



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

www.virtuaalklinik.ee

Масло какао

Не только шоколад

Чистое какао-масло используют в приготовлении различных сортов шоколада и сладостей, а также в виде основного, но не единственного компонента белого шоколада. Какао-масло является отличным увлажнителем, который используют уже сотни лет для ухода за кожей и в виде основного компонента во многих различных продуктах для ухода за кожей. ▶ 5



Издание для пациентов. • № 78 (8) август 2019. Следующий номер выйдет в сентябре 2019 • Цена 3,70 евро

Лишний вес - причина многих заболеваний



ФОТО: SCANPIX

У каждого второго жителя Эстонии - **лишний вес**, а всего - как минимум 6 млн. лишних килограммов. ▶ 9

Участие в скрининговом исследовании на рак толстой кишки — это поддержание контроля за своим здоровьем.

От этого вы
только
выиграете.

ВЫИГРАЙТЕ БОЛЕЕ ДЛИННУЮ ЖИЗНЬ

Приглашаем на скрининговое исследование имеющих медицинскую страховку мужчин и женщин, родившихся в **1953, 1955, 1957 и 1959** годах.

SOELUURING.EE



Eesti
Haigekassa

Вклад 9% ГODOVЫХ

Кампания действует до 30.09.2019 при заключении нового договора вклада.

- Более 14 лет инвестиционного опыта
- Более 14 000 000 € вкладов
- Более 800 вкладчиков

 **1810** бесплатный инфотелефон
kontakt@eestiareng.ee | www.eestiareng.ee
Tornimäe tn 7-32, 10145 Tallinn

NB! Вы имеете дело с предприятием, оказывающим финансовые услуги. Просим ознакомиться с деятельностью Eesti Arengu Hoiu-laenuühistu и при необходимости проконсультироваться со специалистом.

**EESTI
ARENG**
Hoiu-laenuühistu



Новости

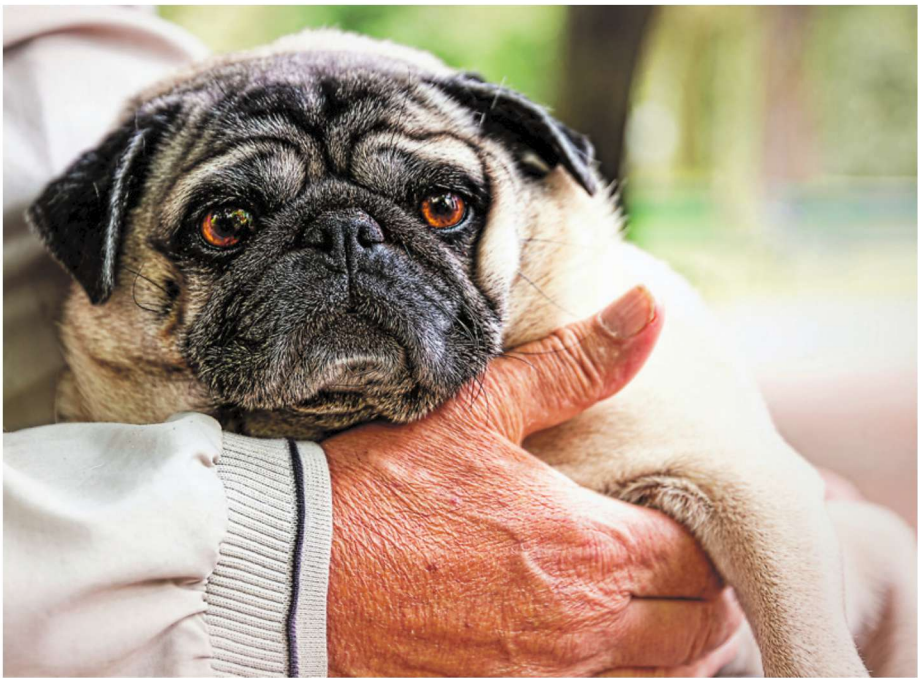
Домашние животные помогают справиться с болью

Исследователи утверждают, что владельцы домашних животных могут использовать своих питомцев для отработки техник лечения хронической боли без лекарств.

Участниками фокус-групп в ходе исследования стали люди старше 70 лет, страдающие от хронической боли, у которых есть домашние животные. Хозяева животных отметили, что их питомцы доставляли радость и вызывали смех, помогали расслабиться, поддерживали активность и прививали другие полезные привычки, которые можно использовать в борьбе с болью. Об этом пишут авторы исследования, опубликованного в Journal of Applied Gerontology.

Команда исследователей провела фокус-группы с 25 владельцами собак и кошек. Хозяева животных испытывали постоянную боль не менее половины времени в течение предыдущих шести месяцев. Они проводили с питомцами полный рабочий день и четыре или более раз в день общались с ними: ласкали их, разговаривали, играли, гуляли, сидели с ними, кормили их или ухаживали за ними.

Участники фокус-групп описывали, как их питомцы



Владельцы домашних животных признали, что их любимцы усиливали положительные эмоции, присутствие питомцев успокаивало, животные мотивировали активно ходить и побуждали к активности, даже когда было больно.

ФОТО: PIXABAY

влиять на их повседневную жизнь и здоровье, в том числе характеризовали боль и усталость, указывали, что мешало ухаживать за животными. Исследователи проанализировали стенограммы интервью по темам и категориям, соответствующим типам техник, используемых для управления болью: управление настроением, расслабление, отвлечение, физическая активность, изменение поведения, социальное взаимодействие и сон.

В целом владельцы домашних животных признали, что их любимцы усиливали положительные эмоции, присутствие питомцев успокаивало, животные мотивировали активно ходить и побуждали к активности, даже когда было больно, а также облегчали общение и помогали соблюдать распорядок дня и улучшали сон. Участники фокус-групп характеризовали своих питомцев как источник утешения, терпения, поддержки

и защиты. Важно отметить, что домашние животные «заставляли двигаться» и помогали людям избежать засасывающего бездействия, которое может вызвать проблемы с настроением и усиление боли.

Домашние животные также дарили любовь, дружеское общение, эмоциональную связь, пробуждали чувство ответственности, давали цель существованию и сознание потребности в другом живом существе.

В то же время некоторые владельцы упомянули о проблемах, связанных с содержанием домашнего животного: тревогу по поводу того, кто позаботится о любимце, если хозяин будет не в состоянии за ним ухаживать, как следить за здоровьем животного, оплачивать его лечение, а также осознание того, что животное рано или поздно умрёт. Несколько владельцев рассказали о нерегулярных нарушениях сна из-за домашних животных.

Учёные также изучают, как содержание четвероногих друзей или регулярный контакт с ними могут принести пользу памяти, увеличить скорость моторики и помочь преодолеть одиночество.

medportal.ru

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
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

Скандинавской ходьбе легко обучиться, для неё не требуется дорогостоящее оборудование и возможны групповые занятия.

ФОТО: PIXABAY



Такой способ ходьбы снижает нагрузку на колени и позвоночник, способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, помогает исправить осанку, развивает чувство баланса и повышает выносливость.

Рак молочной железы

Скандинавская ходьба как средство реабилитации

Скандинавская ходьба - эффективное лечебно-профилактическое средство для реабилитации пациентов с раком молочной железы, согласно обзору существующих исследований, проведённому испанскими учёными из Университета Виго в Понтеведре и опубликованному в European Journal of Cancer Care. Это щадящий вид активности, благодаря которому уменьшается отёк мягких тканей руки, улучшаются физическая форма, состояние здоровья и качество жизни.

«Основной стратегией реабилитации женщин с раком молочной железы является изменение привычек, причём физические упражнения служат фундаментальным инструментом. Нелегко превратить малоподвижного человека в атлета-любителя, поэтому такие виды спорта, как скандинавская ходьба, даются легче», - рассказал один из авторов исследования Хорхе Торрес.

Дело в том, что скандинавской ходьбе легко обучиться, для неё не требуется дорогостоящее оборудование и возможны групповые занятия.

Скандинавская ходьба - вид аэробной активности с определённой методикой проведения занятий и техникой ходьбы при помощи специально разработанных палок, схожих с лыжными. Она появилась в 1940-х годах в качестве летних тренировок для финских лыжников.

Позже выяснилось, что такой способ ходьбы снижает нагрузку на колени и позвоночник, способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, помогает исправить осанку, развивает чувство баланса и повышает выносливость. Начав набирать популярность в 2000-х годах, в настоящее время ходьба является элементом программы реабилитации на основе физических упражнений, особенно на её родине - в Северной Европе, отметили исследователи.

Учёные проанализировали девять исследований, четыре из которых были рандомизированными контролируемые испытаниями, где сравнивалась скандинавская ходьба с другими

видами активности при раке молочной железы. Остальные пять были посвящены специфическим воздействиям скандинавской ходьбы. В представленных исследованиях занятия длились от 30 до 80 минут и проводились от одного до пяти дней в неделю в течение 12 недель.

В восьми из девяти исследований было отмечено положительное влияние скандинавской ходьбы на ряд симптомов рака молочной железы и состояний при этом заболевании, включая лимфедему (отёк тканей), физическую форму, усиление верхней части тела, инвалидность, а также восприятие боли и отёка.

