEDILISED ABIVAHENDID

### ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ - ПРОДАЖА И ИЗГОТОВЛЕНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА - ПРОДАЖА И АРЕНДА

- ОРТЕЗЫ ДЛЯ ШЕИ
- ОРТЕЗЫ ДЛЯ СПИНЫ
- ОРТЕЗЫ ДЛЯ НОГ И РУК
- КОМПРЕССИОННЫЕ ЧУЛКИ
- ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ОБУВЬ
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СТЕЛКИ

Ортопедические товары **ПО ЛЬГОТНЫМ ЦЕНАМ** при наличии дигитального рецепта от врача в течение 6 месяцев после травмы или операции. Скидка от Больничной кассы - 90%

**Льготы** на ортопедические и вспомогательные средства при компенсации со стороны социального отдела предоставляются:

- детям до 18-ти лет;
- работающим лицам при потере трудоспособности, начиная от 40%;
- пенсионерам.

Для приобретения товаров на условиях льгот социального отдела необходимо иметь при себе **справку от врача или реабилитационный план** (с указанием названия необходимого вспомогательного средства), а также **карточку личного вспомогательного средства** (можно получить по адресу: Эндла 8, Таллинн).

#### КОСУЛЬТАЦИЯ И ПРОДАЖА - ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА В ТАЛЛИННЕ И ВОСТОЧНОЙ ЭСТОНИИ:

##### Магазин Мустамяэ

Ю.Сютисте тээ 17, Таллинн  
Пн-Пт 09.00-17.00  
Тел: +372 53033007, 6650035

##### Северо-Эстонская Региональная больница

Ю.Сютисте тээ 19, Таллинн  
Пн-Пт 09.00-17.00  
Тел: +372 53931312

##### Поликлиника Мустамяэ

Эхитаяте тээ 27, Таллинн  
Пн-Пт 08.30-16.30  
Тел: +372 53010906

##### Магазин Сыле

Сыле 16, Таллинн  
Пн-Пт 09.00-17.00  
Тел: +372 59180160

##### Магазин Кесклинна

Рави 27, Таллинн  
Пн-Пт 08.00-16.00  
Тел: +372 55584480

##### Магазин Ласнамяэ

Пунане 61, Таллинн  
Пн-Пт 09.00-17.00  
Тел: +372 56887647

##### Магазин Ида-Вирумаа

Тервисе 12, Ахтме, Кохтла-Ярве  
Пн-Пт 09.00-17.00  
Тел: +372 51999838

##### Магазин Нарва

Хайгла 6, Нарва  
Пн, Ср, Чт 09.00-17.00  
Тел: +372 58439008

##### Магазин Кейла

Яяма 1, Кейла  
Пн-Пт 10.00-17.00  
Тел: +372 53023740

## ВАШЕ СПАСЕНИЕ ОТ РЕФЛЮКСА

# GASTROTUSS®

- Жевательные таблетки для лечения рефлюкса
- Сироп для лечения рефлюкса

Таблетки и сироп **Gastrotuss®** используются для лечения и снятия симптомов ГЭРБ и изжоги, таких как:

- чувство жжения в груди
- обратный ход содержимого желудка
- кашель
- хриплый голос
- ощущение инородного тела в горле
- икота

#### Применение:

Взрослые и дети от 12 лет и старше: 1...2 таблетки или 20 мл сиропа после основного приема пищи и перед сном. Принимайте после приема других средств или лекарств, избегая одновременного приема.

### Основные компоненты: альгинат магния и симетикон

#### Упаковка:

Упаковка содержит 30 жевательных таблеток  
Упаковка сиропа содержит 25 пакетов на одну дозу (20 мл)

Производитель медицинского оборудования:  
DMG, Via Lautrentina, km 26, 700,  
00071 Poemezia, Рим, Италия

Представитель производителя:  
UAB Norameda Eesti filiaal  
Акадеэмиа, 21/3, 12618, Таллинн, Харьюмаа,  
GAS-06.19

**Пищеварение**

# Чем пищевая непереносимость отличается от аллергии

**Симптомы аллергии и пищевой непереносимости обычно очень похожи - зуд кожи и слизистых, сыпь, дискомфорт в животе, нарушения стула, но механизмы у них разные.**

Аллергическая реакция на продукт - это иммунный ответ организма на раздражитель; при этом иммунная система воспринимает белки пищи как чужеродные и вырабатывает защитные антитела - иммуноглобулины E (IgE). Последние провоцируют аллергическую реакцию - чаще всего на производные молока, яйца, рыбу и морепродукты, пшеничный белок, орехи или сою. Как только контакт с аллергеном прекращается, иммунная система успокаивается - и симптомы аллергии сходят на нет.

