



**эксперт  
заботы  
о детях**

mambaby.ru

Подробности на стр. 4

Набор "Добро пожаловать в этот мир" приятный и полезный подарок, включающий все необходимое с рождения

BPA FREE

0+ months



ТЕМА НОМЕРА: В сентябре днем погоже, да по утрам негоже

№101, 24 СЕНТЯБРЯ 2015г. ТИРАЖ 40000

# 18+ Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!



Если горло Вас беспокоит – **Фитолор** всегда поможет!



Take Natural Care

СИРОП



ПАКЕТЫ ДЛЯ ВОССТАВЛЕНИЯ

AVANFACE БИОФАРМ

КАЖДОЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

**АКУЛИЙ ЖИР И ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ**  
крем от шишек на больших пальцах ног



Хит продаж



Декларация соответствия: ТСН РУД - RU. АГ 66. В.03556

**ЛЮБАЯ ОБУВЬ БЕЗ БОЛИ И СТРЕССА!**



NEW

Детские звуковые зубные щетки

SonicPulsar



Для самых маленьких

KIDS 1-5 лет

SonicPulsar CS-561 Kids



Для детей и подростков

JUNIOR 6-12 лет

SonicPulsar CS-562 Junior



Одобрено  
Стоматологической  
Ассоциацией  
России



www.csmedica.ru  
Бесплатная горячая линия по России  
8-800-555-00-80



www.instagram.com/csmedica  
www.facebook.com/csmedica  
www.youtube.com/csmedica

CS Медика Биотехнологии CS-561 Kids. Соответствие ГОСТ Р 52730-2007 (EN ISO 10221).  
CS Медика Биотехнологии CS-562 Junior. Не подлежит государственной регистрации в Роспотребнадзоре.  
Содержит компоненты: звуковые датчики, ультразвуковые датчики и ультразвуковые датчики.  
Содержит компоненты: звуковые датчики, ультразвуковые датчики и ультразвуковые датчики.  
Наименование: звуковые датчики, ультразвуковые датчики и ультразвуковые датчики.  
№ 101-01/15 от 28.08.2015 г. № 101-01/15 от 28.08.2015 г.

## ПОЛЕЗНЫЙ ШОКОЛАД



настоящее какао + сладость фруктозы

Шоколад «Bifrut» мы производим из какао-бобов с океанического побережья Западной Африки. Поэтому наш шоколад обладает свойствами мощного антиоксиданта. Полезным шоколад «Bifrut» делают настоящее какао и отсутствие сахара, а вкусным – фруктоза.



www-bifrut.ru

на правах рекламы

**90% эпизодов болей в спине разрешаются в течение 6 недель независимо от причин: травмы, заболеваний нервов или других. А как облегчить эту боль? Есть ряд методов, которые помогут улучшить состояние, а что делать с этими болями?**

**Об этом мы расскажем в сегодняшней рубрике!**

**Обезболивающие**

Простые и доступные обезболивающие могут существенно облегчить боль в спине. Однако нестероидные противовоспалительные средства, к которым относятся указанные препараты, не стоит принимать более 10 дней без консультации врача, так как они могут вызвать проблемы с желудочно-кишечным трактом.

**Матрас имеет значение**

Вопреки распространенному мнению, твердая кровать не всегда полезна для вашей спины. Исследования показали, что боль в пояснице менее выражена, если вы спите на матрасе средней твердости. Не нужен и слишком мягкий матрас. Если в матрасе есть вдавlenia или ему более 6-8 лет, желателно его заменить.

**Лед и пламя**

В первые 2 дня после начала приступа прикладывайте к эпицентру боли пакет со льдом или замороженными овощами на 20 минут несколько раз в день. После 2 дней замените лед грелкой. Холод предотвращает отек и облегчает боль, а тепло расслабляет напряженные мышцы и улучшает кровоток.