Некоторые исследования также показали улучшение состояния при депрессии, появление уверенности в собственных силах для управления болью, повышение уровня физической активности. Никаких побочных эффектов обнаружено не было.

Исследовательская группа выявила, что, по сравнению с простой ходьбой, биомеханика движений во время скандинавской ходьбы противодействует некоторым побочным эффектам, возникающим при лечении рака, в частности, ограничению подвижности плечевого сустава и проблемам с осанкой.

«Многие медицинские работники и терапевты не представляют, что существуют противопоказанные упражнения при проведении реабилитации после рака молочной железы, и такие альтернативы, как скандинавская ходьба, могут быть очень эффективными», - отметил Хорхе Торрес.



Спелые какао-бобы должны быть высушены, ферментированы и обжарены, а затем спрессованы в какао-масло. ФОТО: PALMERS

Не только шоколад: масло какао полезно для кожи

Регулярное использование масла какао помогает смягчить грубую и сухую кожу.

Вероятно, очень мало людей, которые никогда не ели шоколада, не пробовали какао-напитки, выпечку и в том или ином виде употребляли в пищу, нанося на волосы, натираясь - не использовали чудесные свойства продуктов, получаемых из какао-бобов.

Фрукты какао-дерева - большие зелёные плоды, внутри которых 30-40 какао-бобов. Для приготовления плодов их собирают вручную и достают какао-бобы. До сушки, ферментации и жарки бобы измельчают и выдавливают из них кремообразную смесь, из которой делают какао-масло.

Органическое нерафинированное какао-масло имеет очень приятный шоколадный запах. Чистое какао-масло используется в приготовлении различных сортов шоколада и сладостей, а также в виде основного, но не единственного компонента белого шоколада. Какао-масло является отличным увлажнителем, который используют уже сотни лет для ухода за кожей и в виде основного компонента во многих различных продуктах для ухода за кожей.

Смягчает и увлажняет

Какао-масло смягчает и увлажняет сухую кожу, облегчает зуд, обусловленный сухостью кожи. Даже самой сухой и потрескавшейся коже даёт силы к жизни. Подходит для глубокого увлажнения кожи, нанесения на трещинки, предупреждения растяжек при беременности. Выбеливает уже появившиеся после родов растяжки. Какао-масло

используется для облегчения солнечных ожогов, царапин на коже и морщинок, а также трещинок на губах. Благодаря антиоксидантам (витамины А, С и Е) и полифенолам, которые борются со свободными радикалами, какао-масло помогает сохранять кожу молодой.

Люди столетиями используют какао-масло для ухода за кожей. Какао-масло является уникальным растительным жиром - при комнатной температуре оно твёрдое, а при нанесении на кожу тает.

В самом чистом виде какао-масло - твердое вещество, которое невозможно нанести на кожу.

Продукты для тела с какао-маслом специально были разработаны с составом, усиливающим натуральную эффективность какао-масла, чтобы его было легче наносить на кожу и для лучшего увлажнения кожи. Этого достигли за счёт добавления компонентов, богатых влагой, и витамина Е.

При регулярном использовании какао-масло восстанавливает и смягчает грубую сухую кожу. Какао-масло рекомендуется для сглаживания шрамов, пятен и других повреждений кожи, особенно для ухода за растяжками во время беременности и после.

Растяжки появляются в нижних слоях кожи из-за чрезмерного растяжения коллагеновых волокон. Больше всего растяжки беспокоят беременных женщин, но быстрорастущие подростки и люди с большим колебанием веса также не защищены от появления растяжек.

Предотвращает растяжки

Для увеличения эластичности кожи рекомендуются кремы, содержащие витамин Е, коллаген, эластин и какао-масло, поскольку именно эти вещества помогают увеличить эластичность кожи и уменьшить появление растяжек. Женщинам в ожидании родов рекомендуется начинать использовать продукты против растяжек на втором-третьем месяце беременности, чтобы подготовить свою кожу к растяжению. После родов нужно продолжить использовать эти средства, поскольку растяжки могут появиться и из-за слишком быстрого стягивания кожи.

Использование кремов против растяжек должно быть постоянным, и использовать его нужно минимум два раза в день, массируя области, где есть опасность появления растяжек. Если вы наносите крем 1-2 раза в неделю и ждёте результатов, это неправильно. Только постоянный уход даст результат.

Повышает тонус кожи

На уже существующие растяжки необходимо сразу же наносить крем, чем дольше они у вас есть, тем меньше на них можно повлиять. Данными продуктами возможно сделать растяжки значительно менее заметными.

Здесь, кроме какао-масла, очень помогает коллаген и эластин, витамин Е и женьшень, которые питают и омолаживают кожу, а также антиоксидант коэнзим Q10, который стимулирует клетки кожи к разглаживанию и поддержанию тонуса.

Масло какао изучено меньше, чем порошок

Масло какао популярное и доступное средство для ухода за кожей. Что говорят учёные по этому поводу?

Масло какао представляет собой растительный жир, полученный из какао-бобов, и пользовались им для ухода за кожей лица сотни лет. Исследования показывают, что масло какао может улучшить состояние кожи, у него может быть выраженное противовоспалительное и антиоксидантное действие.

При этом сведения о преимуществах именно масла какао всё же скудны, так как исследуется в основном порошок какао, имеющий специфические свойства для оздоровления кожи. Распространяются ли эти преимущества на масло какао, практически не известно. Известно лишь, что масло может улучшить состояние кожи, и у него могут быть прочие полезные для здоровья свойства.

Масло какао имеет побочные эффекты?

Чистое масло какао абсолютно безопасно в использовании, оно не содержит компонентов, вызывающих проблемы многих людей.

К сведению

Масло какао - продукт с низким содержанием питательных веществ. Чистое масло какао съедобно, но содержит смесь мононенасыщенных и насыщенных жиров и содержит мало питательных веществ. По данным Министерства сельского хозяйства США (USDA), пищевая ценность 1 ст. л. (13,6 г) какао-масла: 120 калорий, 13,6 г жира. Масло какао также содержит небольшое количество витаминов Е и К.

Чистое масло какао можно употреблять и в пищу, но только не специальные продукты для наружного применения. Масло какао, как и другая продукция для ухода за кожей, может содержать элементы, вызывающие раздражение чувствительной кожи.

Поэтому перед применением препарата следует внимательно ознакомиться с его составом, всегда приведённым на этикетке.

MedicalNewsToday

PALMER'S®
The nature of you™

- не содержит парабенов
- не содержит минеральных масел
- не содержит фталатов

более 98% женщин отметили, что кожа стала более эластичной*

Одобрено дерматологами.

На появление растяжек во время беременности влияют различные факторы, например, питание, тип кожи, гены. Результаты являются индивидуальными.

*2017, 8-недельные испытания при использовании в домашних условиях, участвовало 102 женщины.

Остеоартроз

Как не стать инвалидом

По статистике остеоартроз занимает второе место среди недугов, приводящих к инвалидности, пропуская вперёд только сердечно-сосудистые заболевания. Это особенно печально, если учесть, что современные методы лечения дают возможность остановить разрушение сустава.

При остеоартрозе страдают все компоненты сустава и окружающие его ткани: суставная капсула, кости, мышцы, сухожилия. Однако сначала проблемы возникают в суставе. В норме он выполняет роль амортизатора, а его идеально гладкая поверхность обеспечивает лёгкость движения в суставах. При артрозе он становится сухим, хрупким, местами трескается и поэтому не может полноценно выполнять свои функции.

Те или иные дефекты суставного хряща после 80 лет обнаруживаются почти у всех людей. Пожилой возраст – один из важнейших факторов риска

остеоартроза. С годами активность клеток-хондроцитов (основных клеток хрящевой ткани) снижается, и хрящ восстанавливается медленнее, чем в молодости. К тому же, процесс естественного старения тесно сопряжён с потерей организмом влаги. Именно влага делает хрящ упругим, позволяет ему быстро восстанавливать форму после нагрузки. Если воды в нём мало, то и уровень нагрузки, которую он может выдержать, снижается, а риск повреждений и, как следствие, артроза растёт.

Однако болезнь можно если не исключить полностью, то, по крайней мере, свести её проявления к минимуму.

medportal.ru



ФОТО: FREEPIK

Факторы риска

Практика показывает, что люди даже в очень пожилом возрасте сохраняют здоровье суставов, если на протяжении жизни им удалось избежать дополнительных факторов риска. К ним относятся:

- **Лишний вес.** Избыток килограммов увеличивает нагрузку на суставы, особенно на опорные – коленные и тазобедренные. А излишек жировой ткани вокруг сустава мешает полноценному питанию хряща, из-за чего последний хуже восстанавливается.
- **Травмы.** Если они затрагивают сустав, в дальнейшем это может ускорить развитие артроза. Опасны не только крупные травмы (такие, как вывих), но и микротравмы, если они происходят регулярно.
- **Чрезмерная нагрузка на сустав.** Например, работа, которая подразумевает, что вы целый день проводите на ногах, поднимаете тяжести и т.п. Кстати, вредны не только динамические, но и статические нагрузки, например, когда вы долго стоите.