В случае с пищевой непереносимостью (её ещё называют «псевдоаллергией») ги-

перреакции иммунной системы не происходит. Иногда говорят, что это состояние связано с выработкой иммуноглобулинов типа G (IgG), но в отличие от IgE, маркеров аллергии, антитела класса G - результат нормальной реакции иммунной системы, то есть показатель того, что организм познакомился с тем или иным пищевым продуктом и не собирается на него реагировать.

Если для появления симптомов аллергии достаточно небольшого количества или даже одного запаха аллергена, то с пищевой непереносимостью всё сложнее. В случае псевдоаллергии реакция организма часто отсрочена (иногда на несколько дней), а проявления смазаны. Например, боль в животе может сопровождаться усталостью или заложенностью носа - всё это легко списать на переутомление или простуду.

При этом у взрослых пищевая непереносимость встречается намного чаще, чем аллергия на продукты. В группе риска те, у кого есть проблемы с обменом веществ или заболевания желудочно-кишечного тракта, а также курильщики и люди, которые мало двигаются.

**Откуда берётся псевдоаллергия**

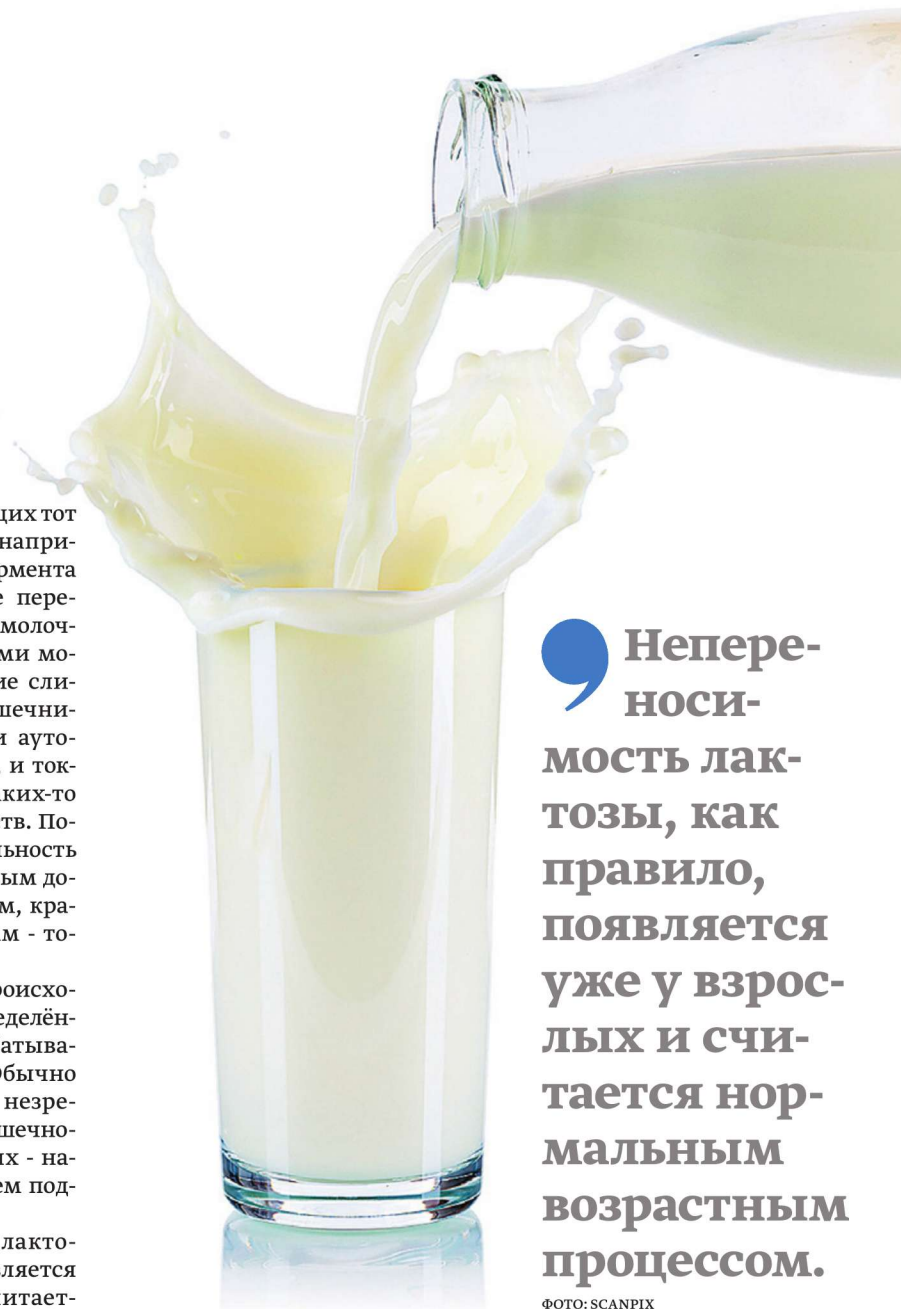
Отдельной болезни «пищевая непереносимость» вообще не существует, но есть немало заболеваний и состояний, на фоне которых может появиться непереносимость тех или иных веществ в пище. Это может быть связано с неполадками в выработке фер-

