курьер-советник

Энциклопедия здоровья

16+

№ 6 (51)
июнь 2017

Лето – это маленькая жизнь

НОВИНКА

Рецепт от Надежды Бабкиной

Читайте на стр. 20

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

4 Всё о талассотерапии

5 Особенности летнего ухода за кожей

9 Зачем нужен лецитин

12 Чем обработать рану

15 Как распознать сколиоз?

17 Домашний педикюр – это просто

18 Как лечить летнюю ангину

21 Шесть способов избежать кариеса

22 Выбираем ортопедическую подушку

Более трети врачей Петербурга ведут электронную медицинскую карту

Опыт создания интегрированной электронной медицинской карты (ИЭМК) и практические результаты информатизации здравоохранения обсудили 8-9 июня в Санкт-Петербурге участники II межрегиональной конференции «Практическая польза региональных ИС в сфере здравоохранения. ИЭМК».

В КОНФЕРЕНЦИИ, организованной Санкт-Петербургским МИАЦ совместно с ИТ-компанией «Нетрика», приняли участие организаторы здравоохранения из 23 регионов России, Великобритании и Азербайджана. Трансляцию конференции посмотрели более 500 раз.

Интегрированная электронная медицинская карта (ИЭМК), ключевой элемент системы регионального здравоохранения, призвана обеспечить преемственность при переводе пациента между учреждениями, повысить прозрачность системы здравоохранения для граждан и вовлечь пациентов в заботу о своем здоровье с помощью личного кабинета «Мое здоровье».

По словам директора Санкт-Петербургского МИАЦ Геннадия Орлова, ИЭМК является центральным звеном электронного здравоохранения Санкт-Петербурга. На текущий момент медицинские информационные системы внедрены в 98 % поликлиник и 80 % стационаров города, 70 % врачей имеют доступ к рабочим местам, 35 % врачей ведут электронные медицинские карты. Уже сейчас в электронном виде в ИЭМК передаются 60 % результатов лабораторных исследований – этот показатель является одним из самых высоких в стране.

Специальным гостем конференции стал председатель HL7 (Великобритания) Филип Скотт. Он привел примеры трех проектов по созданию интегрированных электронных медицинских карт в Соединенном Королевстве в Лондоне, графстве Гемпшир и Манчестере.

НАША СПРАВКА. Медицинский информационно-аналитический центр (МИАЦ) комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга является государственным учреждением здравоохранения. Одно из основных направлений его деятельности – информационно-аналитическое обеспечение системы управления здравоохранением.

Компания «Нетрика» разрабатывает и поставляет автоматизированные информационные системы в сферах образования, здравоохранения, туризма, строительства, судебного делопроизводства, управления деятельностью бюджетных учреждений. Входит в топ-12 крупнейших поставщиков ИТ-решений для здравоохранения.

курьер-советник
ПРИЛОЖЕНИЕ Энциклопедия здоровья

Товары и услуги, рекламируемые в газете, имеют необходимые сертификаты и лицензии. Материалы, помеченные знаком ///, печатаются на правах рекламы. Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Точка зрения редакции не обязательно совпадает с точкой зрения авторов. Материалы не рецензируются и не возвращаются. Редакция газеты и авторы запрещают перепечатку, использование материалов частично или полностью.

Фото в номере: Фотобанк Лори (www.lori.ru)

Учредитель и издатель — ООО «ИД "КУРЬЕР-МЕДИА"».

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ, РЕДАКЦИИ:
197022, СПб, ул. Льва Толстого, д. 9, лит. А, пом. 5-Н.
СЕКРЕТАРЬ: 401-68-30.
РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ: 401-66-90.

WWW.KURIER-MEDIA.COM.
E-mail: info@kurier-media.ru.

ДИРЕКТОР **С. А. ЯРКОВА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР **С. В. ВАСИЛЬЕВА**
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА **И. В. КУЗНЕЦОВА**

Газета зарегистрирована в управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Рег. ПИ № ТУ 78-00333 от 22.06.2009. ТИРАЖ 200 000 экз.

Установленное время подписания в печать — 23.06.2017,18.00. Фактическое время подписания в печать — 23.06.2017,18.00. Дата выхода — 28.06.2017.

16+

ЗАКАЗ **№ 266900**

Отпечатано в типографии «Колорит», 197198, С.-Петербург, Большая Пушкарская ул., д. 10, лит. А

Распространяется бесплатно.

домашний доктор

Сеть магазинов товаров для здоровья и красоты

ШИРОКИЙ ВЫБОР ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Средства по уходу и реабилитации на дому:
трости, костыли, ортопедические изделия и многое другое

Медицинская техника для домашнего использования:
тонометры, глюкометры, ингаляторы, термометры и др.

Товары для гигиены и ухода за полостью рта для всех членов семьи

Широкий ассортимент современной яркой медицинской одежды

Полный ассортимент товаров на сайте www.ddmed.ru

О наличии товаров и стоимости спрашивайте по телефону **8 800 555-99-45**

Адреса магазинов: **Петергофское шоссе, д. 45; Звездная ул., д. 2; ул. Савушкина, д. 1/2.**

Реклама

DEPOSITPHOTOS © RIDOFRANZ

Эта удивительная талассотерапия...

В последнее десятилетие спектр процедур под общим названием «талассотерапия» завоевывает все новых и новых поклонников.

И ЭТО неудивительно: лечение дарами моря, среди которых почетное место занимают морская вода и соль, экстракты планктона, грязи, водоросли, оказывает по-настоящему чудодейственный эффект при самом широком спектре заболеваний.

Ванны, души, ингаляции, водные массажи, обертывания, кавитотерапия (воздействие морским воздухом) – все это мягко воздействует на наши органы и системы, очищая буквально каждую клеточку организма; попутно кожа напитывается витаминами и минералами, уходят усталость и стресс, происходит общее омоложение организма.

Когда стоит прибегать к талассотерапии? Особенно она эффективна в следующих случаях:

- заболевания суставов (остеохондроз, артроз, артрит, ревматизм, остеопороз);
- варикоз и венозная недостаточность (только холодные обертывания);
- гинекологические и сексуальные расстройства, связанные с нарушениями в работе эндокринной системы;
- целлюлит и лишний вес;
- астения;
- отечность;
- ухудшение тонуса кожи (из-за быстрого снижения веса, фотостарения или возрастных изменений);
- кожные заболевания вне обострения (псориаз, нейродермит, кератодермия, ихтиоз и прочие).

Среди различных процедур, которые предлагает талассотерапия, особое место занимают обертывания с водорослями. Так, йод, входящий в их состав, благоприятно влияет на нашу кровь, снижая ее вязкость, активно борется с холестерином; фитогормоны приводят в норму химический состав кишечника, слизистой оболочки носа и других органов; витамины оказывают общеукрепляющее воздействие; эфирные масла прекрасно очищают организм, а также успокаивают нервную систему, защищают от стрессов.

Безусловно, лечение морем приносит пользу всему организму, однако, как и любой другой вид терапии, талассотерапия показана не всем. Но список противопоказаний не так широк: это беременность; острые инфекционные заболевания; острые воспалительные заболевания внутренних органов; онкологические заболевания; заболевания сердечно-сосудистой системы: инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь II и III стадий; недавно перенесенная операция с незаживающими швами; наличие сыпи или ссадин на коже; возраст до 15 лет.

Для того чтобы пройти тот или иной курс талассотерапии, необязательно брать путевку на дорогой курорт вблизи моря. Сегодня талассотерапия доступна во многих медицинских и СПА-центрах Санкт-Петербурга.

БЕРЕГИТЕСЬ УЛЬТРАФИОЛЕТА!

DEPOSITPHOTOS © RIDOFRANZ

«В облачный день обгореть на солнце невозможно» – так думает большинство и... ошибается. Ультрафиолетовые лучи достигают земли и в облачные дни, поэтому при любой погоде нужно пользоваться защитными средствами.

Более того, отражение лучей от воды, светлого песка может усилить действие ультрафиолета, поэтому на пляже стоит проявлять особую осторожность.

Некоторые препараты тоже обостряют кожную реакцию на солнечные лучи. Посоветуйтесь с врачом, если вы принимаете одно из перечисленных лекарств: антибиотики, особенно из группы тетрациклина; болеутоляющие средства; препараты от аллергии; мочегонные таблетки для снижения кровяного давления и борьбы с отеками при сердечной недостаточности; препараты для лечения сердечной аритмии; антидепрессанты, в том числе таблетки на основе экстракта зверобоя; препараты для лечения диабета.

Кроме того, ожог может появиться на той части тела, куда нанесены духи.

Нельзя выходить на солнце после таких косметических процедур, как пилинг и лазерная эпиляция.

Чувствительность к солнцу часто повышают пряные травы (укроп, сельдерей, корень петрушки, фенхель, лук зеленый, чеснок); инжир; грейпфрут; овощи и фрукты, богатые каротиноидами (морковь, пастернак); искусственные заменители сахара.

Лето – время года, когда нужно непременно пополнить вашу домашнюю аптечку средствами от солнечных ожогов. Одно из таких средств скорой помощи – мазь **Радевит®Актив**, которая помогает охладить кожу и успокоить боль, ускорить заживление кожи при термических ожогах, любых неинфицированных ранах. Основные действующие компоненты мази – вещества, стимулирующие регенерацию кожи: витамины A, E и D.

Кроме того, **Радевит®Актив** способствует увлажнению кожи. Нередко кожа в области заживающих ранок становится пересушенной, на ней образуются трещины, вследствие чего возможно вторичное инфицирование. Благодаря оптимальному уровню увлажненности при использовании мази **Радевит®Актив** этот риск сведен к минимуму.

Радевит®Актив не имеет существенных противопоказаний. Действующие компоненты мази Радевит®Актив являются естественными для организма человека веществами. Поэтому его применение возможно у детей до 1 года, беременных и кормящих женщин.

И еще. Защитный крем от солнца, оставшийся с прошлого года, лучше всего выбросить. Некоторые вещества в кремах разлагаются под действием высокой температуры и делают средство бесполезным. Имейте также в виду, что соломенные шляпы пропускают солнечные лучи и не способны хорошо защитить нежную кожу затылка и шеи.

ЕСЛИ ОБОЖГЛО СОЛНЦЕ

Мазь наносится после пребывания на солнце

Первая помощь при солнечных ожогах

– Успокаивает и восстанавливает кожу после воздействия солнца
– Снижает боль и ощущение стянутости
– Защищает кожу от фотостарения

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ

Спрашивайте в аптеках:
«Университетские аптеки», «Для бережливых», «Витамин», «Балтика-Мед», «Сити-Фарм», «Петербургские аптеки», «Озерки»

РЕКЛАМА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Пейте йогурт!