**Сократите минутки**

Не считайте их детской забавой! Паузы на работе в виде прогулок, мягкой растяжки или просто стояния на ногах помогают стабилизировать позвоночник и предотвращают перенапряжение мышц спины. Знаменитая поза йоги «собака мордой вниз» считается чрезвычайно полезной для расслабления спины. Нелегко представить, как ее выполнять на работе, но стоит попытаться.

**Анекдот**

*Британские ученые установили, что маленькие тарелки спасают от переедания. Но только ленивых и неадаптивных.*

**Внимание чуть ниже**

Нередко боль в пояснице вызвана проблемами со стопами. Женщины, ступни которых при ходьбе слегка поворачиваются внутрь, что в народе называют «косолапостью», чаще испытывают боль в спине. Так что если вы решите ортопедические проблемы со стопами, боль в спине может уйти. Устранить проблему могут помочь специальные ортопедические стельки.

**Мысли в голове - боль в спине**

Тревога и паника могут лишь ухудшить боль в спине. Пациентов нередко посещают мысли о том, что им никогда не станет лучше. Подобные эмоции лишь усиливают болевые сигналы. В тяжелых случаях может потребоваться помощь психолога. Постарайтесь принять свою боль и поверить, что она со временем уйдет.

**Боль приходит и уходит**

Боль в спине со временем проходит, но вы живете спокойно только до начала очередного приступа. Носите с собой обезболивающие, чтобы приступ не застал вас врасплох. Тренируйте и растягивайте мышцы спины - это помогает избежать дальнейших приступов.

**Безопасность и возраст**

Современные родители должны знать, что аспирин нельзя давать детям и подросткам. В редких случаях прием аспирина может привести к развитию синдрома Рея, поражающего головной мозг, почки и печень. Безопасно дать ребенку ибупрофен и парацетамол в дозе, соответствующей его возрасту и весу. Пожилым людям также стоит быть внимательнее, так как у них чаще развиваются побочные эффекты обезболивающих.

**Важно**

Чтобы исключить серьезные заболевания позвоночника, которые могут вызывать боль в спине, вам необходимо пройти обследование с помощью КТ или МРТ.

**Алкоголь**

Алкоголь и обезболивающие могут стать гремучей смесью. Многие лекарства - в том числе и обезболивающие - не следует принимать вместе с алкоголем, так что обязательно прочтите инструкцию к препарату перед его приемом.



**Типы обезболивающих**

Есть два основных типа обезболивающих, которые продают без рецепта врача: ацетаминофен (парацетамол) и нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). Оба типа уменьшают боль и воспаление и продаются в виде таблеток, капсул и растворов.

**Анекдот**

- Медицинское образование имеется?
- У меня ужасный почерк.
- Вы приняты на работу.

**Причины боли**



## Терапия

## КОРРЕКЦИЯ

Исправление осанки – первый шаг в борьбе с болью в спине и шее. Подумайте о том, как вы сидите на протяжении всего дня. Большинство людей сутулятся и даже не замечают этого.

**СОВЕТ:** выполните 10-15 движений плечами и грудной клеткой вперед-назад (ссутулитесь – выгнитесь). После этого найдите удобную позицию с правильной осанкой и постоянно контролируйте положение спины.

## НАКЛОНЫ

Каждый день мы наклоняемся вперед около 3 500 раз. Только вот в обратную сторону мы не делаем такое количество наклонов, из-за этого позвоночник начинает болеть.

**СОВЕТ:** для поддержания баланса необходимо выполнять наклоны спиной назад. Встаньте и положите руки на поясницу. Прогнитесь немного назад, сделайте 10 повторов. Каждый день увеличивайте глубину прогиба.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Помните, что при выполнении любого из выше перечисленных упражнений вы не должны ощущать острой боли в мышцах и суставах. В противном случае, необходимо сразу же остановиться и обратиться за помощью к специалисту.

