

Поколения здоровых мужчин

Ноябрь - **месяц мужского здоровья**. Надо знать, что и для специфических проблем со здоровьем есть лечение: смело обращайтесь к врачу!

► 4-7

Хорошие семейные отношения помогают сохранять хорошее здоровье.
ФОТО: SHUTTERSTOCK



улучшает эрекцию!*



Хотите Больше мужественности и страсти?

Clavin[®] ULTRA стимулирует сексуальное желание и помогает сохранить естественную сексуальную активность и энергию.**

Применение:
Принимать сразу
4 капсулы
один раз.



Биологически активная добавка.

*Шафран посевной (лат. Crocus sativus)

**Мака перуанская (лат. Lepidium meyenii)

Мицеллярная вода для младенцев. Модная польза.

Мицеллярная вода для женщин давно уже привычное средство очищения кожи. Этот продукт был создан французскими косметологами в 90-х годах. Задача средства помочь в очищении кожи, заменив суровую водопроводную воду. Продавалась только в аптеках Франции. Её выписывали при экземах и сверхчувствительной коже. Постепенно вода вышла за пределы аптек и со временем появилась женщинам во всем мире. С 2014 года начался «мицеллярный» бум.

Использовать ту же идею для очищения нежнейшей младенческой кожи — мысль просто замечательная. И снова во Франции крупные производители косметики, такие как Laboratoires Sarbec, Laboratoires Bebe, Uriage, Avene, Laboratoires BIORHA, создали мицеллярную воду для младенцев. Причина все та же — плохое качество водопроводной воды.

В первые дни после рождения нежная кожа новорожденных не адаптирована к суровым условиям окружающего мира. Даже влажные салфетки еще достаточно грубые.

Мицеллярная вода для детей в своей основе — это вода. Она не является тоником, термальной водой или увлажняющим средством!

Детская мицеллярная вода совершенно отдельный продукт с особыми свойствами и своим назначением, имеет мягкую формулу.

О мицеллярной воде важно знать две вещи.

1. В основе правильной мицеллярной воды лежат полочкамеры (Poloxamer 184, 188, 407). Такая вода не раздражает и не требует смывания. В детской мицеллярной воде допускается присутствие Cetareth-8 или PEG-40, гидрогенизированного касторового масла.

2. Всего остального старайтесь избегать. Особенно где есть эмульгаторы PEG или названия с окончанием -eth и цифрой.

Очень важный плюс в пользу использования мицеллярной воды.

Меконий — первородный кал, который формируется в пищевом тракте малыша ещё во внутриутробное время и в первые несколько суток выходит наружу — очень липкий. Он прилипает к нежной попке (а у мальчиков — к ещё более нежной мошонке), словно клей. И влажные салфетки в этой ситуации почти не справляются. На помощь придет мицеллярная вода. Смоченный мицеллярной водой меконий удалить значительно легче.

Она одинаково хороша для протирания лица и складочек всего тела.

Расскажите, чем вы ухаживаете за своими малышами?

Меньше — больше

Чистая мицеллярная вода — подарок природы Франции.



Скоро в Эстонии.

www.profox.ee

Безопасная чистота.

Влажные салфетки — это must have каждой мамы.

Что вам известно о детских влажных салфетках, кроме их удобства в использовании, компактной упаковки и что они всегда под рукой?

По статистике влажные салфетки — второй по продаваемости товар по уходу за детьми в мире. Третий мирового оборота!

В наше время ассортимент детских салфеток дает возможность выбрать индивидуально каждому ребенку.

Вот три пункта, что нужно знать о влажных салфетках для детей.

Салфетки не считаются гипоаллергенными, если в состав входят:

Консерванты, например, Sodium benzoate, Polyaminopropyl biguanide, Phenoxyethanol.

Парабены: метилпарабен, этилпарабен и пропилпарабен.

ПАВы SAS (Поверхностно-активное вещество ПАВ — superficially active substance.) замаскированы. ПАВы — это химические соединения, которые дают пену и удаляют жир. Благодаря ПАВам салфетки «так прекрасно» очищают кожу.

О наличии этих компонентов можно легко догадаться — влажные салфетки пенятся и оставляют на руках ощущение мыла. Иногда показателем пенообразования у детских салфеток на уровне моющих средств, содержащих жесткие анионные ПАВ, например, как у стиральных порошков. Бренды, которые действительно заботятся о клиенте используют в составе мягкие, на основе природных компонентов ПАВ, например, laureth-9 или POLYSORBATE 20.

Реклама ради рекламы.

«Дерматологически протестированы». По требованиям и нормам салфетки тестируются без исключений.

«Пропитаны очищенной водой». Очищенная вода требуется по ГОСТу в любом случае. А вообще салфетки пропитываются эмульсией с добавками.

«Не содержат спирт». Спирта в детских салфетках не было по умолчанию.

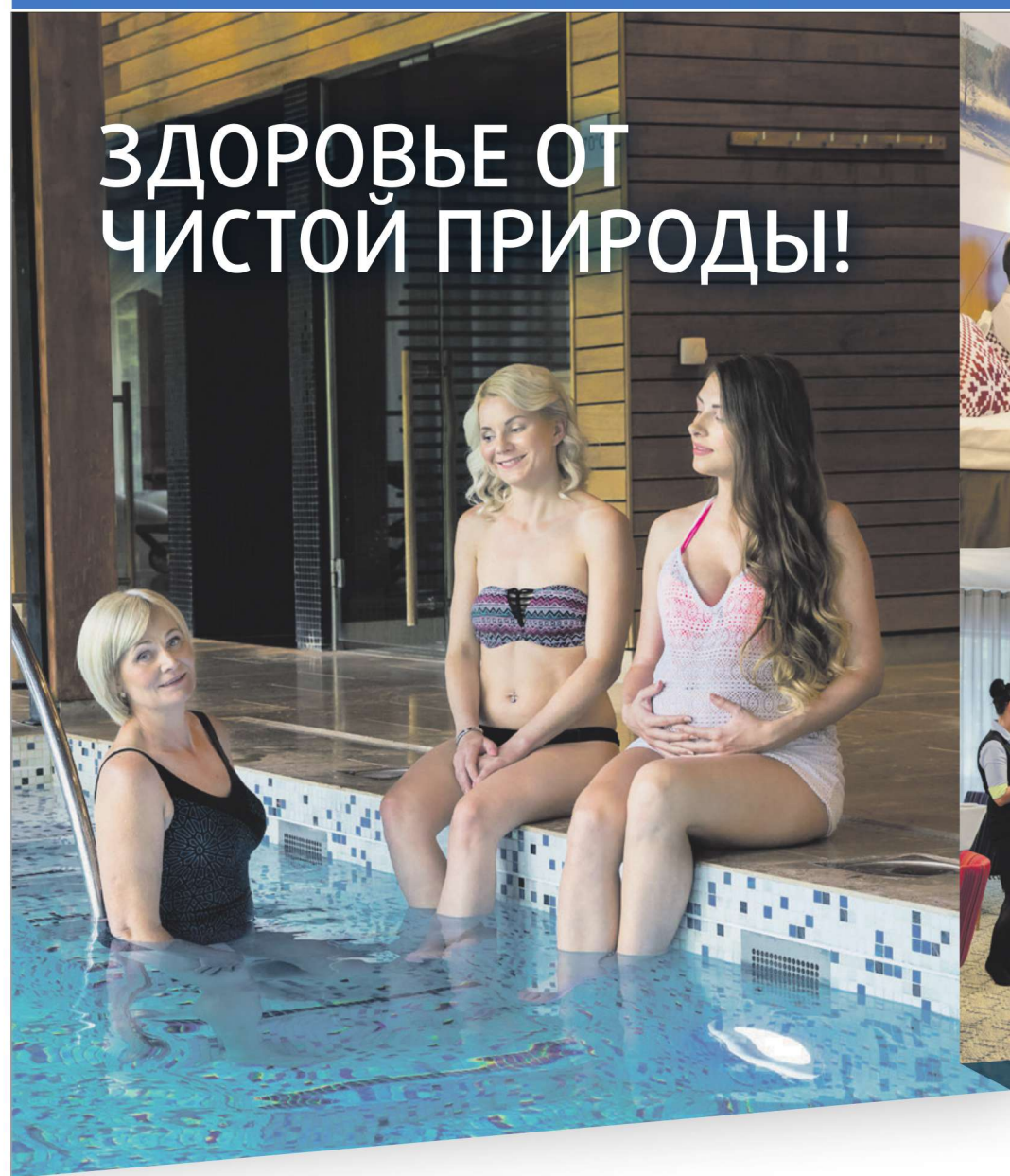
Пользуйтесь салфетками разумно.

Влажные салфетки лучше использовать только в тех редких ситуациях, когда под руками нет воды — в дороге, в поликлинике, на улице.

Если у ребенка на коже сыпь, повреждения, то использовать влажные салфетки нельзя, о чем добросовестные производители сообщают на упаковках.

А как вы выбираете салфетки?

ЗДОРОВЬЕ ОТ ЧИСТОЙ ПРИРОДЫ!



Пакеты отдыха
начиная от

49€

BOOK
DIRECT



- Отель
- Спа и банный центр
- Процедуры
- Ресторан
- Совещания
- Клиника сна
- Хутор
Хааньямехе



KUBIJA[®]
HOTELL-LOODUSSPAA



Männiku 43A, Võru 65526, Tel +372 50 45 745 • info@kubija.ee • www.kubija.ee

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 riip@eall.ee,
тел. 646 3363

Спа

Медовый массаж как профилактика простуды

Наступила осень, и подумайте об поддержании иммунитета и профилактики простудных заболеваний нужно уже сейчас. Не зря же говорят про сани летом.

Говоря о профилактике простуды, невозможно недооценить колоссальную пользу мёда.

Мёд является одним из самых полезных продуктов. Его применение способствует лечению и профилактике множества заболеваний: от лечения ожогов и кожных заболеваний до оказания антибактериального эффекта. И, конечно же, всем известно свойство мёда лечить или предупреждать простудные болезни.

Медовый массаж - это двойной удар по иммунной системе. Это уникальная процедура, так как за счёт специфической техники медового массажа мёд моментально впитывается в кожу, попадает в кровь и включается в обменные процессы.

Можно бесконечно долго перечислять целебные свойства медового массажа. Это и



Медовый массаж - эффективный способ не допустить проявлений болезни.

ФОТО: PIXABAY

помощь суставам, и тонизирующий эффект, и, безусловно, профилактика простуды. Если верить целителям Древнего Востока, то все болезни проникают в организм через кожу и так же уходят из неё. И медовый массаж - эффективный и при этом весь-

ма приятный способ не допустить проявлений болезни или же благоприятно влиять на выздоровление.

Уникальная способность мёда проникать глубоко под кожу делает процедуру массажа практически волшебной: мёд наносится на кожу,

За счёт специфической техники медового массажа мёд моментально впитывается в кожу, попадает в кровь и включается в обменные процессы.

втирается особым образом, и через некоторое время можно наблюдать, как он превратился в бело-серый ступок. Организм очищается от шлаков, обновляется и становится более защищённым от простудных заболеваний.

medportal.ru

Мужское здоровье

40-50

лет - средний возраст пациентов доктора Пунаба. Самым юным пациентом в карьере Маргуса Пунаба был 5-месячный младенец, а самым пожилым - человек в возрасте 101,4 года.

Сексуальное здоровье

В наши дни большинство сексуальных расстройств излечимы

Андролог клиники мужского здоровья при Клиникуме Тартуского университета Маргус Пунаб рассказывает о мужской сексуальности, проблемах с потенцией и многом другом.

Виолетта Рийдас
violetta.riidas@aripaev.ee

Зачем вообще нужна сексуальность?

Общее мнение таково, что сексуальность относится к базовым потребностям человека, и следовательно, приносит ему пользу. Можно сказать, что сексуальность человека формируется ещё в утробе матери и исчезает лишь после смерти. Когда я начинал учиться на врача, сексуальность женщин официально ограничивалась примерно 50 годами: пришла менопауза, и о личной жизни можно забыть. Сегодня мы можем сказать, что нередко после 50 жизнь у многих только начинается. Мы работаем с парами, ведущими активную интимную жизнь даже в возрасте 90 лет и старше.

Кто к вам обычно обращается?

Так как мы - андрологи клиники мужского здоровья, к нам в основном приходят мужчины. Реже - женщина. Если мы говорим о сексуальных расстройствах, то первое место в их списке занимают нарушения эрекции, затем преждевременная эякуляция, утрата интереса к сексу и болевые ощущения при сексуальном контакте. Существуют и связанные с сексуальностью особенности, в случае которых людям требуется консультация, а иногда и помощь.

Много ли у вас пациентов?

Сколько из них приходит из-за расстройств сексуального характера, сказать очень сложно, поскольку клиника занимается всеми специфически мужскими проблемами вплоть до облысения и изменений грудных желёз, а у многих пациентов имеется несколько взаимосвязанных проблем. В качестве причины для первого обращения сексуальные расстройства могут охватывать до трети случаев. Если прибавить к ним сексуальные расстройства, сопутствующие ряду других проблем, то, возможно, с ними в той или иной степени сталкиваются 40-45% обращающихся к нам мужчин.

