

ТЕМА НОМЕРА: Январь – месяц ярких звёзд,
белых троп, синих льдов!

№104, 24 ДЕКАБРЯ 2015г. ТИРАЖ 40000



Свои рецепты!

18+

СМИ РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА

Ваш медицинский консультант

**ПРЕДСТАВЛЯЕМ
АБСОЛЮТНО НОВУЮ ФОРМУ**

Hermedics

Зубная паста с экстрактом алоэ и нима

Масло нима является очень эффективным для лечения заболеваний десен. Оно предотвращает кариес и воспаление десен. Ним также предотвращает образование зубного налета. Благодаря всем этим преимуществам ним очень способствует укреплению иммунитета рта и освежает дыхание.

Зубная паста с экстрактом бабула

Специально разработана для предотвращения воспаления и кровоточивости десен и неприятного запаха изо рта. Идеальное сочетание экстрактов нима и алоэ вера укрепляет десны и улучшает здоровье зубов.



Акулий жир – АКУЛЬЯ СИЛА! КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА



Дорогие читатели!
Сердечно поздравляем
Вас с Новым 2016 годом!
Здоровья! Любви! Удачи!

редакция "Свои рецепты"

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

Каждый из нас хотя бы раз в жизни просыпался утром и обнаруживал, что у него болит горло! Бактериальное происхождение имеет, к примеру, ангина и хронический тонзиллит. Однако в ряде некоторых случаев неприятные ощущения в горле вызваны неинфекционными факторами. Важно в первую очередь определить причины, итак, каковы они...

Необычные высыпания

Откройте рот и скажите: «Ааа» – это очень важный тест, который позволяет узнать о горле все. Что же мы видим? Обычно горло красное, отечное, миндалины набухшие и на них могут быть белые пятна. Это все признаки ангины.

Вирус или бактерия?

Кашель, насморк, плохое самочувствие часто сопровождают боль в горле, но это не всегда является ангиной. Чаще всего это обычные явления простуды, вызванные вирусом.

Анекдот

- Доктор, какой у меня диагноз?
- Все будет хорошо, но интернет придется отрезать.

Высокая температура

Как правило, во время простуды температура повышается не очень сильно. Боль в горле с лихорадкой выше 38 градусов говорит прежде всего об ангине. Тем не менее, в остром периоде ангины температура может быть и не повышена.

Увеличение лимфоузлов

При ангине происходит увеличение поднижнечелюстных лимфатических узлов. В организме они отвечают за «захват» и уничтожение микроорганизмов, попавших к нам в кровь. Если они увеличены, то работа в них идет полным ходом. Как правило, увеличиваются те лимфоузлы, которые находятся ближе всего к источнику воспаления. В данном случае ближе к горлу находятся поднижнечелюстные.

Как долго болит?

Во время простуды горло болит, как правило, пару дней, а затем проходит. Боль при ангине имеет тенденцию к нарастанию, со временем развивается сильный отек и трудности при глотании. Боль может быть настолько сильной, что вызывает потерю аппетита, тошноту и даже головные боли.

Сыпь на теле?

Это менее распространенный признак ангины. Если она появляется, то чаще всего на шее и на груди. Затем может распространиться на все остальные участки тела. Когда сыпь грубая, почти как наждачная бумага, то это, скорее всего, не ангина, а скарлатина.

Помогут только антибиотики

Важно понимать, что ангина – это бактериальная инфекция, вызванная гемолитическим стрептококком группы А. Это означает, что простая боль в горле может перерасти в серьезную инфекцию, дающую осложнения в других системах органов, например, в сердечно-сосудистой. Поэтому лечение ангины сводится к приему антибиотиков.

Ангина ли?

Этот вопрос может решить только врач. Для этого берется мазок из горла, результаты которого обычно готовы уже через 5-10 минут. Если результаты анализа на стрептококк отрицательные, то врач может отправить мазок в лабораторию, тогда этот анализ займет уже пару дней, но зато будет наиболее точным.