Терпеть запрещается

Врачи констатируют: основная проблема остеоартроза даже не в том, что многие люди подвергаются факторам риска этого заболевания. Она в том, что в поликлинику они приходят, только когда боль становится нестерпимой. А до этого в течение месяцев, а то и лет стараются перетерпеть, надеются, что «пройдёт само».

Боль никогда не исчезнет сама собой, с каждым днём она будет лишь усиливаться. А суставной хрящ без соответствующего лечения со временем только ещё больше разрушается. Увы, остеоартроз

– не из тех болезней, которые можно обратить вспять, современная медицина не научилась возвращать хрящевую ткань к прежнему здоровому состоянию. Так что чем раньше заболевание будет диагностировано, тем больше у человека шансов сохранить подвижность.

Сильная боль свидетельствует о том, что сустав уже основательно разрушен. Иногда ведущим симптомом остеоартроза становится не боль, а скованность в суставе по утрам. Если у вас она наблюдается, сразу же обращайтесь к врачу.

Что нужно сделать?

В первую очередь обратиться к врачу, установить стадию заболевания и следовать рекомендациям по лечению. Как правило, при остеоартрозе назначают:

- **хондропротекторы.** Это особая группа лекарств, которые улучшают обмен веществ в хрящевой ткани, устраняют воспаление и боль, помогают поддерживать нормальную структуру хрящевой ткани. На сегодняшний день только эти средства обладают доказанной способностью останавливать разрушения в суставе. В состав хондропротекторов, как правило, входят глюкозамин, хондроитин сульфат или их комбинация. Это природные компоненты (их получают из хрящей животных и панцирей ракообразных), которые практически не дают

побочных эффектов и не имеют противопоказаний к применению, кроме индивидуальной непереносимости.

- **лечебную гимнастику.** Чтобы приостановить разрушение сустава, необходимо обеспечить суставному хрящу полноценное питание. Помогает в этом ежедневная гимнастика. Она не должна перегружать суставы, поэтому упражнения выполняются сидя или стоя, обязательно плавно, без рывков. Посоветуйтесь с врачом, и он подберет вам комплекс в зависимости от того, какой сустав поражен.

- **средства ортопедической коррекции.** Всевозможные наколенники, ортезы, супинаторы уменьшают нагрузку на больной сустав, что также действует на него благоприятно.

Чего делать нельзя!

Ошибки пациента с остеоартрозом

- **Попытки самолечения:** всевозможные компрессы, домашние растирки, аптечные согревающие мази на время уменьшают боль. Однако на состояние хряща они не влияют, он продолжает разрушаться, проблема маскируется, но не решается.
- **То же самое происходит при приёме обезболивающих средств.** Они действительно показаны при остеоартрозе, но подбирать их обязательно должен только врач.

- **физиотерапию.** Улучшить состояние сустава могут тепловые процедуры, ультразвук, магнито- и лазеротерапия, а также массаж. Они снимают мышечный спазм, который часто возникает на фоне остеоартроза, и это помогает уменьшить боль, а также улучшает кровоток в проблемном месте. Однако эти методы можно применять только при отсутствии противопоказаний (проблем с давлением, щитовидной железой и т.п.), поэтому без консультации врача записываться на них нельзя.

Все эти способы лечения значительно улучшают состояние сустава, в комплексе они способны обеспечить больному необходимую активность, высокое качество жизни и, конечно, радость движения.

...ИДУЩИЙ – БЕГИ
БЕГУЩИЙ – ЛЕТИ...

ПРОТЕЗЫ

протезы ног, рук и молочной железы

СТЕЛКИ

индивидуальные, регулируемые, спортивные стельки

ОРТЕЗЫ

для рук, ног, спины изготовление и персональная подгонка

ОБУВЬ

ПЕРСОНАЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Информация и регистрация по телефону 740 2316
Мы ждем вас Пн. – Пт. с 9:00 до 16:00 Туру, 21b, Тарту
Приемы также проходят в Йыхви, Пылва, Вильянди, Выру и Таллинне
www.jalaexpert.ee | info@jalaexpert.ee

широкий выбор ортопедической и анатомической обуви

Витамин D

Самый полезный витамин для сердца и сосудов



Учёные считают, что самый полезный витамин для сердца и сосудов - витамин D, но подчёркивают - рыбий жир или другие пищевые добавки с витамином D нельзя употреблять в любых количествах, при их избытке в организме развиваются серьёзные нарушения.

Доля витамина D в организме оказалась одним из самых сильных факторов, влияющих на здоровье сердца и сосудов и их способность выдерживать длительные нагрузки. К такому выводу пришли американские кардиологи, опубликовавшие статью в журнале EJRC. «Наше исследование показывает, что большие количества витамина D в организме статистически связаны с более высокой выносливостью. Вдобавок, все хорошо знают, что он благотворно влияет на кости и сердце. Поэтому всем людям стоит поддерживать его уровень, используя пищевые добавки или просто почаще выходя на солнце», - рассказывает Амр Мараван (Amr Marawan) из университета Вирджинии (США).

Рыбий жир и витамин D, как показывают исследования последних лет, обладает

множеством полезных свойств, помимо укрепления костей и зубов, о которых учёные ранее не подозревали. К примеру, они выяснили, что витамин D понижает вероятность смерти от инфаркта, замедляет развитие рассеянного склероза и защищает мозг алкоголиков от дальнейших повреждений.

Недавно американские молекулярные биологи обнаружили, что витамин D может играть ключевую роль в защите клеток организма от старения и последствий старения, в том числе развития рака, наблюдая за жизнью червей, которых они кормили «убойными» дозами этого витамина. Вдобавок, рыбий жир может защищать людей от развития диабета и ряда других болезней.

Мараван и его коллеги открыли ещё одно позитивное качество витамина D, наблюдая за здоровьем и физическими кондициями примерно двух тысяч добровольцев, участвовавших в мониторинговом проекте NHANES в

первой декаде текущего тысячелетия.

Исследователи выяснили, что самые большие любители «рыбьего жира» примерно в три раза лучше выступали в тестах на «дыхалку», максимальное потребление кислорода, чем остальные участники опытов. Что интересно, подобные различия наблюдались во всех возрастных и половых категориях, что говорит об одинаковой пользе витамина D и для молодых, и для пожилых мужчин и женщин.

Учёные подчёркивают, что это не говорит о том, что рыбий жир или другие пищевые добавки с витамином D можно бездумно употреблять в любых количествах - при их избытке в организме развиваются серьёзные нарушения, обнуляющие все плюсы от приёма этих препаратов. В ближайшее время кардиологи планируют вычислить оптимальную дозу витамина D, максимально улучшающую выносливость, но не вызывающую побочных эффектов.

ФОТО: PИХАВАУ

Исследование показывает, что большие количества витамина D в организме статистически связаны с более высокой выносливостью.

Хандра

Как не впасть в хандру осенью

Накатилась слабость, сонливость и подавленность? Перестали встречаться с друзьями и потеряли интерес к работе? Ничего удивительного, типичные симптомы осенней хандры. Рассказываем, как предотвратить это расстройство или выйти из него с минимальными потерями.

1. НАЛАДЬТЕ РЕЖИМ
У учёных нет единого мнения о причинах осенней хандры, но, так или иначе, все гипотезы упираются в дефицит солнечного света. Поэтому первый шаг к решению проблемы - просыпаться раньше. Старайтесь выходить из дома до 10 часов утра: так вы получите максимальное количество солнца.

Чтобы преодолеть силу притяжения кровати, нужно правильно готовиться ко сну: проветривать спальню и убирать подальше гаджеты. А ещё можно приобрести симулятор рассвета: это особый светильник, который имитирует восход солнца. Он снижает уровень мелатонина - гормона сна, и организм просыпается без насилия.

2. ПРОЙДИТЕ КУРС СВЕТОТЕРАПИИ
Лечение светом звучит несерьёзно, но это мощный инструмент по борьбе с психологическими расстройствами. Его назначают даже при клинической депрессии.

Суть терапии в том, чтобы 15-30 минут в день проводить под специальными яркими лампами. Благодаря этому в организме происходят такие же процессы как под солнечными лучами: сонливость уходит, настроение поднимается, появляется заряд бодрости. Однако некоторые учёные считают, что это только симптоматическое лечение, а настоящие причины хандры лежат глубже.

3. РАЗБЕРИТЕСЬ С ПРОБЛЕМАМИ В ГОЛОВЕ
Часто осенняя хандра происходит из-за негативных мыслей: опять дождь, холод, куча работы и до отпуска ещё дале-

ко... Если постоянно прокручивать эти мысли в голове, можно довести себя до невротического состояния. Избавляйтесь от этой привычки, а если не получается, обратитесь к врачу. Он назначит курс психотерапии или антидепрессанты.

4. ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ
Вообще-то делать это нужно круглый год, но осенью потребность в тренировках особенно велика. Серотонина катастрофически не хватает, а желание съесть шоколадку или булочку становится просто непреодолимым - самое время купить абонемент в спортзал. Там и уровень гормонов счастья повысится, и лишние калории сгорят.

Особенно эффективны тренировки на свежем воздухе - учёные из Гарвардского университета доказали, что они помогают восстановить психологическое здоровье и повышают активность.