ментов, переваривающих тот или иной компонент (например, при нехватке фермента лактазы организм не перерабатывает лактозу, молочный сахар). Причинами могут быть и воспаление слизистой оболочки кишечника при инфекциях, и аутоиммунные процессы, и токсическое действие каких-то продуктов или лекарств. Повышенная чувствительность к химическим пищевым добавкам - консервантам, красителям, эмульгаторам - тоже не редкость.

Чаще всего сбой происходит из-за того, что определённые ферменты вырабатываются недостаточно. Обычно у детей это связано с незрелостью желудочно-кишечного тракта, а у взрослых - например, с воспалением поджелудочной железы.

Непереносимость лактозы, как правило, появляется уже у взрослых и считается

**Отдельной болезни «пищевая непереносимость» вообще не существует.**



**Непереносимость лактозы, как правило, появляется уже у взрослых и считается нормальным возрастным процессом.**

ФОТО: SCANPIX



**Lactrase**  
Лактаза Энзим

Если молочные продукты становятся причиной образования газов и появления болей в животе, то у вас может быть непереносимость лактозы. Вновь наслаждаться мороженым и кофе с молоком вам помогут принимаемые перед едой 1-2 капсулы Lactrase, которые расщепляют лактозу на легко усваиваемые углеводы - глюкозу и галактозу.

Не отказывайтесь от своих любимых блюд!  
**Теперь продаются также удобные жевательные таблетки Lactrase Go!**

[www.lactrase.fi](http://www.lactrase.fi)



## Приведите пищеварение в порядок!



**Nogasin**

Пищеварительный фермент

Nogasin - это содержащий альфа-галактозидазу природный пищеварительный фермент, который помогает переварить в тонкой кишке трудно всасывающиеся питательные вещества и предотвращает тем самым газообразование. Nogasin способствует расщеплению в пищеварительном тракте содержащихся в овощах и зерновых продуктах неперевариваемых углеводов.

Если после еды у вас появляется тяжесть в животе, живот надувается как воздушный шар, то принимайте перед едой 1-3 капсулы Nogasin. Следите, какие продукты вызывают газообразование, а для избежания плохого самочувствия принимайте перед едой Nogasin. Наслаждайтесь прекрасным летом и барбекю, забыв про проблемы с животом!

**Теперь продаются также удобные жевательные таблетки Nogastin Go!**

[www.nogasin.fi](http://www.nogasin.fi)

**У вас проблемы с пищеварением?  
Обратитесь в аптеку!**



ся нормальным возрастным процессом. Цельное молоко - основа питания в раннем возрасте, но со временем выработка фермента, расщепляющего молочный сахар, снижается. Почти треть людей старше двадцати пяти лет отмечают ухудшение состояния после стакана цельного молока, хотя раньше подобной проблемы у них не было.