Йогурт, который известен человечеству уже более 3 тысяч лет, давно покорил все мировые рынки. Но так ли он полезен, как утверждают девушки в рекламных роликах? Что это – вкусное лекарство или кладезь вредных добавок?

Йогурт – продукт кисломолочного происхождения, который получают в процессе сквашивания молока специальными йогуртовыми бактериями. Его родина – Болгария, и там к составу напитка предъявляют самые строгие требования: если он содержит красители, различные добавки, сахар, загустители, сухое молоко, то не может называться натуральным йогуртом.

А вот в России и других странах мира законы мягче, и сегодня на прилавках магазинов можно найти три вида йогуртов:

- йогурты без вкусовых добавок (молоко и закваска);
- фруктовые йогурты (с добавлением фруктов и сиропов);
- йогурты ароматизированные (с сахаром и ароматизаторами).

Кроме того, йогурты бывают «живые» (содержат живые бактерии без добавления консервантов, срок годности не может превышать 7 дней); неживые (прошли термическую обработку, содержат консерванты, хранятся до 1 года).

В чем польза йогурта для организма? Прежде всего он необходим для нормализации деятельности кишечника и улучшения процесса пищеварения. Доказано: йогурт – лучшая профилактика рака кишечника! Полезная микрофлора стимулирует также иммунную систему, и наш организм становится способен защитить себя от различного рода вирусов и бактерий. Кроме полезных микроорганизмов йогурты богаты молочным белком, витаминами B2 и B12, кальцием, фосфором, йодом.

И еще одно важное свойство йогурта – он продлевает молодость, поскольку лактобактерии и бифидобактерии этого молочного продукта хорошо вычищают стенки кишечника от вредных шлаков, которые способствуют ускоренному старению, и помогает снизить вес, поскольку быстро активизирует обмен веществ.

Йогурт улучшает также работу мозга. Многочисленные исследования достоверно подтвердили связь умственных способностей и микрофлоры кишечника.

Хотите иметь блестящие волосы, здоровые зубы, чистую кожу, крепкие кости и мышцы? Пейте йогурт! Ведь в 100 г напитка находится более четверти суточной нормы кальция.

Йогурт широко используется и в косметологии. Маски для волос и лица на основе этого продукта – дешевое и эффективное средство при выпадении волос, усталой, сухой коже.

Однако помните: переносимость продуктов у каждого своя, поэтому обязательно посоветуйтесь с врачом – стоит ли вам употреблять йогурт, будет он полезен или вреден для вас.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ОТОСПЕКТР
ЦИФРОВЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
от 8900 руб.
АКЦИЯ! Только в июле!*
Невидимый слуховой аппарат
с улучшенной разборчивостью речи
~~28 000 руб.~~ от 22 000 руб.
Предъявителю купона скидка 10 %
* подробности узнавайте по телефонам и на сайте www.otospektr.com
Наб. канала Грибоедова, д. 12 (ст. м. «Невский пр.», вход под арку)
8 (812) 415-40-29; 312-07-99; 8 (921) 797-91-91
О ПОКАЗАНИЯХ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
Реклама

Полезно знать

В кишечнике человека присутствует множество микроорганизмов весом до... 1,5 кг (так называемая микрофлора человека), а разновидностей бактерий насчитывается несколько сотен – как полезных, так и враждебных.

И пока в организме присутствуют бактерии-антагонисты, такие как болгарская палочка, термофильный стрептококк, ацидофильные молочнокислые бактерии, лактобактерии казеи и бифидобактерии, нет никаких причин бояться негативного влияния «злых» микроорганизмов.

Врачи настаивают на необходимости регулярного потребления кисломолочной продукции, в том числе йогуртов, каждый вид которой содержит в себе определенный тип полезных бактерий.

Например, пробиотики принимают деятельное участие в переваривании углеводов и уничтожении негативных микроорганизмов. Причем они даже «умеют» образовывать натуральные антибиотики, уксусную и молочную кислоту, витамины группы В. И если вы регулярно употребляете йогурты с пробиотиками, это не только сделает ваш организм здоровым, но и предупредит возникновение раковых опухолей.

Лецитин – удивительное и очень нужное нам вещество: он содержится практически во всех тканях человеческого тела. Печень, сердце, ткани головного и спинного мозга, нервная система – все они не могут правильно работать, если содержание лецитина в организме по тем или иным причинам падает.

Зачем человеку лецитин?

КРОМЕ того, лецитин способствует своевременной транспортировке полезных веществ и витаминов ко всем органам и тканям; является сильным антиоксидантом и нейтрализует сильные токсичные соединения в организме.

Увы, с возрастом количество лецитина в организме уменьшается и его дефицит может крайне негативно отразиться на здоровье и самочувствии.

Правда, лецитин содержат некоторые продукты питания – зеленые бобы, чечевица, соевые бобы и горох, пивные дрожжи, рыба, икра рыб, яичные желтки, белокочанная и цветная капуста, однако наш рацион часто выстроен так, что мы не всегда можем обеспечить достаточное поступление этого вещества в организм. А ведь буквально каждая клеточка нашего тела нуждается в лецитине, без которого не будет вырабатываться то количество энергии и гормонов, которое необходимо для нормального обмена жиров и холестерина. При дефиците лецитина значительно замедляется и рост ребенка, его психологическое развитие.

Лецитин улучшает работу пищеварительного тракта, поскольку входит в состав желчи, стимулирует желчевыделение, что способствует удалению жирорастворимых токсинов, препятствует образованию желчных камней.

Включение лецитина в рацион питания – лучший способ активировать память и аналитические функции мышления, избавиться от депрессии, бессонницы, провести профилактику атеросклероза и болезни Альцгеймера.

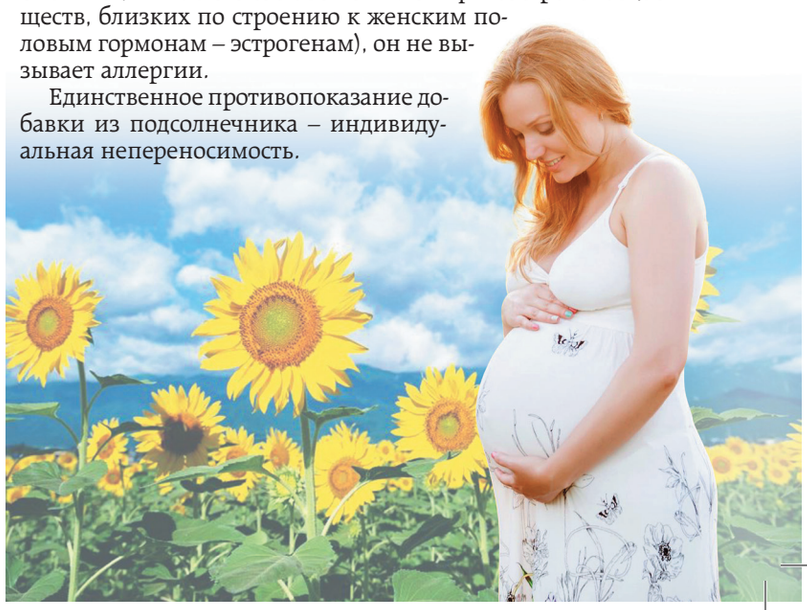
Чрезвычайно полезен лецитин и для беременных женщин. Он улучшает условия созревания плода, а также облегчает протекание родов. Кроме того, с молоком матери лецитин попадает к младенцу и принимает непосредственное участие в формировании нервных волокон и мозга ребенка.

Одним словом, чем больше содержится лецитина в клетках, тем выше иммунитет и активность регенерации человеческого организма, тем больше шансов оставаться здоровым, стать долгожителем.

Еще недавно на прилавках аптек можно было купить только лецитин из соевых бобов.

Однако альтернатива соевому лецитину есть – это лецитин из подсолнечника, который получают путем вытяжки из подсолнечного масла. Жировая субстанция семени подсолнечника содержит самый полезный и самый легкоусвояемый лецитин. В его составе нет ГМО и фитоэстрогенов (веществ, близких по строению к женским половым гормонам – эстрогенам), он не вызывает аллергии.

Единственное противопоказание добавки из подсолнечника – индивидуальная непереносимость.



ЮВИКС ФАРМ
ПОДСОЛНЕЧНЫЙ ЛЕЦИТИН
для крепкого здоровья и счастливой жизни вашей семьи от российского производителя
• Натуральный продукт.
• Без ГМО и сои.
• Суточная норма эссенциальных фосфолипидов.

Подробная информация по тел.
+7 928 884 88 81
и на сайте www.uviks.ru
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
Реклама

Снижение слуха широко распространено среди людей пожилого возраста, но довольно часто от этой проблемы страдает молодежь и даже дети.

Зачем человеку слуховой аппарат?

Отчего ухудшается слух?

ПРИЧИНАМИ ухудшения слуха специалисты считают следующие факторы: повреждение слухового нерва в результате длительного воздействия шума; генетические нарушения; прием лекарственных препаратов, отрицательно влияющих на слух; воспалительные заболевания среднего уха. Для того чтобы врачи могли быстро поставить диагноз и начать лечение, пациенту необходимо своевременно обратиться за помощью к специалисту. Каковы же эти симптомы?

- Необходимость часто переспрашивать собеседников о том, что они сказали.
- Неспособность разобрать слова в условиях шумового фона – например, на выставке, в кафе или при работающем телевизоре.
- Часто возникающая потребность усилить громкость приборов.
- Наличие звуков, которые вы не слышите, например звонок телефона.
- Необходимость напрягаться во время общей беседы или следить за губами собеседников, чтобы понять, о чем идет речь.

Некоторые заболевания также приводят к потере слуха. Это ревматоидный артрит, сифилис, болезнь Меньера и отосклероз.

У части людей снижение слуха может происходить вследствие использования некоторых очень сильных антибиотиков, например из группы аминогликозидов.

Следуйте рекомендациям врача

Не всякое снижение слуха является необратимым – в ряде случаев слух восстанавливается после очень простого лечения. Причем у детей часто прослеживается зависимость между снижением слуха и нахождением инородного тела в ухе (например, кусочки резинки или бумаги).

В некоторых случаях врач может решить, что вернуть вам слух может только слуховой аппарат. Прислушайтесь к его рекомендациям! По данным Всемирной организации здравоохранения, правильно подобранный и настроенный слуховой аппарат не приносит, вопреки распространенным заблуждениям, вред слуху человека, а, наоборот, развивает его и положительно воздействует на его нервную систему и психику.

А со слуховым аппаратом – комфортнее!

Многие уверены, что, надев слуховой аппарат, человек будет слышать так, как здоровым ухом, причем с первой же минуты. Увы, это не так. Чтобы ваш слуховой орган адаптировался к слуховому аппарату, нужно время. Кому-то – несколько дней, другим – несколько месяцев, а иным даже потребуются индивидуальные занятия с сурдопедагогом.