5. СЛЕДИТЕ ЗА ПИТАНИЕМ
Человек получает из солнечного света витамин D. Осень чаще всего совсем не солнечная, поэтому этот витамин нужно добывать из питания. Добавьте в рацион морскую рыбу, говяжью печень, молочные продукты, яйца.

6. ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ
У осенней хандры достаточно неспецифичные симптомы, поэтому её легко перепутать с другим расстройством. Например, с депрессией. Если осень протекает для вас особенно тяжело, и ничего из наших советов не помогает, запишитесь к психотерапевту. Возможно, дело и не в осени вовсе.
www.zdorovieinfo.ru



Без реанимобиля жизнь невозможна.

Помоги спасти детские жизни. Звони.

900 77 05 — 5 €

900 77 10 — 10 €

900 77 15 — 25 €

Tallinna
Lastehaigla
Toetusfond



www.toetusfond.ee

Стоматология Самое плохое состояние зубов у 6-летних детей Сколько на самом деле стоит стоматологическое лечение ребёнка?

Каждый год Больничная касса может использовать определённую сумму денег из государственного бюджета. Распределение этих денег достаточно сложное, поскольку нуждающихся много, а денег - ограниченное количество. Если каждый из нас будет уделять больше внимания своему здоровью и здоровью своего ребёнка, мы сможем избежать использования многих медицинских услуг и использовать деньги более рационально.

Аве Юриэ

специалист по связям с общественностью и продвижению здоровья Больничной кассы

Хорошим примером возможной экономии денег является стоматологическое лечение. В Эстонии до достижения детьми 19 лет визит к договорным партнёрам Больничной кассы бесплатный или стоит 5 евро. После суммы начинают возрастать.

Можно предположить, что в течение времени, пока дети получают стоматологическую помощь бесплатно, они посещают врача достаточно часто. К сожалению, статистика показывает, что состояние детских зубов печально - дети ленятся чистить зубы и обращаются к врачу, когда уже поздно.

Мы ниже среднего по Европе

В недавно опубликованном исследовании здоровья зубов детей 3, 6 и 12 лет выяснилось, что в Эстонии здоровье полости рта детей остаётся на уровне ниже среднего по Европе, а зубные врачи недовольны качеством чистки зубов. Исследование показало, что хуже всего состояние зубов у 6-летних детей, среди которых здоровые молочные зубы имеют только 28%. Немного больше - 40% - детей, у которых молочные и постоянные зубы здоровы, находятся в возрасте 12 лет. Детей со здоровыми молочными зубами в возрасте 3 лет около 71%.

Решающее значение профилактике

Зубные врачи не устают подчёркивать, как важно предупреждение проблем с зубами. «Обязанность родителей - заботиться о том, чтобы ребёнок чистил зубы два раза в день и раз в год посещал зубного. Если уход за зубами корректен, редко нужно что-то исправлять. За этим могут следить и сами дети, которым привита забота о гигиене полости рта, это позволит вступить во взрослую жизнь со здоровыми зубами», - говорит зубной врач и одна из лидеров Suukool.ee Анастасия Кулдмаа.

Если лечение зубов для ребёнка бесплатно, то у Больничной кассы большие расходы. Например, стоимость первого визита к врачу - 45€. Первый визит включает в себя основательный осмотр ротовой полости и рекомендации по части питания, гигиены и вредных привычек родителя или ребёнка. Вдобавок к этому, при первом визите делается панорамный снимок зубов, который помогает увидеть незаметные глазу повреждения и очаги воспаления.

«Невидимые» расходы на лечение зубов

Если в зубах ребёнка уже появились дырки - зачастую за один визит можно поправить несколько зубов! - расходы довольно большие. Стоимость заполнения зуба, или, на народном языке, зубной пломбы зависит от того, на скольких поверхностях зуба она находится (всего на зубной короне пять поверхностей). Например, если поверхностей три, стоимость 45€. В большинстве случаев к этому добавляется и укол обезболивающего, который стоит в среднем 10€, а также плата за визит - около 12€.

Если в зубе дырка большего размера, которая причиняет ребёнку боль, необходимо



Больше всего зубного врача посещали дети в возрасте 8 лет. Так как лечение зубов для детей бесплатное, никто не задумывается, какие суммы тратит Больничная касса на это лечение. ФОТО: SCANPIX

корневое лечение. Цена этой процедуры значительно выше, и корневое лечение одного молочного зуба в среднем может стоить 147€. Лечение зубов одного ребёнка может превышать сотни евро. Если бы забота о детских зубах была лучше, деньги, уходящие на визиты к зубному, Больничная касса могла бы направить, например, на уменьшение очереди к врачам.

«Ежедневная забота о полости рта дешевле, и профилактика позволила бы сэкономить большие суммы», - отмечает Кюлли Фриедеманн, руководитель отдела первого уровня Больничной кассы.

Она поясняет, что, хотя Больничная касса постоянно проводит информативные работы, чтобы увеличить осведомлённость людей насчёт гигиены полости рта и важности своевременного лечения, основная задача родителей - сделать заботу о зубах обычной привычкой детей.

К сведению

Статистика за I половину 2019 года:

- На лечение и профилактику заболеваний зубов детей было потрачено почти 12,6 миллиона евро. На эту сумму зубного врача посетили около 99 000 детей.
- Больше всего зубного врача посещали дети в возрасте 8 лет.
- Услуги бесплатного лечения зубов в Эстонии предлагают 334 клиники. Больше всего предоставляют услугу в Хартумаа (116).

Полезно знать

- Даже зубы, за которыми хорошо ухаживают, нуждаются в осмотре зубного раз в год.
- Детям до 19 лет лечение зубов у партнёров Больничной кассы бесплатно. Зубного врача, находящегося поблизости, найдёшь на домашней странице Больничной кассы: haigekassa.ee/hambaravi-partnerid
- Больше информации о здоровье полости рта детей найдёшь на домашней странице www.suukool.ee



Eesti
Haigekassa

Основная задача родителей - сделать заботу о зубах обычной привычкой детей.

Слежение за весом можно превратить в позитивную азартную игру

На плечах жителей Эстонии 6 миллионов лишних килограммов

У каждого второго жителя Эстонии - лишний вес, а всего - как минимум 6 млн. лишних килограммов, что сравнимо с весом 4000 автомобилей или 50 синих китов.

Диана Ингерайнен
семейный врач

У каждого четвертого человека - высокое давление. 3000 человек каждый год получает инфаркты. На лечение сердечно-сосудистых заболеваний уходит 100 миллионов евро в год, но, несмотря на это, тысячи людей умирают слишком рано.

Вышесказанное - ряд сухих чисел и факторов, которые среднестатистический эстонец игнорирует, поскольку не готов признать, что проблема затрагивает лично его. Даже когда люди признают, что у них есть лишний вес, это списывается на плохую генетику, хотя в случае с весом тела одну из важнейших ролей играет стиль жизни. Строгий диагноз, который ставит каждый второй врач, мог бы не существовать, если бы изменилось мышление, что большой вес и плохое здоровье неизбежны.

Скорость обмена веществ разная у каждого человека, но это не означает, что в наличии лишних килограммов можно обвинять только род и судьбу. Все люди рождаются с уникальным генетическим набором, в котором находятся и хорошие, и плохие комбинации, и правда в том, что некоторые люди набирают вес легче, чем другие. С этим нужно научиться жить, а не вздыхать, что другие едят больше, а весят меньше.

В ситуации, когда средняя продолжительность жизни увеличивается, а количество здорово прожитых лет значительно уменьшается к наступлению пенсии, ранее заболевание означает значительное снижение качества жизни уже к пятидесяти-шестидесяти годам. Мечты о путешествиях, играх с детьми и заслуженном отпуске на пенсии остаются неисполненными, поскольку время и энергия уходят на борьбу с заболеваниями.

Лекарства можно найти в продуктовом

Хотя семейный врач просит человека с избыточным весом вести дневник питания, каждый второй дневник не достигает стола врача, несмотря на то, что это обеспечило бы получение бесплатных персональных советов по исправлению привычек питания. Многие люди не хотят признавать, что питание может быть причиной боли в суставах, высокого давления, плохого самочувствия и других проблем со здоровьем. Если врач просит встать на весы, некоторые пациенты начинают упрямиться, поскольку возникает опасность, что ответственность от врача вернется к самому человеку, поскольку врач не сможет скинуть десяток килограммов вместо кого-то.

Чтобы сбросить вес, нужно потрудиться, потратить время, а гораздо легче принять лекарство. Вдобавок к этому, считается, что если здоровье даёт первые сигналы о проблеме, нужно найти лекарства в продуктовом, а не в аптеке.

Таким образом, путь к хорошему здоровью начинается с изменения мышления и при-



Ведение дневника поддерживает мотивацию искать здоровые альтернативы, в лучшем случае развивается позитивный азарт, поскольку снижение веса и его удержание - постоянный процесс. ФОТО: SCANPIX

100

● миллионов евро в год тратится на лечение болезней сердца в Эстонии, но, несмотря на это, уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний всё ещё остаётся высоким.

Многие люди не хотят признавать, что питание может быть причиной боли в суставах, высокого кровяного давления, недомогания или других проблем со здоровьем.