При простуде

Простуда вызывается вирусами, а антибиотики действуют только на бактерии! Кроме того, принимая антибиотики без необходимости, вы можете заработать резистентность к ним. Это означает, что при возникновении бактериальной инфекции в дальнейшем этот вид антибиотиков вам уже

Против стрептококка

Если вам поставили диагноз «ангина», то врач назначает курс антибиотиков в среднем на 10 дней. Имейте в виду, что через несколько дней вы, возможно, почувствуете себя лучше, однако отменять антибиотики в этом случае нельзя. Некоторые бактерии могут выжить, и впоследствии инфекция может возобновиться. Помните, что спустя сутки после окончания курса антибиотикотерапии, вы можете быть еще заразными, поэтому тщательнее мойте руки и обезопасьте своих близких.

А дома?

Конечно же мы рекомендуем ингалятор! Это первая помощь. Так же в домашних условиях для облегчения боли (будь то обычная простуда или ангина) можно полоскать горло раствором морской соли. Для этого растворите чайную ложку морской соли в стакане воды. Полоскания смягчают боль в горле.

Но пологам

Боль в горле – один из первых признаков простуды. Однако этот симптом исчезает уже на второй – третий день заболевания. Другие симптомы – заложенность носа, слизистые выделения из носа – продолжают в течение нескольких дней.

Основным возбудителем ангины и тонзиллита является бактерия Streptococcus (стрептококк). При ангине боль в горле более продолжительная и интенсивная. В то время как простуда проходит самостоятельно, ангину нужно лечить антибиотиками. Тонзиллит – инфекционное болезненное воспаление небных миндалин (образования на задней стенке глотки).

Какая еда

Как ни парадоксально, мороженое поможет вам снять боль в горле! Оно холодное, (поэтому облегчит воспаление) и мягкое (поэтому легко и безболезненно глотається). Также к снимающим боль продуктам относятся молочные коктейли, горячий суп. На период болезни лучше воздержаться от острой и твердой пищи, чтобы не раздражать горло.

Гидрация

Боль в горле и высокая температура – это признаки интоксикации организма. При любой интоксикации, то есть при накоплении токсинов в крови, происходит обезвоживание. Для восполнения недостатка воды вам нужно пить больше жидкости. Для этого лучше всего подойдет самая простая вода. Избегайте кислых цитрусовых соков – они только раздражают горло и провоцируют воспаление.

Противоотечные препараты

К таким препаратам относят банальные капли в нос против заложенности носа. Это симптоматическое лечение любой простуды, так как любая простуда сопровождается насморком. Капли стекают в горло во время закапывания в нос, поэтому могут немного уменьшить отек и воспаление. Проконсультируйтесь со специалистом, так как у противоотечных средств имеются противопоказания при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях.

Если после недельного курса лечения боль не исчезает, а только нарастает, вам нужно повторно сдать анализы (возможно, результат предыдущего анализа был ложноотрицательным). Возможно также, что непроходящие боли в горле могут быть причиной постоянной изжоги, инфекционного мононуклеоза и даже венерических заболеваний.

Может быть фарингит?

Именно на задней стенке глотки начинается воспаление. Там проходят и дыхательные, и пищевые пути. Такое воспаление глотки называется фарингит. Мы чаще всего связываем это с простудой. Все уверены, что фарингит – это простудное заболевание. Недавние исследования показали, что не только простуды, вирус, бактерии, но и неблагоприятное в желудочно-кишечном тракте.

Как лечить фарингит?

Первое, что врачи назначают при фарингите – это препараты, которые влияют не на горло, а на желудок. Они снижают кислотность желудочного сока, чтобы раздражение было минимальным.

Второе – надо правильно полоскать горло любыми антисептиками, даже содой. Полоскание – это чисто механическое очищение. Нужно набрать побольше воздуха и полоскать горло достаточно глубоко не менее 15 секунд. Жидкости должно быть около 50 мл за один раз. Таких «разов» должно быть 5-6. То есть, не меньше одного стакана жидкости надо использовать при полоскании. Помимо горла нужно промывать и нос.

Третье – применение специальных лекарств. На первом месте – анестетики, которые дают мгновенный эффект.

Анекдот

- А скажи мне, какие зубы растут последними?
- Золотые.

Нейтрализуем!

Нестероидные противовоспалительные средства, такие как парацетамол, ибупрофен или напроксен помогут снять боль в горле. Имейте в виду, что детям нельзя давать аспирин во избежание развития опасной для жизни реакции на препарат – синдрома Рея.

