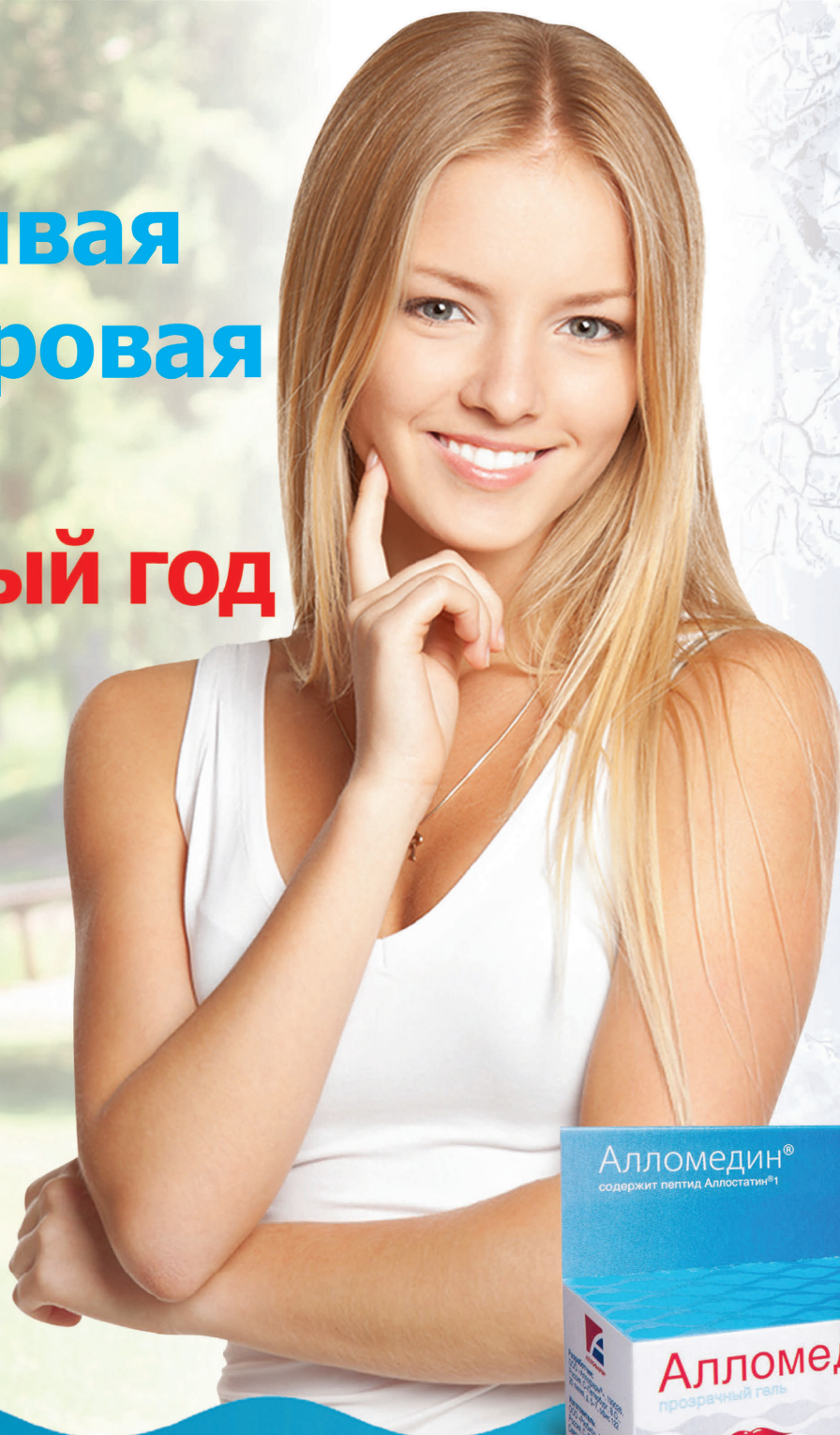


Энциклопедия здоровья

16+

№ 7 (52)
август 2017

Красивая
и здоровая
кожа
круглый год



- 4 Всё о боли в суставах
- 6 Лецитин для организма
- 7 Фотостарение – обратная сторона загара
- 10 Рецепт от Раймонда Паулса
- 11 Как отличить родинку от меланомы
- 14 Красивая улыбка решает многое
- 16 Физиотерапия дома
- 18 Магний – дефицит недопустим

Школа для пациентов с болезнью Бехтерева

20 августа в Санкт-Петербурге состоялось занятие практической школы по лечебной физкультуре для пациентов с болезнью Бехтерева.

В мероприятии приняли участие более 25 пациентов, страдающих этим тяжелым ревматическим заболеванием. Также 15 региональных специалистов по ЛФК посетили мастер-класс и познакомиться с применением данного метода для профилактики прогрессирования болезни. Школа в Санкт-Петербурге завершает серию трех практических школ для пациентов с болезнью Бехтерева: первая прошла в Москве, вторая – в Казани. Практическая школа была организована Обществом взаимопомощи при бо-

лезни Бехтерева при поддержке Ассоциации ревматологов России, ведущих специалистов региона, а также при спонсорской поддержке биофармацевтической компании AbbVie в России. Болезнь Бехтерева (анкилозирующий спондилит) – хроническое системное воспалительное заболевание суставов с преимущественной локализацией процесса в крестцово-подвздошных сочленениях, суставах позвоночника и паравerteбральных мягких тканях. Первоначально болезнь поражает связочный аппарат позвоночника, возникает болезненность и напряжение мышц спины. На поздних стадиях воспаление может привести к анкилозу – неподвижности сустава и формированию новых костей в позвоночнике.

Распространенность заболевания составляет 0,1-2 % от общей численности населения. Пик начала заболевания приходится на возраст от 20 до 30 лет, но также может проявляться у детей и взрослых старше 45 лет. У многих пациентов с легкими формами болезнь может быть не диагностирована.



КУРЬЕР-СОВЕТНИК
ПРИЛОЖЕНИЕ

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: ИНТЕРПРЕСС, DEPOSITPHOTOS.

ДИРЕКТОР
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА

С. А. ЯРКОВА
С. В. ВАСИЛЬЕВА
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 – 25.08.2017, 18.00. Фактическое время подписания в печать – 25.08.2017, 18.00. Дата выхода – 30.08.2017.

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.

ЗАКАЗ № 1769-17

Отпечатано
в ООО «Акцент типография»,
194044, Санкт-Петербург,
Б. Самсоновский пр.,
д. 60 лит. И

Распространяется
бесплатно.

ГРИБЫ ГОВОРЯТ ЗДОРОВЬЮ – ДА!

Магазины

«Грибная аптека»

СИСТЕМА «ЯМАКИРО» И «АКУРА»
ОТ ФУНГОТЕРАПЕВТОВ



Мейтаке

В специально подобранный комплекс «Ямакиро» входят: мейтаке, трутовик листовенный и шиитаке. Именно мейтаке и шиитаке традиционно используют японки, чтобы похудеть, а заодно укрепить волосы, ногти, вернуть бархатистость коже. Древесный гриб трутовик известен как одно из лучших средств для уменьшения аппетита и легкое слабительное. «Ямакиро» выполняет функцию раскрытия печени, т. е. способствует образованию ферментов для расщепления белков и жиров, помогает снизить уровень холестерина.

Перед применением системы для похудения «Ямакиро» рекомендуется пройти систему очистки организма «Акура».



Лисичка

В комплекс «Акура» входят лисички, шиитаке и трутовик. Грибное очищение печени на сегодняшний день – одно из наиболее эффективных и безопасных. «Акура» способствует избавлению от паразитов на всех стадиях развития, выведению из организма токсинов и радионуклидов, а также восстановлению работы печени и поджелудочной железы.

Эти комплексы из целебных грибов помогают проводить антигельминтную очистку, а также способствуют выведению токсинов, улучшению обмена веществ, укреплению иммунитета и дают возможность снизить и стабилизировать вес в максимально короткое время.

Подробности в грибных аптеках
и на сайте центра WWW.FUNGOSPB.RU.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА-
ФУНГОТЕРАПЕВТА – БЕСПЛАТНО!

ГОРЯЧАЯ
ЛИНИЯ: 8 800 5555-170,
(812) 703-06-44 и 003

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»

- Ст. м. «Достоевская» / «Владимирская», Колокольная ул., 8, тел. 575-57-97.
- Ст. м. «Чернышевская», ул. Чайковского, 51, тел. 273-20-43.
- Ст. м. «Звездная», ул. Ленсовета, 88, тел. 368-98-04.
- Ст. м. «Пл. Александра Невского», Невский пр., 180, тел. 717-17-11.
- Ст. м. «Пр. Просвещения», пр. Энгельса, 132/1 (отдел в гомеопатическом центре «Арника»), тел. 715-47-26.
- Ст. м. «Пр. Ветеранов» / «Ленинский пр.», Дачный пр., 2, к. 2, тел. 377-26-86.

Бесплатные консультации по подбору и применению препаратов на основе целебных грибов.

ВСЯ ПРОДУКЦИЯ СЕРТИФИЦИРОВАНА. БАД. Не является лекарством. Возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом. ООО «Центр фунготерапии Ирины Филипповой», 192071, Санкт-Петербург, Будапештская ул., д. 44. ОГРН 1047825005491. Реклама

Красивая и здоровая кожа круглый год

Неосознанный стресс –
как это устроено

ЗАДУМЫВАЛИСЬ ли вы о том, что с окончанием лета и началом осеннего сезона наша кожа, как никакая другая ткань организма, начинает систематически подвергаться резкому перепаду температур и испытывать на себе все невзгоды, связанные с изменением погодных условий?