Диана Ингерайнен,
семейный врач

● Половина нашего трудоспособного населения имеет избыточный вес или страдает ожирением. Избыточный вес имеют 61% мужчин и 44% женщин, среди них 21% мужчин и 18% женщин страдают ожирением.

Источник: результаты исследования здорового образа жизни, проведённого среди взрослого населения Эстонии, 2018

знания проблемы с лишним весом. Если индекс массы тела, который можно рассчитать с помощью сотен калькуляторов на просторах интернета, выше двадцати пяти, речь о лишнем весе, если выше тридцати, мы имеем дело с ожирением, которое уже достаточно опасно для здоровья.

Признание проблемы - первый шаг, покупка весов и ведение дневника питания - следующие. Весы - это маленькая инвестиция, но ежедневное взвешивание очень хороший инструмент поддержания мотивации. Дисплей всегда перед глазами и помогает направлять вес тела в нужную сторону. Водителям нужно держать скорость по спидометру, а не по ощущениям, то же относится и к весу.

Результаты ведения дневника питания почти всегда удивляют людей, особенно тех, кто говорит врачу, что ест немного. Обычно вырисовываются три неудобных направления, над которыми нужно работать. Во-первых, нет регулярных приёмов пищи, во-вторых, однообразная еда, т.е. люди всё время едят одно и то же, и многие питательные вещества остаются

недополученными, в-третьих, почти у всех есть любимое блюдо, которым злоупотребляют. Кроме ежедневного взвешивания, на мотивацию влияет постоянное ведение дневника питания, поскольку в один момент возникает заминка с тем, чтобы записать в дневник те вещи, которые сразу же сделают калорийность дня красной. Ведение дневника поддерживает мотивацию искать здоровые альтернативы, в лучшем случае развивается позитивный азарт, поскольку снижение веса и его удержание - постоянный процесс. Так как никто не полнеет за одну ночь, вес не вернётся к границам нормы в одночасье.

Если бы все люди с лишним весом сбросили минимум пять, а люди с ожирением - десять килограммов, общество было бы здоровее, самочувствие людей - лучше, а на деньги, сэкономленные на лечении, можно было бы восстановить тысячи зубов или помочь современным лечением вылечить бесплодие. Эстония стала бы лучшим местом, где у детей были бы бабушки и дедушки, а не только истории о них.



ФОТО: FREEPIK

Какие продукты способствуют долголетию

Древнегреческий философ и врач Гиппократ когда-то сказал: «Мы - это то, что мы едим». Это высказывание действительно правдиво и актуально. В первую очередь стоит отметить, что еда - основной источник энергии, кладёз полезных макро- и микроэлементов, с помощью которых происходят процессы насыщения организма всеми необходимыми веществами.

Белки, жиры и углеводы, содержащиеся в пище, необходимы организму для выполнения самых разнообразных функций, включая формирование устойчивого иммунитета организма к внешним раздражителям. Именно поэтому от качества употребляемых продуктов зависит общее состояние организма, про-

должительность жизни и даже настроение человека.

Ни для кого не секрет, что неправильное питание, а также употребление некачественных продуктов является одной из наиболее актуальных тенденций современного общества. Следует отметить, что предрасположенность к долголетию приблизительно на 30% заложена в генетическом коде человека, остальные же 70% зависят от внешних факторов, в частности от образа жизни и рациона питания.

Для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта следует питаться дробно, небольшими порциями 5 раз в день. При этом предпочтение стоит отдавать употреблению как можно большего количества овощей, фруктов и ягод,

Предрасположенность к долголетию приблизительно на 30% заложена в генетическом коде человека, остальные же 70% зависят от внешних факторов, в частности от образа жизни и рациона питания.

которые богаты антиоксидантами. Омега-3, содержащийся в морепродуктах, также оказывает благотворное действие на состояние организма и является основой долголетия.

В рыбе содержатся жирные кислоты и кофермент Q10, предотвращающие вероятность возникновения ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов. Также важно питаться продуктами, в состав которых входит большое количество клетчатки, которая снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, и белка - основного «строительного» элемента организма. Предпочтение необходимо отдавать растительному белку. Употребление бобовых, орехов, спаржи, сельдерея и зелёного чая значительно повышает имму-

нитет и устойчивость к различным заболеваниям.

Принято считать, что первое место по продолжительности жизни занимает Япония - её жители преимущественно питаются разнообразными низкокалорийными продуктами: рыбой, крупами, овощами. За ними следуют народы средиземноморья, чей рацион богат свежесобранными овощами и морепродуктами, а также наличием в составе большого количества блюд с оливковым маслом. Также среди долгожителей отмечаются народы Кавказа, употребляющие большое количество кисломолочных продуктов.

Полезными для пищеварительной системы являются продукты, которые нормализуют перистальтику и способству-

ХЛОПЬЯ МЫ С ВАМИ



f VeskiMati

@_veskimati_

www.veskimati.ee



ют активному всасыванию из пищи необходимых питательных веществ. К ним относят кисломолочные продукты, растительные масла, ягоды, сухофрукты, зелёные овощи, такие как брокколи и цветная капуста, фрукты, крупы, в особенности овсянка, особенно рекомендуется употребление плодов авокадо.

Существуют также и те продукты, употребление которых стоит ограничить, например, сахар и соль, которые достаточно долго выводятся из организма. Рекомендуется отказаться от употребления чипсов, а также картофеля фри - канцерогены, находящиеся в их составе, способствуют возникновению злокачественных опухолей. Переработанные мясные продукты, такие как колбасы, сосиски, бекон и прочее, также следует исключить из рациона. Фруктовый сок, шоколадные батончики, жевательные конфеты и газированные содовые напитки содержат в составе большое количество сахара. Безусловно, для поддержания здоровья ЖКТ стоит отказаться и от употребления алкоголя и фастфуда.

Для соблюдения правильного режима питания необходимо есть маленькими порциями примерно 5 раз в день. Ежедневный рацион должен быть насыщен растительными белками, овощами и фруктами - это ускорит метаболизм. Следует правильно рассчитать норму жиров, белков и углеводов, наиболее подходящую вашему образу жизни. На протяжении дня нужно пить не менее двух литров простой воды, которая улучшает работу внутренних органов. При этом нельзя голодать, постарайтесь брать с собой небольшой перекус, если нет времени на полноценный приём пищи.

Соблюдение этих простых правил - ключ к здоровью и долголетию!

med-info.ru

Клетчатка

Зачем нужна клетчатка и где её искать?

До 70-х годов прошлого века клетчатку считали совершенно бесполезным веществом. Сейчас же в каждом супермаркете можно найти пищевые волокна со всевозможными вкусами и ароматами. Рассказываем, в каких продуктах клетчатки больше всего, зачем вообще она нужна.

По заказу ВОЗ, учёные проанализировали данные исследований за последние 40 лет: оказалось, что взрослому человеку нужно 25-29 г клетчатки в день.

Именно в таком количестве она снижает смертность от сосудистых заболеваний на 15-30%. Люди, рацион которых богат клетчаткой, также на 16-24% реже болеют ишемической болезнью сердца, инсультом, диабетом 2-го типа и колоректальным раком. А ещё у них ниже индекс массы тела и уровень холестерина.

Где она содержится?

Пищевые волокна делятся на 2 вида: растворимые и нерастворимые. Важны и те, и другие: диетологи говорят, что соотношение должно быть один к трём. Мно-

Чтобы получить 25-29 г клетчатки, можно съесть тарелку овсяной каши, добавив для вкуса свежие ягоды. ФОТО: PIXABAY



Основные свойства клетчатки

- замедление продвижения еды в организме - поэтому после клетчатки дольше сохраняется ощущение сытости;
- понижение уровня глюкозы в крови;
- слабительное действие;
- помощь в усвоении пищи.

гие продукты содержат в себе оба вида клетчатки, поэтому не стоит специально заниматься высчитыванием пропорций.

Клетчатка в большом количестве содержится в бобовых, в орехах, злаках, семечках, в лесных ягодах, в кожуре сырых овощей и фрук-

тов. Но первое место по её содержанию занимают отруби. Только с ними лучше не перебарщивать, иначе вместо улучшения пищеварения можно заработать диарею.

Чтобы получить те самые 25-29 г, совершенно не нужно искать рецепты богатых клетчаткой блюд, покупать добавки или «обогащенные» продукты. Для этого достаточно съесть, например, 2-3 фрукта, несколько порций овощей и тарелку овсянки. Не любите овощи? Добавьте в кашу ложку отрубей или съешьте горсть орехов. Не хотите кашу? Сделайте бутерброды с хлебом на цельнозерновой муке.

Чем опасен недостаток пищевых волокон?

Постоянная нехватка клетчатки нарушает обмен веществ: начиная с повышения уровня глюкозы заканчивая запорами. Человеку в таком случае грозит хронически повышенный аппетит и, как следствие, ожирение.

Кроме того, у него повысится риск развития диабета, астмы, болезней сердца и даже рака.

www.zdorovieinfo.ru

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ
БОЛЕЙ В СПИНЕ!
www.medifur.ee



Инверсионные столы для
растяжки позвоночника

Лучшая в мире сушилка для овощей и фруктов EXCALIBUR



Профессиональные
блендеры 3НУ



HUROM медленная
соковыжималка

ВЫБИРАЙТЕ
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

www.medifur.ee

Потому что важно каждое слово!