Непереносимость фруктозы развивается из-за нарушения всасывания - при этом ломается работа так называемых переносчиков фруктозы, то есть молекул, отвечающих за прохождение вещества через стенку кишечника. Её симптомы - тошнота, рвота, метеоризм, диарея - напоминают отравление.

#### Как лечиться

Обнаружить и вылечить пищевую непереносимость - задача не из лёгких: достоверных клинических и лабораторных критериев псевдоаллергии пока не существует. Поэтому при диагностике врачи пользуются методом исключения, первым делом отмечая аллергию на продукты и целиакию (непереносимость глютена, в основе которой - генетические и аутоиммунные факторы). Подтвердить непереносимость лактозы или фруктозы может помочь анализ кала и дыхательный водородный тест - он выявляет нарушения расщепления и всасывания углеводов,

**Желательно не увлекаться готовыми магазинными продуктами и вовремя решать проблемы с желудком и кишечником.**

которые нередко и ведут к вздутию живота и диарее; но и в этом случае диагноз будет лишь предварительным.

Врач посоветует вести пищевой дневник, отмечая в нём продукты, которые вы съедаете за день, и самочувствие после завтрака, обеда и ужина. Следующий шаг - элиминационная (то есть основанная на исключении продуктов) диета. Специалист убирает из рациона один «подозрительный» компонент; если спустя шесть недель диеты состояние улучшается, значит, запрещённая пища - виновник плохого самочувствия. После этого такой продукт можно ввести в рацион, но небольшими порциями и с осознанием последствий. Если же улучшение так и нет, значит, нужно пробовать другой вариант.

Лучшей профилактикой пищевой непереносимости эксперты считают сбалансированное питание. Овощи, фрукты, орехи, разные злаки, много сортов рыбы и мяса - чем разнообразнее рацион, тем лучше.

medinfo.ru

## Новости

# Более миллиарда человек могут потерять слух

**Почти половина жителей планеты в возрасте от 12 до 35 лет, а это около 1,1 миллиарда человек, рискуют потерять слух. Причина - громкая музыка, которую они слушают в наушниках на своих смартфонах и плеерах.**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Международный союз электросвязи (МСЭ) в преддверии Международного дня охраны слуха опубликовали рекомендации для производителей и пользователей этих устройств.

«Представьте, что вы едете по шоссе на машине без спидометра или ограничений по скорости. Мы предлагаем, чтобы смартфоны теперь были снабжены таким «спидометром», то есть встроенной системой, которая будет определять громкость звука, и сообщать вам, если вы превысили лимит», - говорит эксперт ВОЗ Шелли Чадха.

В рекомендациях ВОЗ и МСЭ предлагается, чтобы встроенная система для смартфонов и цифровых аудиоплееров определяла длительность прослушивания



**Более 5 процентов жителей планеты - 466 миллионов человек - страдают от серьёзных проблем со слухом.**

ФОТО: PIXABAY

**Мы предлагаем, чтобы смартфоны теперь были снабжены встроенной системой, которая будет определять громкость звука, и сообщать вам, если вы превысили лимит.**

аудиозаписей и уровень звука, автоматически понижала громкость, когда превышен лимит, и позволяла родителям контролировать громкость музыки, которую слушают их дети, а также предоставляла пользователям общую информацию о том, как можно слушать аудио без риска для слуха.

«Учитывая, что у нас есть все знания, необходимые для предотвращения потери слуха, мы не можем допустить, чтобы столько молодых людей продолжали вредить своему слуху, просто слушая музыку, - сказал глава ВОЗ док-

тор Тедрос. - Они должны понимать, что, когда они потеряют слух, он уже не вернётся. И новые рекомендации ВОЗ-МСЭ помогут молодым людям наслаждаться музыкой без вреда здоровью».

По данным ВОЗ, более 5% жителей планеты - 466 миллионов человек - страдают от серьёзных проблем со слухом. Большинство из них - взрослые, проживающие в странах со средним и низким уровнем дохода. ВОЗ также сообщает, что к 2050 году каждый десятый человек будет страдать от проблем со слухом.

medportal.ru

# 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 справку от отоларинголога. Направление не требуется.

Центр слуха Audiale ждёт вас по адресу  
Таллинн, ул. Мыйза, 4, 8-й этаж  
(здание Al Mare taja, 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](http://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!