Часть пациентов считает, что носить слуховой аппарат нужно лишь время от времени: иначе, мол, ухо не будет напрягаться, и потому слух будет ухудшаться. Это опасное заблуждение! Ребенок, который не носит или редко носит слуховой аппарат, отстает по развитию от своих сверстников. Человек со здоровым слухом и речью, у которого стал по какой-то причине постепенно падать слух, начинает стремительно терять разборчивость слышимой речи, что не только тормозит развитие личности, но и отрицательно сказывается на его нервной системе.

И последнее. Некоторые не спешат приобретать слуховой аппарат из-за того, что его видно за ухом и окружающие обращают на это внимание. Но важно понимать, что людей намного чаще раздражают те, кто постоянно переспрашивает, кому нужно не говорить – кричать. Быть «глухим» и не слышать речи собеседника – вот что неудобно и некрасиво!

Вопросы врачу-сурдологу

Этот список поможет вам подготовиться к посещению врача-сурдолога.

Вопросы о лечении

1. Каким видом нарушения слуха я страдаю?
2. Это излечимо?
3. Нужен ли мне дополнительный медицинский осмотр у врачей другого профиля?
4. Каковы результаты испытания остроты моего слуха и величина моего слухового порога?
5. В каком частотном диапазоне и с какими типами звуков я испытываю наибольшие трудности?
6. Что для улучшения своего слуха я могу сделать самостоятельно?
7. Какие методы лечения планируется использовать по отношению ко мне?
8. Как я могу предотвратить дальнейшее ослабление слуха?

Вопросы о подборе аппарата:

9. Действительно ли слуховой аппарат решит мою проблему?
10. Чем различаются между собой различные типы слуховых аппаратов?
11. Какой слуховой аппарат подойдет мне лучше всего?
12. Имею ли я государственные льготы, если у меня есть группа инвалидности?
13. Слуховой аппарат предоставляется временно или на постоянный срок? Предусмотрен ли какой-либо испытательный период?
14. Взимаются ли какие-либо комиссионные платежи в случае возврата слухового аппарата?
15. Какие адаптационные программы слуха к слуховому аппарату вы можете предложить?
16. Какие документы будут оформлены при заключении соглашения на оказание услуг по слуховой коррекции?
17. Предусмотрена ли гарантия на слуховой аппарат? Кто несет гарантийные обязательства?
18. Можно ли приобрести слуховой аппарат в кредит или рассрочку?
19. Каков средний срок эксплуатации слухового аппарата?
20. Каковы должны быть мои действия в случае технических неполадок со слуховым аппаратом?
21. Кто занимается ремонтом слуховых аппаратов и сколько это будет стоить?

Диагностику слуха и подбор слуховых аппаратов необходимо проводить в лицензированном медицинском центре у сертифицированных специалистов!

Ю-МЕД ЦЕНТР СЛУХА

Запишитесь на бесплатную консультацию (812) 748-23-04

Качество подбора
Вы можете вернуть или обменять слуховой аппарат в течение 3 месяцев без всяких условий.

Лучшие цены
Для нас важно предложить вам лучший слуховой аппарат по лучшей цене.

Бесплатный сервис
Чистка, уход и мелкий ремонт бесплатно в течение всего срока службы. Аппарат на замену на время ремонта.

PHONAK unitron SIEMENS
WIDEX bernafon ReSound

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Ю-МЕД ЦЕНТР СЛУХА

Запишитесь на консультацию и бесплатное пробное ношение
(812) 748-23-04

ВСЕ АКЦИИ И СКИДКИ НА САЙТЕ YOU-MED.RU

«Технологический ин-т» Бронницкая ул., 5
Мед. лицензия №78-01-007753

«Владимирская» Большая Московская ул., 5
Мед. лицензия №78-01-004465

SIEMENS
СКИДКА -20% НА ВСЕ МОДЕЛИ

Новые слуховые аппараты на платформе Binax™ и Micon™. Акция до 31.07.2017.

Реклама

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Варикозное заболевание вен – одно из самых распространенных заболеваний сосудов нижних конечностей. При нем происходит расширение крупных и мелких вен, нарушается работа их клапанов, что приводит к затруднению оттока венозной крови из ног. Набухание вен – основной симптом этого заболевания.

Почему развивается варикоз?

НО ПОЧЕМУ же для кого-то варикоз – неотъемлемая часть жизни, а у других он никогда не проявляется? Вот несколько основных причин заболевания, на которые стоит обратить внимание.

1. **Наследственность.** Именно она определяет количество клапанов в венах, которое у разных людей неодинаковое, а также толщину венозных стенок. От этих факторов зависит уязвимость вен к другим неблагоприятным факторам. Но наследственная предрасположенность не всегда означает, что варикоз у вас обязательно возникнет – многое зависит от вашего образа жизни.

2. **Чрезмерные физические нагрузки.** В группе риска – те, кто занимается тяжелой атлетикой и другими видами спорта с повышенной нагрузкой на ноги.

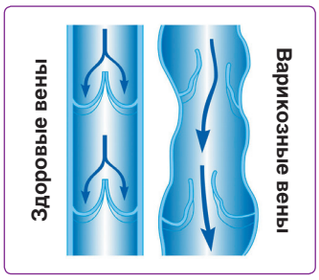
Для профилактики варикоза рекомендуется при поднятии тяжестей обматывать ноги эластичными бинтами.

3. **Ожирение.** Лишний вес действует на ноги постоянно и непрерывно.

4. **Малоподвижный образ жизни.** Типичен для офисных работников и водителей. При долгом сидении, особенно в положении «нога на ногу», вены находятся в сжатом состоянии, мышцы ног не помогают проталкиванию новых потоков крови в верхние области. Еще более опасно – долгое стояние.

5. **Частое ношение тесного белья и высокие каблуки.**

6. **Нарушение работы кишечника** (запоры).



7. **Злоупотребление алкоголем и табаком.** Никотин и спирт временно расширяют сосуды, а затем происходит спад давления и резкое их сужение, что приводит к нарушению их эластичности.

8. **Гормональные изменения** (в период полового созревания, при беременности, менопаузе, применении гормональных контрацептивов).

9. **Опухоли.** Опухоли, возникшие в результате травмы или по другой причине, могут пережать вену и привести к варикозному расширению.

10. **Плоскостопие.** При неправильной структуре стопы ее артерии и вены постоянно испытывают повышенную нагрузку.

11. **Избыточный пляжный отдых.** Чрезмерное нахождение на солнце может привести к ослаблению стенок сосудов из-за их расширения и перегрева организма.

Основное коварство варикозной болезни в том, что без должного лечения она может очень быстро привести к развитию тяжелых осложнений – флебиту, тромбозу, тромбоэмболии легочной артерии, трофическим язвам и др.

Ходьба улучшает здоровье

Ходьба – один из самых распространенных видов физкультуры. При этом израильский физиолог Шай Гринберг подчеркивает, что целью ходьбы может стать улучшение здоровья, и предлагает программу, состоящую из трех этапов, каждый из которых рассчитан на два месяца.

ЭТАП 1. Ходьба 3 раза в неделю по 40 минут в средне-легком темпе.

В ПРОЦЕССЕ ходьбы нужно следить за тем, чтобы дыхание было свободным, то есть можно было легко разговаривать. Желательно ходить в одном темпе, не меняя скорости. Если 40 минут для кого-то слишком много, можно уменьшить время ходьбы до 20 минут и каждую неделю прибавлять по 5 минут.

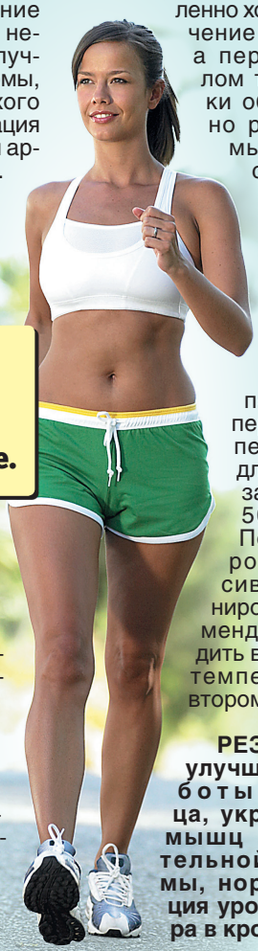
Результат: укрепление мышц и суставов при небольших нагрузках, улучшение физической формы, снижение уровня плохого холестерина, нормализация уровня сахара в крови и артериального давления. Важно помнить, что при ходьбе человек не должен испытывать болей и неприятных ощущений.

ЭТАП 2. Ходьба 5 раз в неделю по 40 минут в среднем темпе.

Теперь, когда мышцы и суставы подготовлены, можно ходить 5 раз в неделю. Следует придерживаться постоянного темпа, степень напряжения на этом этапе немного повышается, и в течение последних 15 минут уже чувствуется небольшая усталость. Результат: укрепление сердца, сосудов и органов дыхания, профилактика онкологических заболеваний, повышение уровня хорошего холестерина.

ЭТАП 3. Занятия 5 раз в неделю, включая ходьбу с изменением скорости 2 раза в неделю.

В эти дни ходьба длится 36 минут, в течение которых 3 раза по 6 минут следует идти (или бежать) в быстром темпе, увеличивая его каждые следующие 6 минут. Темп должен стать максимальным на последнем отрезке времени. Между периодами быстрой ходьбы следует медленно ходить в течение 3 минут, а перед началом тренировки обязательно разогреть мышцы. На следующий день после интенсивной тренировки можно ходить в легком темпе, как на первом этапе, но продлить время занятий до 50 минут. После второй интенсивной тренировки рекомендуется ходить в таком же темпе, как на втором этапе.



РЕЗУЛЬТАТ: улучшение работы сердца, укрепление мышц и дыхательной системы, нормализация уровня сахара в крови.

ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ ИЗЛЕЧИМЫ!

Трофическая язва – длительно незаживающий дефект кожных покровов и окружающих тканей. Наиболее часто они возникают на одной или обеих ногах.

Почему возникают трофические язвы?

САМЫЕ распространенные причины возникновения трофических язв следующие:

- **хронические заболевания вен нижних конечностей** – варикозное расширение вен, тромбофлебит и его последствия;
- **облитерирующий атеросклероз артерий** различного калибра на нижних конечностях;
- **анатомические и воспалительные заболевания лимфатических сосудов** – острый и хронический лимфостаз;
- **термические травмы** – отморожения или ожоги;
- **сахарный диабет** и его осложнения;
- **хронические дерматиты,** в том числе аллергические;
- **аутоиммунные заболевания,** сопровождающиеся системным нарушением кровотока в артериальном, микроциркуляторном и венозном русле;
- **повреждения крупных нервов** конечностей с нарушением их целостности.