## ВТЯГИВАНИЕ

Когда вы смотрите на монитор компьютера, голова и шея вытягиваются вперед, как у черепахи. Нахождение в таком положении длительное время чревато смещением позвонков.

**СОВЕТ:** подтяните голову и шею к спине так, чтобы образовался двойной подбородок. Задержитесь на несколько секунд, затем расслабьтесь. При работе на компьютере выполняйте 10-15 повторов упражнения каждые два часа.

## РАСТЯЖЕНИЕ

Мы постоянно утыкаемся в телефоны, и голова при этом оказывается опущена. Такое положение вредно для шеи и приводит к защемлениям позвонков и болям.

**СОВЕТ:** просто посмотрите вверх к потолку и удерживайте шею в таком положении в течение 1-2 секунд, после чего вернитесь в начальную позицию. Выполняйте упражнение каждые два часа по 10 раз.

## Анекдот

- Вы что-то принимали в последнее время?  
- Да, желаемое за действительность!

## Что к чему



## Обязательно к чтению

За счет небольших шипов иппликатор мягко, но эффективно влияет на состояние организма в целом. Массажер показан для снятия болей и напряжения в позвоночнике, суставах, мышцах, а также для устранения головной боли.

На поверхности кожи находится большое количество точек, связанных с работой тех или иных органов и систем нашего организма. Воздействуя на эти точки, угнетается определенная деятельность (к примеру, снимать воспаление, боль).

## Анекдот

- Известно ли науке, почему некоторые люди лысеют?  
- Причина установлена точно, - ответил врач, - некоторые люди лысеют, потому что у них выпадают волосы и больше не растут.



АНАТОМИЧЕСКИЕ  
ПОДУШКИ

КОМФОРТ®

Спрашивайте  
в аптеках вашего  
города

- ☺ комфортное положение головы и шеи во время сна
- ☺ профилактика заболеваний шейного отдела
- ☺ здоровый и крепкий сон

Приходите, мы Вас ждём!



ИДЕАЛЬНЫЙ  
СОН

**Чем кормить ребенка? Какие витамины и микроэлементы и почему нужны вашему чаду? Как они правильно усваиваются. Почему теряются их полезные свойства? Ответы на эти вопросы и не только читайте в нашей статье.**

**А** Витамин А необходим для глаз, в частности, для ночного и цветового зрения. Он также требуется иммунной системе ребенка для более эффективной борьбы с инфекцией. Включите в рацион больше моркови и других оранжевых овощей и фруктов, а также обогащенное молоко.

### Однако осторожно:

Избыток витамина С, так любимый мамами может привести к:

- раздражению мочевых путей;
- кожному зуду и сыпи;
- головокружению и тошноте.

При приеме витамина С в сочетании с аспирином возможно развитие язвы!

### ЖЕЛЕЗО

Входит в состав красных кровяных телец, которые переносят кислород клеткам. Готовьте ребенку нежирную пищу, бобовые, зелень, цельное зерно.

### В (группа витаминов).

Включают тиамин, рибофлавин, никотиновую кислоту, фолиевую кислоту, пантотеновую кислоту, В6, В12, биотин. Они нужны ребенку для образования энергии. При недостатке этих витаминов у детей может развиваться анемия. Особенно богаты ими цельное зерно, мясо, рыба, птица, зелень и молочные продукты.

### МАГНИЙ

Это один из важных строительных материалов, он необходим для образования энергии. Достаточное количество этого микроэлемента в детстве обеспечит ребенку здоровое сердце в будущем. Магнием богаты отруби, бурый рис, орехи.

### КАЛИЙ

Необходим для поддержания кровяного давления, работы сердца и мышц, что особенно важно для подвижного детского организма. Содержится в бананах, белой фасоли, нежирном йогурте, картофеле, молоке.

### КАЛЬЦИЙ

Необходим детям для развития здоровых костей и зубов. Дефицит кальция в детстве может вызвать болезни костей в будущем. Богаты им зеленые листовые овощи, сельдерей, капуста, миндаль.