## Печень

## Проблемы самого «молчаливого» органа

У печени есть одно характерное свойство: даже когда ей есть что сказать, она предпочитает помалкивать. В результате проблемы с ней часто обнаруживаются уже на поздних стадиях.

С медицинской точки зрения этот факт вполне объясним. Дело в том, что в печени нет нервных окончаний, поэтому она и не болит. В результате человек долгие годы может даже не подозревать, что здоровые процессы в ней уже нарушены. Но всё же есть некоторые симптомы, которые помогут заподозрить неладное.

Для заболеваний печени характерны жалобы на появление необоснованного ощущения усталости. Такие изменения чаще всего первыми замечают даже не сами больные, а люди из их близкого окружения. Например, вы вдруг замечаете, что у человека, который раньше всегда за собой следил – был подтянут, аккуратен, во внешности появилась какая-то неопрятность, небрежность. Как будто он всё время куда-то спешит, всё делает кое-как... Слабость, апатия, упадок сил, нарушения сна могут возникнуть в

результате общей интоксикации организма. Это происходит, когда печень не справляется со своей главной задачей – очищением крови и нейтрализацией вредных веществ.

**Откуда эти высыпания**

При заболеваниях печени кожа (особенно лица) часто становится бледной или, наоборот, смуглой с отечностью и выраженной потливостью. Или может быть слишком сухой, шелушащейся, с множественными трещинками и следами от расчесов. Помимо этого, на коже нередко появляются стрии – растяжки в области живота в виде синеватых полосок. При заболеваниях печени также характерно появление всевозможных высыпаний – гнойничков, фолликулов, фурункулов, аллергической сыпи, мелких кровоизлияний по всей поверхности кожи. Любой из видов кожной сыпи при патологиях печени сопровождается зудом.

**Изменения в цвете кожи**

Желтуха – это один из главных показателей дисфункции печени или желчного пузыря. В зависимости от заболевания кожный покров может

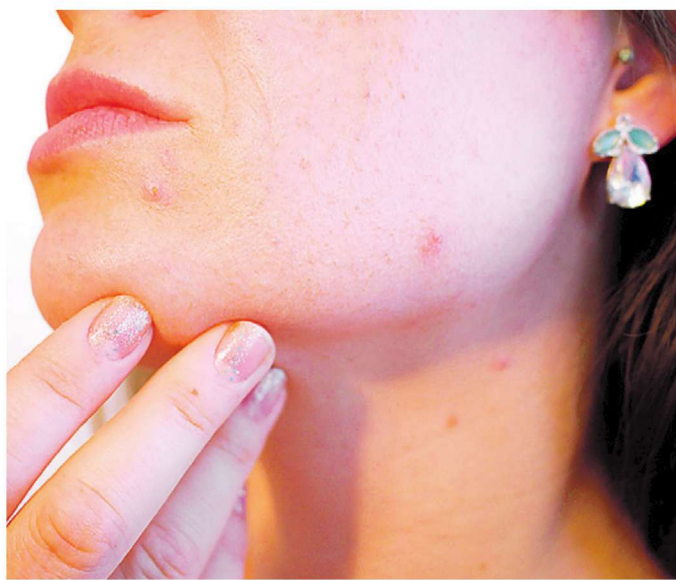


ФОТО: PIXABAY

При заболеваниях печени также характерно появление всевозможных высыпаний на коже.

быть окрашен в цвета от бледно-жёлтого до ярко-оранжевого. Также у человека меняется цвет склер (белков глаз) и слизистых оболочек. Изменения цвета связаны с накоплением желчного пигмента били-

рубина и нарушением его вывода из организма. На проблемы с печенью указывает также потемнение мочи.

**Боли в правом подреберье**

Все дискомфортные и болевые ощущения возникают только на поздних стадиях, при выраженном фиброзе или циррозе печени. Как ты уже знаешь, ткань печени не имеет нервных окончаний, и поэтому даже при очень тяжёлом её поражении острая боль, как правило, отсутствует.