Провокаторы

Мало кто знает, что отрыжка попадает в глотку и может раздражать слизистую кислотой. В редких случаях тоже может быть назначено лечение. Еще реже люди знают, какие продукты вызывают это явление. Мята и ментол расширяют сфинктер, который не дает кислоте выбрасываться в глотку. Они его раскрывают и усиливают изжогу, заброс кислоты в глотку. Мята и ментол – это неподходящие продукты при фарингите. Кофе, шоколад, копчености и газированные напитки так же нежелательны при фарингите. Все кислые, шипучие, газированные продукты провоцируют заболевание. Переедание тоже может стать его причиной, поэтому необходимо контролировать количество потребляемых продуктов.

Анекдот

- Милая, а можно мне кофе?
- Дорогой! Я же не доктор? Откуда я знаю, можно тебе кофе или нельзя?!

ОРТОСИЛА

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

- ✓ избавляют от стресса и снимают напряжение
- ✓ формируют правильную осанку
- ✓ способствуют улучшению кровообращения

Приходите, мы Вас ждем!

Массажные и гимнастические изделия



Существует огромное количество странных фактов о грудном молоке и правильном вскармливании. Сегодня мы предлагаем Вашему вниманию самые «популярные». Как быть или не быть, зачем сцеживать и когда обращаться за помощью...

Грудное вскармливание помогает похудеть

Так и есть. При кормлении грудью выделяется гормон окситоцин, который помимо повышения материнских инстинктов сокращает матку, возвращая ее к дородовым размерам! Средний сеанс кормления грудью длится 16 минут. Это время расслабления, созерцания и чистого наслаждения - время для вас и вашего малыша. Но в это время вы сжигаете до 500 лишних калорий! Идеальный способ похудеть без диет и упражнений!



Своей жизнью

У 75% мам из правой груди выделяется больше молока – это ни с чем не связано, просто факт. Независимо от размера груди у вас будет достаточно молока для своего малыша. При этом небольшая грудь увеличится! Отличный повод кормить грудью хотя бы 6 месяцев, что рекомендует ВОЗ! Ваше молоко выходит из многих отверстий, а не из одного. Среднее количество отверстий в соске – 9, а у некоторых и все 18. 1/3 матерей не чувствуют «прилива», момент, когда молоко начинает вытекать из груди. Для прилива в среднем требуется 56 секунд. Дождитесь, пока потечет молоко, и посмотрите, что случится.

Что такое молозиво?!

В первые несколько дней у вас выделяется лишь небольшое количество молока – оно называется молозивом. Его выделяется немного, потому что это все, что нужно вашему ребенку. У него совсем маленький животик, для наполнения которого нужно мало молока. Оно поддерживает иммунную систему вашего малыша, гарантируя ему отличный старт в жизни. Спустя 3–4 дня у вас постепенно начнет выделяться больше молока, и лактация адаптируется к потребностям вашего малыша.



Анекдот

- Папа, а ты в детстве какое пирожное любил?
- "Картошку!"
- Действительно, тяжелое детство...

ПРОВЕРЬТЕ ВАШИ ЛЕКАРСТВА

Если вы принимаете лекарственные препараты для какого-либо лечения, то обязательно посоветуйтесь с врачом по поводу каждого препарата по поводу того, как медикаменты могут влиять на выработку молока. Избегайте приема гормональных контрацептивов сразу после родов.



Грудное молоко – самая натуральная и полезная еда для младенцев. К тому же, по своим уникальным свойствам грудное молоко не знает равных. Кормление грудью – это неотъемлемая часть материнства. Однако требуется забота и осторожность, так как при этом происходит непрерывный контакт с ребенком.

Как разморозить

Поставьте бутылочку в теплую воду или оставьте на ночь в холодильнике (не в его морозильной камере). Не размораживайте его в микроволновке, потому что это разрушает полезные вещества грудного молока, а также вызывает неравномерное нагревание.

Будить ли ребенка для кормления?

Да, это необходимо в первые недели жизни. Новорожденным необходимо питаться около 8 раз в день, а перерыв не должен превышать 4 часов. Чтобы нежно разбудить его, вы можете снять одеяло, смочить подгузник, аккуратно массировать его или взять на руки.