Если учесть, что за год университетская клиника мужского здоровья обслуживает 55 000 обращений, то есть около 25 000 отдельных пациентов, получим, что свыше 10 000 мужчин с сексуальными расстройствами хотя бы раз в год обязательно попадают к нам на приём.

Люди какого возраста вас в основном посещают?

Самым юным пациентом в моей карьере был 5-месячный младенец, а самым пожилым - человек в возрасте 101,4 года. У первого было неопущение яичка, а второму мы оперировали простату ещё в мою бытность резидентом урологического отделения. Так что специфические мужские проблемы сопровождают нас с рождения до смерти. Средний



возраст пациентов колеблется от 40 до 45 лет. Однако возраст большинства из тех, кто страдает от преждевременной эякуляции, 18-35 лет. С проблемами, касающимися интереса к сексу и гормонального баланса, обращаются и в 16, и в 90. Мужские проблемы слабо зависят от возраста.

Но импотенция, наверное, всё же связана с возрастом?

Здесь тоже бывает много различных ситуаций. Хотя об этом особенно не распространяются, одним из самых критичных для мужчин моментов в жизни является сексуальный дебют. Я полагаю, что многие мужчины, как и женщины, во время первых интимных контактов непосредственно столкнулись с тем, что эрекция не наступает или пропадает, как только пара «приступает к делу». Это один из видов эректильной дисфункции, которая обычно проходит по мере физической и психологической адаптации, однако в некоторых случаях требует врачебной помощи. Молодых людей с такой проблемой в течение месяца побывало с десятком.

С возрастом частота нарушений эрекции действительно возрастает. Типично снижение потенции в возрасте около 40 лет, более серьёзные нарушения начинаются около 60. Таким образом, можно выделить три переходных периода: сексуальный дебют, затем в 45 +/- 5 лет начинаются физические изме-

нения в сердечно-сосудистой и гормональной системе, которые к 60 +/- 5 годам усугубляются и начинается общее старение организма. Но у каждого человека эти процессы протекают индивидуально. Уникальна и зависящая от образа жизни человека степень износа и его скорость.

И все эти этапы связаны с гормональным балансом?

Гормональный баланс создаёт предпосылки для сексуальной функции. Нарушения гормонального фона редко служат единственной причиной сексуальных расстройств. В моей практике встречались мужчины, живущие успешной половой жизнью при полном отсутствии тестисов - врождённом или вызванном травмой. У них нарушения часто возникают или усугубляются уже в 30-35 лет. Если уровень тестостерона очень низок, это не означает, что мужчина не способен функционировать как сексуальный партнёр. Истории известно много связанных с этим скандалов в гаремах.

Однако у пожилых людей старение и снижение гормонального фона ослабляет функцию яичек и пениса, и это в сочетании с другими физическими изменениями начинает оказывать совместное влияние.

Значит, это связано с нарушениями кровообращения?

Маргус Пунаб,
андролог

Проблемам со здоровьем подвержены и молодые, и пожилые, вопрос в том, как мы адаптируемся к неизбежным физическим изменениям.



Нынешнее время для меня как андролога – настоящий золотой век, ведь я располагаю арсеналом для лечения почти всех сексуальных проблем.

Маргус Пунаб,
андролог клиники мужского здоровья при Клиникуме Тартуского университета

Если мы говорим о причинах эректильной дисфункции, то да: на первом месте изменения сердечно-сосудистой системы, на втором – психологические проблемы. Одним из крупнейших источников проблем служит прекращение отношений и начало новых, в результате чего образуется пауза в интимной жизни. Если система какое-то время не работает, потом её может быть несколько сложно перезапустить. На третьем месте в списке причин стоят гормональные нарушения. Относительно редко встречаются проблемы, вызванные неврологическими расстройствами. Они есть, но статистически составляют меньше 1%.

Поскольку в Эстонии основной причиной смерти являются сердечно-сосудистые заболевания, то отражается ли их распространённость на проблемах с потенцией? Или это слишком упрощённый вывод?

Статистика и есть информация в упрощённом виде. Однако у меня по этому вопросу несколько особое мнение. Если говорить честно, мы все умираем в результате нехватки кровоснабжения, то есть каждый умирает как будто от сердечно-сосудистых заболеваний. Исключение составляют другие остро протекающие заболевания или онкология. В последнем случае именно рак считается причиной смерти. Зачастую и тогда, когда это заболевание на самом деле

уже успешно вылечено. Это более широкая проблема нашей статистики.

Изменения в функции сосудов имеются у всех 80-летних людей, а в действительности первые изменения можно выявить ещё в 40.

Неважно, насколько здоровый образ жизни вы ведёте...

С возрастом те или иные изменения неизбежны. Хорошим примером изменений в функции мышц может послужить профессиональный спорт – до какого возраста можно поддерживать идеальную физическую форму?

То есть, после 40 жизнь начинает катиться под гору и все последующие годы – уже подарок?

Я считаю, что это крайне неверный подход. Мне больше 50 лет. Ещё несколько лет назад, когда меня спрашивали о возрасте, мне могло быть 38, и 42, а в самые плохие дни и 45.

Проблемам со здоровьем подвержены и молодые, и пожилые, вопрос только в том, как мы адаптируемся к неизбежным физическим изменениям. Для каждого возраста существует соответствующее поведение и профилактические меры, которые мы можем принять для предотвращения проблем или снижения их влияния на качество нашей жизни.

Когда же пора заняться профилактикой? В 30?

На основе своих научных исследований могу сказать следующее: если раньше нам было твёрдо известно, что заболевания простаты свойственны мужчинам за 50, то из работы моего докторанта Пауля Корровитца, соавтором которой я являюсь, выясняется, что проблемы с простатой во многих случаях начинаются уже гораздо раньше. Мы обнаруживали острые воспаления простаты, служащие важным фактором риска как увеличения, так и рака простаты, а также причиной ряда проблем с мочеиспусканием и болей в паху, у 6% юношей 18-19 лет. У десятка молодых людей той же возрастной группы воспаление протекало в лёгкой форме. Руководствуясь современными знаниями, можно смело заявить, что корень большинства проблем, с которыми человек столкнётся с годами, часто нужно искать несколькими десятилетиями лет ранее или даже с самого рождения. Самая драматичная особенность следует из моих собственных исследований, в которых мы скандинавско-прибалтийской исследовательской группой впервые продемонстрировали, что если мать курит во время беременности, то уже этим сокращает компенсаторный резерв мужского здоровья на 20%. В своей области мы можем это успешно измерять и показывать, что уровень тестостерона у этих мужчин в возрасте 18-19 лет на 20% ниже, объём их семенников также на 20% меньше, а количество сперматозоидов порой ниже на целую треть. Наши проблемы – это сумма всего, что мы сделали и не сделали в течение жизни, помноженная на генетику. Появляется всё больше исследований эпигенетических эффектов, при которых изменения генетического материала происходят под каким-то внешним воздействием. Это подводит некую базу под поговорку о том, что придётся расплачиваться за грехи предков до седьмого колена. В исследованиях на животных, направленных на демонстрацию этих эффектов, сейчас дошли примерно до пятого поколения. На самом деле такая кармическая зависимость выглядит довольно пугающе.

Всем этим я хочу сказать, что если в 40-50 или 60 лет у нас возникает та или

Высокий уровень холестерина – угроза Вашему сердцу

REDASIN Strong

Таблетки REDASIN Strong помогут Вам удержать уровень холестерина под контролем

REDASIN содержит 5 действующих веществ, которые помогут удержать холестерин на нормальном уровне и защитят Ваше сердце.



- ♥ Витамин B6
- ♥ Витамин B12
- ♥ Коэнзим Q-10
- ♥ Фолиевая кислота
- ♥ Экстракт красного риса



Информация: Loodustööde OÜ / тел. 666 0091

ХОРОШИЙ ПОДАРОК ДРУГУ!

Продаётся в аптеках и на портале здоровья www.tervis24.ee, а также в TERVISEPOOD, Кадака теэ, 1/3, Таллинн

Мужское здоровье

Сексуальное здоровье.

Продолжение. Начало на стр. 4-5

иная проблема, то она скорее всего не вызвана возрастом, а лишь служит отражением того, что мы делали или не делали прежде. Я склонен рассматривать человека в таком ключе, что каждый рождается без определённых резервов. Предположим, что в нашем теле примерно 80% составляют резервы, и заболевание возникает тогда, когда резервы истощены или близки к этому. Истощение резервов выражается в виде заболевания.

Задача лекарства состоит в том, чтобы помочь организму этот дефицит компенсировать. Нередко слышны обвинения в том, что врачи хотят приучить больных к лекарствам, а не добиться полного выздоровления. На самом деле большинство хронических заболеваний, которые начинают проявляться после 50 лет, можно было излечить, точнее, предотвратить, определёнными действиями 20-30 лет назад. И упрекать в том, что никак не удаётся вылечиться, людям следовало бы прежде всего того, кто смотрит им в глаза из зеркала.

Генетика обрела для меня новое значение - это не только унаследованный цвет глаз или заболевание, но и то, чем родители и прародители были заняты в течение жизни.

Этот слой генетики ещё только формируется. Мы сможем обсудить его подробнее через пару десятков лет, но я вижу определённое влияние в собственной специальности уже сейчас. Если отец страдает лишним весом, это совершенно точно активирует у ребёнка определённые гены в постнатальный период. Если в сперме отца идёт воспалительный процесс, это тоже сыграет свою роль. Для будущего нашего здоровья критичными являются период зачатия, стремительного внутриутробного развития, первого года жизни и, по моему мнению, четвёртым из них также является подростковый возраст. Мы наиболее уязвимы именно в эти промежутки быстрого развития. Поэтому один из крупнейших рисков, который я сегодня наблюдаю, это постоянный рост числа полных и страдающих ожирением детей.



В день 96-летия Эстонской Республики президент Тоомас Хендрик Ильвес в пярнуском театре «Эндла» вручил Орден Красного Креста III степени доктору Маргусу Пунабу.

ФОТО: АНДРАС КРАЛЛА

«Управлять маленькими детьми относительно просто, а как быть с подростками? Ведь об их рискованном поведении известно всем!»

Это всего лишь попытки снять с себя ответственность.

Какой рецепт можно посоветовать?

Личный пример. Если мы посмотрим на вес, то в большей части случаев тенденции будут схожими у всех членов семьи. Когда ко мне на приём приходит полный мужчина, то и его супруга редко может похвастаться нормальным ИМТ. Дело всё же в общих пищевых привычках, паттернах поведения и совместной жизни. Мы являемся носителями культуры. Речь идёт не о конкретной морковке или гамбургере, а об отношении и культуре поведения в более широком смысле - именно оно и оказывает своё влияние.

Но как пристрастие подростка к вечеринкам с алкоголем повлияет на его половую функцию в возрасте 40 лет?

Совершенно ясно, что отрицательно. Подростковый возраст - критический период развития. Если в этот отрезок времени мы будем вызывать отравления, это неизбежно приведёт к отрицательным последствиям. В постпубер-

тате влияние уже не настолько сильно. Здесь есть ещё один небольшой нюанс: мозг развивается медленнее тела. Считается, что созревание мозга длится до 24 лет, и это касается именно когнитивных способностей. Если мы в этот момент будем подвергать его воздействию алкоголя, конопли или других психоактивных веществ, то подвергнем себя очень большому риску для здоровья, а также социальному риску. Взрослые отвечают за себя сами, поэтому вопрос именно в молодёжи. Наша антиалкогольная политика, вокруг которой было столько дискуссий, кому она была адресована? Тем самым подросткам, в попытках изменить их поведение. Но теперь всё вернулось на круги своя. Видимо, мы и сами не понимаем, чего добиваемся. Эффект, которого мы сможем достичь, сократив употребление алкоголя сегодняшней молодёжью, проявится в экономике лет через 10-20.

Мы не ощутим его результатов в рамках одного выборного цикла.

Если удастся сдвинуть начало употребления алкоголя хотя бы до 17-18 лет, одно уже это станет большой победой в борьбе за здоровье населения.

Какие же годы развития самые важные?

Подростковый возраст начинается в 12-13 лет и длится 4-5 лет. В 12-16 лет

развитие происходит быстрее всего. Однако некоторую осторожность диктует развитие мозга. Если говорить об успешных людях, то в наши дни тело даже несколько вторично по сравнению с мозгом.

Насколько употребление конопли влияет на мужскую потенцию?

Конопле свойственен эффект стимуляции психических заболеваний - он полностью доказан, - а ещё она довольно сильно влияет на химию мозга. В силу запрета на исследования нелегальных веществ у нас нет хороших исследований долгосрочного влияния конопли на здоровье.

Кроме того, учёные всего мира не могут как следуют изучить случаи злоупотребления анаболическими стероидами, набирающими популярность у нас в Эстонии, в том числе среди молодёжи. Мы наблюдаем их действие на своих врачебных приемах, и число таких случаев всё возрастает.

Можете ли вы чем-то ещё помочь мужчинам, кроме как выслушать?