С приближением зимы разница температур в помещении и снаружи становится все более заметной, поэтому каждый выход на улицу оборачивается для кожи серьезным стрессом. Видимые его последствия – появление сухости, шелушения и трещинок на ней; невидимые – снижение местного иммунитета, что является благоприятным условием для активации главного кожного паразита – вируса простого герпеса.

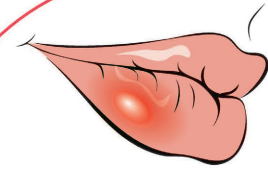
«Клетки-защитники»
против вирусов

В коже, помимо собственных, привыкших к температурным колебаниям клеток, присутствуют «клетки-защитники» (НК-клетки), выросшие в условиях стабильных температур и мигрировавшие сюда, чтобы распознавать и убивать зараженные вирусами клетки. При смене климатических условий «клетки-гости» испытывают стресс, что, научно доказано, приводит к сбою в их работе и неспособности предотвратить активацию вируса герпеса. Вот почему поддержка нормальной работы «клеток-защитников» крайне важна в период смены температур.

Открытие,
сделанное
в Петербурге

В 2013 году в журнале International immunopharmacology были описаны свойства пептида Аллостатин®, селективного стимулятора НК-клеток человека. В опытах авторами наглядно было показано, как Аллостатин® помогает НК-клеткам распознавать даже слабые антигены.

Первым препаратом на основе Аллостатина® стал гель по уходу за кожей лица и тела Алломедин®.



НАУЧНЫЙ ФАКТ!

■ Герпес может длительное время сохранять свои популяции в клетках кожи, не вызывая видимых проявлений инфекции и активизируясь лишь в условиях стресса.

Как же защитить свою кожу
и сохранить ее красоту?

В период «демисезона» важно помогать иммунитету. Для этого обогащайте организм витаминами и используйте гель Алломедин®. С целью профилактики перед сном обрабатывайте им участки кожи, где герпес проявлялся ранее. Если же признаки герпеса (покалывание, зуд или жжение) налицо, наносите гель Алломедин® каждый раз при их проявлении. Он быстро охладит кожу, снимет зуд, боль и поможет «клеткам-защитникам» распознать и быстро уничтожить зараженные вирусом клетки. Увеличит продолжительность безрецидивного периода. Помните, правильный уход – залог красоты и здоровья кожи в любой сезон.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Боль в суставах: причины и симптомы

Боль в суставах занимает одну из первых позиций среди симптомов, которые доставляют мучительные ощущения и вызывают проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Этот недуг развивается почти у половины населения планеты. По статистике, суставы болят у 50 % людей старше 40 и у 90 % – после 70 лет.



Медицинский центр
XXI ВЕК
медицина каждого дня

Врач-педиатр Громова О.М.
в образе известной английской сыщицы

**ПРИЕМ ВЕДУТ
ПРОФЕССИОНАЛЫ
МЕДИЦИНСКИХ «РАССЛЕДОВАНИЙ»**

ОПЫТНЫЕ
ВРАЧИАНАЛИЗЫ,
ДИАГНОСТИКАИННОВАЦИОННОЕ
ОБОРУДОВАНИЕВЫЗОВ ВРАЧА
НА ДОМАБОНЕМЕНТНЫЕ
ПРОГРАММЫ18 ОТДЕЛЕНИЙ
В СПБ

☎ 38-002-38

🌐 www.mc21.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА



БОЛЬ в суставах нередко оказывается симптомом серьезного заболевания. Так, при артрите (воспалении сустава) появляются боли, усиливающиеся при длительной неподвижности сустава. Они становятся заметны поздно ночью или под утро и заставляют человека двигаться, чтобы облегчить боль.

Ревматический полиартрит возникает обычно после инфекционных заболеваний (ангины, гриппа и т. д.). Заболевание начинается остро, с высокой температуры. Суставы (чаще крупные) поражаются симметрично, становятся отеками и резко болезненными на ощупь.

При ревматоидном полиартрите припухлость, скованность и умеренно выраженные боли сначала поражают мелкие суставы кисти и стопы, затем в процесс вовлекаются и более крупные суставы (плечевые, коленные, тазобедренные). Суставы изменяют форму, мышцы вокруг них атрофируются. Ноющие боли становятся постоянными.

Артроз (дистрофические нарушения в суставе) возникает после травмы сустава или в пожилом возрасте в результате обменных нарушений. Интенсивность боли в суставе обычно небольшая, она увеличивается при нагрузке, особенно к концу дня, и пропадает ночью или в состоянии покоя.

К боли в суставах могут также привести стрессы и нервные нагрузки. В этом случае болезненные ощущения имеют неопределенный

ритм, могут усиливаться при психическом и эмоциональном напряжении и исчезать во время сна.

Еще одна причина боли в суставах – патологические процессы, например воспаления, растяжения, разрывы. Боль в колене, плече, руке может развиваться и от нарушенного кровообращения синовиальной оболочки сустава. Суставной хрящ начинает разрушаться, затем повреждается кость, мышцы и соседние суставы.

Частой причиной недуга является неправильное питание. Чтобы боль в суставах от этого фактора проявлялась меньше, врачи советуют придерживаться диеты, в которой будет много кальция, марганца, бора, фосфора, кремния и цинка.

Следующий важный фактор, от которого у людей болят суставы пальцев рук и ног, – это малоактивный образ жизни. Когда человек недостаточно двигается, уменьшается выработка синовиальной жидкости, нарушаются обменные процессы. В итоге может возникнуть болезненный синдром.

Поскольку причин, по которым болят суставы, великое множество, определить их может только врач. На помощь ему придут современные методы диагностики, среди которых одним из самых эффективных является МРТ (магнитно-резонансная томография). После диагностики доктор назначит необходимую терапию – обычно она сочетает лечение медикаментами и физиопроцедуры.

НЕВСКАЯ ОПТИКА

ВИЖЕН СЕРВИС

**Сеть салонов «Невская Оптика»
и «Вижен Сервис» –
одна из крупнейших оптических
сетей Санкт-Петербурга**

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- ✓ Салоны во всех районах города
- ✓ Изготовление очков любой сложности
- ✓ Европейское качество оправ и линз по доступным ценам
- ✓ Проверка зрения только дипломированными специалистами, подбор мягких контактных линз
- ✓ Наличие всех необходимых лицензий и сертификатов
- ✓ Более 5000 моделей оправ и солнцезащитных очков европейских производителей
- ✓ Действующие акции и скидки, дисконтные карты постоянным клиентам

**Гарантированное
КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

Очковые линзы Optisse

швейцарская точность и качество

Заказ линз по индивидуальным параметрам клиента.

Два оптических
салона премиум
класса:*

ул. Ломоносова, 5
П. С., Большой пр., 20

* Оправы известных торговых марок Cartier, Montblanc, Versace, Dior, Ray Ban и т. д.

Ждем Вас в наших салонах!

тел. **008** | www.noptica.ru | vk.com/optisse

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Лецитин – топливо для организма

Кто из родителей не мечтает о том, чтобы ребенок рос жизнерадостным и активным, чтобы он легко усваивал знания и не утомлялся? Важным условием достижения подобной гармонии является баланс микроэлементов и витаминов. Поговорим об одном из самых необходимых для организма витаминов – лецитине.

ЛЕЦИТИН – это жироподобное органическое вещество, представляющее собой комплекс фосфолипидов. Это топливо для организма и строительный материал для клеточных оболочек. Лецитин укрепляет нервную систему, он незаменим для печени и головного мозга. А еще он помогает наладить липидный обмен и нормализовать уровень холестерина в крови.

Детям лецитин необходим для нормального развития подрастающего организма. Особенно он полезен при большой умственной и физической нагрузке, а также в период воздействия на ребенка стрессовых факторов, например во время большой нагрузки в школе. Дети, получающие лецитин в должном количестве, становятся менее раздражительными, у них повышается концентрация внимания и трудоспособность.

Первые дозы лецитина груднички получают с материнским молоком. Недавние исследования ученых доказали: объем лецитина, полученный в первые 12 месяцев жизни малыша, определяет объем его памяти в будущем, а кроме того – устойчивость памяти к возрастным изменениям. А это значит – успешная учеба в школе, интересные проекты в вузе и достойная карьера.

По мере взросления ребенка витамин поступает в его организм вместе с обычной пищей – как животной, так и растительной. Лецитин содержится в молочных продуктах, рыбе, яичном желтке, гречневой крупе, бобовых, листьях салата и сое. К сожалению, дозы этого витамина в продуктах питания, как правило, недостаточно. Поэтому главным помощником родителей становятся пищевые добавки с содержанием лецитина.

Препараты с лецитином свободно продаются в аптеках, но, перед тем как давать их ребенку, необходимо проконсультироваться с врачом: лецитин, как любое лекарственное средство, может вызывать индивидуальную непереносимость, например, если есть повышенная чувствительность к самому витамину.

Возможна также аллергическая реакция на лецитин. При первых признаках аллергии нужно сразу же прекратить давать этот препарат ребенку. И наконец, не допускайте передозировки. Ее симптомами являются тошнота, рвота, головокружение и обильное слюноотделение.