Венозные трофические язвы редко возникают внезапно, посреди полного благополучия. В подавляющем большинстве случаев появлению кожного дефекта предшествует появление болей, отечности, постоянное ощущение тяжести в ногах (максимально выраженное в голенях). Затем к этим симптомам присоединяются жжение в коже, постоянный зуд и ощущение жара, по ночам могут возникать судороги. Одновременно появляются видимые изменения кожи – она становится «глянцевой», приобретает неравномерный пурпурный или фиолетовый оттенок, мелкие пятна пигментации приобретают склонность к слиянию, кожа становится грубее на ощупь и резко болезненной при случайном прикосновении. Такие симптомы чаще всего появляются на внутренней поверхности нижней трети голени.

Чем опасны трофические язвы?

Нелеченая или неправильно леченная трофическая язва очень опасна. Она может занимать по площади свыше 50 см^2, а при третьей степени проникать до мышц, сухожилий, связок, костей, в полость сустава.

Через дефект кожи в подлежащие ткани легко и быстро проникает патогенная микрофлора, в язве и окружающих тканях развивается выраженный гнойно-некротический процесс, способный без соответствующего лечения привести даже к потере конечности и заражению крови (сепсису).

Диагноз «трофическая язва» вполне может быть установлен на приеме у врача по результатам беседы и осмотра пациента – наличие длительно незаживающего язвенного дефекта и характерный внешний вид повреждения делают диагноз достоверным.

ВНИМАНИЕ!
Попытки самолечения, в том числе так называемыми народными средствами, могут привести к значительным осложнениям.

Как лечатся трофические язвы?

Лечение трофических язв – длительный и трудоемкий процесс. Но при правильно выбранной тактике лечения у 2/3 пациентов происходят:

- **улучшение микроциркуляции в окружающих язву тканях;**
- **устранение воспалительных и гнойно-некротических изменений в язве, уничтожение патогенной микрофлоры;**
- **активная стимуляция процесса восстановления ткани.**

Врач также дает рекомендации по лечению сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, облитерирующие заболевания артерий конечностей и т. п.), непосредственно влияющих на способность тканей к заживлению, а также проводит мероприятия, направленные на профилактику рецидива – повторного образования трофической язвы через некоторое время после ее заживления.

Хирургическое вмешательство для лечения трофических язв бывает необходимо при неэффективности даже правильно подобранного консервативного лечения и отсутствии признаков улучшения в течение как минимум 6 недель.

Лечение трофических язв в клинике «ОсНова» основано на комплексном подходе к проблеме. Квалифицированные специалисты с большим практическим опытом проведут эффективное лечение на любой стадии развития заболевания. Своевременно назначенный курс лечения позволит снизить уровень риска возможных осложнений в виде экземы, поражений грибком, злокачественных образований.

Сделайте шаг в здоровое будущее!

Реклама
ОСНОВА
многопрофильная клиника
ШАГ В ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ
Запись на консультацию по телефону **(812) 779-10-39.**
Серебристый бульвар, 20-а. **https://osnova-clinic.ru/**
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама
НАРОДНАЯ ЛИНИЯ
АПТЕКА
СЕТЬ АПТЕК «НАРОДНАЯ ЛИНИЯ»
-50%

НА ВСЕ ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ SOFFISOF
Подробности на www.nl-apteka.ru

Люди обрабатывали полученные раны с древнейших времен. Когда-то «бинтами» служили листья деревьев и кустарников, а также шкуры животных, позже для этой цели начали использовать ткань. Но не только. Раненые места пытались заживлять, посыпая их золой, прижигали каленым железом...

Чем обработать рану?

Не мешайте процессу

ВСЕ ИЗМЕНИЛОСЬ, когда были опубликованы результаты исследования французского микробиолога и химика Луи Пастера. Он первым сумел доказать очень важную вещь: как оказалось, разложение тканей живых организмов вызывают бактерии. Но настоящую революцию в медицине произвел крупнейший английский хирург и ученый Джозеф Листер. Он активно использовал в своей медицинской практике антисептики (в частности, карболку) и убедительно показал, что это помогает избежать многих серьезных осложнений после полученных травм и ранений.

За последние десятилетия появилось немало научных работ, результаты которых просто ошеломляющие. Оказывается, чтобы рана быстрее заживала, этому процессу не надо... мешать. Его скорее надо просто направлять, не давая инфицироваться.

И если раньше подход был другой – раны осушали, очищали от выделений, то теперь это считается неоправданным. Поверхность раны, как известно, выделяет жидкость, она содержит кислород и особые целительные компоненты, которые и обеспечивают образование новых тканей. Поэтому при самых передовых методах лечения ран используются в том числе и жидкостные перевязочные материалы. Они помогают поддерживать влажную и кислую среду, заживляя и очищая раны от отживших тканей.

Состоят такие средства из двух слоев. Один, внутренний (он прилегает к ране), заживляет поврежденное место и способствует его эпителизации. Второй, внешний, слой призван защитить поврежденное место от влаги, бактерий и грязи. Эти современные перевязочные материалы широко применяются даже для лечения хирургических ран, язв, пролежней.

Позаботьтесь об антибактериальных средствах

Вырос и современный рынок антисептиков. Когда-то в нашей домашней аптечке стояли лишь зеленка да йод, в крайнем случае – еще перекись водорода, а теперь в продаже широко представлены антисептические лосьоны, в том числе и на водной основе, мази, заживляющие кремы и гели. Да и сам раствор бриллиантовой зелени перекочевал из неудобных флакончиков в практичные карандаши индивидуального пользования.

В аптечку первой помощи нелишним будет положить еще и антибактериальные салфетки – они позволят быстро обработать руки, а также кожу вокруг раны. Эффективен и раствор хлоргексидина, который используют даже в хирургической практике.

Не забудьте про стерильные бинты и вату, которые не позволят занести в ранку инфекцию, а также про трубчатые сетчатые бинты – с их помощью очень удобно и быстро закреплять повязки на разных частях тела. Запаситесь и лейкопластырем – как обычным, которым крепятся ватно-марлевые подушечки, так и бактерицидным, позволяющим защитить царапину от грязи.

Бывает, что рана начинает сильно воспаляться или даже загноилась – в этом случае не обойтись без курса антибиотиков. Однако выписать их вам должен врач, при самостоятельном назначении медикаментов можно не угадать с лечебным средством и пропить курс зря. Исключение составляют серьезные ранения, полученные в походных условиях, когда нет возможности обратиться за врачебной помощью и велик риск получить воспаление.

Чего делать нельзя?

При оказании первой помощи есть определенные табу, то есть запреты, о которых важно помнить, чтобы не навредить раненому человеку. Правильная обработка ран защищает от осложнений и уменьшает сроки заживления ран.

- **Если к ране прилипли кусочки одежды – не отрывайте их;**
- **нельзя помещать вату непосредственно на саму ранку;**
- **не вытаскивайте инородные тела из раны, а если случилось выпадение внутренних органов – не вправляйте их самостоятельно. Это сможет квалифицированно сделать только врач. Ваша задача – аккуратно прикрыть поврежденное место стерильной салфеткой;**
- **ни в коем случае не насыпайте на раны порошки и не наливайте масла, в том числе эфирные;**
- **большая ошибка промывать большие и глубокие раны спиртом и смазывать их йодом – итогом станет сильнейший ожог и боль. Спиртосодержащими средствами разрешается обработать только кожу вокруг раны.**

ЛЕККЕР®

ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?
8 (812) 702-72-62
www.LEKKER.ru

ЙОД, ЗЕЛЁНКА?
ЗНАЧИТ ЛЕККЕР!

НЕ ПАЧКАЕТ РУКИ

ЛЕККЕР+ с мягкой кисточкой
В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

В ДОРОГУ всем известные

Маркеры ЛЕККЕР

ПОКУПАЙТЕ В МАГАЗИНАХ И АПТЕКАХ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама

Инфарма
ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!
ООО «Инфарма 2000» www.inpharma2000.ru
ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ, МЫШЦ СПИНЫ

Правильная работа суставов должна обеспечивать радость движения. Перенесенные перегрузки, хронические нарушения питания тканей суставов и связок создают проблемы и вызывают ограничение движений в любом возрасте. Массаж с использованием **косметического крема «ЦИТРАЛГИН»** значительно повышает его эффективность, помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни.

«БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп. С такими изменениями трудно носить открытую обувь. Зачастую даже носки снять сложно.

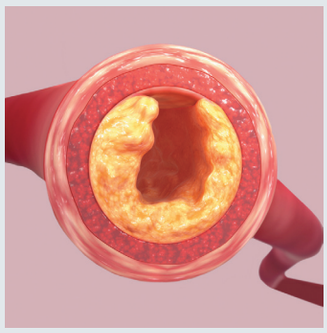
Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика косметического ухода с применением **крема «Фундизол»** помогает очистить измененные участки ногтевых пластинок, кожи стоп, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

Разработано и производится «Инфарма»

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ!
Справки по применению (495) 729-49-55
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. РЕКЛАМА.
Рекламируемые кремы не оказывают влияния на течение заболеваний.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
Реклама

Семейная история против «молодых» инфарктов

Каждый пятый инфаркт или инсульт, случившийся в молодом возрасте (в 20-40 лет), происходит у людей с плохой наследственностью, а именно – из-за наследственного повышения холестерина.



ВОПРОСЫ диагностики и лечения семейной гиперхолестеринемии в России, уровень заболеваемости, а также государственные меры, которые необходимы для того, чтобы переломить драматическую ситуацию с ростом «молодых» инфарктов и инсультов среди россиян, обсуждались в Москве 14 июня 2017 года на пресс-конференции, приуроченной к Всероссийскому дню борьбы с семейной гиперхолестеринемией.

По словам Сергея Бойцова, и. о. генерального директора Российского кардиологического научно-производственного комплекса Минздрава России, главного внештатного специалиста по медицинской профилактике Минздрава России, «более половины взрослого населения страны (55 %) имеют повышенный уровень холестерина! Как исправить ситуацию и спасти людей? Государству и врачам – направить усилия на профилактику и диагностику, а людям – измерять свой уровень холестерина, контролировать давление и отказаться от вредных привычек».

«Основная проблема в том, что заболевание протекает бессимптомно – холестерин не болит! Еще одна причина – отсутствие настороженности у врачей первичного звена в отношении этого заболевания, – рассказала Антонина Стародубова, заместитель директора Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи, главный внештатный специалист-диетолог Департамента здравоохранения города Москвы. – Скрининг в группах высокого риска поможет рано выявлять больных детей, что очень важно в случае гомозиготной гиперхолестеринемии, когда без соответствующей диагностики и лечения многие дети не доживают и до 10 лет!»