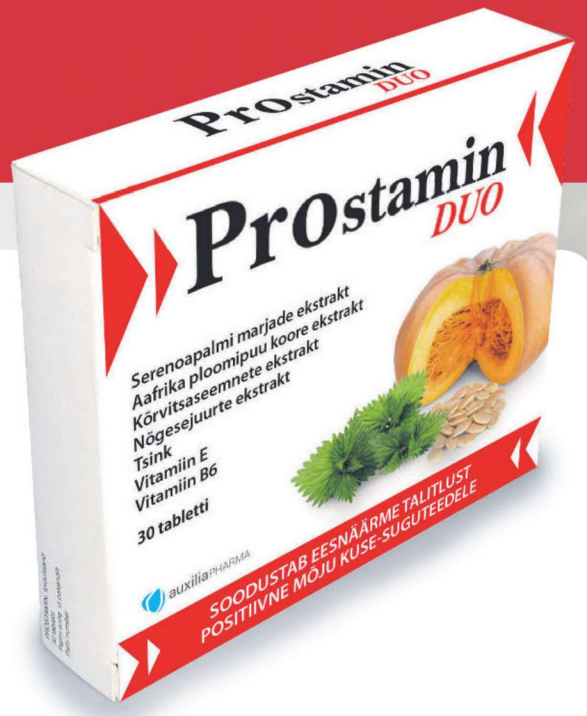
На данный момент мы работаем с воодушевлением, поскольку нам удаётся помочь, по моим смелым подсчётам, примерно 98% мужчин, обратившихся к нам из-за проблем в сексе. Изредка встречаются сложные случаи, например, отсутствие эякуляции, тяжёлые психотравмы или сексуальные расстройства в связи с неврологическими заболеваниями. Их на самом деле очень мало, да и решения для этих проблем на сегодня уже найдены. Возможно, они не так просты, как нам бы хотелось, но помощь доступна.

Скажу без утайки - появление на рынке Виагры в конце 90-х годов произвело в лечении мужских сексуальных расстройств, да и в общем повышении осведомлённости мужчин, настоящую революцию. Если раньше нам приходилось прикладывать огромные усилия - протезировать пенисы и делать в них уколы, - то сейчас в 90% случаях ситуация успешно корректируется медикаментозно. Нынешнее время для меня как андролога - настоящий золотой век, ведь я располагаю арсеналом для лечения почти всех сексуальных проблем.

Prostamin

Мужчины, если вам больше 40 лет, позаботьтесь о своем здоровье!

Рекомендуется мужчинам старше 40 лет для нормализации функции предстательной железы



Прием: 2 таблетки в день
Пищевая добавка не заменяет полноценного и сбалансированного питания и здорового образа жизни!
ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ ПО ВСЕЙ ЭСТОНИИ!

auxiliaPHARMA

Боль в суставах - она у всех одинаковая

Чаще всего люди, у которых в дальнейшем выявляют артроз, приходят к врачу с жалобами на боль в суставе - сильную, мешающую двигаться, иногда стихающую, но в целом мучительную. Опытный специалист легко составит «рейтинг» мест, которые болят.

Хотя артроз может поразить любой участок, у него есть излюбленные локализации. Это тазобедренные и

коленные суставы, суставы позвоночника (чаще всего в пояснице), мелкие суставы пальцев рук и большого пальца на стопе. Чуть реже страдают голеностоп и плечо.

Обычно пациенту больше 50-60 лет. Огромная часть больных раньше много работали физически или активно занимались спортом. Но немало и тех, кто всю жизнь просидел за офисным столом: суставам не по нраву и перегрузки, и нехватка движения.

Среди тех, у кого артроз поразил пальцы рук, редко увидишь мужчину - эта проблема в основном женская. Остальные суставы болят одинаково часто и у сильного, и у прекрасного пола.

Не терять времени

Выделяют несколько стадий артроза: на первой изменения в суставе небольшие, на четвертой он практически изношен. От того, на какой стадии человек обратился к врачу, во

многом зависит прогноз лечения: чем раньше началась терапия, тем лучше.

Хотя при артрозе обычно страдает весь сустав, начинается поражение с внутрисуставного хряща. В норме он плотный, упругий, прочный, поэтому легко амортизирует нагрузку, приходящуюся на сустав во время движения. При артрозе уменьшаются высота хряща и его эластичность, он начинает растрескиваться и расслаиваться.

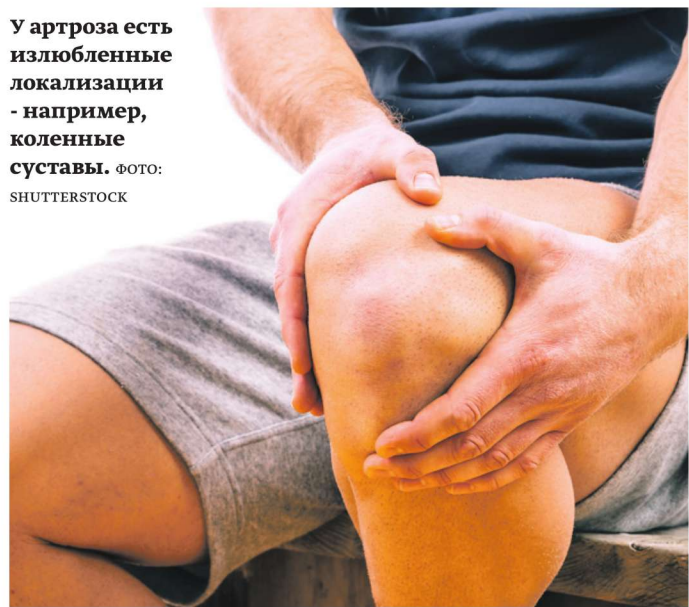
Разрушение хряща можно остановить, но не обратить вспять. Поэтому обращаться к врачу лучше при первых признаках артроза.

Остановить этот процесс можно, а вот обратить вспять нельзя. Если хрящ разрушен, заново он не «отрастет». А чем больше изношен хрящ, тем сильнее страдают окружаю-

щие его ткани: костные поверхности, суставная сумка, сухожилия, мышцы.

Именно поэтому обращаться к врачу лучше всего при первых признаках артроза. К ним относятся утренняя скованность в суставе, которая проходит примерно через полчаса после пробуждения и начала движения. А еще боль в суставе ближе к вечеру, особенно после физической нагрузки.

У артроза есть излюбленные локализации - например, коленные суставы. ФОТО: SHUTTERSTOCK



Главное - хрящ

Для борьбы с артрозом используется немало методов - от лечебной физкультуры до замены разрушенного сустава на искусственный. Впрочем, последний вариант для больных, у которых артроз достиг 3-4-й стадии. Большинство же пациентов начинают лечиться на второй, когда боль стала постоянной, но хрящ разрушен еще не полностью. На этом этапе терапия обычно включает упражнения, прием лекарств и физиотерапевтические методики. Основных целей лечения несколько.

УМЕНЬШИТЬ БОЛЬ. В этом помогают нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). Они действуют быстро и в острый период весьма эффективны. Но долго использовать их нельзя, потому что они обладают серьезными побочными эффектами, например, могут провоцировать желудочные кровотечения и проблемы с давлением. При этом, уменьшая боль, НПВС негативно влияют на состояние хряща и в долгосрочной перспективе могут усугублять течение артроза.

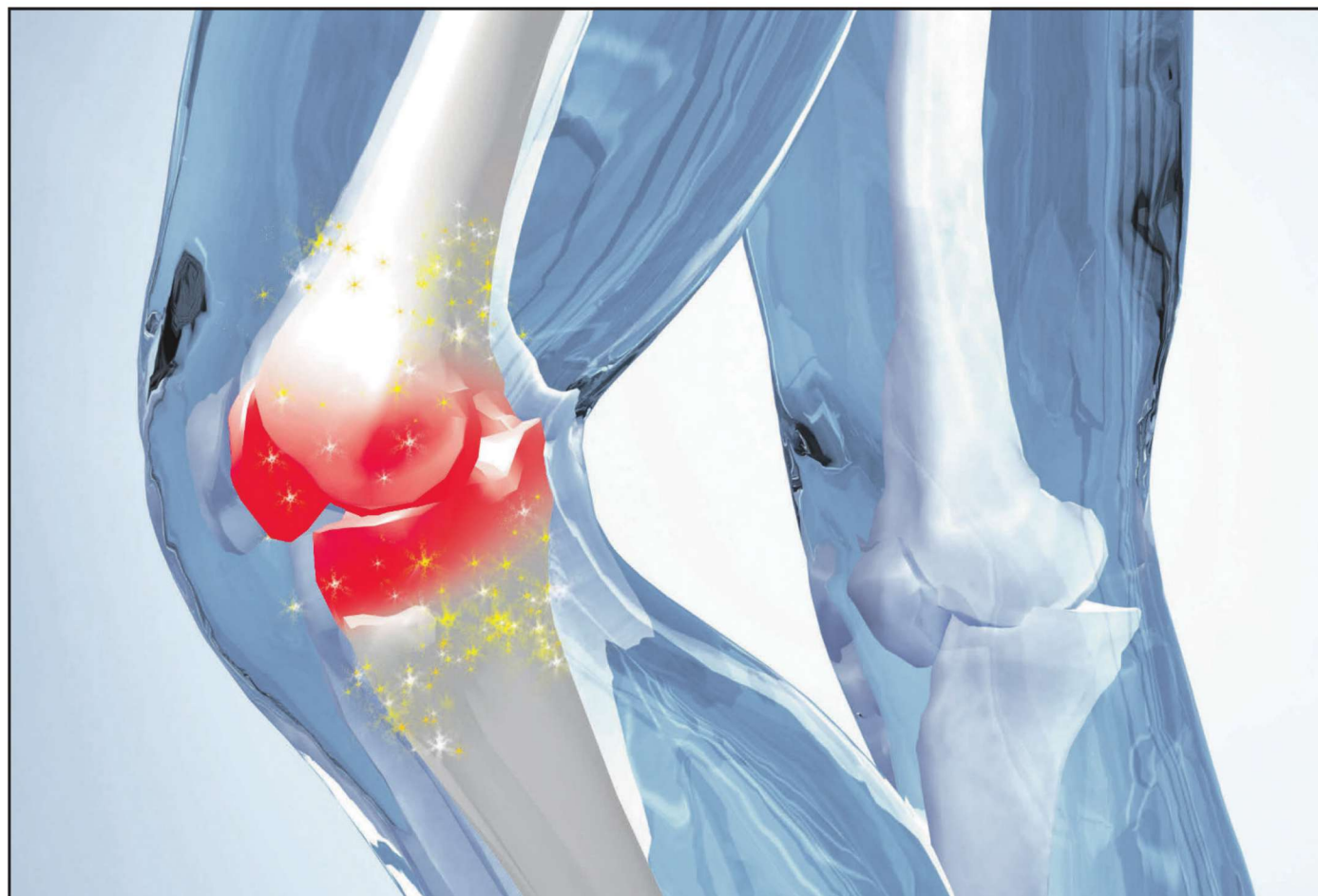
Немного уменьшить боль помогает лечебная физкультура. Она укрепляет мышцы вокруг сустава, улучшает его подвижность. Заниматься нужно ежедневно, без пропусков (исключение - обострение артроза).

УСТРАНИТЬ ВОСПАЛЕНИЕ. С этим также призваны справиться НПВС. Если же воспаление сильное, могут проводиться внутрисуставные инъекции гормонов глюкокортикоидов. К сожалению, ими порой злоупотребляют: пациенты, зная, что уколы уменьшают боль, сами просят врачей сделать инъекцию. Однако без показаний проводить такое лечение нельзя! Устраняя

боль и воспаление, уколы плохо влияют на обмен веществ в хрящевой ткани. А когда действие инъекции прекращается, болезнь обычно выходит на новый уровень. Плюс само по себе проникновение в полость сустава может обернуться инфицированием и новым воспалением.

ОСТАНОВИТЬ РАЗРУШЕНИЕ ХРЯЩА. Это главная задача лечения. Для поддержки хряща используют препараты-хондропротекторы. Основные их действующие вещества - это хондроитин сульфат и глюкозамин (могут быть включены в состав по отдельности или в комбинации). Они способствуют обновлению хрящевой ткани и препятствуют ее разрушению, улучшая в ней обмен веществ.

УКРЕПИТЬ ХРЯЩ ПОМОГАЕТ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИКУЛЬТУРА. Во время занятий улучшается кровоснабжение сустава и хрящ получает больше нужных ему для восстановления питательных веществ. Определенную пользу может принести и массаж. Но для него есть немало противопоказаний, поэтому проводить его можно строго по рекомендации опытного врача.



ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ

в течение всей жизни

Жизнь без ограничений гораздо проще. Bio-Glucosamine FORTE содержит глюкозамин, хондроитин и витамин С. Витамин С способствует образованию коллагена, который необходим для нормального функционирования хрящей и костей.

- Источником сырья являются здоровые морские моллюски, не содержащие антибиотиков.
- Упакован в гигиеничные блистеры.
- Высокое качество от известного мирового производителя.

Спрашивайте в хорошо оснащенных аптеках.