При выборе продукта для детей особое внимание уделяйте качеству. Это залог того, что данный продукт пойдет только на пользу его здоровью. Пусть ваш ребенок растет здоровым, умным и сильным!

**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.uvix.ru

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ФОТОСТАРЕНИЕ – ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЗАГАРА

КУЛЬТУРНАЯ РАЗНИЦА

В разных странах и разных культурах отношение к загару неодинаково. В Таиланде, например, темная от солнца кожа скажет окружающим, что вам приходится много работать на улице, следовательно, вы принадлежите к низшим слоям общества. А в России загорелый человек, напротив, считается хорошо отдохнувшим, здоровым, успешным... И все-таки как к загару относится общество – вопрос второстепенный. Гораздо важнее, как его воспринимает наша кожа.

Обратной стороной красивого загара является фотостарение – повреждение кожи ультрафиолетовым излучением, которое приводит к ее преждевременному увяданию. Фотостарение имеет особую природу и радикально отличается от естественного старения. Симптомы этого недуга могут появиться даже у 25-летних людей. Но если в молодости кожа регенерируется быстро, то в зрелости риск необратимых последствий повышается. Со временем фотоповреждения накапливаются и способны серьезно себя проявить.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ

УФ-излучение способствует старению кожи путем комбинации нескольких факторов:

- в верхнем слое кожи образуется быстрый рост клеток, за счет чего эпидермис утолщается;
- в глубоких слоях кожи повреждается структура молекул соединительной ткани, в результате кожа теряет упругость и эластичность;
- производство меланина становится избыточным, что может привести к появлению пигментных и «печеночных» пятен, темных участков кожи;
- потеря влаги делает кожу сухой, вялой и дряблой, она легко покрывается морщинами, становится грубой и шершавой.

В группу риска по фотостарению входят обладатели очень светлой кожи. Такая кожа плохо вырабатывает меланин – естественную защиту от ультрафиолета, поэтому ее следует усиленно защищать. Лучи солнца также опасны для женщин в период гормональных перестроек организма: беременности, лактации, менопаузы.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Для профилактики фотостарения следуйте таким правилам:

- используйте солнцезащитные кремы. При сильной инсоляции применяйте крем с фактором защиты SPF не менее 30 (обладателям очень светлой кожи нужен SPF от 50);
- ешьте овощи и фрукты, богатые бета-каротином (томаты, шпинат, абрикосы, морковь, болгарский перец);
- летом носите легкую одежду светлых тонов, а также очки, шляпы, панамы.
- находитесь под прямыми солнечными лучами дозированное время;

Для профилактики и лечения фотостарения можно использовать и лекарственные препараты. Например – «Радевит Актив», который содержит витамины А, D3 и Е. Такая мазь поддерживает в коже местный иммунитет и обеспечивает антиоксидантный эффект. Это актуально для адаптации к новым климатическим условиям и защиты кожи от агрессивного воздействия «летней» экологии (смог, дым от пожара, УФ-излучение).

НАПИТАЙ КОЖУ

ВИТАМИНАМИ



РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАНОСИТЬ ПОСЛЕ
ПРИНЯТИЯ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН
РУ № Р N000330/01

RADEVIT.RU

- Насыщает кожу витаминами А, D, Е
- Смягчает и увлажняет кожу
- Повышает эластичность кожи
- Заживляет микротрещины
- Профилактики фотостарения



Спрашивайте в аптеках:

«Университетские аптеки»,
«Для бережливых», «Витамин»,
«Балтика-Мед», «Сити-Фарм»,
«Петербургские аптеки», «Озерки»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Первыми лекарствами человека разумного были, несомненно, травы. Причем на протяжении десятков тысячелетий они ими и оставались. Сдавать свои позиции фитотерапия стала лишь в XX веке, когда на смену ей пришли химически синтезированные фармпрепараты.

Они были первыми!

Травяной ликбез

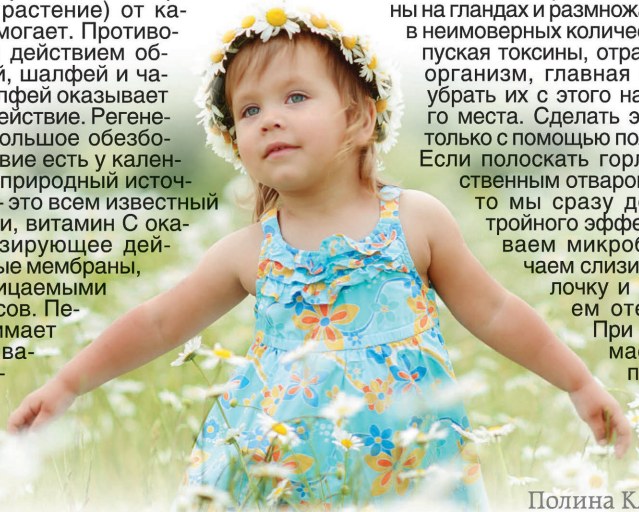
ОДНАКО и сегодня, особенно в том случае, когда речь идет о лечении пожилых людей, имеющих целый букет заболеваний, применение фитотерапии может сыграть «первую скрипку».

Правильное использование средств народной медицины способно очень мягко, но вместе с тем гарантированно добиться больших результатов за ограниченный временной промежуток. В фитотерапии есть такие понятия, как фитосбор и моновид. Давайте посмотрим, что это такое и когда стоит применять сбор, а когда моновид. Сразу скажем, что сбор составлен не просто так. В нем подобраны оптимальные количества определенных лекарственных трав, задача которых оказывать наиболее эффективное комплексное воздействие при том или ином заболевании. Причем эффект экспериментально проверен и вековой практикой, и в современных исследовательских центрах. И сборы составлены таким образом, чтобы эффекты различных классов соединений — флавоноидов, дубильных веществ, витаминов, природных кислот, находящихся в растительном сырье — в комплексе суммировались и обеспечивали максимальную активность при воздействии на тот или иной симптом заболевания. Однако в некоторых случаях, например, если у пациента есть непереносимость или противопоказания

к какому-либо из компонентов сбора, целесообразно использовать моновид, например ромашку, шалфей, шиповник в чистом виде.

На каждую болезнь — своя трава

Давайте разберемся, какая трава (лекарственное растение) от каких болезней помогает. Противовоспалительным действием обладают зверобой, шалфей и чабрец, причем шалфей оказывает еще и вяжущее действие. Регенерирующее и небольшое обезболивающее действие есть у календулы, а мощный природный источник витамина С — это всем известный шиповник. Кстати, витамин С оказывает стабилизирующее действие на клеточные мембраны, делая их непроницаемыми для многих вирусов. Перечная мята снимает спазмы и оказывает местное обезболивающее воздействие, оказывая влияние на терморецепторы кожи и слизистую.



Полина КАРАСЕВА

При кашле лекарственные препараты применяются внутрь. У них две основные задачи — смягчить сухой кашель, усилив секрецию бронхов, и обеспечить свободное отхождение мокроты, а при влажном кашле сделать мокроту более жидкой и создать условия для ее отхождения, чтобы застоявшаяся субстанция, наполненная микробным содержанием, быстрее покинула организм. Например, девясил отлично разжижает мокроту и снимает воспаление, а эвкалипт помогает клеткам выделять меньше слизи, оказывая тем самым противовоспалительное действие при бронхолегочных болезнях. Корни солодки используют как смягчающее и отхаркивающее средство. Душица используется при сухом, лающем кашле для усиления секреции бронхов, а так же как отхаркивающее средство. При ангине, когда микробы локализованы на миндалинах и размножаются там в неимоверных количествах, выпускают токсины, отравляющие организм, главная задача — убрать их с этого засиженного места. Сделать это можно только с помощью полоскания. Если полоскать горло лекарственным отваром из трав, то мы сразу достигаем тройного эффекта: смыаем микробы, смягчаем слизистую оболочку и уменьшаем отек горла. При этом снимается воспаление и резкая боль при глотании.



Как на нас влияют магнитные бури?

ИНИКАКИХ тебе жалоб на магнитные бури, перепады погоды и прочее. То, что в прежние времена считали бы блажью.

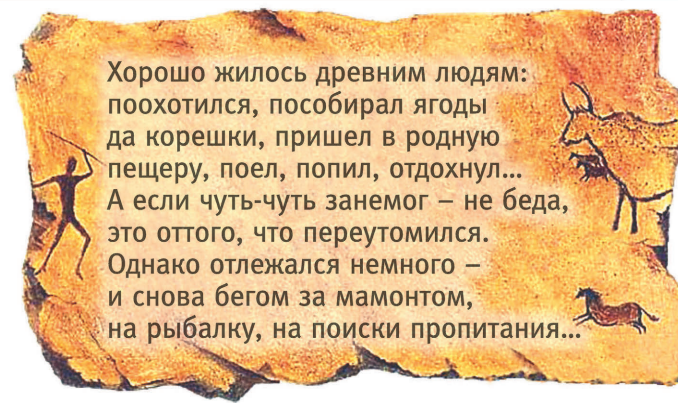
Сейчас все по-другому. То ли предки были здоровее, то ли мы стали осведомленнее. Но редко кто из нас не обращает внимание на предупреждение о магнитной буре. Многие начинают день с просмотра прогноза погоды и сообщения о геомагнитной обстановке по ТВ, дабы быть во всеоружии.

По различным данным, влиянию геомагнитных бурь подвержено от 50 до 70 % всего населения Земли. По наблюдениям медиков, во время магнитных бурь при-

мерно на 15 % увеличивает число суицидов, инфарктов и инсультов.