82% МАТЕРЕЙ ПОЛЬЗУЮТСЯ МОЛОКООТСОСОМ.

Молокоотсос незаменим не только при возвращении к работе - его можно использовать для преодоления проблем, связанных с временным отлучением от груди или установлением лактации.

ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ!

Дети инстинктивно знают, как быстро и эффективно получить материнское молоко. Чтобы стимулировать приток молока, они сосут быстрее. Добившись цели – переходят на более медленное и глубокое сосание. Ваш малыш контролирует вашу грудь! Молоко течет только тогда, когда ребенок держит грудь во рту и особым образом перемещает язык. Он сам задает темп потока молока, как ему нужно. Малыш может отдыхать и размеренно дышать, не выпуская грудь из рта! Дети не хотят опустошить вашу грудь, а только наесться. В среднем они высасывают 67% молока. Грудное молоко знакомит малыша с новыми запахами и вкусами, что может повлиять на его кулинарные пристрастия во взрослой жизни.

ПОМОЩЬ

73% матерей прибегают к посторонней помощи для решения проблем с грудным вскармливанием. Так что не бойтесь оказаться в меньшинстве и попросить совета.

Зачем сцеживать

Молокоотсос – незаменимая вещь, если мама собирается выйти на работу и кормить ребенка будет кто-то другой. Также сцеживание позволяет молодой маме нормально выспаться, не просыпаясь для кормления. Кроме того, сцеживание стимулирует лактацию. С помощью специальной накладки на сосок создается вакуум, и молоко отводится в специальный контейнер. В электрическом молокоотсосе это происходит автоматически (около 15 минут), а при использовании ручного прибора требуется нажимать специальную педаль или грушу (до 45 минут). При правильном выборе и использовании прибора чувство дискомфорта не возникает.

Снижение риска болезней

Грудное вскармливание позволяет предотвратить рак и снизить риск развития остеопороза. В странах, где чаще кормят грудью – женщины реже болеют раком яичников, матки и молочной железы. Грудное вскармливание также помогает в дальнейшем снизить риск развития остеопороза.



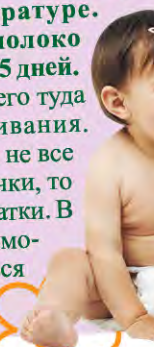
Проблемы сцеживания

Существуют следующие распространенные проблемы сцеживания молока. Некоторые сцеживают слишком часто и волнуются из-за малого количества молока. Не бойтесь играть с настройками прибора – некоторым мамам следует поставить более высокое давление для отсоса молока. Правильно подбирайте размер манжеты – она должна быть больше соска.



Как хранить

Хранить грудное молоко можно в пластиковых или стеклянных бутылочках с плотно закрывающейся крышкой. Также можно использовать специальные контейнеры, которые обычно прилагаются к молокоотсосу. Не забудьте указать на бутылочке время и дату сцеживания. Не волнуйтесь, если грудное молоко необычно выглядит. В нем нередко выпадает осадок. Считается, что грудное молоко можно хранить до 6–8 часов при комнатной температуре. В холодильнике молоко остается свежим до 5 дней. Старайтесь ставить его туда сразу после сцеживания. Если ребенок выпил не все содержимое бутылочки, то не стоит хранить остатки. В замороженном виде молоко может храниться несколько недель.



Анекдот

Две мамы четырехлетнего возраста ведут светскую беседу:
- А я мультики с айпада смотрю.
- А я с дивана.

Позаботьтесь о сосках

Первое время соски могут оказаться слишком чувствительными. Чтобы уменьшить неприятные ощущения, применяйте теплые влажные компрессы: нанесите небольшое количество свежего грудного молока на соски и дайте им высохнуть. Или намажьте соски ланолином для грудного кормления. Некоторая чувствительность или небольшая болезненность – это нормально. Используйте специальные мази и силиконовые насадки, которые обязательно уменьшают отеки. Обычно дискомфорт проходит, когда вы отыщете наиболее комфортное положение для себя, а ребенок удобно устроится. Если болезненность не проходит в течение нескольких недель, то обратитесь к врачу. Если же у вас появилась температура, а молочная железа отекает и покраснела – обратитесь к врачу как можно раньше.