Pharma Nord
www.pharmanord.ee

Для получения дополнительной информации о продуктах и рассылке посетите www.pharmanord.ee

Простуда

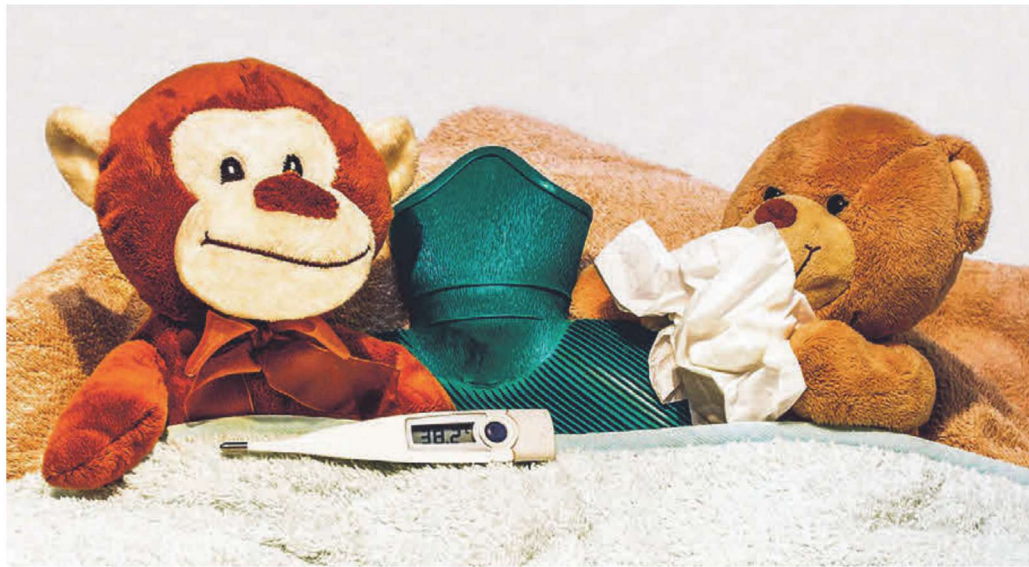
Как отличить простуду от гриппа

С наступлением холодов с каждым днём растёт количество кашляющих и чихающих. Когда у человека появляются первые симптомы заболевания, то часто в голове возникает вопрос: «Это грипп или всего лишь простуда?»

Напомним, что в медицине такое понятие, как простуда, отсутствует и является, скорее, народным. К простуде чаще всего относят условно легко переносимые респираторные инфекции, такие как ОРЗ или ОРВИ.

Грипп же является разновидностью ОРВИ. Болезнь возникает из-за постоянно мутирующих каждый год и изменяющихся вирусов гриппа. К слову, переносится болезнь гораздо сложнее, чем остальные ОРВИ. Это заболевание сильно ослабляет организм. Из-за этого возникают серьёзные осложнения, такие как пневмония, менингит и т. д. Всё это может привести к смерти.

Однако отличить простуду от гриппа не всегда просто. У всех болезнь ведёт себя по-разному и может зависеть от силы иммунитета, а также от наличия хронических заболеваний. Врачи, скорее,



Если у вас грипп, то температура держится на уровне выше 38. Сильный жар возникает в первый же день, и его сложно сбить жаропонижающими. ФОТО: PIXAVAU

ориентируются на эпидемический порог, чем на симптоматику. Так, если присутствует эпидемия, то врач поставит вам диагноз «грипп». Однако между гриппом и простудой существует некоторая разница.

Начало болезни. Грипп

чаще всего начинается резко, а состояние ухудшается молниеносно. Что касается простуды, то она постепенно ухудшает состояние человека от лёгкого недомогания до настоящей болезни.

Кашель. При гриппе кашель появляется не сразу. В основном, на второй день. При этом он чаще сухой. При простуде кашель чаще всего отсутствует или возникает в первый же день.

Температура. Если у вас грипп, то температура дер-

жится на уровне выше 38. Сильный жар возникает в первый же день. Его очень сложно сбить жаропонижающими. При этом держится он долго (около 4-5 дней). При простуде температура колеблется в широких пределах. Чаще она не поднимается выше отметки 38 и легко сбивается.

Насморк. Для гриппа характерна заложенность носа, но без выделений. При простуде возникает насморк с обильными выделениями.

Врачи назвали продукты, мешающие лечить простуду

Для того, чтобы не затягивать с болезнью – необходимо на время убрать из меню некоторые продукты.

В норме простуда лечится за неделю, но это время может растянуться, даже если нет особых осложнений. Часто люди сами способствуют этому, употребляя при ослабленном иммунитете продукты, которые ещё сильнее нагружают больной организм.

К таким продуктам относятся орехи, жареное мясо, полуфабрикат и любой фаст-фуд. Это пища тяжело переваривается, тем самым добавляя нагрузки организму. Также оказалось, что орехи мешают лечить кашель и больное горло – они ещё больше раздражают его и высушивают. Поэтому, на время болезни, от бобовых лучше отказаться, а жареное мясо заменить варёным. К тому же, народный совет о курином бульоне при простуде действительно работает.

Частый совет при кашле и боли в горле – пить горячее молоко с мёдом. Народное

средство и правда помогает, но только на время, пока молоко согревает горло. Но для этой цели лучше заменить этот продукт чаем, так как молочные изделия имеют слизеобразующий эффект, делая мокроту густой, что мешает лечить кашель. При насморке этот эффект также препятствует лечению. Подобное свойство имеет картофель – крахмал в нём делает мокроту более вязкой, поэтому от еды из этого овоща лучше воздержаться во время простуды.

Помимо этого, врачи назвали и другие ингредиенты, которые вне болезни нужно потреблять умеренно, а уж при простуде и вовсе убрать из меню. К ним относятся кофе, алкоголь и сладости. Кофе приводит к обезвоживанию, что недопустимо при простуде, алкоголь нагружает печень, которая, к слову, занята выведением токсинов из организма. А сладости подавляют иммунитет из-за того, что сахар мешает действию лейкоцитов, защищающих нас от вредных микроорганизмов.

Семь народных средств от простуды, которые реально помогают

Осенью, когда простуда и грипп становятся наиболее опасными, необходимо как следует защищаться от этой напасти. Но что делать, если уже заболели?

КУРИНЫЙ БУЛЬОН. Это средство народной медицины используют уже не первый год. Ведь в составе такого продукта много минеральных веществ и белка. Именно в них нуждается заболевший организм. Также бульон содержит электролиты, которые помогают избежать обезвоживания. Ученые выяснили, что куриный бульон облегчает носовое дыхание, является противовоспалительным и противовирусным средством.

БУЗИНА. Сироп из этого растения становится эффективным средством от простуды. Выраженность симптомов уменьшится, болезнь отступит в кратчайшие сроки. Кроме того, в ягодах имеются антиоксиданты – полифенолы, которые подавляют активность вирусов в организме.

ЧЕСНОК И ЛУК. Благодаря им укрепится иммунитет. Они полезны в качестве профилактического средства, поскольку обладают антибактериальным, противовирусным и противогрибковым свойствами.

ГОРЯЧИЙ ЧАЙ. Это средство тоже помогает избавиться от простуды, заложенности носа и обезвоживания. В чае есть полифенолы и другие вещества, которые обладают антиоксидантными, противовоспалительными и противоопухолевыми свойствами. А дубильная кислота в напитке поможет снизить общее количество вредных бактерий.



Эхинацея считается признанным средством от простуды: траву и корень используют больше четырёх веков.

ФОТО: SHUTTERSTOCK

МЁД. Издревле мёд считался лечебным средством. И до сих пор используется как средство от простуды. Также помогает вылечить кашель. Поэтому его часто называют незаменимым помощником в избавлении от болезни.

ЦИТРУСОВЫЕ. Народная медицина советует употреблять витамин С при простуде. Апельсины, лимоны, лайм, грейпфрут – все это позволит избавиться от заболевания. Иммунная система станет крепче, если их применять в лечении.

ЭХИНАЦЕЯ. Уже давно это растение считается признанным средством от простуды: траву и корень используют больше четырёх веков. За счёт содержания флавоноидов средство укрепляет иммунную систему, борется с воспалительными процессами.

А.Vogel

ВАШ НАДЕЖНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ ВЫБОР ПРИ ПРОСТУДЕ!

Тинктура и таблетки с тинктурой эхинацеи пурпурной A.Vogeli:

- повышают природную сопротивляемость вашего организма к заболеваниям
- изготовлены только из здоровых и полных жизненных сил растений, что гарантирует высокое содержание активных веществ и тем самым эффективность продукта
- препараты A.Vogeli Echinaforce являются самыми изученными и качественными препаратами из эхинацеи пурпурной

Продаются в аптеках и магазинах с товарами для улучшения здоровья

Тинктура

Спрей для горла

Таблетки с тинктурой

Пионер в натуропатии с 1923 года

www.avogel.ee

О пользе антигриппозной вакцинации беременных

В Эстонии две беременных женщины умерли от гриппа

Несмотря на то, что беременные входят в группу риска и их рекомендовано обязательно вакцинировать, многие женщины боятся это делать. Главный специалист Центра по борьбе с гриппом Департамента здравоохранения Ольга Садикова разъясняет, почему бояться вакцины всё же не стоит.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила беременных в группу риска, поскольку грипп у них может протекать в тяжёлой форме и вызвать серьёзные осложнения. По данным Департамента здравоохранения, в Эстонии за последние десять лет из-за гриппа скончались две беременные женщины.

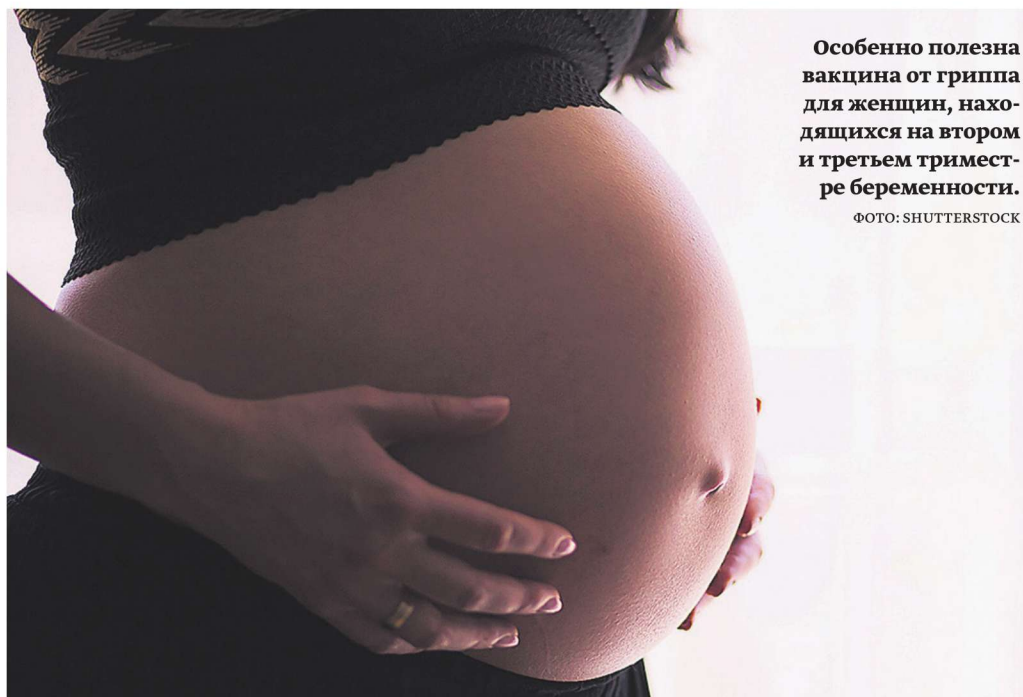
Ольга Садикова отметила, что как ВОЗ, так и работающая при Министерстве социальных дел Эстонии комиссия по иммунизации рекомендуют беременным делать прививку против гриппа.

«Вакцинация безопасна на протяжении всей беременности, так как противогриппозная вакцина инактивированная, а это означает, что она не приводит к заболеванию гриппом – она содержит только отдельные элементы вирусных частиц», – пояснила Садикова.

Вакцинация противопоказана в случаях склонности к иммуноаллергическим заболеваниям (бронхиальная астма, хронические заболевания органов дыхания), также при анемии, сердечной недостаточности, тяжёлых заболеваниях крови, тяжёлой почечной недостаточности, болезни эндокринной системы, а также при обострении хронических заболеваний, при аллергии к компонентам вакцины (например, к яичному белку) и в случае высокой температуры, вызванной болезнью. Через месяц после того, как температура спадёт, вакцинироваться можно.

Исследования подтверждают безопасность вакцины

По словам Садиковой, международные исследования подтверждают безопасность вакцины и её эффективность для беременных. Хотя



Особенно полезна вакцина от гриппа для женщин, находящихся на втором и третьем триместре беременности.

ФОТО: SHUTTERSTOCK

Младенцев можно начинать вакцинировать от гриппа начиная с 6 месяца жизни.

в Эстонии уже в конце октября диагностировано первое заболевание гриппом, прививку делать не поздно и сейчас, так как сезон гриппа длится до мая. У здоровых людей антигриппозная вакцина начинает действовать через 10-14 дней после укола, и активна она до года.

Катрин Сынаялг несколько лет назад, будучи тогда студенткой медицинского факультета Тартуского университета, на Всеэстонских Днях врачей выступила с сообщением, что при

вакцинации беременных следует исходить из принципа, что инактивированные вакцины (например, против гриппа, гепатита-А, клещевого энцефалита), а также компонентные вакцины (например, против гепатита-В, коклюша, менингококка и пневмококка) не представляют опасности при беременности, а значит разрешены. При этом живые аттенуированные вакцины (от ветрянки, скарлатины, свинки, краснухи, желтухи) для беременных не предназначены.