По мнению участников конференции, регулярный мониторинг россиянами своего уровня холестерина должен стать национальным трендом и наиважнейшей мерой диагностики смертельно опасного заболевания.

Как распознать сколиоз?

Позвоночник может быть искривлен, т. е. иметь слишком большой изгиб как вперед (лордоз или гиперлордоз), так и назад (кифоз или гиперкифоз). Эти искривления могут являться причинами появления горба и других нарушений в работе организма. Довольно часто встречается и сколиоз.

СКОЛИОЗ – это S-образное искривление позвоночника в сторону (если на человека посмотреть со спины, его позвоночник напоминает букву S).

Чаще этим недугом страдают девочки, и первые клинические признаки могут начать проявляться уже с 6-7 лет. И чем быстрее растет ребенок, тем стремительнее прогрессирует сколиоз. А пик активности заболевания приходится на период с 12 до 15 лет.

80 % подобных искривлений – неизвестного происхождения, их называют идиопатическими (то есть «болезнями, которые развиваются сами по себе»).

Обратите внимание на основные симптомы сколиоза.

В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ:

- явно прослеживается искривление позвоночника (в стороны – при виде со спины, вперед (лордозный сколиоз) и назад (кифосколиоз) – при виде сбоку);
- лопатки несимметричны и/или находятся на разном уровне, разные по величине;
- надплечья выпирают вперед;
- плечи находятся на разных уровнях;
- мышцы шеи и спины расположены асимметрично;
- человек несимметрично поворачивает голову влево, вправо;
- асимметрия очертания талии слева и справа;
- асимметрия ягодичных складок.

В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (руки по швам, голова – на подбородке):

- есть выпуклые несимметричные (относительно позвоночника) мышцы спины, ребра, лопатки;
- ягодицы асимметричны;
- разная длина ног, объем бедра несимметричен слева и справа.

В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

- видна деформированная грудная клетка;
- несимметричны, на разных уровнях находятся коленные суставы;
- надплечья выпирают вперед.

Усилием воли заставить тело «выправить» нарушенную осанку практически невозможно, потому что ощущения о положении тела в пространстве уже искажены (мышечная память). Решить данную проблему помогут специалисты, которые подберут необходимую схему восстановления.

Среди современных методов лечения функциональных проблем с опорно-двигательным аппаратом набирает популярность прикладная кинезиология. Она направлена в первую очередь на выявление «слабого звена» в организме человека – причины, вызвавшей биомеханические нарушения в теле и приведшей к дезадаптации организма к нагрузкам (ходьбе, сидению, физическим упражнениям).

КЛИНИКА НООСФЕРА

ОСВОБОДИ СЕБЯ ОТ БОЛИ

Специалисты клиники помогут вам восстановить и сохранить здоровье!

Современная диагностика и лечение заболеваний позвоночника, в том числе сколиоза

Терапевтический метод – кинезиотерапия, основанный на визуальной диагностике, топографии и мануально-мышечном тестировании. Уменьшает боли в спине и других отделах позвоночника, способствует восстановлению мышечного «корсета», улучшению кровоснабжения и метаболизма мышц.

Аппаратный метод с использованием современного устройства DRX-9000. Помогает активизировать болезненный отдел позвоночника, не повреждая его в целом. Используется также для лечения сколиоза, протрузий и грыж межпозвонковых дисков без хирургического вмешательства.

Приходите в медицинский центр «НООСФЕРА» всей семьей!

Клиника «НООСФЕРА»,
199178, Санкт-Петербург, 14-я линия В. О., д. 91, ст. м. «Василеостровская», «Приморская».
Время работы: с 9.00 до 19.00 без выходных. Горячая линия: +7 (812) 951-35-50, сайт: www.klinika-noosfera.ru.

СКИДКА! НА ПЕРВИЧНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ 25 % СКИДКА!

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама

Ночные смены. Как не навредить здоровью

Примерно четвертая часть работающих людей (медики, официанты, военнослужащие и полицейские, охранники, летчики, сотрудники автозаправок и пр.) вынуждены работать посменно, в том числе и в ночное время. Как это сказывается на их здоровье? Однозначно – отрицательно. Как сгладить этот негатив? Попытаемся разобраться.

Гормональная путаница

БОДРСТВОВАНИЕ в ночное время противоестественно для человека. Всемирная организация здравоохранения провела многочисленные исследования, убедительно доказывающие, что работа по ночам повышает риск онкологических заболеваний (рак груди и прямой кишки у женщин и рак простаты у мужчин). Это происходит вследствие нарушения естественного жизненного ритма, которое в свою очередь ведет к ослаблению иммунной системы и создает условия для размножения раковых клеток.

Посменная работа изменяет также выработку очень важных гормонов: инсулина и лептина (гормона сытости), что способствует повышению аппетита и увеличению веса. Часто работники, вынужденные трудиться по ночам, едят чаще и больше, поскольку принимают усталость за голод; борясь со сном, много пьют кофе, чая, да еще с сахаром. А когда приходят утром домой – снова садятся за стол. Теперь уже завтракать. И не то чтобы им очень хотелось есть... Просто их организм вконец запутан!

Ночная активность стимулирует скачки гормона стресса – кортизола, и вот уже повышаются артериальное давление и уровень сахара в крови. Так недалеко и до начальной стадии диабета...

Еще один важный гормон, работа которого нарушается у полуночников, – серотонин. Снижение его уровня вызывает не только раздражительность, склонность к депрессии, но и серьезные расстройства сна.

Одним словом, если вам приходится часто бодрствовать в темное время суток, это обязательно приведет к нарушению нормальной работы всего организма.

Ночью человеку свойственно спать

Это аксиома. Вот почему, когда он, вопреки биоритмам, бодрствует, концентрация внимания значительно снижается. Люди, вынужденные работать в ночные смены, становятся очень рассеянными, чаще ошибаются, попадают в автокатастрофы, получают производственные травмы. Вспомните Чернобыль: именно в ночную смену произошла авария на АЭС!

Еще одно наблюдение ученых: люди, которые часто выходят в ночные смены, не просто устают, они становятся раздражительными и агрессивными, у них часто портится характер, они со временем отдаляются от семьи, детей, им становится трудно общаться с родными, друзьями. Прибавьте к этому хроническое недосыпание...

Не секрет, что, укладываясь в постель в то время, когда большинство людей уже встают на работу, мало кто позволит себе выспаться рекомендованные врачами 7-8 часов. К тому же ночной сон и дневной сон – это две очень разные вещи: днем невозможно хорошо и глубоко выспаться, поскольку такой сон не соответствует нашим естественным биоритмам, что, в свою очередь, влияет на обмен веществ (энзимы и гормоны действуют менее активно), ослабляет иммунитет.

Другая деликатная проблема – запоры. Не всегда получается освободить кишечник в подходящее время дня, и это тоже приводит к сбоям в работе организма.

К этому можно привыкнуть

Хорошая новость: все эти проблемы могут затронуть в основном тех, кто работает по ночам большую часть недели. Работа в ночную смену 1-2 раза в неделю наносит не такое разрушающее действие здоровью человека, особенно если он затем хорошо высыпается и достаточно отдыхает.

А что делать тем, у кого ночная смена – постоянный график работы? Попробуйте осуществить сдвиг фазы: ложитесь спать каждый раз немного позже, позже и вставайте. Со временем у вас возникнет привычка бодрствовать по ночам и спать днем. Хотя, конечно, ночью в любом случае работать будет трудно – ведь люди с рождения «запрограммированы» на активность в светлое время суток.

Если вам ставят в график то дневные, то ночные смены, метод сдвига фазы вам не поможет. И выход тут только один – полноценно высыпаться после работы.

ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НОЧНОЙ РАБОТЫ:

- придерживайтесь постоянного распорядка дня;
- старайтесь поспать пару часов перед ночной сменой;
- будьте осторожнее с кофеином;
- возвращаясь утром с работы, пользуйтесь солнцезащитными очками (иначе солнечный свет взбодрит вас);
- для полноценного дневного сна позаботьтесь о затемнении комнаты.

№ 6 (51) июнь 2017
WWW.KURIER-MEDIA.COM

НОЖКИ – ВСЕМ НА ЗАВИСТЬ!

Любите высокие каблучки и открытые босоножки? Значит, ваши ножки должны иметь безупречный педикюр. Это не только красиво, ухоженные ноги придают уверенность в себе и по-настоящему окрыляют!

Не у всех есть возможность регулярно посещать салон красоты, однако педикюр можно сделать и дома – без использования специальных аппаратов и приборов. Итак, приступим.

1. **Удаляем лак с ногтей.**
2. **Подпиливаем ногти** (лучше использовать для этого стеклянную пилочку) – только в одном направлении, придавая им правильную желаемую форму.
3. **Полируем ногти,** используя двухстороннюю пилочку для полировки. Сначала воспользуйтесь грубой стороной (это поможет избавиться от мелких неровностей ногтя и удалить остатки лака), затем – второй, имеющей менее жесткую сторону. Полируйте ногти тщательно, пока они не засверкают и не станут гладкими и блестящими.
4. **Распариваем стопы ног** в ванночке около 15 мин. Ванночка размягчит кожу и облегчит дальнейшие процедуры педикюра. Можно размешать в теплой воде морскую соль, добавив несколько капель эфирного масла мяты, или добавить 3-4 ст. л. соды – в этом случае вы получите еще и антибактериальный эффект, что особенно важно летом. Особенно полезна ванночка с содой при грибковой инфекции, трещинах на пятках либо при слишком огрубевшей коже.
5. **Вытираем ножки полотенцем** и пемзой или скрабом обрабатываем проблемные места – натоптыши и ороговевшую кожу, затем моем ноги в теплой воде и вытираем насухо.

НАКОНЕЦ, ПРОВОДИМ МАССАЖ С ПИТАТЕЛЬНЫМ КРЕМОМ ИЛИ МАЗЬЮ, лучше – содержащим мочевину, таким как **Уродерм**. Он великолепно справляется с сухостью, шелушением кожи, а при наличии грибковой инфекции является незаменимым помощником в борьбе с ней, помогая работе противомикозных препаратов. Важно также, что мазь **Уродерм** не содержит в своем составе агрессивных химических веществ и противопоказание к применению – только ее индивидуальная непереносимость.

Важно также, что мазь **Уродерм** можно использовать длительное время даже ежедневно – на протяжении нескольких недель либо наносить на стопы 1-2 раза в неделю для поддержания увлажненности кожи и предупреждения ее огрубления.

6. **Завершаем педикюр нанесением декоративного лака** в два слоя. Только не забудьте сначала обезжирить ноготки средством, не содержащим ацетон.