Симптомами воспалительных процессов в печени могут быть тупая боль и тяжесть в правом подреберье. Эти ощущения появляются вследствие увеличения печени. В результате происходит растяжение покрывающей её тонкой капсулы (капсула Глиссона), которая имеет нервные окончания. Человека беспокоят постоянные ноющие боли, которые усиливаются при физической нагрузке, тряской езде, употреблении в пищу жирных, острых и жареных блюд. Как правило, боль сопровождается потерей аппетита, отрыжкой горечью, изжогой, тошнотой, рвотой.

Острая боль в правом подреберье при хронических гепатитах и циррозе печени может быть обусловлена сопутствующим поражением желчного пузыря, желчных протоков либо располагающихся рядом 12-перстной кишки и кишечника. Кроме того, клиническими проявлениями заболевания печени могут быть головные боли, похудение без видимой причины, повышение температуры, боли в суставах и мышцах. Люди, которых беспокоят эти симптомы, часто обращаются к дерматологам,

гематологам, ревматологам и другим специалистам. А проблемы с печенью выявляются только после назначения полного обследования.

**Что-то не так – к врачу**

При первых признаках или подозрении на патологию печени следует обратиться к гастроэнтерологу или гепатологу. Оценить состояние этого органа помогают УЗИ и биохимический анализ крови. На ранних стадиях заболевания печень восстанавливается достаточно быстро. Из всех тканей организма она обладает одной из самых высоких регенераторных способностей.

Так, например, восстановить печень помогает диета. Необходимо отказаться от жирных, сладких, кислых, солёных, копчёных продуктов. Отдать предпочтение овощам, фруктам, супам, кашам, нежирному мясу и рыбе, приготовленным на пару. Важно помнить, что алкоголь, кофе, сигареты – главные враги печени. При любых заболеваниях печени противопоказаны бобовые, орехи, газированные напитки. Диету важно сочетать с регулярными физическими нагрузками.

med-info.ru



sopharma<sup>®</sup>  
PHARMACEUTICALS

CARSIL<sup>®</sup>

Силимарин  
капсулы 110 мг

Поддерживающее лечение  
повреждений печени

Безрецептурное лекарство

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

НОВИНКА!  
КАПСУЛЫ 110 мг

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

## Аптечка для путешественника

Какие из лекарств  
взять в дорогу?

**Т**е, кто отправляются в путешествие без «аптечки туриста», сильно рискуют. Даже незначительные неприятности со здоровьем на отдыхе и, особенно, в дороге, способны превратиться в масштабную проблему и испортить отпуск.

## ПУТЕВОЙ ЧЕК-ЛИСТ

В аптечке каждого путешественника должен быть минимальный набор лекарств, которые могут потребоваться чаще всего.

- средства от простуды
- жаропонижающие
- препараты от укачивания
- обезболивающие
- спазмолитики
- антигистаминные
- бактерицидный пластырь
- йод, перекись водорода или зелёнка (удобнее всего в «карандаше»)
- сорбенты и другие препараты от расстройства желудка (от диареи путешественника, спровоцированной употреблением незнакомой пищи или резкой сменой климата, не застрахован никто).

Это минимум, который может пригодиться на отдыхе даже абсолютно здоровым людям. У тех, кто страдает хроническими заболеваниями или вынужден принимать какие-то лекарства постоянно, разумеется, подобный список получится значительно длиннее.

Многое зависит и от того, куда и как вы держите путь. Если на российском курорте найти круглосуточную аптеку не составит труда, то в Западной Европе поиск привычных лекарств может стать настоящим мучением, а в Юго-Восточной Азии и вовсе окажется неразрешимой проблемой.

Следует учесть и вид транспорта, которым вы путешествуете.

## В САМОЛЁТЕ

В ручную кладь стоит взять не только лекарства, которые могут понадобиться непосредственно в полёте, но и те, что вы принимаете регулярно. Если багаж потеряется или улетит в другом направлении (и вернётся через пару дней), даже отсутствие таблеток от головной боли, не говоря уже о препаратах, стабилизирующих давление и сердечный ритм, и других жизненно важных лекарствах, может испортить отдых.

Везёте больше четырёх-пяти упаковок одного препарата? Чтобы не возникло проблем на таможне, лучше подстраховаться и иметь с собой справку от врача, в которой отмечено, что это средство вы принимаете постоянно, в такой-то дозировке. В зарубежных путешествиях – же-



ФОТО: РИХАВУ

**Те, кто отправляются в путешествие без «аптечки туриста», сильно рискуют.**

лательно приложить к справке её перевод на английский язык. Для перевозки инсулина потребуется оформить отдельную справку или так называемый «паспорт диабетика».