Вдобавок прививайтесь от коклюша

Болезни, против которых рекомендовано вакцинироваться беременным – это грипп и коклюш. Сынаялг пояснила, что во время беременности, особенно в третьем триместре, в женском организме происходят физиологические изменения, прежде всего в иммунной,

кардиоваскулярной и дыхательной системах. Вследствие этих изменений беременная становится более восприимчивой к болезням, причём с осложнениями. А вакцинация защитит не только её, но и плод – антитела IgG-типа проникают через плаценту, что помогает защите ребёнка в первые месяцы жизни. Вдобавок антитела IgA-типа новорожденный получит ещё и из материнского грудного молока, если та привита.

Общий совет для вакцинации – прививку лучше сделать до вспышки гриппа (это октябрь), но вакцинироваться можно на протяжении всего сезона гриппа. На возникновение иммунитета уходит две недели. Для беременных особенно важно, чтобы защита была во втором и третьем триместре беременности.

Желательно вакцинировать и детей

Антигриппозная вакцинация рекомендована детям начиная с шестого месяца жизни. Вакцинация матери способствует формированию у ребёнка пассивного иммунитета на первых месяцах жизни, когда прививать ребёнка ещё нельзя.

Сынаялг подчеркнула, что заболевание гриппом среди беременных столь же часто, как и у остальных людей, но осложнения у беременных возникают гораздо чаще. Эти осложнения могут быть кардиальными (сердечными), это может быть и пневмония, выкидыш, а также преждевременные роды или рождение ребёнка с очень маленьким весом или даже мертворождённым. Могут у ребёнка возникнуть и врожденные дефекты.

По словам Сынаялг, научно не подтверждено, что сам вирус гриппа тератогенный (тератогенность – способность химического вещества вызывать структурные и функциональные дефекты в период развития организма), но на плод может воздействовать высокая температура у беременной. Вакцина от гриппа не на все 100% защищает от болезни, однако значительно облегчает её течение, уверяет Сынаялг.

Terviseuudised

**СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ – ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
ТОЛЬКО ОДИН ШАНС
СОХРАНИТЕ СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ РЕБЕНКА**

Стволовые клетки способны лечить болезни и восстанавливать ткани. Стволовые клетки можно извлечь из пуповины ребенка при его рождении. Это уникальная возможность, которая придаст уверенности на всю жизнь. Хранение стволовых клеток во всемирно известном банке стволовых клеток Future Health Biobank

Консультационный центр ELUMUS в Эстонии
<https://elumus.ee>



Зачем нужны витамины красоты?

Красота Нехватка витаминов вредит внешности

В зимний период мы не питаемся настолько разнообразно, чтобы тело получало все необходимые витамины и минералы. Если происходят заметные глазу изменения, тело подаёт знак, что микронутриентов недостаточно. Витамины - незаменимые микронутриенты, крайне важные для нормального функционирования и развития человеческого организма.

Клетки человеческого тела не вырабатывают достаточное количество витаминов самостоятельно или не производят их совсем.

Что такое витамины красоты?

Витаминами красоты называются такие комплексы витаминов, которые предназначены специально для здоровья волос, кожи и ногтей. У каждого витамина есть своя роль в организме человека. Кто не хотел бы иметь сияющую гладкую кожу и здоровые волосы?

Конечно, одних лишь витаминов недостаточно. Одним из главных врагов кожи является чрезмерное употребление кофе, получение загара, в особенности без защиты, однообразное питание, употребление алкоголя и курение. Важно быть физически активным, каждый день бывать на свежем воздухе и пить воду. Для сохранения сияния кожи нужно использовать правильные средства ухода, увлажнять кожу и обеспечить организму достаточное количество витаминов.

Какие витамины красоты принимать?

Биотин, известный как витамин B7 и H, необходим организму для развития и обновления клеток. Первые признаки недостатка биотина - сухая кожа и бессонница. В случае глубокого недостатка - салоотделение, обусловленное нарушением липидного обмена. Биотин помогает организму усваивать жиры и углеводы. Биотин важен для восстанов-

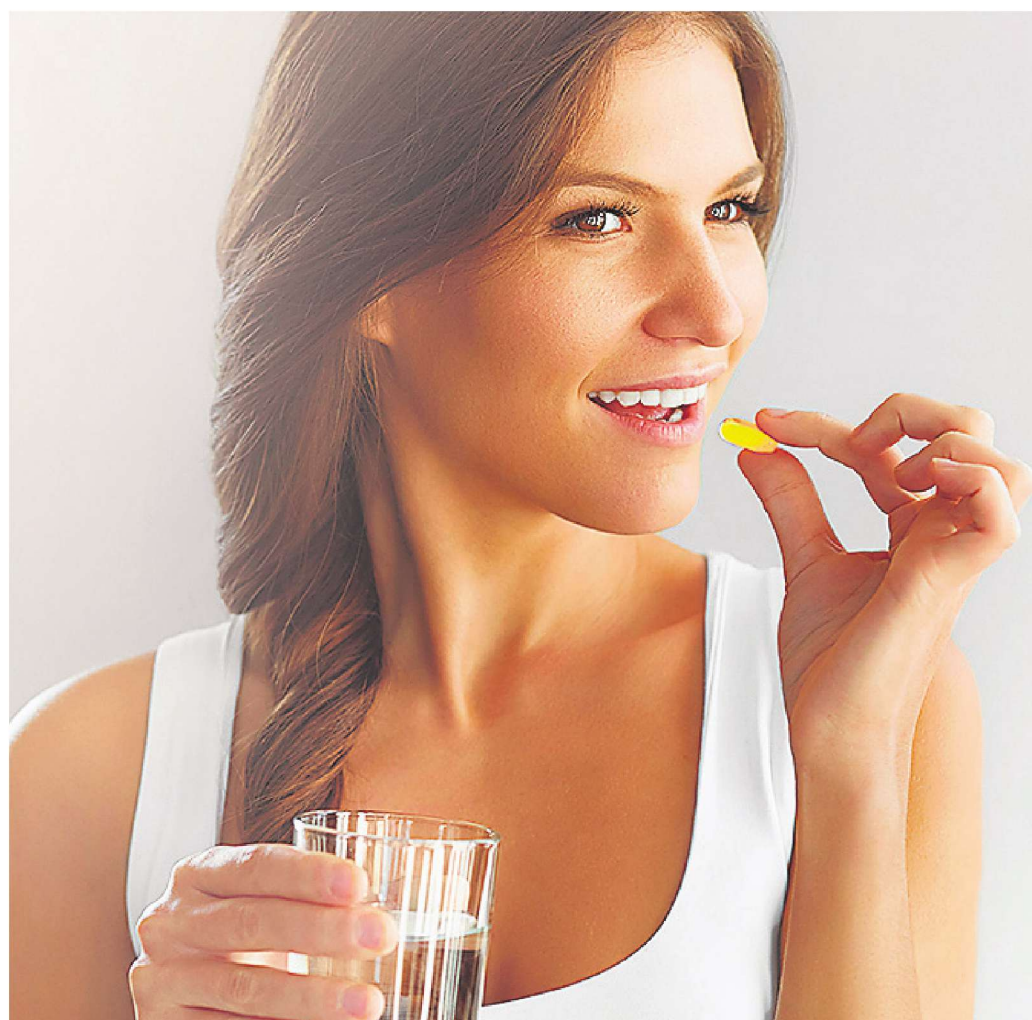


ФОТО: SHUTTERSTOCK

За волосами, ногтями и кожей нужно ухаживать круглый год, а не только тогда, когда видны признаки повреждений.

ления кожи и волос, сохранения их эластичности и здоровья.

Витамин E очень нужен для предотвращения старения клеток организма и усвоения фосфора, также он помогает укреплять стенки капилляров. Витамин E защищает кожу от негативного воздействия ультрафиолетового излучения.

Витамин D нужен организму для усвоения кальция и фосфора, на солнечном свете кожа может выработать его сама, но часто - в недостаточном количестве.

Витамин C помогает избежать оксидативного стресса и играет важную роль в развитии и функционировании кожи. Помогает увеличивать выносливость и уменьшать

усталость и стресс. Важно знать, что организм курильщиков больше нуждается в витамине C.

У Q10 важная роль в торможении процессов старения, поэтому можно найти его не только в витаминах, но и в косметике, особенно в кремах для кожи.

Витамин A нужен для зрительного процесса, развития и роста многих клеток организма, нормального развития слизистых (отсюда важная защита от инфекций), регуляции антиоксидантов, фертильности организма. При чрезмерном употреблении витамин A может быть токсичен.

Кроме витаминов, организм нуждается во многих минералах. Кремний - минерал, который способствует росту здоровых сильных волос и улучшает их структуру и внешний вид. Вдобавок он помогает укрепить структуру ногтей. Кремний очень важен и для кожи, поскольку помогает связывать воду в тканях и делать кожу гладкой и увлажнённой. Кремний - самый важный элемент и находится во всех клетках человеческого тела. После 20 лет тело не может накапливать и вырабатывать кремний самостоятельно, поэтому его нужно употреблять дополнительно.

Омега-3 - незаменимые жирные кислоты, которые организм не вырабатывает самостоятельно. Недостаток их в организме может стать причиной проблем с кожей, например, сухости и чувствительности, а также сухости волос. Нужно помнить, что кожа - наш первый и самый крупный орган защиты, и его здоровье защищает нас от влияния окружающей среды, сохраняя баланс организма.

Важно знать, что, в отличие от омега-3, организм может синтезировать жирные кислоты омега-6, их проще получить и из еды. Поэтому нужно употреблять жирные кислоты омега-3 отдельно. Баланс жирных кислот в организме очень важен!

Поэтому, чтобы выглядеть хорошо и сиять, нужно укреплять себя не только снаружи, но и изнутри. Когда выбираешь новый крем для лица или шампунь, подумай, какими витаминами ты можешь поддержать тело. За волосами, ногтями и кожей нужно ухаживать круглый год, а не только тогда, когда видны признаки повреждений. Всегда проще предотвратить возникновение проблемы, чем заниматься устранением последствий.

südameapteek, toitumine.ee

pro eXpert
Vitamin D₃ 2500 IU
ДЛЯ ЖЕНЩИН

Лучик солнца каждый день!

100%-НАЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

БЛЕСТЯЩИЕ ВОЛОСЫ

КРЕПКИЕ НОГТИ

СТОЙКИЙ ИММУНИТЕТ

БАРХАТИСТАЯ КОЖА

В ноябре по льготной цене BENU • Apteek Apteek

Гипертония - одна из самых распространённых предпосылок инсульта

Говорят, у природы нет плохой погоды. Это не так. По данным португальских учёных, снижение температуры воздуха всего на 1°C увеличивает вероятность наступления инсульта на 3,9%, а кардиоэмболического инсульта - на 5%!

Давно известно, что погодные условия влияют на развитие инсульта. При этом опасна как слишком жаркая погода, так и слишком холодная. При высокой температуре человек интенсивно потеет, что неизбежно сопровождается потерей жидкости и электролитов. Избыточное выведение жидкости приводит к сгущению крови и увеличению риска тромбозов, а электролитные нарушения могут провоцировать аритмию сердца. Холодная погода и высокое атмосферное давление также воздействуют на сосуды, заставляя их сужаться, - именно поэтому в холодную погоду увеличивается вероятность инсультов. Хуже всего, если эти факторы совпадают.

Сегодня инсульт вышел на третье место среди причин смерти людей: ежегодно от него умирают около 18

млн человек. Большая часть выживших становятся тяжёлыми инвалидами. Примерно столько же в течение следующих 5 лет переносят повторный инсульт.

Причина столь серьёзных последствий инсульта кроется в свойствах поражаемого органа - головного мозга. Дело в том, что каждая часть головного мозга отвечает за определённую функцию организма, и здоровые клетки далеко не всегда могут взять на себя функцию пострадавших.

Мерцательная аритмия повышает риск инсульта

Самый опасный инсульт - кардиоэмболический. Его вызывают оторвавшиеся от стенок сосудов сгустки крови - тромбы. Вместе с кровотоком они могут попадать в снабжающие головной мозг сосуды и приводить к тяжёлому инсульту.

Очень часто подобный инсульт возникает у людей, страдающих мерцательной аритмией. Она повышает риск ишемического инсульта в 5, а в некоторых случаях - в 18 раз! Мерцательная аритмия всё чаще диагностируется у молодых людей. При ней



Нелеченная гипертония опасна высокой нагрузкой на сердце. ФОТО: SHUTTERSTOCK

140/90

● Если артериальное давление превышает показатель 140/90 мм рт. ст., то стоит беспокоиться.

нарушается нормальное сокращение предсердий: вместо ритмичных происходят лишь хаотичные «подергивания» - мерцания. В результате кровь течёт нерегулярно, и формируются тромбы. Рано или поздно они отрываются от стенки сосуда и вызывают инсульт.

Распознать мерцательную аритмию несложно: обычно её показывает ЭКГ, а иногда может определить по пуль-

су опытный врач. Однако если аритмия носит не постоянный, а приступообразный характер, на врача и ЭКГ надежды мало. В данном случае более информативна эхокардиография.

Мерцательная аритмия часто появляется у больных, перенесших инфаркт миокарда, имеющих пороки сердца, длительно существующую гипертензию. Вылечить эту болезнь невозможно, но можно свести к минимуму её негативные последствия.