УРОДЕРМ
Уход за огрубевшей и потрескавшейся кожей

МАЗЬ С МОЧЕВИНОЙ 30%
Высокая концентрация в лекарственных препаратах для наружного применения

- Смягчает кожу стоп, уменьшает её сухость, устраняет неглубокие трещины
- Способствует размягчению и удалению избыточных роговых наслоений
- Увлажняет и повышает эластичность кожи
- Размягчает утолщённые и деформированные ногти, облегчает их самостоятельную обработку

РУ № ЛП-001277

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ

Спрашивайте в аптеках:
«Университетские аптеки», «Для бережливых», «Витамин», «Балтика-Мед», «Сити-Фарм», «Петербургские аптеки», «Озерки»

РЕКЛАМА ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Слово «ангина» прочно ассоциируется у нас с зимой и осенью – именно на это время года приходится пик обращений к врачу по поводу боли в горле. Однако в последние годы все изменилось, и это самое коварное из простудных заболеваний все чаще настигает и детей, и взрослых именно летом.

Как избежать летней ангины

Плата за комфорт

НО ПОЧЕМУ в последние годы ангина все чаще поражает людей летом? Увы, это плата за наш комфорт. Когда-то ведь было невозможно на любом углу купить покрытый инеем ледяной напиток и мороженое, нас не обдавали волной холода кондиционеры, когда мы заходили в магазин или офис (на улице – 30° тепла, а в помещении – 18!).

С другой стороны, не всегда основная причина ангины – переохлаждение. Ангина – инфекционное заболевание и его возбудители – стрептококки. Просто переохлаждение способствует снижению иммунитета, и он сдает рубежи болезнетворным бактериям… Источником инфекции могут также служить гнойные застойные процессы в носу и придаточных пазухах, а также банальный кариес.

А может быть, это простуда?

Начальные симптомы ангины и банальной простуды часто похожи. Как на первом этапе отличить первую от второй?

Ангина, в отличие от, скажем, ОРЗ, всегда начинается с резкого подъема температуры – часто до 39-40°. Одновременно ощущаются неприятные симптомы в горле – вначале сухость и першение, потом – сильная боль, когда трудно глотать. Возможны ломота в теле, головная боль, увеличение подчелюстных лимфатических узлов, позже появляется белый или грязно-серый налет на миндалинах, может возникнуть кашель, доставляющий массу неприятных ощущений. А вот насморка при ангине не бывает!

Самолечение недопустимо

Существует несколько видов ангины: катаральная, фолликулярная, герпетическая, лакунарная. Летом чаще всего возникает первый вид – катаральная ангина. Если «схватить» ее в самом начале, когда только-только начинает саднить горло и незначительно поднимается температура, с ангиной можно справиться за неделю. Однако, если пустить дело на самотек, катаральная ангина легко трансформируется в более тяжелые виды заболевания, которые часто требуют срочной госпитализации!

Для начала обратитесь к врачу, который поставит диагноз, – лучше к отоларингологу или хотя бы терапевту. И ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Подобрать препарат и рассчитать дозировку может только специалист, одними народными средствами, не принимая никаких лекарств, вы не справитесь с заболеванием.

Кроме того, если вы, бравируя, решите перенести ангину на ногах, то наверняка получите то или иное осложнение. Например, при гнойной ангине может образоваться абсцесс и даже произойти заражение крови. Очень опасны воспаления тканей вокруг миндалин (паратонзиллит и парафарингит), при которых резко усиливается боль на одной стороне гортани, происходит ограничение подвижности жевательной мускулатуры, становится трудно поворачивать голову из стороны в сторону. Иногда развитие данного осложнения происходит за считаные часы и требует экстренного хирургического вмешательства.

Правила безопасности

Выполнение этих правил вполне по силам всем, кто заботится о своем здоровье:

- **холодные напитки пейте маленькими глотками,** тогда она успеет согреться во рту; исключите напитки со льдом;
- **мороженое откусывайте по чуть-чуть,** рассасывая его перед тем, как глотать;
- **кондиционер выставляйте на режим не менее 20°,** причем лучше находиться от него на расстоянии около 3 м. Важно также регулярно чистить фильтры – в пыли, которую задерживают кондиционеры, много возбудителей ангины;
- **не заходите разгоряченным в водоем;** купание должно быть коротким;
- **не принимайте прохладный душ,** придя домой с жаркой улицы;
- **выезжать на юг из средней полосы стоит не менее чем на месяц.** За 1-2 недели вы не успеете акклиматизироваться, по возвращении домой произойдет новая акклиматизация и, как следствие, – снижение иммунитета.

Реклама

Что такое Check-up и зачем он нужен?

Что может быть важнее уверенности в том, что ты здоров? Рано или поздно каждый из нас задумывается о достоверном состоянии своего здоровья. Каждому хочется быть уверенным в том, что у него нет скрытых заболеваний.

Римма Голикова, врач-терапевт, кардиолог, кандидат медицинских наук, врач высшей категории, отличник здравоохранения

О Б ОСНОВНЫХ задачах комплексного обследования рассказывает медицинский директор клиники «Энергия Здоровья», **кандидат медицинских наук Римма Голикова.** Опыт работы – более 30 лет, имеет сертификаты по специальностям: терапия, кардиология, GCP, заведует терапевтическим отделением ПСПбГМУ им. акад. И. П. Павлова, член Европейского кардиологического общества, Российского кардиологического общества, Российского терапевтического общества, Российского общества мануальной терапии.

НЕТ ЛИ У ВАС СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

Современный человек нередко сталкивается с вопросами: нет ли у меня серьезных заболеваний, как нормализовать вес и каким именно спортом заниматься, чтобы быть всегда полным жизненной энергии? **Check-up** направлен на решение всех этих задач. Для комплексного обследования вам нужно выделить всего один день в году.

Check-up состоит из нескольких этапов. Врач клиники проводит первичную консультацию и составляет план обследования, учитывающий ваши индивидуальные особенности: перенесенные ранее заболевания, имеющиеся в данный момент жалобы на здоровье. В **Check-up** в обязательном порядке входит комплексный онкопоиск, диагностика опасных инфекций, компьютерная и магнитно-резонансная томография, ультразвуковая диагностика, лабораторные исследования и ряд консультаций у профильных специалистов. Задача обследования – выявить все проблемы вашего организма.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДЕЛАЕТ ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

Экспертный совет высококвалифицированных специалистов, значительную часть которых составляют врачи высшей категории и кандидаты медицинских наук, делает заключение и дает практические советы по улучшению качества жизни.

В случае если у пациента будет выявлено какое-то серьезное заболевание, ему будет сразу организована консультация узкопрофильного специалиста в данной области. А если потребуется стационарное лечение, мы можем подобрать специализированное медицинское учреждение в России или за рубежом – в немецких и швейцарских клиниках-партнерах. Наш долг – сделать так, чтобы пациент не остался один на один со своей проблемой.

Ежедневно в нашей клинике ведут прием более 19 специалистов. Мы поможем каждому, кто к нам обратится, – с легкой простудой или тяжелой неврологической патологией, травмой. Использование в нашей медицинской практике современных научных разработок позволяет нашим докторам прогнозировать болезни еще до их проявления.

ОСОБЕННОСТЬ КЛИНИКИ – КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ

Приоритетной задачей для нас является предоставление быстрой и качественной медицинской помощи. Главная особенность клиники – профессионализм врачей, искренне преданных своему делу. Интеграция практики с научной деятельностью позволяет постоянно повышать уровень медицинских услуг и качество лечения. Открытость, честность и доверительность – ключевые принципы, на которых строится взаимодействие врача с пациентом.

В нашей клинике представлена услуга **Express Check-up** – для тех, кто ценит свое время и хочет получить быструю и качественную медицинскую помощь.

Позаботьтесь о своем здоровье – комплексное обследование необходимо проходить один раз в год.

ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ
многопрофильная клиника

Будь уверен, что здоров!

Выберите один день в году
для комплексного обследования
и получите ответы на главные вопросы:

1. Достоверное представление о настоящем состоянии вашего здоровья
2. Исключение серьезных заболеваний и рассмотрение имеющихся у вас жалоб
3. Выявление группы риска и определение возможностей для улучшения качества жизни

Check-up

1. Первичное обследование, составление индивидуального плана
2. Диагностика, лабораторные исследования
3. Экспертное заключение

701-03-03

Санкт-Петербург, пр. Энгельса, д. 33
ТМ «Светлановский», 4-й этаж

7010303.ru @energiazdorovia

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

Народная артистка России Надежда Бабкина – не только блистательная артистка, руководитель Театра «Русская песня» (в штате – 250 человек!), заботливая мать, бабушка, любящая женщина, но еще и прекрасная хозяйка. Когда-то она приехала покорять столицу из приволжской деревни и, хотя теперь живет в самом центре Москвы, хранит традиции русского хлебосольного дома.

Надежда Бабкина: «Держу себя в узде!»

– Надежда Георгиевна, вы хлебосольная хозяйка?

– **ДЛЯ ГОСТЕЙ** я всегда готова на кулинарные подвиги, друзьям даже приходится меня останавливать. Ну а в повседневной жизни предпочитаю пищу простую, деревенскую. Обожаю, например, тыквенную кашу. В деревне в русской печи такая каша приобретала необыкновенный вкус, покрывалась корочкой. В микроволновке или духовке настоящей деревенской каши не сваришь, но у меня она все равно получается такой, что пальчики оближешь.

– Говорят, вы печете в своей московской квартире в камине картошку?..

– Однажды под Новый год у меня в гостях были близкие друзья. Кто-то сказал: «Хорошо-то как! Еще бы картошечки печеной где-нибудь взять – душа просит!» Так и родилась идея: «А давайте картошку в камине испечем!» Попробовали – здорово получилась, с хрустящей корочкой, обжигающая. Будто у костра посидели!

– Под такую картошечку душа просит сто граммов!

– И еще хороший звонкий тост!

– Я хорошо помню, как в начале 1990-х годов судьба свела нас в одном артистическом круизе, где «Русская песня» заразила весь корабль своими хоровыми тостами типа «За этот круиз – как жахнем!» и так далее. Обычно вы своим звонким голосом произносили «разгон» «За этот круиз – как…», а коллеги хором подхватывали «…жахнем!».

– Мы этой присказкой заразили с тех пор пол-России, причем и высокие чины, и простых людей. В этом же душа русского человека: «Как жахнем!»

– Ваша подруга режиссер Любовь Гречишникова рассказывала, что однажды после триумфального концерта на фестивале МИДЕМ в Каннах сначала было решено отметить успех в кафе или ресторане, но вы решили отметить это событие под огурчик и водочку прямо в отеле…

– А какой же стол без хорошего борща? Мы сбегали в супермаркет, нарубили и настрогали все, что требуется, и через сорок минут отменный борщ в огромной кастрюле был готов. Праздновали до утра! Соседи по отелю высыпали на свои балконы, но никто не ругался, наоборот, все с удовольствием слушали русские песни, которые звучали над Каннами.