### ЦИНК

Поможет ребенку меньше болеть, так как этот микроэлемент необходим иммунной системе для борьбы с вирусами и другими болезнетворными микроорганизмами. Содержится в бобовых, курице и обогащенных зерновых завтраках.



### ХОЛИН

Не является типичным витамином, но так же необходим организму. Он поддерживает мембраны клеток, а также требуется нервной системе для быстрой передачи импульсов по нервной ткани. Холин не образуется в организме, поэтому он должен поступать извне с такими продуктами, как рыба, яйца, говядина, курица и брокколи.

### Витамины делятся на группы:

**Однокомпонентные** - состоящие, из одного вида витамина.

**Поливитаминные** – это витаминные комплексы, включающие в себя, все необходимые для детей витамины, ферменты, микроэлементы, и минералы.

**ТАКЖЕ ВИТАМИНЫ ДЕЛЯТСЯ НА:**

**Жирорастворимые.** Это витамины групп «А», «D», «E», «F», «K».

**Водорастворимые.** К ним относятся все остальные витамины. Они быстро выводятся из организма, в связи с чем, может появиться гиповитаминоз

Точного ответа, какие витамины лучше для детей, нет, да и быть не может. Все зависит, от индивидуальных особенностей, конкретного ребенка. Особое внимание, обратите на состав витаминного комплекса. Если, у ребенка есть склонность к аллергии, отдайте свое предпочтение тем производителям, у которых, витамин «С» выработан из неаллергенных видов растений, например шиповника.



## эксперт заботы о детях

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЭТОТ МИР!**

[mambaby.ru](http://mambaby.ru)

MAM поддерживает родителей с самых первых дней жизни малыша. С уникальными продуктами MAM забота о ребенке становится комфортной.



- 2шт. - Бутылочка Anti-Colic 260 мл
- 2шт. - Бутылочка Anti-Colic 160 мл
- 2шт. - Пустышка MAM Start
- 1шт. - Держатель-клипса MAM Clip
- 1шт. - Прорезыватель Bite & Brush

Набор "Добро пожаловать в этот мир" приятный и полезный подарок, включающий все необходимое с рождения.

**ГДЕ КУПИТЬ?** карта магазинов на: [MAMBABY.RU](http://MAMBABY.RU)

[vk.com/mamworld](https://vk.com/mamworld)

0+ months

BPA FREE



ПОДТВЕРЖДЕНО ЭКСПЕРТАМИ

## Почему морковь с маслом?

Обычно мы заботимся лишь о том, чтобы продукты в блюде сочетались между собой по вкусу. Важно, чтобы продукты,

которые вы едите, образовывали идеальную пару! В таком дуэте пищевые компоненты дополняют друг друга, помогая усваиваться большому количеству витаминов и полезных веществ и предотвращая множество болезней.

## ПОМИДОРЫ + ОЛИВКОВОЕ МАСЛО = ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ

Томаты полезны для здоровья сосудов и кожи. Ликопин в его составе оптимально усваивается с жирами.

## Анекдот

Моему сыну 1 год, в магазине игрушек больше всех понравился стоящий в самом дальнем углу ярко-красный огнетушитель!!!

## Интересно:

Некоторые витамины находятся в состоянии достаточно сложной взаимосвязи. Например, Е стабилизирует витамин А. Тетрагидрофолиевая кислота образуется только в помощь витамина С, который в свою очередь требует приема железа. Бета-каротин усваивается только при одновременном приеме жиров.

## Важно:

Недостаток витаминов по причине нарушения их всасывания наблюдается при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта. При этих патологических процессах изменяется секреция пищеварительных желез, кислотность, активность ферментов, проницаемость мембран клеток желудочно-кишечного тракта, что и приводит к ухудшению усваивания витаминов.