Факты, на которые нужно обратить внимание

Гипертония - одна из самых распространённых предпосылок инсульта. Обеспокоиться стоит, если артериальное давление превышает показатель 140/90 мм рт. ст. При этом повышение давления в ответ на физическую или психоэмоциональную нагрузку - нормальная реакция, а вот постоянно без нагрузки повышенное давление - уже болезнь. Очень плохо, когда давление поднимается в ранние утренние часы, - в это время организм наиболее уязвим. Нелеченная гипер-

тония опасна не только повышенной нагрузкой на сосуды и риском их разрыва, но и высокой нагрузкой на сердце. Когда сердце не выдерживает, оно расширяется, становится больше. И это уже предпосылка к мерцательной аритмии. Сочетание мерцательной аритмии с гипертензией увеличивает риск развития инсульта в разы!

Резкое снижение давления при помощи препаратов также опасно, как и резкое повышение. Поэтому столь важно отказаться от распространённой привычки принимать таблетки «от давления» без совета с врачом.

Увеличивают вероятность инсульта и другие факторы: ишемическая болезнь сердца, высокий уровень холестерина, лишний вес и др. Большинство из них можно контролировать. Например, взять под контроль свою гипертензию, защитить себя от перегрева и переохлаждения, избавиться от вредных привычек.

В сочетании с правильной лекарственной профилактикой каждый человек для себя может сделать многое, чтобы не стать жертвой инсульта.



Новые аппараты для измерения кровяного давления Microlife

клинически апробированы и дают точные показания сердечного ритма!



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



CE 0044



Ожирение печени любит большой объём талии

Под ожирением печени понимается чрезмерное скопление жира внутри клеток печени. Об этом говорят тогда, когда более 5% клеток печени содержат жир. Речь о распространённом заболевании печени, которым страдает почти четверть взрослых. Из 10 людей с нормальным весом болезнь проявляется у 1-2, с большим объёмом талии - у 7-8 человек.

Диагноз ожирения печени чаще всего ставят в возрасте 40-60 лет, но с сегодняшней эпидемией лишнего веса довольно часто его обнаруживают у детей и молодёжи. У некоторых людей обнаруживают лёгкие повреждения клеток печени и в случае более детальных обследований - воспалительные реакции. Это называется «non-alcoholic steatohepatitis» (воспаление печени, не связанное с алкоголем), или NASH. Эти изменения, связанные с ожирением печени, обнаруживают у 3 людей с нормальным весом из 100, у 1-2 людей с лишним весом из 10 и более чем у каждого четвертого больного ожирением (лишний вес не менее 40 кг).

Причины ожирения печени

У 80% людей с большим объёмом талии проявляется ожирение печени. Причиной являются нарушения обмена веществ, которые обусловлены чрезмерным количеством жировых тканей в области живота. Вторая причина ожирения печени - чрезмерное употребление алкоголя.

Предрасположенность клеток печени к ожирению зависит от генетических причин, поэтому не все люди с большим объёмом талии или злоупотребляющие алкоголем страдают ожирением.

На развитие ожирения печени во многом влияет питание. Особенно ожирению печени способствует употребление фруктозы (половина столового сахара - фруктоза) и других быстро усвояемых углеводов. Проведённое в 2012 году исследование подтвердило, что у людей с лишним весом, употребляющих сладкие прохладительные напитки в течение полугода, увеличилось содержание жира в печени.

Качество жира - тоже один из факторов. Твёрдые (насыщенные) жиры ускоряют ожирение клеток печени больше, чем жидкие.

Человек сам практически не чувствует ожирения печени. Довольно редко увеличенная печень даёт о себе знать неприятным чувством в правом боку. Поэтому нельзя диагностировать ожирение печени без обследования, но можно его заподозрить, если мы имеем дело с большим, чем обычно, объёмом талии или если употребляется слишком много алкоголя.

В случае ожирения печени показатели крови выше нормы в 2-3 раза. Если для увеличения этих показателей нет других причин и объём талии человека выше нормы, речь точно об ожирении печени. Ожирение печени видно и на ультразвуке.

Накопление жира в клетках печени часто является признаком общего нарушения об-

мена веществ, который способствует диабету, повышению кровяного давления, изменению значения жира в крови и другим заболеваниям.

Некоторых людей к ожирению приводит воспаление клеток печени при чрезмерном употреблении алкоголя, с течением времени это может привести к циррозу печени. По подсчётам, каждый пятый цирроз печени развивается из воспаления клеток печени.

Для клеток печени опасен алкоголь. Даже маленькие дозы алкоголя могут стать причиной воспаления клеток печени и далее - цирроза. По результатам проведённого финнами исследования, один стакан пива при больших объёмах талии наносит такой же ущерб, как четыре стакана для здоровой печени.

Ожирение печени можно предотвратить и вылечить дома самостоятельно. Поддержание

нормального веса тела значительно уменьшает риск ожирения печени. Какой-то процент снижения веса может уменьшить долю жира в печени больше чем на 10%. Также движение, даже без снижения веса, уменьшает содержание жира в печени. Особый эффект дают снижение веса и движение. Важен и выбор питания: маложирная пища может уменьшить содержание жира в печени, но её влияние без снижения веса не исследовалось основательно.

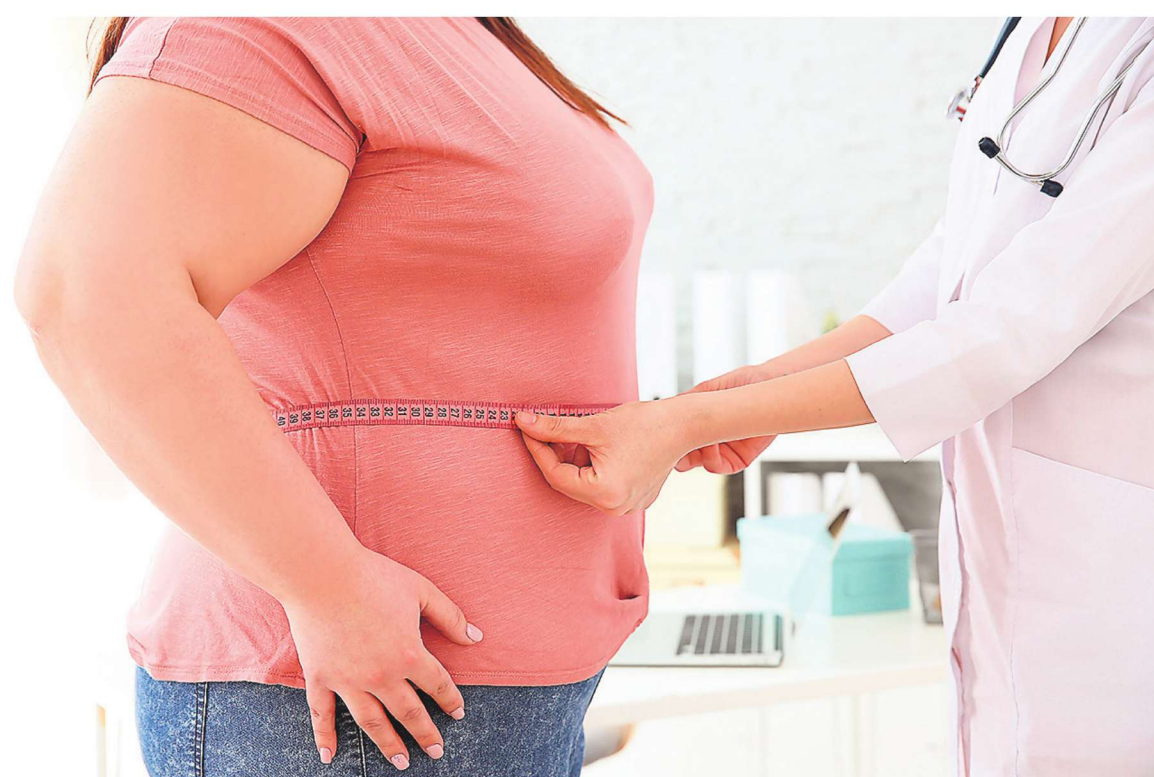
Поскольку ожирение печени связано с чрезмерным употреблением алкоголя, значительное уменьшение его количества может привести печень к нормальному состоянию. Люди с большим объёмом талии должны быть особенно внимательны в отношении алкоголя.

terveyskirjasto.fi

Вторая причина ожирения печени - чрезмерное употребление алкоголя.

У 7-8 человек с большим объёмом талии проявляется ожирение печени.

ФОТО: SHUTTERSTOCK



Adeliv COMPLEX

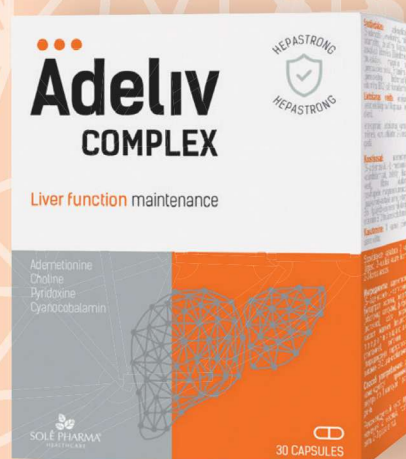
АДЕМЕТИОНИН • ХОЛИН • ВИТАМИНЫ B6 И B12

Наиболее эффективный комплекс при ожирении печени и алкогольной болезни печени.

Адеметионин действует прямо и непосредственно в печени, защищая и восстанавливая клетки печени, а также обладая детоксицирующим действием.

Роль адеметионина в печени и его влияние при стеатозе доказаны научными исследованиями.

Первый выбор при хронических проблемах печени.



Применение. 1 капсула в сутки. Принимать утром до еды.

Adeliv Complex рекомендуется:

- При хронической болезни печени (стеатоз, стеатогепатит, алкогольная болезнь печени)
- При продолжительном нездоровом образе жизни, употреблении алкоголя
- При длительном применении лекарств

Дополнительная информация в аптеке или по телефону 733 8080. КВМ PHARMA

Упражнения, которые легко выполнять

Пять техник, чтобы справиться с тревогой самостоятельно

Определи, каковы признаки панической атаки. Есть способы, как побороть паническую атаку, но если они не помогают, обратись к врачу.

Тревога - реакция на реальную или воображаемую опасность. С её признаками мы ежедневно встречаемся в обычной жизни.

«Тревогу и страх мы чувствуем как переживание, чувство напряжения, страх плохих ожиданий и т.д.», - описывает Эре Вали, детский психиатр и одна из основателей peaasi.ee. «Если тревога становится проблемой в обычной жизни, можно предположить панические атаки».

Признаки панических атак:

- Если тревога или страх появляются очень много или часто.
- Если тревога или страх очень сильные.
- Если тревога или страх почти не уходят, трудно расслабиться.
- Если мы начинаем избегать ситуаций, которые рождают тревогу.
- Если тревога очень мешает в обычной жизни.

Важно знать, что панические атаки поддаются лечению. В случае сильной тревоги обязательно нужно обратиться к семейному врачу, специалисту по духовному здоровью или команде peaasi.ee, чтобы начать разбираться с серьёзной проблемой. Есть несколько способов, которые можем применить для осознанного уменьшения тревоги.

1. Изменение мышления для уменьшения тревоги

Тревога влияет на наше мышление. Если обратить внимание на мысли, связанные со страхом, можем найти спокойные и поддерживающие утверждения для описания ситуации, чтобы уменьшить тревогу.

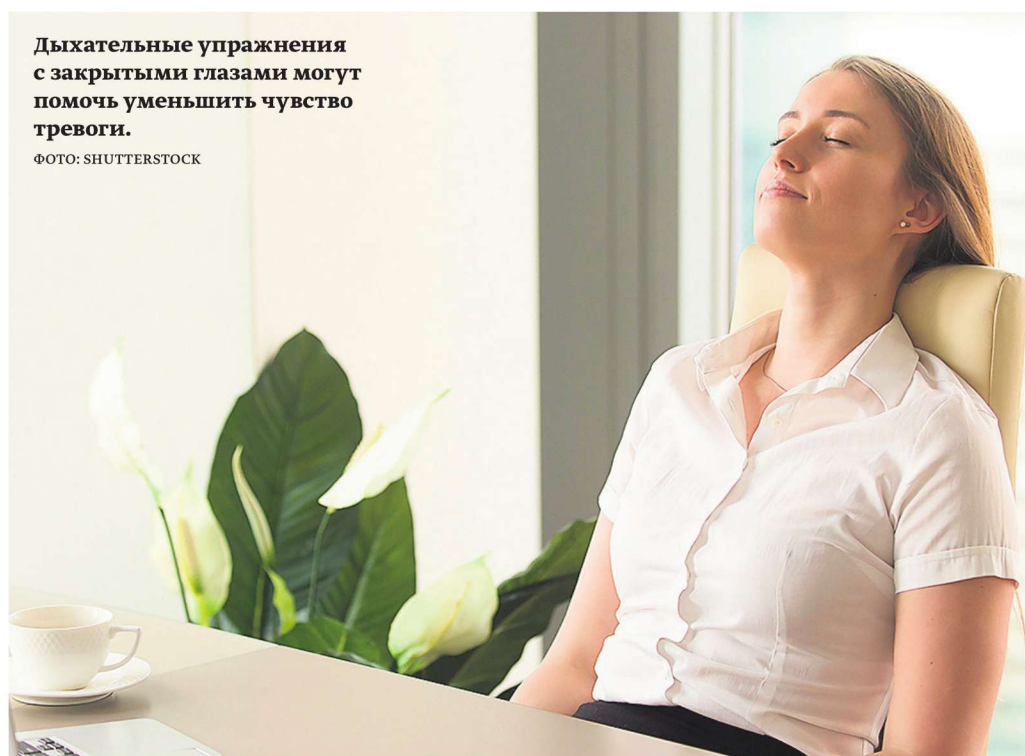
Важно следить за автоматической интерпретацией ситуаций, чему поможет оспаривание мыслей и поиск альтернативных сценариев.