KUULDEAPARAADID.EE

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

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

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



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

Кампания действует до
31.10.2019 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

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

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

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

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

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

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

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

Меловидное пятно на зубе: что делать

Меловидное пятно на зубах может быть первым сигналом ранней стадии флюороза. ▶3

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ
www.virtuaalklinik.ee

СТОМАТОЛОГИЯ

Специальный выпуск

август 2019

МаксИлла®

ЗУБНАЯ КЛИНИКА

Таллинн: 6 601 006

Тарту мнт. 25, tallinn@maxilla.ee

Тарту: 7 371 100

Соола 8, tartu@maxilla.ee

Элва: 7 356 777

Кеск 27, elva@maxilla.ee



www.maxilla.ee

Разрешение на деятельность нр.: L03260

Этот коварный пародонтит.

У вас кровоточат дёсны при чистке зубов, хотя вы пользуетесь мягкой щеткой?
Ваши дёсны покраснели и опухли?
Давно ли удаляли вам зубной налет?
Если на этом этапе не обратиться к врачу, то рано или поздно вас ожидают новые проблемы. Появится неприятный запах изо рта, который невозможно устранить чисткой зубов.
Дёсны станут менее плотными, рыхлыми.
Зубы будут выглядеть длиннее, чем обычно, а промежутки между ними увеличатся.

Это - признаки пародонтита, бактериальной инфекции дёсенных и костных тканей, окружающих и поддерживающих зубы. Пародонтом называют комплекс тканей, которые окружают зуб и обеспечивают его фиксацию в челюстных костях. Пародонтит могут спровоцировать скопления бактерий зубного налета вдоль линии дёсен - там, где десна соприкасается с зубом.

Развиваясь постепенно, пародонтит вначале не вызывает дискомфорта и боли. И лишь основательно поразив костные и мягкие ткани опорного аппарата, пародонтит приводит к расшатыванию и потере зубов.

А это - серьезные и долгосрочные последствия, как для полости рта, так и для общего состояния вашего здоровья. Не говоря уже о перспективах для вашего кошелька: **лечение от пародонтита всей полости рта обойдется дешевле, чем установка только одного имплантата.**

Факторы риска.

В заболевании пародонтитом немалую роль играет наследственность, так что обратите внимание на состояние ротовой полости своих родственников.

Кроме того, пародонтит повышает риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний, артритов, хро-

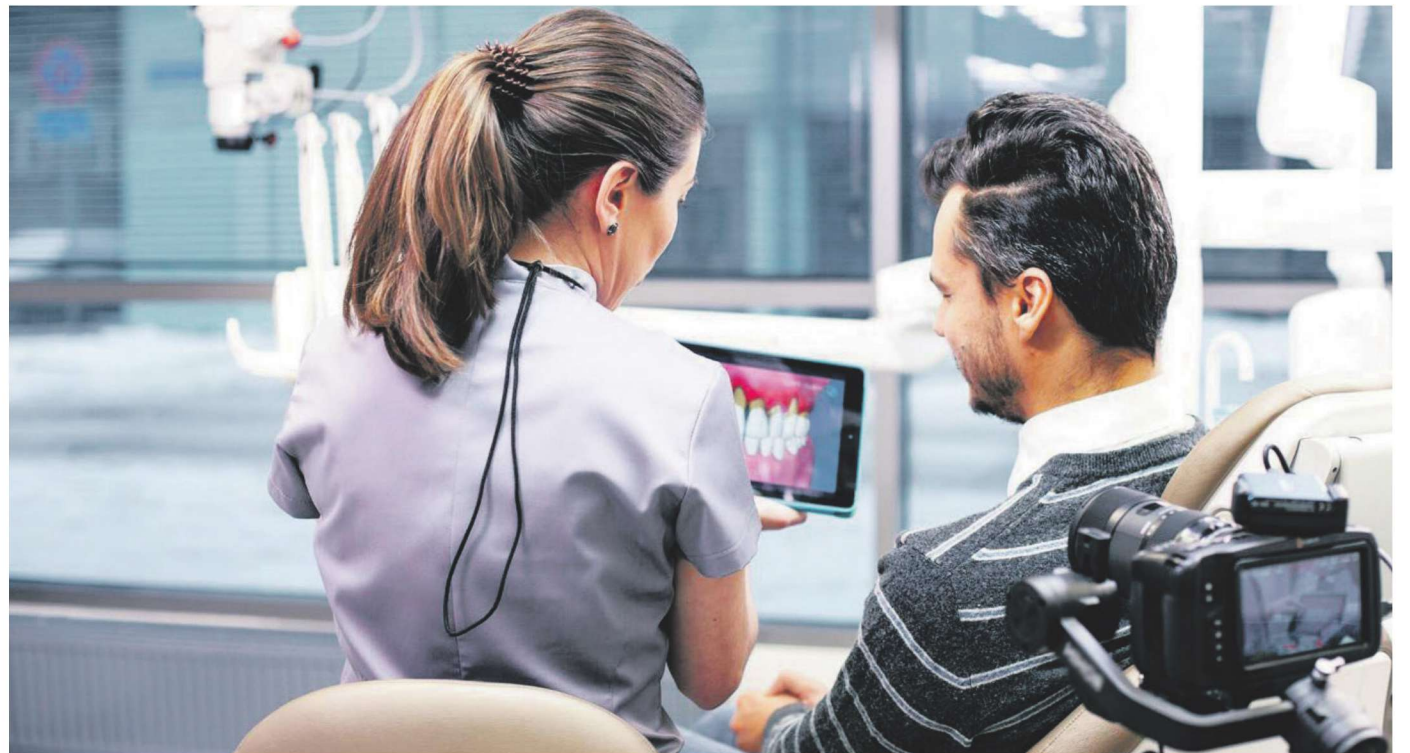


Стоматолог-пародонтолог Елена Сухова

нических заболеваний почек и желудочно-кишечного тракта; пародонтит негативно влияет на лечение диабета. Развитию болезни способствуют аллергические и инфекционные заболевания, недостаток витаминов в пище.

Пародонтит повышает риск осложнений при беременности. Это связано с тем, что постоянный воспалительный процесс провоцирует нарушения в системе кровообращения.

Курильщики также находятся в группе риска. Европейские исследования последних лет показали, что курение многократно увеличивает вероятность возникновения заболеваний дёсен. Как правило, у курильщиков дёсны не кровоточат, потому что никотин замедляет кровоток в тканях пародонта. А если отсутствует один из главных признаков заболевания, то и обращаться к стоматологу нет повода. В результате, к 30 - 40 годам почти 100% курильщиков имеют пародонтит, а к 65 годам более 40 % из них полностью



Консультация по лечению дёсен с пародонтологом Еленой Суховой.

лишаются зубов. Среди курящих людей данный показатель вдвое меньше.

Пародонтит - главная причина потери зубов у людей старше 35 лет. По данным Всемирной организации здравоохранения от 80% до 90% взрослых людей страдают заболеванием дёсен. И так как ранние стадии не сопровождаются болью, то многие люди не обращаются за помощью к стоматологу. Но чем раньше начать лечение - тем лучше. **Будет проще и дешевле сохранить собственные зубы, чем потом воспользоваться искусственными.**

Доверьтесь профессионалам.

Пародонтит - одно из самых коварных и сложных стоматологических заболеваний, поэтому лечить его должен дипломированный специалист - пародонтолог.

В Тартуском университете резидентура по этой специализации длится 3 года. Например, Елена Сухова - один из лучших специалистов по пародонтиту в Эстонии, обучалась своей профессии целых 8 лет. Недавно клиника Parodontalia, что находится в Таллинне на улице Рави 7 и где она практикует, называется «клиникой здоровых дёсен». Здесь вам предоставят комплексную помощь в лечении пародонтита.

Прежде всего, врач - пародонтолог проведет предварительный осмотр и обследование при помощи панорамного и трёхмерного (3D) рентгеновских аппаратов. После чего он сможет поставить точный диагноз и разработать индивидуальную программу лечения. Ключевая цель - стабилизации

процесса, чтобы остановить дальнейшее распространение воспаления. В конечном итоге это позволит сохранить собственные зубы пациента.

Но даже если процесс зашел слишком далеко - это поправимо, так как существуют хирургические методы лечения, которые позволяют восстановить костные ткани и сохранить зубы. В частности, костные пустоты вокруг зубов заполняют порошковым костным трансплантатом, с помощью которого усиливается рост собственной кости.

С чего же начинается пародонтит?

С элементарного зубного налета. Если его периодически не удалять, то со временем этот налет отвердевает и превращается в зубной камень. А зубной камень, опять же если его не удалять, раздражает слизистую дёсен и провоцирует воспаление.

Постепенно процесс развивается - появляется отек дёсен. Если не начать лечение, то страдают дёсенные и костные ткани, окружающие и поддерживающие зубы. На этой стадии предпринять

что-либо для спасения зубов уже трудно, поскольку разрушенную дёсенную и костную ткань не так-то просто восстановить. Поэтому крайне важно не доводить ситуацию до такой степени.