*Детский иммунитет непросто поддерживать на высоком уровне. Профессионально разработанные витамины - это надежные «помощники» заботливых мам и пап. Включение их в ежедневный рацион помогает восполнить недостаток полезных компонентов, необходимых для роста здоровых детей.*

Информация предоставляется исключительно в справочных целях. Не занимайтесь самолечением. При первых признаках заболевания обратитесь к врачу. \* Имеются противопоказания к применению и использованию, перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией по медицинскому применению и получить консультацию специалиста.



## МЯСО + РОЗМАРИН = ЗАЩИТА ОТ ТОКСИНОВ

Количество канцерогенов после термической обработки снижается на 30%. Тмин, кориандр, имбирь и куркума также значительно уменьшают их образование.

## ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ + ЙОГУРТ = ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК

Вместо майонеза полезнее использовать для «заправки» йогурт. Клетчатка и бактерии лучше приживаются, улучшают микрофлору и уже сами помогают организму получать максимум витаминов и минералов из овощей. Йогурт лучше готовить самостоятельно на «аптечных» заквасках.

## Снижение абсорбции может быть связано

С присутствием в пище большого количества природных сорбентов - пищевых волокон, фитиновых соединений. А так же с разбалансированным рационом по белкам, жирам и углеводам. Недостаток в пище жиров (менее 10% от общей калорийности) приводит к плохому усвоению жирорастворимых витаминов, даже в том случае, если их принимать дополнительно.

## Содержание может меняться:

- при кипячении и термической обработке;
- после длительного хранения (после 3 дней хранения продуктов в холодильнике теряется 30% витамина С);
- на свету витамины разрушаются (витамин В2 очень активно), витамин А подвержен воздействию ультрафиолетовых лучей.

С Ежедневное употребление витамина С помогает избежать простуды, а также ускоряет заживление царапин. Ребенку достаточно съедать свежий апельсин в день.

Д Для здоровых костей и зубов ребенок ежедневно нуждается в витамине D. Он способствует усвоению кальция и построению костной ткани. Он вырабатывается в коже при получении загара. Но не злоупотребляйте, и добавьте в рацион рыбу, яйца и зерновые.

## ШПИНАТ + ЛИМОН = ГЕМОГЛОБИН

В шпинате много необходимого для синтеза гемоглобина железа.

Активизировать процесс

помогает аскорбиновая кислота, так

что приправьте шпинат

небольшой порцией лимонного сока. Главное теперь уговорить малыша

попробовать блюдо.

## Анекдот

Утром, одевая сына, загадала ему загадку:

- Кто рано встает, детям спать не даст?

Думала, что он ответит "солнышко"... Однако, сын произнес:

- Мама!

## На заметку:

В связи с различием механизма всасывания в желудочно-кишечном тракте человека витамины разделяют на **водо-** и **жирорастворимые**. К жирорастворимым относятся четыре витамина, обозначаемых латинскими буквами **A, D, E и K**. Остальные входят в группу водорастворимых.

В организм человека витамины поступают преимущественно с пищей или же синтезируются бактериями, обитающими в кишечнике. Именно поэтому существуют незыблемые правила сочетания продуктов.



**БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС С УВЕРЕННОСТЬЮ ПОЛАГАЮТ, ЧТО «НЕДЕРЖАНИЕ» МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО ТОЛЬКО С ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕМ ИЛИ, В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ, С НАСЛЕДСТВЕННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ – ЗАМКНУТАЯ СИСТЕМА, В КОТОРОЙ ВСЕ ВЗАИМОЗАВИСИМО. ВЫ УДИВИТЕСЬ, НО НЕДЕРЖАНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО С ОЖИРЕНИЕМ, ОБЕЗВОЖИВАНИЕМ И ДАЖЕ ДИАБЕТОМ...**



## Заболевания предстательной железы

У мужчин мочеиспускательный канал проходит в толще предстательной железы. Когда железа увеличивается в размерах, она сдавливает мочепу-  
ска-

теиспускательный канал.