Отправляясь за границу, следует помнить, что далеко не все лекарства, которые продаются в российских аптеках, можно беспрепятственно ввозить в другие страны. В разряд запрещённых к ввозу наркотических и психотропных веществ могут попасть вполне безобидные препараты, например, лекарства с высоким содержанием спирта или даже привычные нам таблетки от головной боли.

Например, в ОАЭ запрещён ввоз любых лекарств с кокаином. Очень внимательно досматривают лекарства в багаже путешественников, прилетающих в Австралию и Новую Зеландию, поэтому стоит заранее подготовить переведённые на английский рецепты на все препараты, даже безрецептурные.

## В КРУИЗЕ

Первым делом в аптечку стоит положить какое-нибудь эффективное средство от морской болезни – даже если оно не пригодится вам (от подобных неприятных неожиданностей не застрахован никто), то может выручить не проявивших подобной дальновидности попутчиков. Главное, чтобы оно входило в разряд разрешённых к ввозу в страны, которые вы собираетесь посетить во время круиза.

Полезными окажутся не только солнцезащитные средства, но и кремы и спреи от солнечных ожогов на основе пантенола: море отражает солнечные лучи как огромное зеркало, и риск быстро обгореть возрастает в разы.

## В ПОЕЗДЕ

Не стоит надеяться на то, что аптечка будет у проводника – всё необходимое также лучше иметь с собой, как минимум – в количестве, которое может потребоваться в дороге. И обязательно захватите с собой пачку антибактериальных салфеток: тщательно вымыть руки в дороге не так-то просто. Кроме того, во время стоянок двери в туалеты во многих поездах закрывают, исключение – составы, оборудованные современными биотуалетами.

## В АВТОПУТЕШЕСТВИИ

Аптечка автомобилиста обычно уже укомплектована самым необходимым, поэтому брать с собой дополнительно ещё одну «зелёнку» или таблетки от головной боли смысла нет. А вот проверить срок годности входящих в неё лекарств перед путешествием – необходимо. Также не стоит рассчитывать на средства из автомобильной аптечки, если машина долгое время стояла на солнцепеке: от жары лекарства быстро портятся. Конечно, с бинтами или активированным углём ничего не случится, а вот пить многократно «поджаренные» обезболивающие или жаропонижающие – большой риск.

## В ПОХОДЕ

Чем дальше в глушь вы планируете забраться – тем тщательнее придётся предусмотреть все непредвиденные случаи.

В списке «походной аптечки» должны быть:

- репелленты и антигистаминные препараты (встреча с комарами и другими кровососущими насекомыми на природе неизбежна)
- средства первой помощи при ушибах, растяжениях, царапинах, порезах, от эластичных бинтов и всевозможных пластырей (как бактерицидных, так и от мозолей) до мазей для заживления ран и антисептиков местного применения
- все необходимые средства «скорой помощи» на случай «отравления», простуды и других внештатных состояний.

Отправляясь в поход большой компанией, имеет смысл доверить сбор основной «аптечки туриста» кому-нибудь одному, самому ответственному. А другой участник похода, не менее ответственный, пусть её проверит. Иначе средств «на все случаи жизни» может не оказаться ни у кого. Самые необходимые лично для него лекарства каждый и так возьмёт сам.

medportal.ru

Bon Voyage  
CAPS

TRAVEL CAPSULES

Счастливого пути!

Даже в пасмурную погоду  
путешествие может быть  
солнечнымПри непереносимости поездок  
на самолетах, автомобилях,  
автобусах или поездах.  
Предотвращает морскую болезнь.Примите 1 капсулу за 1-2 часа  
до начала путешествия,  
запив стаканом жидкости.ПРОДАЕТСЯ В ХОРОШО ОСНАЩЕННЫХ АПТЕКАХ,  
МАГАЗИНАХ SELVER, PRISMA, KONSUM,  
в мустамяэском магазине TERVISEPOOD  
(Кадака теэ, 1/3, Таллинн) и  
в интернет-магазине www.tervis24.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 помощью 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](http://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 **31.08.2019 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