Четкой зависимости подверженности влиянию магнитных бурь от возраста нет. Магнитные бури действуют и на молодых людей, и на пожилых. Известно также, что наибольшее влияние геомагнитных колебаний оказывают на жителей северных районов Земли и жителей мегаполисов.

Как таковая чувствительность к магнитным бурям по наследству не передается. Однако в медицине есть официальный термин — наследственные болезни. Это ряд заболеваний, возникновение и развитие которых связано с изменениями (напри-



Хорошо жилось древним людям: поохотился, собрал ягоды да корешки, пришел в родную пещеру, поел, попил, отдохнул... А если чуть-чуть занемог — не беда, это оттого, что переутомился. Однако отлежался немного — и снова бегом за мамонтом, на рыбалку, на поиски пропитания...

мер, мутациями) в наследственном аппарате клеток. Так, например, существует наследственная предрасположенность к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, а эти люди подвержены воздействию геомагнитных бурь.

Воздействие магнитных бурь на человека можно распознать по различным симптомам, наличие которых обусловлено индивидуальными особенностями организма и наличием у него хронических заболеваний:

- ! мигрень;
- ! головные боли и боли в суставах;
- ! бессонница или, наоборот, сонливость;
- ! раздражительность;
- ! тахикардия, нарушения ритма сердца;
- ! перепады артериального давления.

Основные рекомендации врачей при геомагнитных бурях следующие:

- ! ограничить физическую нагрузку (если делаете зарядку — то давайте себе легкую физическую нагрузку);
- ! по возможности избегайте поездок в метро и авиаперелетов. В день магнитной бури и 2-3 дня после нее автомобилистам стоит воздержаться от управления автомобилем, поскольку из-за гипоксии мозга во время магнитной бури резко снижается реакция водителя — а это одно из важнейших качеств для обеспечения безопасности движения;

! принимать контрастный душ;

! не переедать, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце. Ограничить жирную и жареную пищу, алкоголь или отказаться от их приема;

! при повышенной раздражительности и плаксивости, бессоннице применять натуральные успокоительные препараты — настойку боярышника, валерианы или пустырника, а также успокоительные травяные сборы, которые продаются в каждой аптеке;

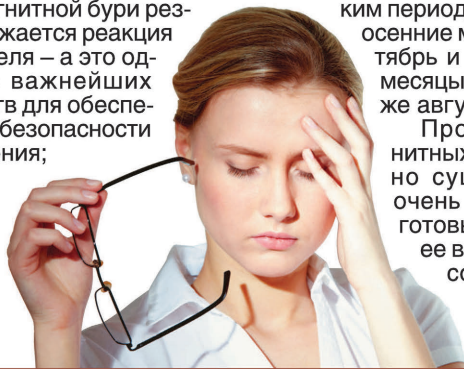
! гипотоникам, у которых при геомагнитных бурях понижается давление, стоит применять натуральные препараты, повышающие давление (экстракты женьшеня, золотого корня, настойку китайского лимонника).

Не забывайте также о тех препаратах, которые прописал вам врач.

Если привычные лекарственные средства оказались неэффективны и вам не удается стабилизировать свое состояние, незамедлительно вызывайте скорую помощь. При разговоре с диспетчером четко опишите свое состояние и назовите основные жалобы.

По наблюдениям специалистов, магнитная буря обычно длится не более суток. Также не чаще двух раз в год могут случаться целые сезоны магнитных бурь, продолжительность которых может составлять уже целый месяц. По статистике, чаще других в таком период относятся осенние месяцы — сентябрь и октябрь, все месяцы весны, а также август.

Проблема магнитных бурь реально существует, и очень важно быть готовым встретить ее во всеоружии, соблюдая все меры предосторожности.



Сашера-Мед® — Продукты природной чистоты®



В Санкт-Петербурге в ТРК «Лето» 5 марта этого года открылся салон-магазин продуктов для здоровья «Флаботека». Мы хотим заботиться о здоровье россиян, выпуская очень вкусную, полезную, а главное, натуральную, из экологически чистого сырья продукцию. Вы будете приятно удивлены ценами на предлагаемую продукцию: их доступный уровень обеспечивается поступлением всей продукции в магазин непосредственно от завода-изготовителя ООО «Сашера-Мед». Более того, в магазине постоянно действует персональная система скидок, проводятся разнообразные акции. В 2010 году в предгорье Алтайских гор было создано уникальное предприятие «Сашера-Мед». Географическое расположение — на границе с Горным Алтаем — позволяет использовать богатые природные ресурсы флоры и фауны Горного Алтая в качестве сырьевой базы. Главное на-

правление компании — разработка оздоровительной продукции натурального растительного происхождения. Сырье для изготовления продукции и сама продукция проходят тщательный контроль по показателям качества и безопасности. ООО «Сашера-Мед» чтит традиции и приумножает накопленный опыт за счет постоянной готовности к новым экспериментам и внедрения инновационных технологий. Конечно, все продукты — это усиленные комплексы направленного действия, которые не только устраняют причину недомогания, но и выстраивают алгоритм оздоровления, поведения организма, воздействуют на сопутствующие симптомы недомогания. Эти продукты природной чистоты должны включать в свой рацион каждая семья для поддержания тонуса и активности, так как в любом возрасте и состоянии от этого будет только польза.

Острый ум и здоровье!

Весь сентябрь скидка 25 % на продукцию с лецитином.

Генеральная уборка организма!

Весь сентябрь скидка 40 % на продукт — Спецтоник лисичка. При гельминтозах.



Сашера-Мед®

Алоэ аптека

С НАМИ ДО 100 ЛЕТ!

Дни лёгких цен

Каждую среду

скидка до -15%

скидка до -7%

скидка до -20%

при покупке от 500 руб.

Акция не распространяется на товары по специальным ценам. Акция действительна при наличии соответствующего рекламного сообщения в торговом зале аптеки. С полным перечнем аптек-участниц и УСЛОВИЯМИ АКЦИИ можно ознакомиться на сайте www.aloe.ru

Имеются противопоказания, необходимо проконсультироваться со специалистом



Раймонд Паулс: «Важно импровизировать!»

Когда я поинтересовался у народного артиста СССР Раймонда Паулса, входит ли в его обычный рацион бокал хорошего вина или рюмка дорогого коньяка, то композитор лишь рассмеялся и рассказал в ответ такую историю...

— Лукавите, Раймонд Вольдемарович! Однажды вы принимали участие в программе «Смак», ведущим которой был еще Андрей Макаревич, так что у плиты вас видела вся страна...

— Я с большим уважением отношусь к Андрею Макаревичу и, когда однажды он пригласил меня поучаствовать в съемках программы, честно сказал, что готовить не люблю и не умею. Андрей, по-моему, не поверил и сказал, что, по его наблюдениям, человека, который вообще в жизни ничего ни разу не приготовил, не существует. Я посмеялся и сказал: «Тем не менее такой человек есть: это я!» Андрей не сдавался: «Тогда мне вдвойне интересно пригласить в «Смак» именно вас!»

Я не смог устоять перед его напором и пришел в студию, где впервые в жизни примерил кухонный фартук.

— Помню-помню! Вы тогда много импровизировали и общими усилиями приготовили очень милый салат под названием «Маэстро».

Можете выдать секрет этого блюда нашим читателям?

— Конечно! Я хорошо запомнил свой первый кулинарный опыт. Впрочем, Андрей объяснил, что важно импровизировать и в зависимости от сочетания количества каждого продукта всякий раз могут получаться разные салаты под общим названием «Маэстро»...

— ...«Маэстро-2», «Маэстро-3»...

— ...И так далее!

— Как ваша жена Лана восприняла кулинарный опыт мужа?

Рецепт
от Раймонда
Паулса

Салат «Маэстро»

Шампиньоны, креветки, яйца, рис, лук, майонез. Все продукты должны быть примерно в равных пропорциях.

● По отдельности варим яйца, рис и креветки. На сковороде в растительном масле обжариваем шампиньоны. Лук чистим и режем на небольшие кусочки.

После того как креветки сварятся (ни в коем случае не переваривайте, если не хотите получить вместо креветок кусочки резины!), нужно их очистить вручную и остудить. Если они с головой, «обезглавьте» их. Остужаем также рис, шампиньоны и яйца (грибы и яйца мелко режем). Теперь все компоненты соединяем вместе, добавляем майонез, перемешиваем.



— Я попытался скрыть от нее, когда именно «Смак» с моим участием выйдет в эфир, но она каким-то образом узнала дату и при просмотре передачи очень веселилась. Даже не знаю, какая еще юмористическая программа вызвала у нее подобную реакцию! Но в конце концов я все же заслужил ее похвалу. За смелость! Правда, дома к кухонной плите Лана по-прежнему меня не подпускает!

Беседу вел
Михаил АНТОНОВ
Фото ИНТЕРПРЕСС

Среди всего многообразия родинок, под которыми выступает несколько сотен новообразований на коже, есть диагноз, наличие которого представляет серьезную, а порой и смертельную опасность для жизни человека. Это образование называется меланомой, и для того чтобы этот диагноз не стал судьбой, поставить его следует как можно раньше. О том, как отличить пресловутую родинку от коварной меланомы мы и поговорим с кандидатом медицинских наук, доцентом Государственного медицинского университета им. Павлова, дерматологом-онкологом Григорием Соколовым.