**Проявления:** позывы на мочеиспускание, недержание мочи, подтекание мочи.

**Что делать:** обратиться к доктору. Для исключения рака предстательной железы необходимо определить в крови уровень простат-специфического антигена (ПСА).

мочи при кашле, чихании, физической нагрузке.

**Что делать:** прежде всего, необходимо снизить вес. Кроме того, существуют специальные упражнения, которые предназначены для укрепления мышц тазового дна. Также следует отказаться от курения, поскольку кашель, который наблюдается у курильщиков, может усугубить недержание.

## Опущение органов

Это смещение мочевого пузыря вниз под действием силы тяжести. Опущение обусловлено ослаблением мышц и связок тазового дна, удерживающих мочевой пузырь на месте. Опущение мочевого пузыря часто наблюдается после родов, а также при поднятии тяжестей, хроническом кашле, ожирении и после менопаузы.

Частое мочеиспускание или недержание мочи, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря, тяжесть в области влагалища.

**Что делать:** при незначительном опущении могут помочь физические упражнения, направленные на укрепление мышц тазового дна. В тяжелых случаях применяется заместительная гормональная терапия, электростимуляция, оперативное вмешательство.



## Ожирение

При ожирении мышцы тазового дна испытывают большую нагрузку. Со временем они ослабевают, поэтому в отсутствии мочеиспускания сфинктер плотно не смыкается.

**Проявления:** проявляется недержание



## Анекдот

*Хочешь отомстить мужу? Наведи порядок в гараже!*

## Интерстициальный цистит

Это хроническое воспалительное заболевание мочевого пузыря, которое сопровождается раздражением слизистой оболочки.

**Проявления:** боль при мочеиспускании, боль в области таза. Усиливается во время менструации, секса, на фоне стресса или заболевания.

**Лечение интерстициального цистита заключается в изменении образа жизни и приеме лекарственных препаратов. Следует отказаться от кофеина и кислых продуктов, которые раздражают слизистую оболочку мочевого пузыря.**

## Что говорят специалисты

### - О НЕДЕРЖАНИИ:

препараты против недержания – на основе тропиума хлорида. Происходит расслабление детрузора – мышцы, изгоняющей мочу. Мышцы мочевого пузыря расслабляются за счет блокады рецепторов. Так же происходит спазмолитическое действие.

### - О ЦИСТИТЕ:

часто в составе препаратов трава золототысячника, корни любистока лекарственного, листья розмарина. Эти растительные ингредиенты обеспечивают противовоспалительное, антибактериальное действие.

## Подозрения на Рак

Кровь в моче (моча розоватого, коричневатого или красного цвета), боль при мочеиспускании, учащенное мочеиспускание, позывы на мочеиспускание. У мужчин часто наблюдается недержание мочи.

**Только врач может определить, являются ли данные симптомы проявлением рака или других заболеваний.**



## Анекдот

*При входящих вызовах сразу сообщайте собеседнику, что у вас садится аккумулятор. Позволяет услышать только важное и очень выручает.*

## На заметку

Если у вас сильная усталость, увеличение веса, сухость кожи и выпадение волос – возможно у вас гипотиреоз. Это снижение функции щитовидной железы. Происходит поражение нервов, по которым идет сигнал к мочевому пузырю.



Если на посевах был выделен возбудитель инфекции, назначают антибиотики пенициллинового ряда. После этой терапии следует позаботиться о восстановлении нормальной микрофлоры — это залог здоровья мочевого пузыря (здесь используют бифидопрепараты и спринцевания).

## Обезвоживание

Это недостаточное количество жидкости в организме. Причинами обезвоживания являются диарея, рвота, физическая нагрузка, сахарный диабет.