2. Перенаправление внимания

Найди себе дело, на которое направишь своё внимание и активность.

Дыхательные упражнения с закрытыми глазами могут помочь уменьшить чувство тревоги.

ФОТО: SHUTTERSTOCK



Например, движение, спорт, приготовление еды и т.д. Хорошо время от времени находить новую деятельность, поскольку новшества захватывают.

Задание пяти мыслей, которое можно выполнить незаметно, перечисляя мысли себе или товарищам.

- Перечисляю 5 вещей, которые вижу.
- Перечисляю 4 вещи, которые слышу.
- Перечисляю 3 вещи, до которых дотрагиваюсь.
- Перечисляю 2 вещи, запах которых ощущаю.
- Перечисляю, какой вкус чувствую.

3. Изменение окружающей среды

Одна из возможностей борьбы с тревогой - изменить окружающую среду. Например, выйти из комнаты на улицу, найти в пребывании на улице цель (спор-

тивная прогулка, фотография, поход в магазин и т.д.).

4. Уменьшение чувства тревоги и физического напряжения

Психическое и физическое напряжение можно уменьшить дыхательными упражнениями.

Простое дыхательное упражнение - сядь удобно и при желании закрой глаза. Обрати внимание на дыхание, вдыхай через нос, выдыхай через рот.

- Положи руки на живот и почувствуй, как он поднимается и опускается при дыхании. Когда вдыхаешь, говори про себя «вдох», когда выдыхаешь - «выдох».
- Думай только про дыхание и повторяй слова «вдох» и «выдох». Можешь попробовать сосчитать до десяти - на «один» вдыхай, на

Важно следить за автоматической интерпретацией ситуаций, чему поможет поиск альтернативных сценариев.

«два» выдыхай, так до десяти и снова начинай с «одного».

- При возникновении других мыслей обрати внимание на дыхание и проговаривание «вдох»/«выдох» или счёт цифр.
- Дыхание продолжается около двух минут.
- Теперь обрати внимание на звуки вокруг и своё местоположение. Медленно открой глаза и осмотри. Отметь изменения в себе.

5. Уменьшение тревоги через поведение

Золотые правила, которые поддерживают наш дух здоровым.

- Каждую ночь спи 8-9 часов.
- Регулярно двигайся и занимайся спортом, по возможности делай это на улице.
- Питайся правильно, ешь достаточно.
- Пей достаточно жидкости.
- Избегай употребления алкоголя, наркотических веществ, кофеина и других стимуляторов.
- Занимайся тем, что приносит тебе радость и бодрость.
- Поддерживай отношения с семьёй, друзьями и родными; проводите время вместе; откройся своим близким.
- Веди дневник, в котором честно пиши о трудностях.
- Проводи время один, обрати внимание на свой внутренний мир.
- Регулярно занимайся укреплением духа, работай или учись с интересом и радостью.
- Отдыхай и расслабляйся.
- Разреш себе ошибаться, обращай и разговаривай с собой так, как с лучшим другом.

www.peaasi.ee

Беспокоит нервозность, и барахлит память?

Основными причинами нервозности в наше время являются быстрый темп жизни, погоня за достижением многих целей и поспешно принятые решения в отношении питания. Часто это означает, что люди едят меньше зелени. Со временем от этого могут пострадать важные для организма запасы основных витаминов и минералов.

Магний и цинк являются наиболее биологически активными минералами в организме человека - они участвуют в работе более чем 300 ферментов, в т. ч. очень важны для сбалансированного функционирования нервной системы. Цинк регулирует чувствительность нервов и сотрудничество между нервными соединениями в головном мозге, что является очень важным фактором с точки зрения обучаемости. Недостаток магния и цинка может быть одной из причин нервозности, а дефицит цинка также влияет и на обучаемость. Только 32% людей в западном обществе получают из рациона питания достаточное количество магния, и 45% лиц старше 60 лет не получают из ежедневного рациона питания достаточно цинка.

Недостаток витаминов группы В еще больше углубляет проблемы, связанные с нервной системой, поскольку витамины группы В необходимы для нормальной, бесперебойной транспортировки нервных сигналов из головного мозга в другие органы, и наоборот. Достаточное ежедневное количество витаминов группы В помогает снять напряжение, уменьшает тревожность и способствует общему благополучию.

Сужение кровеносных сосудов является для головного мозга и нервной системы дополнительной нагрузкой, поскольку при суженных кровеносных сосудах в головной мозг попадает меньше кислорода и питательных веществ, а также уменьшается транспортировка из головного мозга отходов жизнедеятельности. Расслабление суженных кровеносных сосудов увеличивает снабжение головного мозга кислородом и питательными веществами, поддерживает память и нормальную умственную работоспособность. Из естественных вариантов наиболее длительные традиции применения имеет Гинкго Билоба - наиболее изученное растение.

Лютеин и зеаксантин являются желтыми каротиноидами с антиоксидантными свойствами, которые накапливаются биологически в сетчатке и макуле глаза, чтобы защитить глаза от вредных лучей и поддерживать нормальное, хорошее зрение.

Для нервной системы Для мозгового кровообращения Для глаз



Эффективный комплекс

- Магний + цинк + группа В
- Лютеин + зеаксантин
- Гинкго Билоба

В ноябре по льготной цене Apteek EURO APTEEK

Миссия Suukool

Чтобы в Эстонии росли дети со здоровыми зубами

Из последнего исследования состояния детских зубов выяснилось, что осведомлённость о здоровье полости рта детей в Эстонии относительно низкая, и дети не получают дружелюбные к зубам привычки дома.



К сведению

Пять правил для сохранения здоровья зубов для детей и их родителей

- Питайся правильно.
- Утоляй жажду водой.
- Выдерживай паузу как минимум 3 часа между приёмами пищи.
- Чисти зубы 2 раза в день минимум по 2 минуты.
- Посещай зубного врача как минимум раз в год.

Песенку о чистке зубов можно найти на страничке suukool.ee и на канале Suukool на Youtube <https://youtu.be/eNkvveyR-GU>

ФОТО: SUUKOOL

Аве Юриэ

специалист по развитию здоровья и связям с общественностью эстонской Больничной кассы

Для того, чтобы научить всех детей Эстонии правильно заботиться о зубах, была создана Suukool, которая уже два года приглашает детей детсадовского возраста принимать участие в кампании по чистке зубов, и на сегодняшний день готова поучительная песенка о чистке зубов.

Что такое Suukool?

С целью поднятия осведомлённости о предупреждении заболеваний зубов и правильном формировании привычек гигиены около 10 лет назад эстонская Больничная касса и Союз зубных врачей создали проект «Laste hammaste tervis» («Здоровье детских зубов»), который сегодня более известен под именем Suukool.

Suukool занимается предупреждением заболеваний детских зубов и учит прежде всего детей и их родителей правильно заботиться о полости рта. Лидеры школы Suukool Анастасия Кулдмаа и Кати Вальд говорят, что желают охватить все возрастные группы - от беременных женщин до пожилых людей - и добиться большой цели: чтобы в будущем в Эстонии росли дети со здоровыми зубами.

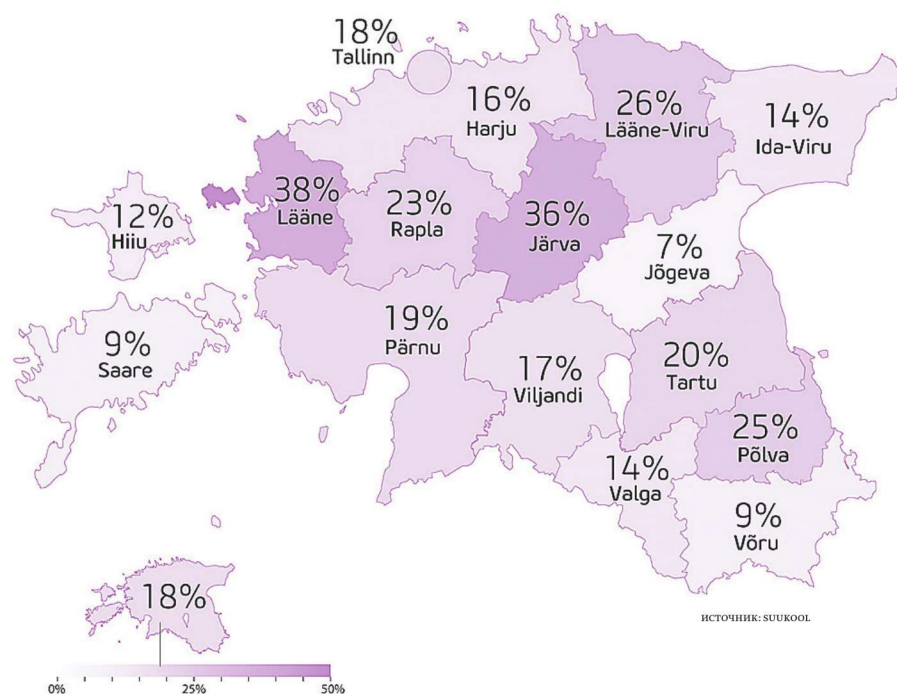
Для того, чтобы достичь большого количества детей, Suukool привлекла к своей деятельности и воспитателей в детских садах. «На начальных ступенях мы консультировали детей и их родителей в основном в кабинетах и проводили в детских садах лекции о том, как заботиться о своих зубах, но это слишком объёмная и затратная работа, чтобы провести её по всей Эстонии. Поэтому было составлено методическое руководство для воспитателей детских садов, которое помогает легче вводить учебный процесс занятия, связанные со здоровьем зубов. Suukool делится учебными и подарочными материалами проекта с учителями детских садов и школ и, исходя из своих ресурсов, посещает сады и школы с лекциями.

К числу учебных материалов относятся анимации и видео. Недавно Suukool придумала интересное занятие, представив первую в Эстонии песенку о чистке зубов, автором и исполнителем которой стал Стиг Яста. «В песенке учат, как чистить зубы, и помогают сделать ежедневную чистку зубов ве-

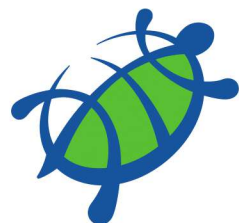
Сравнение

Больше всего участников было в Ляэнемаа

Доля детей в возрасте 2-6 лет, принимавших участие в прошлогодней кампании



ИСТОЧНИК: SUUKOOL



Eesti
Haigekassa

сёлым занятием для детей. С весёлым видео длина песни подходит для одной чистки зубов», - поясняют лидеры Suukool.

Кампания получила международное признание

Деятельность школы Suukool заметили и за пределами Эстонии. Международный Союз зубных врачей (World Dental Federation) наградила работу Suukool по предупреждению заболеваний зубов наградой Smile Award. «Это международная награда, которую вручают раз в год Союзу зубных врачей, который развивает здоровье полости рта детей в своём государстве, проводя мероприятия, которые

максимально эффективно привлекают большую часть общества», - поясняет доктор Кати Вальд, координатор школы Suukool.

Международное признание Suukool принесла всеэстонская кампания «Hambad puhtaks». Цель кампании, длившейся семь месяцев, - обратить внимание на привычку детей чистить зубы. Для этого 1156 учителей в 578 детсадовских группах ежедневно напоминали 11 055 детям о том, как важно чистить зубы и утром, и вечером. Кампания имела успех - в ней приняли участие 49% детских садов Эстонии, т.е. каждый шестой ребёнок, и 83% учителей сочли, что в течение учебного года привычки детей по чистке зубов улуч-

шились. Suukool благодарит всех воспитателей детских садов, которые помогли донести до детей сообщение.

В октябре кампания по чистке зубов повторилась, в этот раз под названием «Suukool võitleb suukollidega» («Suukool сражается с микробами»). Хотя кампания предназначена для детских садов, своей кампанией Suukool хочет уведомить и родителей, что самые лучшие результаты рождаются в совместной работе. «Для того, чтобы у нас росли дети со здоровыми зубами, все взрослые - мамы, папы, бабушки, дедушки и учителя - сами должны быть примером и с самого мала учить детей заботиться о зубах правильно. Важно, чтобы чистка зубов была ежедневным и естественным занятием», - говорит доктор Кулдмаа.

5 золотых правил здоровых зубов

Ради здоровых зубов у детей родитель может сделать многое, будучи примером для ребёнка и формируя здоровое поведение с самого маленького возраста. Доктор Вальд говорит, что больше всего дети и взрослые ошибаются насчёт правил пауз для зубов. «Основная причина дырок в зубах - слишком частые приёмы пищи. Есть нужно регулярно, а между приёмами пищи выдерживать паузу в три часа. Во время паузы нужно пить только чистую воду, а сладости есть сразу после основного приёма пищи», - учит доктор Вальд.