– Вы сладкоежка?

– Конечно! Но держу себя в узде и сладкое давно не ем. Правда, у меня дома всегда есть солидный запас конфет, пирожных и тортов для друзей и гостей.

– Находясь на гастролях, любите посещать местные рестораны?

– Меня и в Москве-то лишний раз в ресторан не вытащишь, а на гастролях тем более лень идти в ресторан, ждать заказ. Питаюсь я обычно прямо в номере гостиницы, в основном тонкой рисовой или бобовой китайской лапшой. Заливаю ее кипятком буквально на три минуты, сливаю воду. Лапша готова, и я сыта. Соевый соус у меня всегда с собой, как и имбирь, кунжутное масло. А помидоры, перец, огурец в любом городе найти можно. Еще обычно беру с собой пакетики с кунжутной кашей, которая очень полезна. Опять же, заливаю ее кипятком – и готово!

Рецепт от Надежды Бабкиной

Тыквенная каша

1 стакан пшена, 600 г тыквы, 3-4 ст. л. сливочного масла, 3 стакана молока, соль, сахар или мед по вкусу.

Тщательно промытую (5-6 раз) крупу залить кипящей подсоленной водой и дать немного постоять, потом воду слить и закрыть пшено крышкой, чтобы оно слегка пропарилось. Тыкву очистить, натереть на крупной терке, положить в толстостенную кастрюлю, залить горячим молоком, добавить масло и варить на небольшом огне до полуготовности, периодически помешивая. После этого положить замоченное пшено, соль, мед или сахар, все размешать и продолжать варить в течение 30-40 мин. под крышкой на слабом огне до готовности. Кастрюлю с готовой кашей подержать в разогретой духовке для упревания. Эту кашу можно приготовить и из риса, добавив в нее по вкусу изюм или курагу.

Михаил АНТОНОВ

6 секретов, которые помогут избежать кариеса

Многие из нас знакомы с кариесом не понаслышке – это самое распространенное заболевание зубов, и от него не застрахован никто. Он одинаково часто возникает и у детей, и у взрослых людей. Однако, если вы будете придерживаться нескольких простых правил гигиены полости рта и питания, кариеса можно избежать.

1 В ВОЗНИКНОВЕНИИ КАРИЕСА ЗУБОВ ВИНОВАТЫ МИКРООРГАНИЗМЫ – их в полости рта более чем достаточно. Результат их жизнедеятельности – кислота, она-то и входит в соединение с клетками костной ткани зуба и разрушает его. Десневая жидкость имеет щелочную реакцию, что способствует нейтрализации этой губительной кислоты. Но когда вы принимаете пищу и некоторое время после трапезы, кислая среда преобладает, поэтому медленно, но верно зубы начинают разрушаться, в них образуются «дырки». Вот почему очень важно сразу же после еды почистить зубы или хотя бы как следует прополоскать рот – эти простые приемы помогут быстро восстановить в нем нормальную щелочную среду. Ни одна жевательная резинка, вопреки рекламе, не справится с этой проблемой!

2 РАЗВИТИЮ КАРИЕСА СПОСОБСТВУЕТ углеводистая мучная пища (печенье, сухарики, сдоба) – она обволакивает зубы и плохо очищается. Старайтесь отучить себя от десертов, сладкого чая и киселя. А если вдруг очень-очень захочется сладкого, съешьте кусочек шоколада и запейте его водой или несладким чаем. Шоколад и чай содержат танин – вещество, подавляющее вредную микрофлору. Неплохо очищает зубы нежирный сыр (им вообще лучше всегда завершать трапезу). К тому же сыр, как и другие молочные продукты, а также кунжут и миндаль, содержит необходимый организму кальций (напомним: недостаток кальция приводит к разрушению всей костной системы организма, особенно зубов).

Следите за гемоглобином – если он понижен, зубы начинают быстро крошиться и разрушаться.

3 ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ВИТАМИНЫ С (им богаты все цитрусовые) и Е (содержится в овощах, злаках, зелени, растительном масле). Аскорбинка помогает уменьшить воспаление десен, а витамин Е необходим всем тканям организма. Он защищает клетки крови – эритроциты, улучшая транспорт кислорода к тканям, а также является антиоксидантом – натуральным антиокислителем, который помогает восстановлению разрушенных свободными радикалами тканей и клеток.

Большое значение для здоровья зубов имеет витамин Q10 – его содержат мясо и рыба, а также синтезирует наша печень.

4 НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ЗУБНЫМИ ЭЛИКСИРАМИ. Они делятся на две группы: противокариозные и противовоспалительные. Состав первых содержит ионы кальция или фтора, которые улучшают минерализацию зуба, укрепляют эмаль и предохраняют ее от разрушения. Главная задача эликсира – продлить действие зубной пасты еще на несколько часов.

5 РАССТАНЬТЕСЬ С СИГАРЕТОЙ! Эта вредная привычка самым пагубным образом влияет на эмаль зубов, поскольку канцерогены, содержащиеся в ядовитых смолах табачного дыма, накапливаются, и на эмали появляются потемнения. Курение – виновник образования зубного камня, нарушения кровообращения в сосудах, воспаления и кровоточивости десен.

6 ВАЖНО СИСТЕМАТИЧЕСКИ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ЗУБНОГО НАЛЕТА И КАМНЕЙ, поскольку они оказывают давление на ткани и сосуды, питающие зубы. В результате происходит их атрофия, образуются патологические «карманы», начинает оголяться шейка зуба. Он становится особенно чувствительным к раздражению, в него легко проникает инфекция. В запущенных случаях воспаляются десны, страдает костная ткань. Инфекция из тканей полости рта может попасть в кровоток.

Одна из мер профилактики образования зубного налета – полировка и покрытие зубов фтористым или защитным лаком.

В последнее время многие люди стараются заменить традиционное лекарство на генерик (аналог), поскольку большинство врачей утверждает, что особой разницы между ними нет. Ну разве что цена: генерики всегда дешевле оригинала.

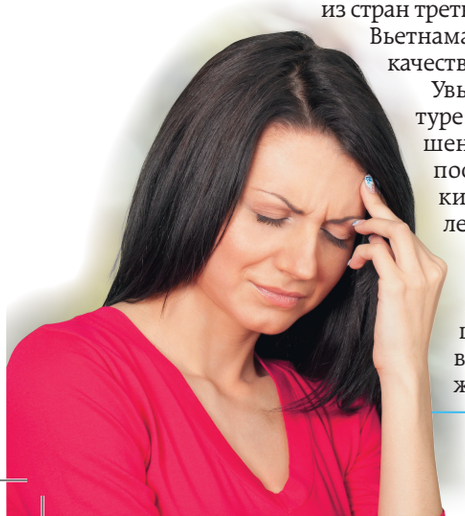
Лекарства-генерики: плюсы и минусы

Разработка и испытание нового лекарства – процесс долгий и весьма дорогой. Иногда на то, чтобы создать новое эффективное лекарство, уходит до десяти лет, а затраты могут составить до 1 млрд долларов. И вряд ли ведущие фармацевтические компании с мировым именем стали бы вкладывать в разработку того или иного препарата такие огромные средства, если бы не рассчитывали на прибыль. И она не заставляет себя ждать: новые лекарства продаются по очень высоким ценам. Иногда – заоблачно высоким.

Но вот наступает момент, когда срок патента истекает. Теперь лекарство, имеющее аналогичный состав, может выпускать любая компания, которая способна освоить его производство. Это и есть лекарство-генерик. И цена его намного дешевле оригинала – ведь новые производители не тратят деньги на разработку, испытания и лицензирование уже хорошо известного средства. И если препарат способен создать концентрацию активного вещества в крови на уровне 80-125 % по сравнению с оригиналом, его разрешают к продаже.

В основе генерированного лекарства – то же активное вещество, что и у оригинала, но… гораздо более дешевое. Половина себестоимости генерика – затраты на активное вещество. Фармацевтические компании постоянно ищут возможности снизить себестоимость препарата – например, изменяют методы синтеза, ищут возможность приобретения дешевых веществ.

На Западе принято, чтобы фирмы, выпускающие генерики, покупали действующие вещества у компаний, создавших оригинальное лекарство. Однако часто в погоне за прибылью компании выбрасывают на рынок препараты, которые содержат действующие вещества из стран третьего мира – Китая, Индии, Вьетнама. А ведь там контроль за качеством сырья более слабый…



Увы, в медицинской литературе описаны примеры ухудшения состояния пациентов после перевода на генерики – в основном при эпилепсии, сердечной аритмии и психических расстройствах. И хотя это происходит довольно редко, пациенты должны обращать внимание врачей на свои жалобы.

Волшебная подушка для крепкого сна

Позвоночник человека имеет изогнутую форму, наиболее выраженную в районе шейного отдела. В вертикальном положении ее поддерживают мышцы. Когда человек спит, его мышечный аппарат расслабляется, шейному изгибу требуется дополнительная опора в виде подушки, и лучше, чтобы она была ортопедической. Ортопедическая подушка – важнейшая составляющая здорового отдыха и сна.

Эта без преувеличения волшебная подушка не только эффективно снимает нагрузку с мышц шеи и с шейного отдела позвоночника. При регулярном ее использовании быстро приходит в норму кровообращение в головном мозге, уходят головные боли и неприятные ощущения от напряжения в области плеч и шеи, а также уменьшаются или совсем исчезают боли при остеохондрозе – биче XXI века.

За последние годы конструкция таких подушек существенно изменилась: так, новые модели ортопедических подушек часто снабжены увеличенным валиком под плечо. Его размер вам придется подобрать индивидуально – в зависимости от ширины плеч. Во время сна непосредственно на самой подушке должны лежать только голова и шея, а валик помогает поддерживать их в естественном положении. Вот тогда ваши мышцы максимально расслабятся, а дыхание будет правильным.

Сегодня ведущие мировые производители предлагают ортопедические подушки самых разных размеров и степеней жесткости. И конечно, при покупке нелишне будет поинтересоваться, какой наполнитель использован в изделии, особенно если вы аллергик. Если это, допустим, синтетический наполнитель, не вызывающий аллергии (латекс или полиэстер), то такую подушку можно даже смело стирать в машине – она сохранит свою форму и не сваляется после стирки.

Еще одна интересная новика, появившаяся в продаже, – подушка с «эффектом памяти». Она наполнена вязкоэластичной полиуретановой пеной, которая хорошо сохраняет тепло и умеет принимать форму тела. Как бы подстраиваясь под особенности вашего телосложения, подушка значительно снижает нагрузку на туловище и шейные позвонки во время сна. Есть только одно «но»: подушки с эффектом памяти не подлежат стирке – вода разрушает их структуру.