Моча приобретает темно-желтый или коричневый оттенок, может иметь неприятный запах. К другим симптомам обезвоживания относятся:

## Не паникуйте, если случилось неожиданное

Если вы чувствуете, что сейчас произойдет неожиданное и у вас нет времени добежать до туалета, не паникуйте. При первых же признаках расслабьтесь. Затем напрягите сфинктер. Затем расслабьте мышцы живота. Когда острый позыв пройдет, медленно, без паники идите к ближайшему туалету.

Покупайте специальные подкладки. Имеется несколько видов абсорбирующих средств, таких, как специальные трусы, мягкие подкладки, защитные накладки.

Они нейтрализуют запах и впитывают жидкость.

Вид подкладки, который вам нужен, чтобы предупредить подтекание, зависит от ваших анатомических особенностей, характера и степени недержания.

Продолжение на стр.8



## Внимательно:

Некоторые лекарства вызывают или усугубляют проблему недержания мочи. У некоторых женщин препараты против повышенного давления расслабляют мышцы малого таза и приводят к стрессовому недержанию. Диуретики повышают количество мочи, что повышает риск «утечек». Некоторые антидепрессанты также вызывают недержание, хотя другие помогают его устранить.

уменьшение количества мочи, головная боль, сонливость, сухость кожи и слизистых оболочек, головокружение, спутанность сознания.

**Что делать:** восполнить потерю жидкости. Самый простой способ – пить воду небольшими порциями. При выраженном обезвоживании потеря жидкости восполняется путем внутривенного введения различных физиологических растворов.

В качестве профилактики обезвоживания рекомендуется выпивать 2 литра воды в день.

## Это работает:

Для лечения императивного недержания мочи врачи рекомендуют антихолинэргические препараты. Эти препараты блокируют чрезмерную стимуляцию мышц мочевого пузыря. В некоторых случаях для расслабления стенок мочевого пузыря применяют инъекции ботокса. Продолжительность эффекта – до 8-9 месяцев. После прекращения его действия возможны повторные инъекции.

## Хирургическое лечение

В случае императивного недержания мочи возможна установка в стенку пузыря специального устройства, которое с помощью нервных импульсов контролирует тонус органа. При стрессовом недержании мочи выводное отверстие пузыря укрепляется собственными тканями или специальным материалом.

## Пессарий

Если коррекция образа жизни и упражнения не помогают, врач может порекомендовать установку пессария. Это кольцевидное устройство вводится во влагалище для поддержания шейки мочевого пузыря. Пессарий может быть введен постоянно или временно, например, во время физических упражнений.

## Анекдом

- А мы завтра на пейнтбол едем.  
- Бери растворитель, будешь военврачом.

## Знаете ли Вы что?

Если дыхание останавливается, человек просыпается и «на автопилоте» идет в туалет! Утром он вспоминает только о том, что несколько раз за ночь вставал в туалет, но не понимает, какой недуг его отаковал.

Рассказать о ночных мочеиспусканиях врачу необходимо. В настоящее время существуют эффективные методы лечения.

## Нелеченный диабет

Неэффективное лечение диабета может привести к поражению нервов, в том числе тех, по которым идет сигнал к мочевому пузырю.

Появляются частые позывы на мочеиспускание или недержание мочи. Происходит увеличение количества мочи: так организм пытается избавиться от избытка глюкозы. Только специалист поможет решить данную проблему.

## Упражнения Кегеля

Так как стрессовое недержание мочи вызвано слабостью мышц тазового дна, врачи рекомендуют укреплять их упражнениями Кегеля. Выполняйте их следующим образом: напрягите мышцы, будто вы пытаетесь остановить струю во время мочеиспускания на 10 секунд, затем расслабьтесь. Повторяйте упражнения 3-4 раза в день, и со временем мышцы станут более сильным и улучшится контроль над мочеиспусканием.

## Аллергический цистит

Может возникнуть как самостоятельно, так и на фоне других аллергических реакций.