А с чего начинается профилактика пародонтита?

С правильной гигиены полости рта.

Давным-давно всем известно, что чистить зубы нужно дважды в день, что нужно использовать зубное

нити. Более продвинутые пациенты знают о ёршиках, ирригаторах и тому подобных средствах. Но к сожалению, прописные истины и полезные привычки трудно усвоить, а еще сложнее ежедневно применять.

Согласитесь, далеко не каждый человек способен дважды в день, педантично и тщательно очищать каждый зуб. Лень, как известно - двигатель прогресса, поэтому все большую популярность приобретают **электрические зубные щетки**. По сути, с ними намного проще правильно чистить зубы: электрическая щетка гораздо лучше удаляет зубной налет, бережнее относится к эмали зубов и тканям дёсен. К тому же она не просто выметает скопившийся налет, но и дробит его на мельчайшие частички, препятствуя проникновению под десну, то есть устраняет причины воспаления в ротовой полости.

Но зубной щетке не всегда удастся тщательно прочистить все промежутки между зубами. А ведь там очень часто застревают остатки пищи, которые мы иногда не ощущаем. Со временем это ведет к образованию зубного налета и камня. Зубная нить (флосс) предназначена для предотвращения таких неприятных последствий.

Но кому-то зубная нить может не подойти из-за анатомических особенностей полости рта или отдельных зубов. Можно воспользоваться **межзубными ёршиками** - это еще одно средство для удаления остатков пищи, налета после курения, употребления чая, кофе и других красящих продуктов питания. Причем, если зубной нитью при не-

аккуратном использовании можно даже травмировать дёсны и зубные сосочки, то такое обычно не случается при использовании ёршиков.

Сейчас в вопросах гигиены полости рта тоже имеются профессионалы. Это **стоматологический гигиенист**, специалист по гигиене полости рта, правая рука пародонтолога. Прежде всего гигиенист оценивает общее состояние полости рта, определяет признаки стоматологических заболеваний. Затем он проводит профессиональную чистку ваших зубов: снимает отложения и удаляет зубной камень, полирует зубы специальными пастами, а также покрывает их лаком или гелем для укрепления эмали.

Пациенты получают от гигиениста подробнейшие рекомендации, как грамотно ухаживать и содержать в отличном состоянии ротовую полость. Он научит, как правильно пользоваться электрической щеткой, чтобы не повредить зубную эмаль и не травмировать дёсны. Он проконсультирует как использовать зубную нить, подберет нужный по размеру ёршик и даст много других полезных советов. И чтобы все эти усилия не пропали даром, подобные визиты необходимы дважды в год.

В стоматологии заболевания, как правило, взаимосвязаны - так что позвольте специалистам разбираться с вашими проблемами. Именно поэтому клиника Parodontalia (<https://parodontalia.ee/ru/>) предоставляет все виды стоматологических услуг, и при этом специализируется на лечении пародонтита.



Один из зубных кабинетов в клинике Parodontalia. Фото из личного архива клиники Parodontalia.

Меловидное пятно на зубе: что делать

Белое пятно на зубе может быть первым признаком кариеса, который пока не нужно лечить, но нужно быть внимательным и следить за развитием этого пятна. А также необходимо провести профилактику кариеса.

Для профилактики кариеса вам потребуется, прежде всего, правильно питаться.

Ваш рацион должны включать: мучные изделия из муки грубого помола, сырые овощи, молочные продукты.

Обязательно должно быть достаточное количество кальция в организме. Особенно это касается женщин, которые ждут ребёнка.

Поменьше употреблять в пищу сахара, кислых продуктов, которые способны разрушать эмаль зуба. Если вы не представляете свою жизнь без сладкого, тогда желательно употреблять его после основного приёма пищи.

Также не следует принимать одновременно очень холодную и очень горячую пищу.

Нужно также правильно ухаживать за полостью рта и применять все необходимые средства гигиены: ежедневно чистить зубы не меньше 2 раз в день, проводить полоскание рта настойками из

трав, пользоваться зубной нитью после приёма пищи.

Не нужно забывать, что проблемы со здоровьем зубов могут привести к общему ухудшению состояния организма.

Флюорозом обычно страдают дети

Меловидное пятно на зубах может быть первым сигналом ранней стадии флюороза.

Флюороз зубов, в основном, бывает хроническим. Это заболевание, которое встречается в местностях с высоким содержанием фтора в воде, которая подается для питья. При этом заболевании страдает в основном зубная эмаль. Флюороз возникает из-за длительного поступления в организм человека микроэлементов фтора. В основном этим заболеванием страдают дети в возрасте от 3 до 5 лет. Это связано с тем, что именно в этот период прорезываются коренные зубы, а это заболевание поражает только коренные зубы, так как закладка зубов молочных проходит ещё до рождения ребёнка. Это заболевание поражает, как правило, только симметричные зубы.

Лечение флюороза заклю-

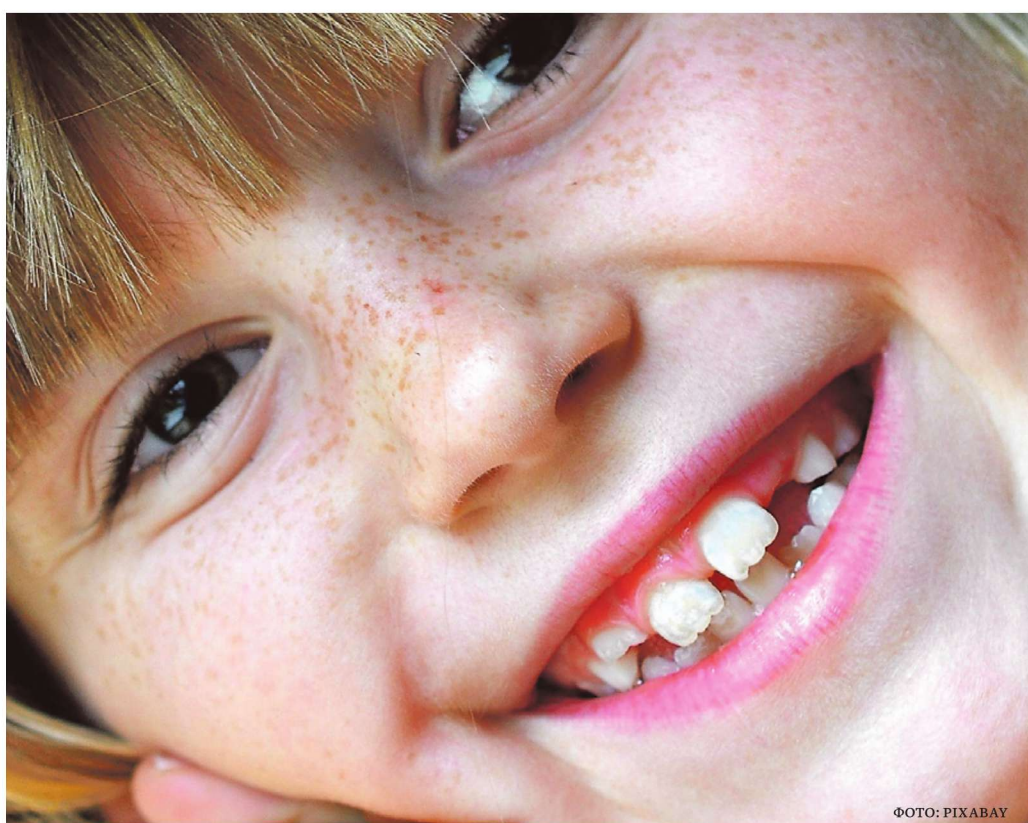


ФОТО: PIXABAY

Флюороз возникает из-за длительного поступления в организм человека микроэлементов фтора.

чается в отбеливании зубов и последующей терапией реминерализацией. Профилактика же флюороза должна включать в себя коллективные меры по уменьшению фтора в питьевой воде. Это может быть замена источника воды или искусственное снижение содержания фтора.

Индивидуальная профилактика должна проводиться у детей с рождения. Первым делом следует вскармливать ребёнка грудным молоком как можно дольше. Если же ввод прикорма неизбежен, то нужно поменьше давать грудничку воды, а заменять её соками, молоком. Так

же поможет избежать флюороза дополнительное введение в рацион ребёнка витамина С и D, глюконата кальция. Необходимо исключить из пищи морскую рыбу, животное масло, шпинат, чай, так как эти продукты содержат большое количество этого минерала. Также нужно исключить использование зубных паст, которые содержат фтор.

Врач-стоматолог может назначить вам медикаментозную профилактику – принимать малые дозы кальция и поливитаминов.

При ранних стадиях флюороза необходимо обратиться к специалисту, для того, чтобы можно было избежать дальнейшего развития этой болезни. При условии незапущенности, можно обойтись только процедурой отбеливания эмали повреждённого зуба. Участки с пятнами обрабатываются смесью перекиси и эфира, соляной кислотой (10%).

Еще одной причиной возникновения белых пятен на зубах может быть результатом недавней процедуры отбеливания. В таком случае, пятна исчезнут по истечению 2-3 дней после появления.

КАК СОКРАТИТЬ РАСХОДЫ НА ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ?