Внимание! Родинка!

— Григорий Никитич, действительно ли меланомы столь опасны?

— Среди всех злокачественных опухолей (в том числе и опухолей кожи) именно меланомы считаются наиболее опасной потому, что в фазе активного развития очень быстро дает метастазы в близлежащие лимфатические узлы, а затем и в другие органы и системы организма. Развивается меланомы, как правило, из невусов — пигментных новообразований кожи, но бывает и на изначально неповрежденных участках кожи. Толчком к перерождению невуса в меланому, как правило, является какое-либо механическое повреждение (трение об одежду, ранение либо постоянные механические нагрузки при ходьбе) либо повышенное облучение ультрафиолетом (как правило — солнечные ожоги), которое вызывает повреждение клеток кожи, называемых меланоцитами.

— Почему именно повреждение запускают мутацию?

— Дело в том, что процесс обновления кожных покровов идет постоянно и интенсивно и количество мутаций в клетках кожи весьма велико, несколько триллионов в секунду. А при жестком облучении ультрафиолетовыми лучами или повреждении невусов количество мутаций вырастает на порядок, растет и риск ошибки, то есть злокачественного перерождения клеток. Может привести к перерождению и гормональная перестройка организма.

— Выходит, загар, как природный, так и полученный в солярии, опасен?

— Никто не говорит, что люди должны полностью отказаться от воздействия ультрафиолетового облучения, без этого жизнь в принципе невозможна. Загорать можно, но делать это надо с использованием соответствующих защитных средств, в определенные (утренние или вечерние) часы и, конечно, загорать ограниченное время, особенно людям,

предрасположенным к развитию меланомы. То же относится и к загару в солярии. Если вы будете по 3-5 минут один раз в неделю загорать в солярии, ничего страшного с вами не случится. Однако выбирать надо те солярии, в которых установлены лампы нового поколения со специальными фильтрами, и даже в этом случае не доводить дело до абсурда.

— Вы сказали, что есть люди, предрасположенные к развитию меланомы...

— Это люди со светлым типом кожи, те, у кого есть большое количество пигментных пятен или генетическая предрасположенность к развитию меланомы.

— Как понять, что с привычной родинкой происходит что-то не то и надо срочно обращаться к врачу?

— Есть следующие признаки неблагополучия: изменение цвета, увеличение размера, очертаний, чувство зуда в области невуса, выпадение с его поверхности волос, исчезновение рисунка с поверхности (она становится как бы лакированной), появление язвочек и кровотечений. Однако на ранних стадиях эти изменения мало заметны, а наш народ устроен так, что эти признаки неблагополучия либо не замечает, либо, заметив, старается от них отмахнуться.

— Что делать, если у кого-то возникли сомнения?

— Обязательно проконсультироваться у врача онколог-дерматолога. Идеальный вариант хотя бы один раз в год приходить на плановый осмотр к такому доктору, особенно в том случае, если у пациента есть многочисленные невусы. Неплохо будет проконсультироваться у специалистов нашего отделения, поскольку на сегодня мы единственные в городе, у кого есть компьютерный дерматоскоп, прибор, позволяющий более точно определить характер пигментного новообразования.



ПОВЫШАЕМ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

ООО «Инфарма 2000» www.inpharma2000.ru

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ — ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

КРАСИВЫЕ ГУБЫ — ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Солнечные ожоги, холод, стрессы зачастую провоцируют образование неприятных пузырей, корок на губах, сильнейший дискомфорт в интимной сфере. В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, откладывать запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» представляет собой косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица, справиться с дискомфортом в интимной сфере. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предотвратить повторение проблемы.



80
руб.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Серьезные проблемы с кожей в виде покраснения, шелушения и раздражения могут быть вызваны воздействием хлорированной воды, холода, нарушением диеты, воздействием моющих средств, повышенной потливостью и др. Для защиты кожи от таких проявлений необходимы ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Созданное отечественными учеными косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь организму защититься от покраснения, шелушения, утолщения кожи, высыпаний. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно. Действие «ГЛУТАМОЛА» усилено компонентами, заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



180
руб.

Разработано и производится «Инфарма»

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ!

Справки по применению (495) 729-49-55.

ООО «Инфарма 2000»

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. РЕКЛАМА.
Рекламируемые кремы не оказывают влияния на течение заболеваний.

ОВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Слух человека является одним из главных органов чувств, благодаря которому он может воспринимать, анализировать и различать множество звуков. При нарушении слуха появляются проблемы в ориентировании человека в пространстве, в общении с окружающими, что влияет на его психоэмоциональное состояние.

ЕСТЬ разные причины нарушения слуха, которые встречаются у взрослых и детей. К врожденным относят наследственную предрасположенность и внутриутробные аномалии. Приобретенными причинами могут стать инфекционные заболевания, воспалительные или хронические болезни среднего уха, хронические риниты, аллергические заболевания, а также травмы.

К сожалению, люди редко обращают внимание на снижение слуха на начальном этапе, особенно если это происходит постепенно. Многие не замечают, что утратили возможность слышать мелкие, незначительные звуки. И только когда для слуха становится недоступен разговор обычной громкости, люди начинают беспокоиться. Помните: за уровнем восприятия звуков нужно следить постоянно, чтобы вовремя предпринять меры по исправлению ситуации. Врачи рекомендуют проверять слух у взрослых раз в три года, у детей – ежегодно.

Если нарушения слуха обнаружены – не отчаивайтесь! Современная медицина в состоянии помочь в восстановлении слуха. Существует множество различных способов, позволяющих нормализовать слух и жить, не замечая этой проблемы. Однако, прежде чем



Слух и методы его диагностики

их применять, необходимо провести качественную диагностику в медицинском учреждении.

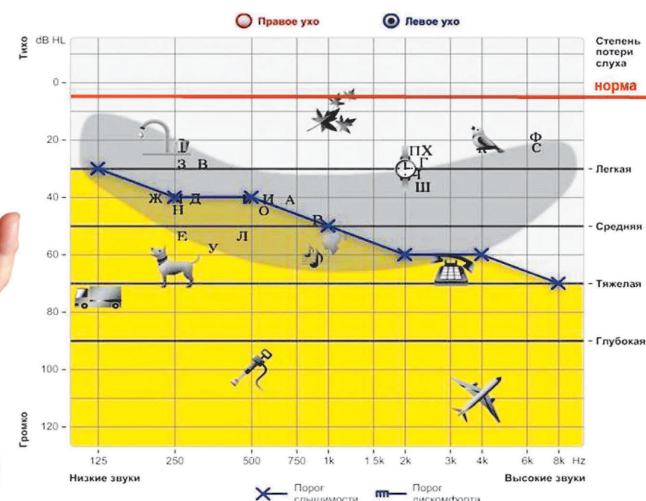
Если вы пока не готовы идти к врачу, то понять, все ли у вас в порядке со слухом, помогут онлайн-тесты. Пройдя их, вы поймете, какие частоты вы воспринимаете и не является ли это нарушением слуха. Так, здоровое ухо способно воспринимать диапазон частот 20 Гц – 20 кГц. Но верхняя граница слышимости плавно снижается по мере взросления человека. Например, частоту в 14 кГц слышат все дети и только 20 % людей старше 50 лет. Звуки с 18 кГц к совершеннолетию слышат не более 60 %, а после 40 лет этот показатель падает до 10 %.

Однако деградация органов слуха все чаще стала встречаться у совсем молодых



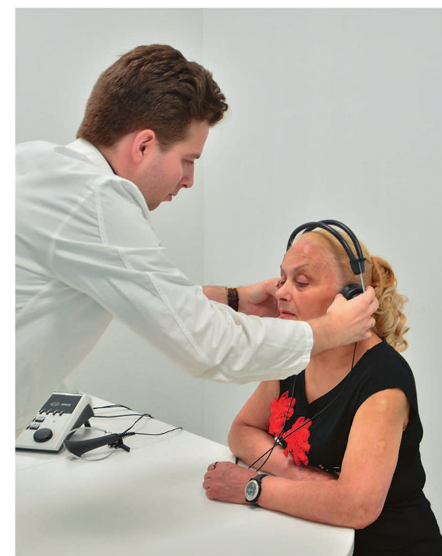
людей. Всему виной страсть наших современников к прослушиванию музыки через наушники. Сегодня человека с гарнитурой в ушах можно встретить на улице, в спортзале, в библиотеке, в транспорте – везде, где только можно. В итоге врачи начали диагностировать у молодых людей стремительное снижение слуха со скоростью, обычно присущей лишь пожилым пациентам. Поэтому стоит обратить внимание на то, как часто вы слушаете музыку в наушниках и на какой громкости это происходит. Имейте в виду, что максимальное звуковое давление, производимое наушниками портативных плееров, не должно превышать 100 дБ.

Напоследок – интересный факт: сидя перед колонками на рок-концерте, вы подвергаете себя воздействию 120 дБ, что начинает вредить слуху всего через 7,5 минуты. Берегите свой слух!



3 ПРОСТЫХ ШАГА К ХОРОШЕМУ СЛУХУ

Что важно знать, чтобы найти свой идеальный слуховой аппарат.



Шаг 2: Подбор и настройка слухового аппарата

Если необходима помощь слухового аппарата, поможет качественный подбор и настройка слухового аппарата.