Доктор Кулдмаа добавляет, что ошибаются и в корректности чистки зубов и не чистят всю их поверхность. «Чистка зубов - автоматический процесс, и часто зубы чистят меньше двух минут. Важно, чтобы все пять зубных поверхностей были чистыми, для этого нужно использовать и зубную нить», - поясняет доктор Кулдмаа.

Возможность, которую обязательно нужно использовать ради здоровых зубов, это посещение зубного врача раз в год, что можно сделать бесплатно у партнёров Больничной кассы до 19-летия ребёнка. Всегда проверяйте, чтобы у выбранного врача был договор с Больничной кассой, в противном случае полную стоимость услуг придётся оплатить родителям. В первый раз врача нужно посетить до 3-летия ребёнка. «Чем в более раннем возрасте начнёте посещать врача для контроля, тем с большей вероятностью в нашем будущем будут дети со здоровыми зубами», - говорят доктора Вальд и Кулдмаа.



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

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

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

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

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 (СКА) 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!



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 1, kab. 32
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



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

Кампания действует до
31.12.2019 г.

**С какими проблемами в работе глюкометра
можно столкнуться?**

При использовании глюкометров может возникнуть ряд технических проблем. ► 4

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ
www.virtuaalklinik.ee

ДИАБЕТ

Специальный выпуск

ноябрь 2019

Орехи и цельнозерновые на замену мяса

**Уровень сахара
в крови Растительная
пища считается
эффективным
средством контроля
над диабетом. ► 2-3**



Правило здоровой тарелки

Растительная пища против диабета 2 типа

Почти десятая часть населения Эстонии и мира страдает диабетом, 90% всех случаев заболевания - диабет 2 типа. Это заболевание описывается как нарушение обмена веществ, которое проявляется в повышенном уровне сахара в крови и является фактором риска нескольких серьёзных проблем со здоровьем: сердечно-сосудистых заболеваний, ретинопатии и почечной недостаточности.



Мелисса Вийрон
выпускница Тартуской высшей школы
здравоохранения

Причиной проявления заболевания является в основном стиль жизни, поскольку факторами риска являются лишний вес, плохой выбор еды, недостаток движения и стресс. Конечно, заболевание связано и с генами, но все-таки его можно считать заболеванием стиля жизни. Лишний вес - один из самых важных факторов риска развития диабета

2 типа, поэтому самый важный показатель для предупреждения заболевания - низкий индекс массы тела. В Америке провели исследование, в ходе которого изучали индекс массы тела, привычки питания и промежуточные связи возникновения диабета 2 типа у участников. Выяснилось, что более низкий индекс массы тела был у людей, полностью придерживающихся растительного питания, средний индекс массы тела был у людей со вторым типом питания - лакто-, песко- и семи-вегетарианцев. Самый высокий индекс массы тела был у людей, не придерживающихся

растительного питания. Это показывает влияние доли растительной пищи на вес, т.е. является одним из самых важных факторов риска развития диабета 2 типа, поэтому можно считать стиль жизни и питание - особенно растительное - аспектом эффективного поддержания диабета под контролем.

Увеличение доли растительной пищи для уменьшения рисков заболевания

Из результатов нескольких проведенных в США исследований стало ясно, что наибольшие риски для развития

диабета 2 типа представляют собой животные продукты, особенно мясо и частое употребление обработанных мясных продуктов. Отдельно анализировали красное мясо, свежее мясо птицы, обработанное красное мясо и выяснили, что больше всего рисков для здоровья появляется с употреблением красного мяса. И, наоборот, употребление свежего мяса птицы не оказывает влияния на возникновение диабета, как делает это употребление продуктов из обработанного мяса птицы. Увеличение риска заметно при употреблении порции мяса весом 100 гр в день, в слу-

В ноябре
в аптеках
Euroapteek
со скидкой

Больные диабетом нуждаются в дополнительных витаминах и минеральных веществах

REKLAMATEKST

Почему при диабете нужно принимать бенфотиамин?

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

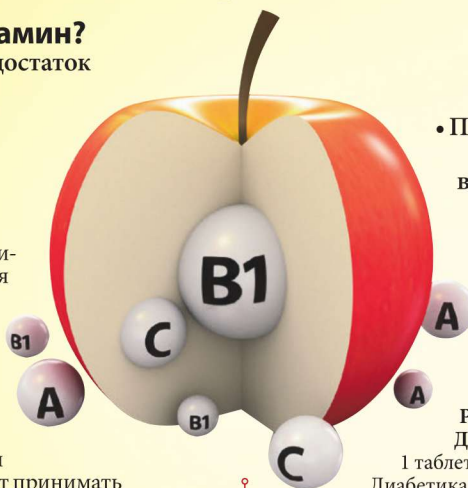
Энергия для нервных тканей производится именно в результате окислительного расщепления глюкозы. Для нормального функционирования нервной системы необходимо обеспечение достаточного количества тиамина. Когда уровень сахара в крови повышается, увеличивается и потребность в витамине B1. Особенно чувствительны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

Бенфотиамин - это жирорастворимая форма витамина B1, всасывающаяся в кровь намного лучше и оказывающая более сильное действие, чем обычный тиамин.



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

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



Почему при диабете возникает недостаток в различных витаминах и минералах?

- При диабете, из-за изменений в обмене веществ, организм нуждается в большем количестве витаминов и минералов, чем получает из пищи
 - У диабетиков витамины и минералы выводятся из организма больше, чем обычно
- Diabetiker-Vitamine - это комплекс витаминов и минералов, разработанный специально для больных диабетом, но при этом прекрасно подходящий в качестве мультивитаминного препарата здоровым людям.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОЗИРОВКА:

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

Держатель разрешения на продажу:

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

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

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

В ПРОДАЖЕ В АПТЕКАХ

Выгодная цена!



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

Все эти вещества содержатся в Diabetiker-Vitamine.





При переходе на растительное питание или меню, богатое растительной пищей, важно исходить из принципа обогащения рациона.

ФОТО: SHUTTERSTOCK

чае обработанной мясной продукции - 50 гр в день. Если же заменить порцию мяса альтернативой, например, орехами или цельнозерновыми продуктами, риск заболевания значительно меньше.

Для получения поддерживающего здоровье результата на богатом растительной пищей питании важно, чтобы меню было разнообразным и содержало больше цельнозерновых и бобовых продуктов и овощей, а также семечек и орехов. Здесь важно отметить, что рафинированные злаки нельзя считать поддерживающими здоровье. Кроме того, из меню нужно исключить различные продукты, обогащенные сахаром (например, прохладительные напитки). Когда увеличивается доля растительной пищи в меню, увеличивается и содержание волокон, уменьшается калорийность, что важно для здорового снижения веса. Польза в том, что растения содержат меньше насыщенных жиров, холестерина и больше волокон, минералов и фитохимикалий.

Увеличение доли растительного питания в меню должно произойти в первую очередь за счёт мяса, особенно красного мяса и обработанных мясных продуктов. Выбирая для замены продукты с низким гликемическим индексом, например, бобы и цельнозерновые продукты, возможно эффектив-

но контролировать стабильность уровня сахара в крови. Употребление всячески обработанных продуктов, в том числе рафинированных, сладких, солёных, а также продуктов с большим содержанием насыщенных или трансжиров должно избегаться или быть сведено к минимуму. Здоровой заменой молока и сыра могут быть соевое молоко и соевый сыр или тофу, которые связаны с низким риском возникновения диабета второго типа.

Правило тарелки для результата, поддерживающего здоровье

Поскольку меню людей, питающихся растительной пищей, более богато на различные витамины, минералы и волокна, оно содержит меньше насыщенных жиров и холестерина и считается одним из здоровых типов питания, которое помогает уменьшить хронические заболевания, например, риск развития диабета второго типа. При переходе на растительное питание или меню, богатое растительной пищей, важ-

но исходить из принципа обогащения рациона. Важно поддерживать выбор еды разнообразным, чтобы в меню присутствовали цельнозерновые и бобовые продукты, овощи, фрукты, семечки и орехи.

Здоровая тарелка для одного приёма пищи должна строиться следующим образом: половину тарелки должны занимать различные овощи (некрахмалистые) и фрукты, также можно добавить листовую зелень, так как она важна для предупреждения диабета. Четверть тарелки должны занимать источники углеводов: подойдут крахмалистые овощи или цельнозерновые крупы, например, цельнозерновой рис. Самым полезным считается цветной рис: чёрный, лиловый, красный рис содержит биоактивные компоненты, которые имеют действие, препятствующее развитию диабета. Вторую четверть тарелки должны занимать источники белка, и для этого отлично подходят различные бобовые и продукты, сделанные из них, например, тофу, который сделан из соевых бобов. Бобовые имеют низкий гликемический индекс, являются хорошим источником волокон и понижают риски заболевания диабетом второго типа. Употребляя бобовые и соевые продукты как источник белка, вы обеспечиваете организм необходимым количеством аминокислот. Это не означает, что каждый приём пищи должен содержать все источники, разнообразие соблюдено, если употреблять их как минимум раз в день.

Статья основана на защищенной в Тартуской высшей школе здравоохранения выпускной работе "Важность доли растительной пищи и рекомендации по питанию в случае диабета 2 типа", руководитель Кристина-Мария Лоренз.

Увеличение доли растительного питания в меню должно произойти в первую очередь за счёт мяса, особенно красного мяса и обработанных мясных продуктов.

ГЛЮКОМЕТР AUTOSENSE VOICE

ГОВОРЯЩИЙ

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

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

Заказ и дополнительная информация по справочному телефону: 8003030

Linus Medical OÜ | Нарва мнт.5, 10117 Таллинн | тел 661 9855

www.glukomeeter.ee

Voice
Autosense
Blood Glucose Monitoring Systems



LINUS GLÜKOMED

С какими проблемами в работе глюкометра можно столкнуться?

При использовании глюкометров может возникнуть ряд технических проблем.

В этой статье мы расскажем, какие неисправности в работе системы измерения уровня глюкозы должны быть переданы в сервисную службу. При обнаружении перечисленных ниже проблем незамедлительно обратитесь к компании-производителю аппарата:

- Проблемы с отображением на дисплее
- Проблемы воспроизводимости
- Неполное руководство пользователя
- Производственные дефекты

1. К проблемам с отображением относятся: неспособность показывать один или несколько элементов показаний дисплея корректным образом.

При отсутствии на экране каких-то элементов или при неверной единице измерения уровня глюкозы крови (например, мг/дл вместо ммоль/л) обратитесь в информационный центр компании производителя. Если

некорректное отображение является результатом механического повреждения, например, если вы случайно уронили глюкометр или наступили на него, компания-производитель может провести замену на новый прибор.

2. Проблемы с функцией определения уровня глюкозы крови (воспроизводимостью) включают в себя ложно высокие или ложно низкие результаты.

Ещё одним примером является неправильная калибровка. Эти ошибки связаны с самим прибором или тест-полосками.

3. Некоторые модели глюкометров работают с использованием кодирования и требуют калибровки для получения достоверного результата.

Для этого необходимо каждый раз перед началом использования тест-полосок из новой упаковки выполнить кодирование с помощью специальной пластинки. Посредством кодовой пластинки в глюкометр вводится информация о свойствах тест-



Размазанный или недостаточный по объёму образец крови может привести к ошибке в показаниях глюкометра.

ФОТО: SHUTTERSTOCK

полосок. Неправильно выполненная процедура может привести к ошибкам и погрешностям в измерении. Недостоверные результаты приводят к неверным рекомендациям по лечению.

Другие глюкометры работают без кодирования. Считается, что это снижает вероятность ошибки при работе и упрощает сам процесс.

В комплекте с глюкометром должна быть чётко и понятно изложенная инструкция для пользователя. Она необходима для разъяснения порядка работы с глюкометром и получения надёжных

результатов. Если вы не нашли руководство пользователя в комплекте или имеющийся экземпляр ненадлежащего качества, сообщите в информационный или сервисный центр компании-производителя.

4. К производственным дефектам относятся ошибки при сборке или дефекты используемых при производстве материалов. Они проявляются отказом при включении или переключении при неправильных единицах измерения.

Считается, что работающие без кодировки глюкометры снижают вероятность ошибки при работе и упрощают сам процесс.

К сведению Сообщения об ошибках на дисплее

Коды или символы на экране глюкометра появляются по следующим причинам:

- Размазанный или недостаточный по объёму образец крови
- Тест-полоска вставлена некорректно
- Использование тест-полосок, не допущенных к применению фирмой-производителем
- Хранение тест-полосок в неправильном температурном режиме окружающей среды (допустимый температурный диапазон обозначен в руководстве пользователя)

Если сообщения об ошибках - коды и символы - продолжают появляться, несмотря на принятые меры, обратитесь в горячую линию компании-производителя и/или свяжитесь с её представителем.

MyStar Plus с Bluetooth® технологией
ГЛЮКОМЕТР

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

MyStar Extra Простой и удобный
ГЛЮКОМЕТР

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

ПОДХОДЯТ

BG Star ТЕСТОВЫЕ ПОЛОСКИ

www.diabeet.ee

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

SANOFI

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