Простые правила выбора подушки:

- **Чем шире плечи, тем более высокая подушка требуется для хорошего сна;**
- **Если вы любите спать на спине, то вам нужна более низкая подушка, чем тем, кто предпочитает отдыхать на боку;**
- **Если матрас мягкий, то подушка должна быть более низкой, чем у тех, кто спит на более твердой поверхности;**
- **Если рука постоянно устраивается под подушкой или под головой, то «опора для головы» слишком низкая;**
- **Если шея утром болит, а плечи деревенеют, то подушка слишком низкая, а матрас – слишком жесткий.**

Среди множества восточных лечебных практик одной из самых простых, доступных и вместе с тем действенных является терапия су-джок. В двух словах философию су-джок можно выразить классическим принципом единства места, времени и действия, а также гармонией цвета, формы, вкуса и содержания.

Знакомьтесь: су-джок-терапия

НАЗВАНИЕ «су-джок» происходит от корейских слов «кисть» и «стопа». Все мы слышали об акупунктуре (иглоукалывании) – методе традиционной китайской медицины, который насчитывает не одну тысячу лет. Основоположником су-джок-терапии является корейский профессор Пак Чжэ Ву, который изобрел новый метод использования акупунктуры в конце XX века, основанный на подобии кисти и стопы телу человека, всем его органам и системам. Эта гениальная мысль пришла профессору в голову в 1953 году, но только в 1987-м в печати появились первые публикации о новом методе.

В 1989 году Пак Чжэ Ву попробовал вместо игл использовать семена. Работая над новым методом, профессор объездил многие страны Востока, изучал подлинники древних китайских трактатов. Он основал су-джок-академии в разных странах мира: Корее, России, Казахстане, Грузии, Индии. К сожалению, профессор Пак Чжэ Ву недавно ушел из жизни, но остались его сыновья и многочисленные ученики, которые работают в США, Германии, Израиле и других государствах.

Принцип воздействия су-джок на организм – энергоинформационный. Игла подобна антенне. Болезненная точка сигнализирует прежде всего о волновых нарушениях. При постановке иглы происходит гармонизация сбоя по частоте и длине волны.

С помощью су-джок можно воздействовать на все органы и системы. Однако для лечения различных заболеваний используются разные подходы. Самые простые и щадящие методы – прогревание, массаж и аппликация семян (семянотерапия), твист-терапия, медитация «Улыбка». В более трудных случаях не обойтись без акупунктуры. Список заболеваний очень широк, но метод – не панацея. Хотя акупунктуру с хорошими результатами используют даже при СПИДе.

Метод су-джок-терапии сочетается с любыми медикаментами и традиционной лекарственной терапией, одинаково хорошо воздействует как на детей, так и на пожилых людей.

Обучайтесь су-джок!

Центр здоровья «Телли» предлагает вам освоить курс су-джок-терапии. Это прекрасное дополнение к вашим профессиональным знаниям.

ДЛЯ КОГО предназначены курсы? Курсы по су-джок предназначены для любого человека, желающего овладеть восточными приемами оздоровления, самопомощи и помощи другим людям в оздоровительных целях, используя биологически активные точки на ладонях и стопах.

Курсы ведут опытные преподаватели, многие более 10 лет практикуют су-джок и обучались у создателя этого чудесного метода.

После прохождения курса вы научитесь самостоятельно проводить энергетическую диагностику состояния биологически активных точек и меридианов, найдете истинные причины страдания и сможете воздействовать на точки с целью исцеления человека как единой системы без лекарств.

Имеются очная и дистанционная формы обучения, утренние и вечерние группы по понедельникам, средам и пятницам. Есть также форма обучения «интенсив», группа выходного дня.

Продолжительность курсов – 21 час каждый уровень. Стоимость уровня – 9500 руб. Каждый уровень является самостоятельным и дает возможности для решения многих задач по оздоровлению организма. Полная программа обучения состоит из 6 курсов. Уже после первого курса обучающиеся овладевают базисными понятиями восточных практик оздоровления, свободно разбираются в сложных восточных премудростях и могут успешно решать проблемные вопросы человеческих недугов.

По окончании курса выдается сертификат, дающий право работы специалистом метода су-джок.

Обучение – без пафоса и тайн, без навязчивой философии и мистики, без путаных текстов и хитросплетенных неоднозначных идей и знаков. Научно, понятно, открыто и доступно.

Прием заявок на обучение по телефону +7 (812) 235-16-05.
E-mail: admin@tellee.ru

ТЕЛЛИ
центр здоровья

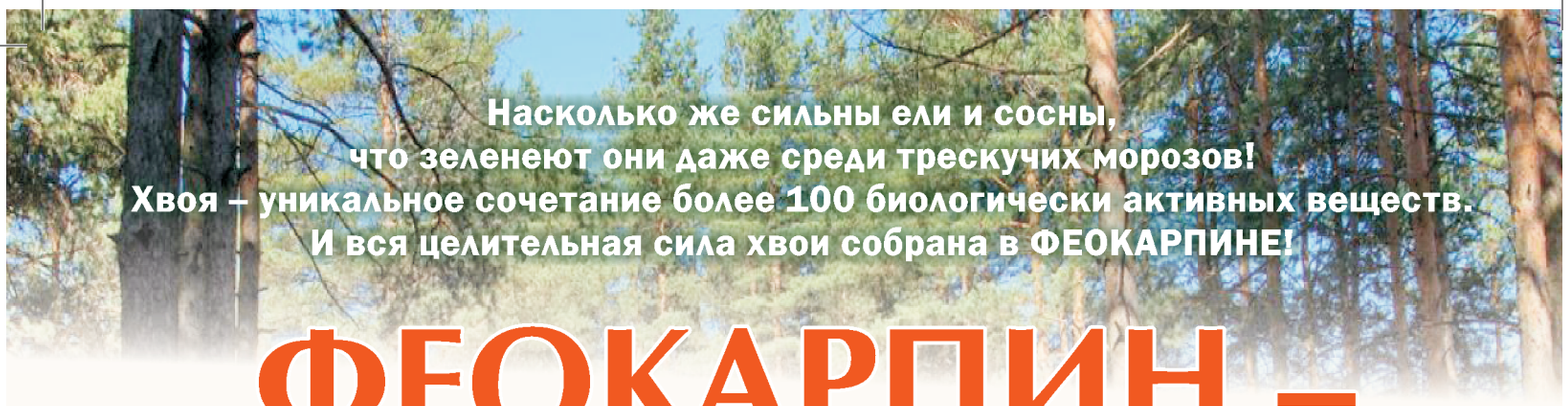
Официальный представитель Международной су-джок ассоциации в Северо-Западном регионе, официальный партнер и представитель су-джок академии.

В центре здоровья «Телли» проводятся также консультации по су-джок-практикам, тренинги – как групповые так и индивидуальные. Можно получить квалифицированную помощь су-джок специалиста, поправить свое здоровье и запустить внутренние резервы своего организма для успешного исцеления себя и своих родных.

Будьте здоровы. Улыбайтесь чаще!

197110, Санкт-Петербург, наб. Мартынова, 6, помещение 4-Н.

Реклама

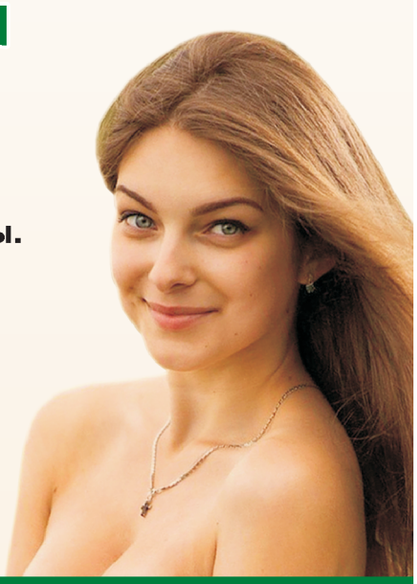


Насколько же сильны ели и сосны,
что зеленеют они даже среди трескучих морозов!
Хвоя – уникальное сочетание более 100 биологически активных веществ.
И вся целительная сила хвои собрана в ФЕОКАРПИНЕ!

ФЕОКАРПИН –
натуральный хвойный продукт для здоровья груди

Человек – самое совершенное
и одновременно с этим беззащитное
творение природы.
Особенно остро это ощущают женщины.

- **Болезненный цикл.**
- **Боли и неприятные ощущения в груди.**
- **Уплотнения и узелки, которые легко прощупываются при осмотре.**



Натуральный хвойный комплекс ФЕОКАРПИН – СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

Эти проблемы знакомы большинству женщин в возрасте от 30 лет и старше. И эти проблемы всегда вызывают волнение. Неприятные симптомы в груди – это не только дискомфорт, но и постоянные вопросы: «Что же будет дальше? К чему это приведет?» Думать об этом не хочется. И именно по этой причине от них нужно избавиться как можно скорее.

Наиболее часто это связано с нарушением гормонального баланса. Женский организм запрограммирован природой на большое количество родов (5 и более) и частое грудное вскармливание. Если этого не происходит, то в организме, и в том числе в груди, скапливается большое количество женского гормона эстрогена, что часто и провоцирует боли в груди.

Нарушения в работе внутренних органов, а также неврозы на фоне стресса, снижение иммунитета могут повлиять на женское здоровье. И чтобы решить проблему с основным заболеванием, в схему оздоровления необходимо включать вспомогательную терапию, витаминотерапию, лечебное питание и различные методы защиты от стрессов.

Уникальные целебные и общеукрепляющие свойства хвои были открыты людьми много столетий назад. Из нее делали мази и порошки, готовили отвары – лечили многие болезни. Хвоя обладает укрепляющим и антиканцерогенным действием, в том числе способствует торможению канцерогенеза в молочных железах.

Феокарпин создан на основе экстракта живой хвои и содержит уникальный фитонцидно-поливитаминный комплекс: хлорофиллин натрия, фитостерин и антиоксиданты, витамины Е и К, органические кислоты и другие вещества и микроэлементы.

ФЕОКАРПИН – НАТУРАЛЬНЫЙ ХВОЙНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕЙ ГРУДИ.

Нам доверяют более 20 лет!

Производитель:
ООО «Производственная компания «Бионет».
Бесплатная горячая линия:
8-800-550-33-20, 8-800-555-55-09,
отвечаем на вопросы по рабочим дням с 10 до 19 ч.
191025, СПб, Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48,
www.feokarpin.ru, http://vk.com/feokarpin.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА.

Номер св-ва о гос. рег. № RU.77.99.11.003.E.002397.02.15 от 09.02.2015. Реклама

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.