Во время подбора слухового аппарата мы учитываем не только особенности Вашего слуха, но и условия, в которых Вы будете его использовать чаще всего. Подробная беседа поможет выяснить, какой образ жизни Вы ведете, и определить, какой тип и функционал аппарата подойдет Вам лучше всего. Мы выбираем для Вас лучшие слуховые аппараты по соотношению цена/качество шести ведущих производителей мира.

Шаг 1: Бесплатная проверка слуха и консультация

Всего 30 минут – и Вы узнаете все о своем слухе. Бесплатная проверка слуха безболезненна, а своевременные меры профилактики и средства защиты слуха позволят предотвратить дальнейшее снижение слуха.

Специалист осмотрит Ваши уши при помощи отоскопа, выяснит проблемы и последствия заболеваний на наружном слуховом проходе. Обследование и диагностика с помощью аудиометра определяют порог и степень потери Вашего слуха для постановки диагноза. Если обследование выявит необходимость слухопротезирования, сурдолог расскажет все о коррекции слуха при помощи слуховых аппаратов и возможных альтернативах. Вместе мы сможем сделать первые шаги к восстановлению Вашего слуха и повысить качество Вашей жизни.

Важно помнить, что для диагностики слуха и слухопротезирования требуется наличие медицинской лицензии и опытные специалисты.

Шаг 3: Адаптация, обучение пользованию и сервис

Слуховой аппарат – это средство реабилитации, он требует привыкания и времени на адаптацию. Этот процесс индивидуален для каждого человека, и если аппарат подобран правильно, через месяц Вы практически не будете его чувствовать. Специалист объяснит Вам все шаги в процессе адаптации, обучит, как использовать слуховой аппарат и ухаживать за ним.

Ваши потребности и слух могут меняться со временем, мы бесплатно настраиваем Ваш слуховой аппарат в течение всего срока службы. Это позволит добиться оптимального звучания и сэкономить средства на дальнейшем обслуживании. Бесплатное сервисное обслуживание – мелкий ремонт и чистка слуховых аппаратов – в Центрах слуха Ю-МЕД позволит Вашему слуховому аппарату служить долго и радовать Вас!



Только при примерке нескольких слуховых аппаратов разных производителей Вы будете уверены, что нашли свою идеальную модель.

Это позволяет подобрать вариант, идеально подходящий именно Вам. Звучание разных производителей отличается. Только правильно подобранный и настроенный аппарат сможет обеспечить комфортное ношение и звучание. Пробное ношение в привычной обстановке поможет Вам убедиться в этом.

СОВРЕМЕННЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Гарантия возврата 3 месяца!

(812) 648-28-11

Запишитесь на бесплатную консультацию и оцените современные возможности коррекции слуха

Ю-МЕД
ЦЕНТР СЛУХА

Владимирская
ул. Большая Московская, 16
Лицензия №78-01-004465

Технологический ин-т
ул. Бронницкая, 5
Лицензия №78-01-007753



you-med.ru

Современные стоматологи все чаще не лечат зубы, а создают прекрасные улыбки. Из-за потребности людей в белоснежных и ровных зубах появилась эстетическая стоматология. Это направление приобрело большую популярность на Западе, а сегодня востребовано и в России.

Красивая улыбка решает многое

ЗДОРОВАЯ и приятная для окружающих улыбка решает многое. Причем с точки зрения не только красоты, но и в ряде случаев — карьеры. Например, в США человека с желтыми или неровными зубами на работу в солидную компанию могут не принять, а если и возьмут — руководителем он вряд ли станет. Значительно улучшить качество и внешний вид зубов позволяет эстетическая стоматология. Методов, к которым прибегают специализирующиеся на этом дантисты, существует множество. Поговорим о них подробнее.

КОРОНКИ И МОСТЫ. Их уже давно применяют для маскировки испорченного зуба. Эстетическая стоматология использует безметаллические технологии. При этом удается добиться максимальной близости коронок к природному виду зубов. Коронки крепят с помощью адгезионных материалов, обеспечивающих стойкость фиксации и комфортные ощущения в ротовой полости.

ВИНИРЫ. Данные фарфоровые пластины ставят на наружную сторону зуба. Они делают улыбку ослепительной, устраняют дефекты, а также защищают зубы от повреждений. Виниры могут быть голливудские и классические. Первая группа предназначена для визуального эффекта (это лепестковая накладка, которая закрывает зуб спереди). Вторая группа — это функциональные полные накладки. Виниры не темнеют от чая, кофе и табака. Стоимость их установки зависит от количества пластинок, в любом случае она высока. Поэтому часто пациенты ставят лишь шесть виниров на передние зубы — для шикарной улыбки этого достаточно.

ОТБЕЛИВАНИЕ. Во время этой процедуры десны покрывают плотным защитным составом, на зубы наносят гель с перекисью водорода. Затем зубы облучают вспышками лазера. Научно данное воздействие называется фотоотбеливанием. Особо отметим: отбеливание допустимо только при абсолютно здоро-



вых деснах и зубах. Так что накануне походите к стоматологу и снимите воспаления, если они есть.

ИСПРАВЛЕНИЕ ПРИКУСА. Такая методика нужна для исправления неровных зубов и выравнивания острых краев. При помощи композитных материалов, в состав которых входят керамические частицы, можно восстановить часть зуба, выровнять зубы по длине либо сделать острые края закругленными. Это одна из наиболее сложных и продолжительных процедур.

УКРАШЕНИЕ ЗУБОВ. Новейший тренд в эстетической стоматологии. Зубы можно украсить аппликациями из драгоценных металлов, кристаллами Swarovski, имитацией татуировок. Украшения крепят на поверхности при помощи специального клея, держатся они до полугода, но убрать их можно в любое время.

Пусть ваша улыбка
будет красивой!

Гибкие зубные протезы — сплошные плюсы

Лицензия на медицинскую деятельность ООО «СтомГарант» № ЛО-78-01-000693

**Консультации
всех специалистов
бесплатно!**

Скидка пенсионерам 10 %

Проф. чистка зубов 1500 р.

Лечение кариеса от 1500 р.

Отбеливание зубов 3600 р.

Имплантация 15000 р.
(операция + имплант)

Брекет-система 19000 р.
(с фиксацией)

Съемный протез от 8900 р.

Наб. канала Грибоедова, д. 14.

Без выходных с 10.00 до 21.00.

Тел.: 903-19-88, 671-02-33.

<http://www.stomgarant.ru>

Акри-фри — это гибкие зубные протезы, которые создаются из материала на основе акриловых смол.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ как при полной потере зубов, являясь полными съемными зубными протезами, так и при частичной. Частичные съемные протезы используются при утрате одного, нескольких зубов в ряду или основных жевательных зубов.

Плюсы гибких протезов: прочность и долговечность; отсутствие аллергических реакций при протезировании зубов; для протезирования зубов не требуется обточка зубов для установки протезов; для протезирования зубов не требуется предварительное лечение десен перед установкой зубного протеза; протезы эластичные и гибкие, а отсутствие металлических крючков делает процесс привыкания к ним максимально комфортным; надежная фиксация; крепятся либо при помощи специальных кламмеров, которые обхватывают опорные живые зубы у основания, либо за счет эффекта «присасывания», плотно прилекая к деснам.

При ситуации, когда невозможна фиксация съемного протеза из-за большой потери костной ткани, возможна постановка имплантов, на которые ваш протез будет защелкиваться и надежно фиксироваться.

Стоматологический ЦЕНТР «СТОМГАРАНТ»

Наука против рака — что нужно знать каждому

— Олег Рюрикович, вы работали в США, чем отличается подход к лечению у нас и там?

В США к лечению подходят очень технично — система, доведенная до автоматизма, внушает уверенность. Кроме того, в США более структурный подход к ежегодным обследованиям населения. В понимании людей уже заложена необходимость «проверяться», эта особенность связана с развитой страховой медициной.

В России с этим сложнее — люди все больше интересуются собственным здоровьем и способами его сохранения, но действительность такова, что многие избегают посещения врачей и регулярного проведения обследований, потому что им жалко тратить на это время.

Что касается статистики, на сегодняшний день 25 % злокачественных опухолей российские врачи определяют на первой стадии, еще 25 % — на второй. То есть у половины онкологических больных есть шанс полностью или практически полностью излечиться от болезни.

Аппаратура практически во всем мире сейчас более или менее одинакова: глобальные компании производят технику, которая используется повсеместно. Кроме того, на весь мир известна высочайшая квалификация российских хирургов-онкологов, которая гарантирует максимально щадящее и малотравматичное проведение операции.

И все же лучшее лечение — это профилактика. Ежегодные осмотры у квалифицированных специалистов, правильное питание и здоровый образ жизни сэкономят и здоровье, и деньги.

— Правда ли, что любой рак на начальной стадии поддается лечению?

— На начальной стадии практически все опухоли поддаются терапии, причем в 99 % случаев их можно вылечить. Однако важно понимать, что врач общего профиля никогда не найдет рак на начальной стадии, это может сделать только специалист узкого профиля, человек с большим опытом в этой сфере. И это не просто мое мнение, проблема имеет общероссийский характер — эти слова

На сегодняшний день онкология — одно из наиболее быстро развивающихся направлений медицины. За последние годы появилось множество препаратов и методик, которые помогают эффективнее лечить рак. Ранняя диагностика онкологических заболеваний позволяет применять эффективное лечение и обеспечить пациенту полное выздоровление и качество жизни без последствий для здоровья. В клинике «Энергия здоровья» работают врачи-онкологи с многолетним опытом, а методы диагностики, которые они применяют в своей работе, помогают прогнозировать заболевание еще до проявления симптомов. Мы пообщались с одним из ведущих специалистов в данной сфере — Олегом Рюриковичем Мельниковым, который ведет прием в клинике «Энергия здоровья».