Специалисты **Läänemere Hambakliinik** утверждают, что чем реже люди посещают стоматолога, тем больше вероятность того, что однажды, когда к нему человек все-таки попадет, расходы на сохранение здоровья зубов окажутся значительными. То есть проблемы усугубятся и потребуют составления долгосрочного лечебного плана и большего числа процедур.

Вот некоторые рекомендации от Läänemere Hambakliinik как сократить расходы на зубо-врачебную помощь.

1. Тщательная гигиена ротовой полости

Самым элементарным способом профилактики возникновения кариеса является забота о зубах – как дома, так и в кабинете зубного врача. Заодно это является и самым простым способом экономии на зубо-врачебном лечении. Тщательная гигиена ротовой полости предполагает чистку зубов не менее двух раз в день. А также использование зубной нити – не менее раза в день. Это самые простые, но дающие отличный результат действия, важны для здоровья ваших зубов и десен.

Кроме того, неплохо бы узнать о предоставляемых зубо-врачебных услугах по чистке зубов. Удаление зубного камня и чистка зубов содой помогают предотвратить возникновение таких проблем как заболевания десен, кариес и воспаления. Обязательно спросите во время своего следующего визита к врачу, не следует ли вам задуматься о более основательной чистке зубов?

2. Регулярная проверка состояния зубов

Для здоровья ротовой полости и предотвращения значительных расходов на зубо-врачебную помощь в будущем каждый человек должен не менее одного, а лучше двух раз в год, проверять состояние зубов у стоматолога.

Как говорится, лучшая защита – это профилактика. Однако те люди, которые курят, страдают сахарным диабетом или подвержены заболеваниям десен, могут нуждаться в посещении стоматолога чаще, чем два раза в год. Это же касается тех, кому природой дано быстрое образование зубного камня.

Врачи Läänemere Hambakliinik отмечают, что по-прежнему существует тенденция, когда к врачу обращаются главным образом лишь тогда, когда уже возникла зубная боль или какая-то иная связанная с зубами проблема. К счастью, ситуация улучшается, и все больше появляется людей, приходящих на профилактическую проверку зубов. Но и тут, к сожалению, можно отметить различие между полами – женщины чаще посещают кабинет зубного врача.

3. Лечение зубов до 19 лет оплачивает Больничная касса

Родители об этом знают, но, не смотря на это, мы каждый раз отмечаем, что данной возможностью пользуются не так часто, как могло бы быть. По данным Больничной кассы Эстонии 2/3 детей Эстонии не посещают стоматолога регулярно.

Плохая гигиена ротовой полости в детстве легко переносится и во взрослую жизнь. Также как поведение, переносится и привычки по заботе о состоянии зубов. Возникший в детстве кариес и прочие

связанные с зубами проблемы и заболевания непременно дадут о себе знать во взрослом возрасте. Но тогда проблемы будут уже гораздо серьезнее, и, исходя из этого, расходы на лечение значительно возрастут. Притом тогда это уже будут расходы из собственного кошелька.

Что делать дальше?

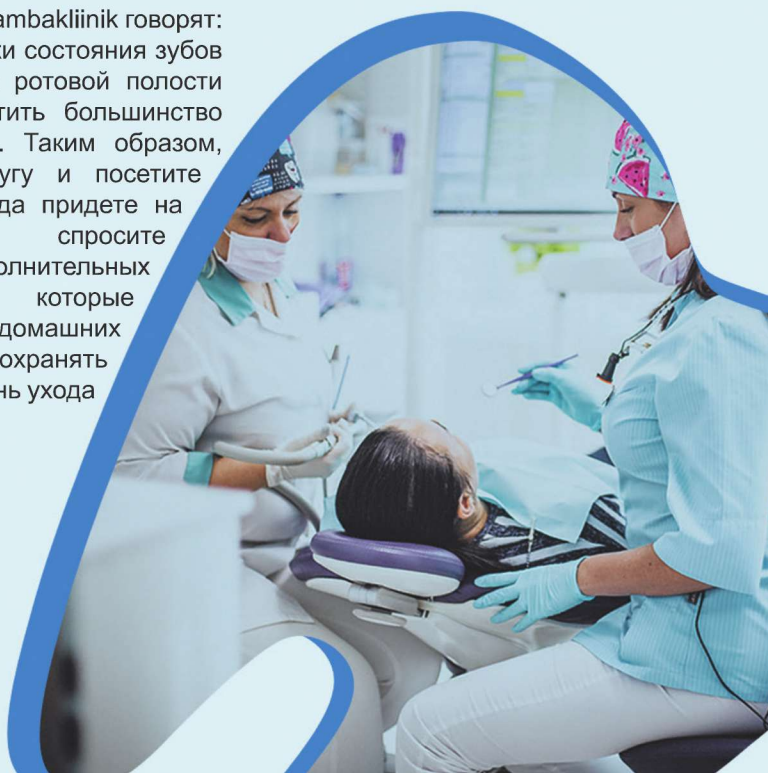
Врачи Läänemere Hambakliinik говорят: регулярные проверки состояния зубов и хорошая гигиена ротовой полости помогут предотвратить большинство заболеваний зубов. Таким образом, окажите себе услугу и посетите стоматолога. И когда придете на прием, смело спросите у него о дополнительных рекомендациях, которые помогут вам в домашних условиях сохранять оптимальный уровень ухода за вашими зубами.

**LÄÄNEMERE
HAMBAKLIINIK**
ДОГОВОРНОЙ ПАРТНЕР
БОЛЬНИЧНОЙ КАССЫ

📍 www.lhk.ee

☎ (+372) 660 04 60

**22 кабинета 30 врачей
ТВОЯ ЗДОРОВАЯ УЛЫБКА!**



Номер лицензии
L03955

Врач советует

Зубы – за сутки! И это не фантастика!

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

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

– Что это значит: «Все – на четырех»?

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

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

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

– Откуда пришла данная технология? Как давно она предлагается?

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

– Опишите, пожалуйста, принцип лечения.

– Первая встреча врача с пациентом всегда общая. Мы беседуем с пациентом, чтобы определить 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 обходиться без костной пластики, а также те, кто желает получить новые зубы за 1 день.

– Уточним: сначала – консультация, потом – непосредственно операция. Как долго она продолжается? Насколько болезненна процедура?

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

– Через какой промежуток времени после операции можно полноценно питаться?

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

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

– Для того чтобы результат



Фото имеет иллюстративный характер.

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

– Есть ли гарантии качества сделанной работы?

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

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

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

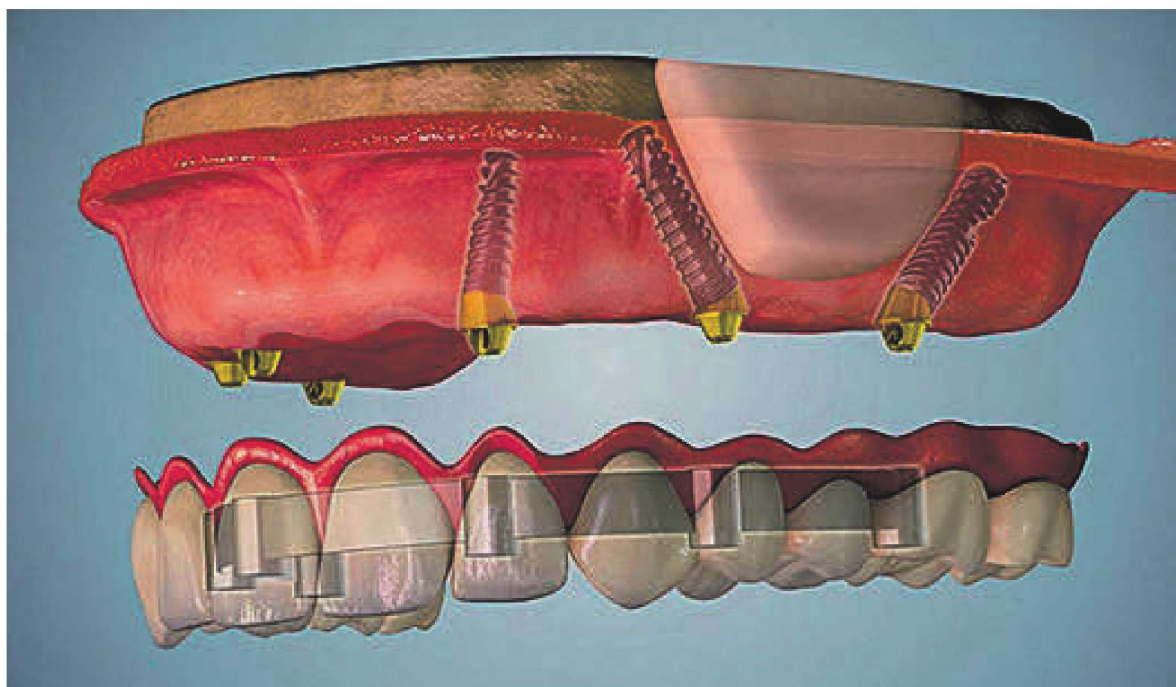
ПРЕИМУЩЕСТВА НОВОГО МЕТОДА

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



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

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



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