Как и при любом другом виде аллергии, причиной могут стать, пищевые или бытовые, гельминтные, грибковые и другие аллергены. При осложнениях боли усиливаются и отдают в лобковую область. Запах мочи при цистите резкий и неприятный, но и выделяется она с примесью гноя. Аллергический цистит, как и всякая аллергическая реакция организма, поддается лечению антигистаминными препаратами. Одновременно также показаны обильное питье и постельный режим.

# Аюрекс

"Аюрекс"-линейка средств для гигиены и ухода на основе целебных растений золотого ряда аюрведы.

Растительные экстракты, входящие в состав мыла, шампуня и зубной пасты Аюрекс, тысячами опробованы самой древней медицинской школой – Аюрведой.

Они оздоравливают, оказывают профилактическое и гармонизирующее воздействие на весь организм.

Зубные щетки средней жесткости Аюрекс плотно прилегают к зубам и тщательно очищают их.



# Биобактон-К

## РЕШАЕТ ПРОБЛЕМЫ КИШЕЧНИКА!



- Восполняет дефицит лактобактерий в организме
- Является дополнительным источником витамина С
- Не содержит консервантов, стабилизаторов, белок коровьего молока
- Устойчив к кислотности желудочного сока
- Продукт естественного происхождения
- Хорошо растворим и приятен на вкус

### поможет вашему организму:

- справиться с симптомами дисбактериоза
- повысить иммунитет
- улучшить обменные процессы
- восстановить микрофлору при антибиотикотерапии
- устранить болевые ощущения и чувство дискомфорта
- ослабить негативные проявления во время аллергической реакции организма



Может использоваться в качестве заправки для приготовления вкусного и очень полезного кисломолочного продукта

Фирма-изготовитель: ООО «К-Принт»  
355007, г. Ставрополь, ул. Огородная, 2В.  
тел. (8652) 362-884, www.biobakton.ru

ЕАЭС Регистрационное удостоверение  
№ RU.77.99.88.003.E.006349.05.15 от 14.05.2015 г.

Спрашивайте «Биобактон-К»  
в аптеках г. Ставрополя

Не является лекарственным средством.  
Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

# FOSTA®

health & sport support  
В ПРОДАЖЕ ШИРОКИЙ  
АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ  
ПОЯСА

И КОРСЕТЫ «FOSTA» ЭТО:

- уменьшение болевого синдрома,
- надежная фиксация поясницы,
- восстановление после травм, исправление осанки,
- снижение нагрузок на позвоночник,
- вентиляция кожи при ношении,

Сертифицировано ©



НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА  
ОТ БОЛИ В СПИНЕ

## КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

- Для профилактики
- Для лечения
- Для беременных
- Для путешествий



ортопедические товары  
Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

*Вашим ногам спасибо*  
*Ваши ноги скажут Вам спасибо*

www.atletika.ru



На правах рекламы

## Свои рецепты!

Главный редактор: Ерощенко А.В.  
Верстка и дизайн: Чурилов Д.В.

Адрес редакции: 355035,  
г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г»  
Контакты: 8 (8624) 417-930;  
e-mail: k\_26@mail.ru  
Учредитель и издатель:  
ООО «Медчестя-плюс»  
Адрес издателя: 355000,  
г. Ставрополь, ул. Ленина, 74.

Свидетельство о регистрации СМИ выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (Управление по Южному Федеральному Округу). ПИ № ФС 10-6587 от 20 апреля 2007 г. Газета отпечатана в типографии ООО «К-Принт», г. Ставрополь, ул. Огородная, 2В. Распространение свободное. Редакция не несет ответственность за содержание рекламы. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес письма, фото и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу всех исключительных прав на использование в любой форме и любым способом. Материалы, помеченные данным знаком Ф, печатаются на правах рекламы.

Тираж 40000  
Дата выхода в свет  
24.09.2015 в 13:30  
Подписано в печать  
17.09.2015 в 13:30,  
по графику в 16:00  
Заказ № 201