прозвучали во время доклада главного онколога России, академика РАН и РАМН Михаила Давыдова.

— Рак груди считается одним из самых распространенных, когда и как женщинам необходимо обследоваться?

— Действительно, за последние годы рак молочной железы стал лидером среди онкологических заболеваний в мире. Женщинам до 40 лет необходимо проходить клинический осмотр 1 раз в 2 года. Возможно назначение УЗИ или МРТ-диагностики.

После 40 лет нужно 1 раз в год обязательно проходить скрининговую профилактическую маммографию. Из-за возрастного снижения чувствительности молочной железы к излучению после 40 лет маммография абсолютно безопасна. Маммография позволяет выявить ранние формы рака на 2 года раньше, чем любое клиническое обследование.

При наличии наследственной предрасположенности к раку молочной железы необходимо наблюдение онколога на 10 лет раньше самого «молодого» носителя этого диагноза в семье. (Например, если мать заболела в 45 лет — дочери необходимо начать наблюдаться в онкологическом учреждении в 35 лет.)

— Какие факторы могут определить предрасположенность к раковым заболеваниям? Передается ли рак по наследству?

— Прямой наследственной передачи рака не существует. Однако предрасположенность к заболеванию определенными видами рака может наследоваться, причем для различных опухолей наследственность имеет разное значение. Так, не-

которые генетические особенности многократно повышают риск появления рака груди у родственниц заболевшей женщины, хотя он может появиться и без них. А такие опухоли, как, например, рак печени, гораздо больше зависят от внешних воздействий. В любом случае зависимость развития рака от наследственности носит характер вероятности, а не прямой передачи.

— Что представляет собой профилактика раковых заболеваний? Или же это миф?

— Профилактика в онкологии — это прежде всего проведение скрининговых программ, то есть обследование населения, которое не жалуется на свое самочувствие и считает себя здоровым. Не откладывайте комплексное обследование организма — это необходимый вклад в ваше спокойствие и отличное самочувствие. Будьте здоровы!

Реклама

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ВРАЧА-ОНКОЛОГА**
МЕЛЬНИКОВА ОЛЕГА РЮРИКОВИЧА

555₽
ДО 30 СЕНТЯБРЯ 2017 г.

ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ
многопрофильная клиника

701-03-03

Санкт-Петербург, пр. Энгельса, 33, ТМ «Сетлановский», 4-й этаж
7010303.ru @f @energiazdorovia

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Физиотерапия дома – удобно и полезно!

ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ процедуры регулярно назначают при лечении заболеваний самого разного типа. Однако нам, современным людям, зачастую сложно все успеть, и некоторые, даже самые важные, вещи мы пускаем на самотек. Касается это и здоровья – не каждый может выделить время на то, чтобы 10-15 дней подряд посещать поликлинику для получения сеансов физиотерапии. К счастью, ученые разработали немало приборов, позволяющих проводить физиолечение в домашних условиях. Однако помните, что вид процедур, интенсивность и продолжительность курса лечения должен все-таки назначать врач!

Магнитотерапия. Вне медицинского учреждения можно использовать аппараты магнитотерапии. Под воздействием магнитного поля ткани прогреваются, кровоток активизируется, ускоряются процессы обмена веществ и выведения токсинов. Такую терапию применяют при вегетососудистой дистонии (ВДС), нетяжелой ишемической болезни сердца, невралгии, артрите, остеохондрозе, заболеваниях ЖКТ и лор-органов.



Ультразвуковая терапия.

Воздействуя на организм, волны высокой частоты оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие, снимают спазм мышц, повышают тонус организма. Ультразвук используют и для косметологических процедур – он помогает уменьшить глубину морщин, повысить эластичность кожи, улучшить цвет лица и очистить поры.

Механотерапия (массаж) –

полезная процедура, которую можно выполнять с профилактической и лечебной целью. Для проведения сеанса не обязательно использовать специальные приборы, однако нужны знания и умения в данной области. Впрочем, сегодня существует множество приспособлений для проведения массажа – от механических массажеров до multifunctional электронных агрегатов.

Электротерапия.

Домашние приборы для электрофореза и гальванизации получили широкое применение. Аппараты отличаются от стационарных тем, что проводят ток меньшей плотности, в результате сеанс физиолечения удлиняется, однако риск электротравмы сводится к нулю. Показаниями к проведению таких процедур являются остеохондроз,



Физиотерапия – это лечение природными и искусственными физическими факторами (свет, тепло, вода, электроток). Ее основная цель – снижение нагрузки на организм человека в сочетании с достижением лечебного эффекта.



радикулит, ВДС, гипертония, последствия травм.

С помощью «умной» медицинской техники – а иногда без нее – на дому можно проводить еще целый спектр физиотерапевтических процедур. Среди них – гидротерапия (лечение водой), аэротерапия (ингаляции), лазеротерапия, ароматерапия и другие.

В отличие от лечения медикаментами физиотерапия имеет не так много противопоказаний. Но все-таки они есть. В их числе: обострение воспалительных процессов, высокая температура, острые инфекционные заболевания, туберкулез, злокачественные опухоли, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания крови, повышенное артериальное давление, эпилепсия, психозы. Будьте внимательны и помните об одном из важнейших принципов лечения: не навреди!

ГИПЕРГИДРОЗ – НЕ ПАТОЛОГИЯ, А СБОЙ

Лето в этом году выдалось, мягко говоря, нежарким, поэтому многих петербуржцев проблема лишнего потоотделения обошла стороной. Но есть категория людей, которых прохлада за окном, к сожалению, не спасает от потливости. Дело в том, что они страдают от гипергидроза.

Гипергидроз, или, проще говоря, повышенная потливость, по некоторым оценкам, есть у 15 % населения. Это состояние не является самостоятельной патологией, оно лишь указывает на сбой в работе организма. Хотя гипергидроз и не представляет угрозы для здоровья, его симптомы вызывают серьезный дискомфорт, особенно при нахождении человека в обществе или при интимном общении.

У человека с повышенной потливостью возникают неприятные, видимые для окружающих симптомы. Чаще всего признаки гипергидроза можно заметить в области подмышек. Большие мокрые следы в подмышечных впадинах, резкий запах, заметный даже при использовании дезодоранта, следы на одежде желтоватого, красного или фиолетового цвета, остающиеся при высыхании пота, – все это симптомы гипергидроза.

Не меньше неприятностей доставляет гипергидроз стопы. Неприятный запах от ног, быстро возникающий после мытья, связан с изменением кислотности кожи. При этом на постоянно мокрых от пота ногах развивается грибок, что только усугубляет внешние проявления гипергидроза. Гипергидроз ладоней, делающий их мокрыми и холодными, заставляет человека стесняться при рукопожатии и общении с другими людьми. Повышенная потливость может локализоваться и на других участках кожи, в редких случаях встречается общий гипергидроз тела.

При этом если человек потеет от жары или от волнения, то переживать не о чем – это нормальная реакция организма. Но если он стал буквально «взмокать» с головы до пят», то стоит обратить более пристальное внимание на здоровье. Дело в том, что гипергидроз может быть вестником ряда заболеваний.

В их числе:

- эндокринные нарушения, включая климакс у женщин, диабет и ожирение;
- расстройства ЦНС (болезнь Паркинсона, инсульт) и мозговые травмы;
- резкое снижение уровня сахара в крови;
- хронические заболевания легких, включая туберкулез;
- вегетососудистая дистония;
- заболевания сердца.

Если повышенная потливость связана с одним из этих заболеваний, то она, разумеется, пройдет после того, как пациент вылечится. Но гипергидроз может возникнуть и по причине генетической предрасположенности, недостаточной гигиены или вследствие ношения резиновой обуви, синтетической одежды. Причину этого недуга обязательно нужно выяснить.

Напоследок отметим – лекарственные средства, которые помогают справиться с гипергидрозом, в аптеках имеются, многие из них стоят недорого. Один из них – «Формагель», активным компонентом которого является формальдегид (формалин). Этот препарат угнетает секрецию потовых желез, оказывает дезинфицирующее и антисептическое действие. Если у пациента нет гиперчувствительности к формальдегиду или воспалительных заболеваний кожи, проблема гиперпотливости может быть решена.



ФОРМАГЕЛЬ®

Нет пота –
нет запаха!

- Снижает образование пота на 7-12 дней
- Исчезают неприятные запахи
- Безопасное применение



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

АПТЕКА
ПОДАРОК
каждому покупателю!



- при покупке от 200 рублей
- пенсионерам скидка 10 %*

* КОЛИЧЕСТВО ПОДАРОКОВ ОГРАНИЧЕНО,
СКИДКА НЕ СУММИРУЕТСЯ С ДРУГИМИ СКИДКАМИ,
АКЦИЯМИ И СПЕЦИАЛЬНЫМИ ПРЕДЛОЖЕНИЯМИ

пр. Ветеранов, д. 105
+7 (812) 677-39-91

Наше тело, как известно, содержит многие элементы таблицы Менделеева. Каждый из них активно помогает в работе различных систем человеческого организма, и поэтому нужно внимательно следить за тем, чтобы количество этих элементов было достаточным.