ВРЕМЯ НАСТАЛО!

ПОДГОТОВКА К ОТУЧЕНИЮ

Не рекомендуется проводить процедуру зимой или летом, лучше это делать в межсезонье, поэтому маме нужно оценить необходимость кормления далее и свои возможности. Заранее было бы хорошо организовать возможность укладывания ребенка не только вами, но и, например, папой или бабушкой. Это полезно всей семье. Руководить процессом кормления должны вы, а не ребенок. Важно научить ребенка попросить грудь у мамы, когда он хочет приложиться. Приучайте ребенка к мысли, что на людях или в общественных местах кушать не нужно. Нет четкой границы в возрасте, когда пора. Ранее полутора лет отлучение нельзя считать физиологически естественным, оно обычно происходит экстренно из-за проблем в здоровье матери или ребенка, вмешательства обстоятельств, но никак не физиологии.



ПРОЦЕСС

Можно смело убрать промежуточные кормления – отвлекаем ребенка, занимаемся с ним или исчезаем, заменяя себя родными. Однако вам не стоит находиться в поле зрения ребенка "без дела" (сидеть за ноутбуком или говорить по телефону) – это для него сигнал к тому, что можно приложиться к груди. По мере отлучения от этих кормлений убираем кормления на дневной сон, пусть его уложит бабушка, он уснет на прогулке или в коляске. Постепенно станет



сокращаться число ночных кормлений – можно «проспать» парочку из них, можно подключить к укачиванию папу. Кормления на ночной сон уходят последними – если малыш начал засыпать "без груди", осталось лишь закрепить результат. Вам необходимо осознать четкую необходимость отлучения не под действием советов родни или друзей, а по велению сердца и своим материнским ощущениям, по готовности ребенка, а не желанию бабушек. Тогда процесс пройдет действительно плавно.

Helen Harper Baby

одноразовые пеленки
Период акции с 01 по 31 декабря 2015 г.

-20%*

* на пеленки
Helen Harper 5 шт. скидка 15%



В акции участвуют: Детские впитывающие пеленки Helen Harper 60x60 5 шт., 60x90 5 шт.; Детские впитывающие пеленки Helen Harper Baby 60x60 10 шт., 60x90 10 шт.

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.

Нарушение работы мочевого пузыря наблюдаются как у мужчин, так у женщин разного возраста. Хотя в некоторых группах оно встречается несколько чаще: у рожавших женщин, у пожилых людей, у мужчин, страдающих заболеваниями предстательной железы, и у людей, перенесших травму спинного мозга. Итак, что скрывает ваш мочевой пузырь?



РАЗМЕР XXL

Многие люди считают, что они часто «бегают» в туалет из-за маленьких размеров мочевого пузыря. У здоровых людей вместимость мочевого пузыря составляет 1-2 стакана. Причиной частого мочеиспускания может быть слабость мышц, прием определенных лекарственных препаратов, инфекции и поражение нервов. Кроме того это может быть признаком того, что вы поправились. Лишний жир просто давит на мочевой пузырь.

Анекдот

- Простите, доктор, вы не печатаете мне в этот раз рецепт на компьютере?
- Конечно, пожалуйста... (печатает)... вот, возьмите.
Выйдя из кабинета, читает: «Рп-иммать по 1 тблтке 3 рза в деи за асч до еид».

ergoforce®

Средства технической реабилитации



Жизнь прекрасна...

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

- ✓ восстанавливают двигательную активность после травм и операций
- ✓ помогут в быту человеку с ограниченными физическими возможностями
- ✓ изготовлены из легких металлических сплавов

Два раза – это много?

Если вы встаете ночью в туалет больше одного раза, значит, пора обратиться к врачу. Для того чтобы разобраться в причинах ночного мочеиспускания (ноктурии) потребуется дополнительная информация: дневник мочеиспускания, количество выпиваемой жидкости, список препаратов, которые вы принимаете, и заболевания, которыми вы страдаете. Причинами noctурии могут быть: большое количество жидкости, выпитой на ночь, увеличение предстательной железы, определенные препараты и гиперактивный мочевой пузырь.