Магний — дефицит недопустим



НАПРИМЕР, магния в организме взрослого человека всего около 30 граммов, между тем этот элемент решает многие важные задачи. А именно:

Mg уменьшает нервно-мышечную возбудимость;

Mg снижает артериальное давление при гипертонии;

Mg активирует ферментативные реакции, участвуя в углеводном, жировом, белковом обменах и синтезе ДНК;

Mg помогает усваиваться поступающим в организм витаминам (особенно группы В) и аскорбиновой кислоте.

Небольшой недостаток магния человек может сначала не замечать. Однако серьезный дефицит этого элемента может привести к состояниям, вызывающим тревогу. Так, нехватка магния у малышей приводит к повышенной мышечной судорожной готовности, что небезопасно для детского здоровья. Результаты недостатка Mg в крови — это обильное выделение мочи, нарушение свертываемости, развитие артериальной гипертензии. Дефицит магния опасен и для сердца. Структуры сердечной мышцы дезинтегрируются, пере-

нос энергетических ресурсов тормозится, что приводит к расстройству всех зависимых от этого процесса функций.

Когда запасы магния истощаются, у человека возникает гипомagneмия. Симптомы этого недуга обычно проявляются, когда концентрация Mg падает ниже 0,5 ммоль/л. В их числе:

Mg повышенная раздражительность, тревога, фобии;

Mg головокружения, нарушение координации движений;

Mg выпадение волос, ломкость ногтей, разрушение зубов;

Mg судороги, тремор, мышечные боли;

Mg хроническая усталость, бессонница;

Mg нарушение сердечного ритма и другие.

Основная причина снижения уровня Mg — недостаток его поступления с продуктами питания и питьевой водой. Часто это случается при соблюдении низкокалорийной и низкобелковой диеты и употреблении мягкой воды (такая, в частности, течет из кранов в Санкт-Петербурге).

Чтобы восполнить дефицит магния, нужно добавить в свой рацион ряд продуктов растительного происхождения: зерновой хлеб, отруби, крупы (гречка, овсянка), бобовые (соя, фасоль), орехи, шпинат, свекла, а из напитков — какао. Для профилактики гипомagneмии назначаются фармацевтические формы магния, БАДы, витаминно-минеральные комплексы. Однако, сберегая и накапливая в своем организме ионы магния, не забывайте, что и перенасыщение вряд ли принесет пользу. Во всем нужна гармония!



Здоровье подарит принцесса грибов

В Японии его называют принцессой грибов, в Латинской Америке — грибом бога, в Европе — королевским солнечным агариком, в родном бразильском Сан-Паулу — грибом Пьедади.



У этого сравнительно недавно открытого гриба интересная история. На юго-востоке Бразилии есть небольшой городок Пьедади. Третью местных кулинарных рецептов в качестве обязательного ингредиента включает гриб Пьедади. Ничего необычного, если бы в этом районе не отмечался низкий уровень заболеваемости раком. Именно это и привлекло в 1970-х годах внимание местного биолога Ферумото. Взяв образцы гриба, он поехал с ними в Японию, откуда был родом. С этого момента начинается серьезное изучение агарика бразильского как гриба, обладающего сильными терапевтическими свойствами против онкологии, диабета и гепатита.

ПЕНИЦИЛЛИН В ИММУНОЛОГИИ

Агарик содержит большое количество бета-глюканов, которые оказывают мощное воздействие на иммунную систему с нарушенным балансом. Бета-глюканы активизируют иммунную реакцию организма, создавая защитную систему от опухолевых клеток, а также вирусов, бактерий, грибов, паразитов и канцерогенов.

Бета-глюканы играют такую же важную роль в иммунологии, как пенициллин в мире антибиотиков. В процессе их применения не было выявлено токсичности и побочных явлений.

КОГДА ПРИМЕНЯТЬ

Применение замечательных свойств агарика возможно и при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек, мочеполовой системы, при заболеваниях лимфы и крови, при эпилепсии и энцефалопатиях, аутоиммунных заболеваниях (рассеянном склерозе, системной красной волчанке, склеродермии, полиартрите) и многих других недугах.

«Грибная аптека»

Горячая линия www.fungospb.ru
8-800-5555-170 — звонок по России бесплатный,
(812) 703-06-44; 003
МАГАЗИНЫ

575-57-97 — Колокольная ул., д. 8, ст. м. «Достоевская» / «Владимирская»
273-20-43 — ул. Чайковского, д. 51, ст. м. «Чернышевская»
368-98-04 — ул. Ленсовета, д. 88, ст. м. «Звездная»
717-17-11 — Невский пр., д. 180, ст. м. «Пл. Александра Невского»
715-47-26 — пр. Энгельса, д. 132/1, ст. м. «Пр. Просвещения»,
отдел в гомеопатическом центре «Арника»
377-26-86 — Дачный пр., д. 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов» / «Ленинский пр.»
Бесплатные консультации по подбору и применению препаратов на основе целебных грибов. Вся продукция сертифицирована. БАД. Не является лекарством. Возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом.
ООО «Центр фунготерапии Ирины Филипповой», 192071, Санкт-Петербург, Будапештская ул., д. 44. ОГРН 1047825005491

Реклама

Плохое зрение у школьников — распространенное явление, которое требует контроля и своевременной коррекции. Врач-офтальмолог входит в список обязательных врачей для осмотра ребенка перед школой. Специалист сможет определить, как будет действовать на зрение ребенка повышенная нагрузка в школе. Также осмотр позволяет выявить тех детей, которым требуется регулярное наблюдение у офтальмолога в дальнейшем.

Что представляет собой осмотр офтальмолога?

ВРАЧ проверяет остроту зрения ребенка, осматривает глазное дно с узким зрачком, проводит авторефрактометрию и общий осмотр глаз. Авторефрактометрия — это компьютерная диагностика, которая позволяет выделить даже самые минимальные нарушения рефракции (дальнозоркость/близорукость) с помощью светового луча, который проходит через зрачок и отражается от сетчатки. Это короткая по времени процедура и абсолютно безболезненная.

Какие болезни глаз появляются в школе?

Вирусный конъюнктивит — одна из самых распространенных болезней, которой подвержены школьники. Но самой грозной болезнью является школьная близорукость (миопия), которая развивается и прогрессирует в начальной и средней школе. Задача врача-офтальмолога в этот период — уменьшить степень (градиент) прогрессирования близорукости, следить за темпом заболевания, помочь ребенку перенести повышенную школьную нагрузку и вовремя выписать очки, если это будет необходимо. Основным симптомом близорукости — снижение



ОФТАЛЬМОЛОГ- ГОТОВИМСЯ К ШКОЛЕ

зрения вдаль. Это могут заметить сами родители. Если ребенок стал щуриться или закрывать один глаз рукой, при чтении подносит книгу ближе к глазам (расстояние менее 30 см от глаз) — значит, пора обратиться к специалисту. Еще есть такое явление как ложная близорукость, или спазм аккомодации. Возникает спазм аккомодации как ответ на повышенную зрительную нагрузку. Это состояние можно смягчить, оно хорошо поддается лечению, если вовремя диагностировано. К развитию близорукости приводит не только большая нагрузка в школе. Генетическая предрасполо-

женность относится к основным причинам развития данного заболевания. В этом случае родителям с плохим зрением следует более внимательно относиться к здоровью ребенка.

Какую информацию должны получить родители на осмотре ребенка врачом- офтальмологом?

В клинике «Основа» врач-офтальмолог проведет комплексный осмотр с помощью современного диагностического оборудования: определит остроту зрения ребенка, выявит нарушения рефракции, определит влияние зрительной нагрузки на ребенка. Также вы получите индивидуальные рекомендации врача по оптимизации этих нагрузок — ознакомьтесь с гигиеной зрения: при каком освещении читать, на каком расстоянии от глаз держать книгу, сколько времени следует проводить перед телевизором или монитором компьютера и т. д.

Важно помнить, что осмотр ребенка врачом-офтальмологом необходимо проводить 2 раза в год, один из которых должен быть перед началом учебного года.

ОСНОВА
многопрофильная клиника

**ШАГ
В ЗДОРОВОЕ
БУДУЩЕ**

Комплексный осмотр детского офтальмолога +
авторефрактометрия
(компьютерная диагностика зрения)

~~2150 Р~~ **1450 Р**

Серебристый бульвар, 20-а.

<https://osnova-clinic.ru>

Запись на консультацию по телефону (812) 779-10-39.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама

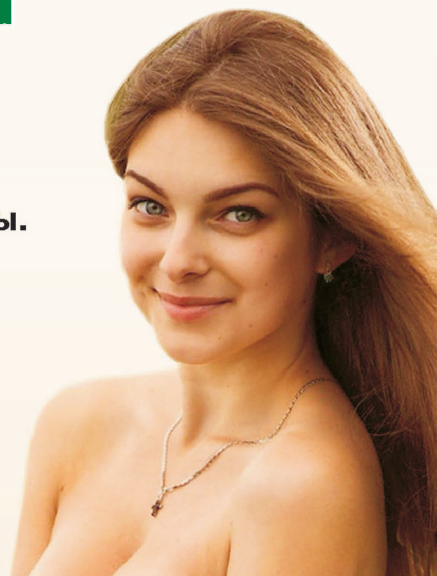
Насколько же сильны ели и сосны,
что зеленеют они даже среди трескучих морозов!
Хвоя – уникальное сочетание более 100 биологически активных веществ.
И вся целительная сила хвои собрана в ФЕОКАРПИНЕ!

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.