Нужно тренировать

Первым шагом на пути лечения гиперактивного мочевого пузыря может стать тренировка. Постарайтесь подавить позыв на мочеиспускания и дождаться определенного времени для похода в туалет. Такая тренировка в сочетании с упражнениями Кегеля позволит сократить количество проявлений гиперактивного мочевого пузыря вдвое.

Анекдот

Научно доказано, что тело, оказавшееся на весах, начинает злиться.

• Многие приправы содержат кислоты и, следовательно, являются раздражителями для стенок мочевого пузыря, поэтому использовать их надо осторожно. Горчица, соевый соус, уксус, острые соусы и майонез легко спровоцируют обострение симптомов. Чтобы придать пище вкус, используйте более мягкие специи или чеснок.

• Искусственные красители, консерванты, вредные добавки, такие как глутамат на-

Анекдот

К психиатру вползает мужчина и так же ползком пробирается к столу. Психиатр (устало так):
- Ну, и кто же мы? Черепашка?
Улиточка? Червячок?
- Нет, доктор, я просто высоты боюсь...

Меньше пить?

Уменьшение количества выпиваемой жидкости не избавит от проблем с мочевым пузырем. В норме мочевой пузырь должен вмещать достаточное количество жидкости. Однако вы можете пить меньше кофе и других напитков, содержащих кофеин, поскольку он стимулирует мочевой пузырь. Сокращение объема жидкости может привести к ухудшению состояния. Моча становится более концентрированной и раздражает стенку мочевого пузыря. Нормальным считается употребление около 2 литров жидкости в день – около 6-8 чашек (в жарком климате чаще). Воду лучше принимать отдельно от пищи, небольшими порциями. При ночных походах в туалет надо ограничить потребление жидкости после 6 вечера.

МОГУТ СОЗДАТЬ ПРОБЛЕМЫ

трия, бензиловый спирт и лимонная кислота – все это является сильным раздражителем для вашего мочевого пузыря. Покупая что-либо в магазине, внимательно читайте состав продукта на упаковке. Еще один хороший способ избежать осложнений – чаще готовить дома, используя те ингредиенты, которые не нанесут вреда вашему здоровью. Аккуратнее с маринованными продуктами!

Упражнения Кегеля

Направленные на укрепление мышц тазового дна, эффективны не только для женщин, но и для мужчин. Остановившись на несколько секунд в середине мочеиспускания, вы будете тренировать соответствующие мышцы. Также выполняйте упражнения с пустым мочевым пузырем: напрягите те же мышцы на 3-5 секунд, а затем расслабьтесь. Упражнения Кегеля можно делать в любое время в любом месте; ежедневно необходимо выполнять 3 подхода по 10 раз.

Итак:

1. Обратиться к врачу-гинекологу и сделать УЗИ органов малого таза.
2. Делать упражнения для укрепления мышц тазового дна (помимо уже перечисленных, попробуйте зажать между ног, как можно ближе к малому тазу, маленький мяч или книгу и делать очень частые шаги - семенящая походка).
3. Укрепить ослабленные мышцы тазового дна можно хирургически.

Помнить только:

Мочевой пузырь – это полый орган. Стенки его состоят из мышечной ткани. По мере того, как мочевой наполняется жидкостью, стенки его растягиваются. В наш мочевой помещается целый литр жидкости. Когда мочи много, нервная система дает сигнал в мозг, и он «приказывает» сфинктеру раскрыться.

Мужчины, все поправимо!

Согласно исследованиям специалистов, от недержания мочи страдают более 12 миллионов мужчин. При этом тяжесть инконтиненции (недержания мочи) у всех варьируется от частичной до полной потери функции мочевого пузыря.

И если кто-то теряет по капле мочи во время занятий спортом или смеха, то у других мужчин может выделяться большое количество и происходит постоянное подтекание, что создает серьезные



Занятно

Специалист подбирает лекарство с учетом всех сопутствующих заболеваний, возраста и других факторов. В этом случае назначаются препараты из группы М-холиноблокаторов. Механизм: действующее вещество блокирует передачу нервного возбуждения на мышцы мочевого пузыря, приводит к расслаблению стенки мочевого пузыря

Анекдот

- Ну, как тебе новый слуховой аппарат?
- Полпятиго!

На заметку:

У женщин мочеиспускательный канал выходит недалеко от отверстия прямой кишки. Кишечная палочка может легко попасть в мочевой. Начинается цистит. Кишечная палочка разъедает слизистую мочевого пузыря, и его стенки воспаляются. Получив сигнал о воспалении, нервные окончания посылают непрерывные сигналы в мозг – возникают постоянные позывы к мочеиспусканию. Специалист должен выписать антибиотики. Исключите всякие самостоятельные прогревания. Это бесполезно и может быть опасно. Следует отказаться от кислых продуктов, которые раздражают слизистую оболочку мочевого пузыря.

Здоровый образ жизни

Он позволяет предотвратить нарушения мочеиспускания и устранить уже имеющиеся. Регулярная физическая активность в сочетании упражнениями Кегеля позволяет справиться со стрессовым недержанием мочи, которое наблюдается при кашле, смехе, чихании.

и увеличению его емкости. Как правило назначается вводный месячный курс препаратов для сокращения частоты мочеиспусканий, недержания мочи и эпизодов ургентности. Так же могут быть назначены антимушкаринные (антихолинергические) лекарственные средства. Не допускается пропуск в приеме! Побочные эффекты от приема данных препаратов возникают часто (сухость во рту), но они легко переносятся и легко устраняются.

Ощущение тяжести

Цистоцеле – то выпадение мочевого пузыря во влагалище, причиной которого является ослабление мышц тазового дна. Цистоцеле встречается практически у всех женщин старше 50 лет.

Симптомы:

- ощущение инородного тела во влагалище при сидении;
- недержание;
- ощущение тяжести внизу живота;
- ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря.



проблемы.

Причины этого заболевания могут быть разными. Как правило, недержание мочи является симптомом какой-либо патологии мочеиспускательной системы. Нередко оно происходит вследствие проведенных операций на предстательной железе, в том числе радикальной простатэктомии. Более 10% пациентов, перенесших операцию вследствие рака предстательной железы, страдают от инконтиненции.

Если раньше бороться с данным заболеванием было достаточно сложно, то теперь, благодаря современным методам лечения, инконтиненция не является серьезной проблемой и от нее можно избавиться в кратчайшие сроки. Следующий номер будет целиком и полностью посвящен сильному полу. Мы постараемся максимально подробно осветить проблемы, с которыми сталкивается ежедневно каждый мужчина и расскажем о простых способах их преодоления.

АНАТОМИЧЕСКИЕ
ПОДУШКИ**КОМФ-ОРТ®**

спрашивайте в аптеках города

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

Приходите, мы Вас ждём!ИДЕАЛЬНЫЙ
СОН

Жидкая соль - инновационный продукт по уходу за кожей разработанный компанией Уралмедпром, производится из кристаллической природной морской соли Верхнекамского месторождения.

Уникальность жидкой соли заключается не только в природном минеральном составе, но в простоте и универсальности ее применения (оздоровительные ванны, маска для волос, тоник для лица.). Жидкая йодобромная соль предназначена как для приготовления оздоровительных ванн, так и для создания эффективных косметических ванночек для рук и ног, а также для укрепления ногтей.

Бишофит - бальнеологическое средство. Стимулирует обменные процессы, благоприятно влияет на кожные покровы тела, применяют как для оздоровительных ванн, так и для приготовления компрессов.

Попробуйте наши новые продукты и будьте здоровы!



www.dr-aqua.ru

Единый контактный центр: 8-804-333-27-82, по России звонок бесплатный

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****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 закваски для приготовления вкусного и очень полезного кисломолочного продукта



Фирма-изготовитель: ООО «К-Принт»
355007, г. Ставрополь, ул. Огородная, 28.
тел: (8652) 362-884, www.biobakton.ru



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.

Свой рецепты!

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

Адрес редакции: 355035,
г. Ставрополь, пр. Кудрякова, 8 «Г»
Контакты: 8 (8624) 417-930,
e-mail: k_26@mail.ru
Учредитель и издатель:
ООО «Медчест-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, 28. 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 ®, печатаются на правах рекламы.

Тираж 40000
Дата выхода в свет
24.12.2015 в 13:30
Подписано в печать
17.12.2015 в 13:30,
по графику в 16:00
Заказ № 204