

PELLESANA



- Натуральный состав
- Питают и укрепляют корни волос
- Сокращают ломкость волос
- Предотвращают выпадение волос
- Делают волосы эластичными и послушными
- Придают натуральный блеск

Здоровье и красота волос от природы!

РИНО БИО, г. Москва, проспект Мира, д. 131, офис 3. Тел.: +7(495)672-85-92

www.pellesana.ru



18+ Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант

СМИ РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА

ТЕМА НОМЕРА: Апрель - пролетье, весна начинается!

№107, 24 МАРТА 2016г.
ТИРАЖ 40000

atopic®

УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ И САМОЧУВСТВИЕ МАЛЫША



- Полноценный уход за кожей при атопическом дерматите
- Самые необходимые средства
- Доказанная эффективность и безопасность
- Для детей с грудного возраста

© Оптика с репутацией клинически эффективной косметики/фармацевтики: «Атопис крем для базового ухода», «Атопис крем для ежедневного ухода», «Атопис крем увлажняющий», «Атопис крем-стик увлажняющий»
Национальная исследовательская клиническая институт педиатрии РНИМУ имени Н.И. Пирогова Минздрава России, Центр коррекции развития детей раннего возраста, Москва, 2015
Кафедра дерматологии Кубского Государственного Медицинского Университета Минздрава России, Детское отделение ГБУЗ ККВД Краснодар, 2015

Не являются лекарственными средствами

www.atopicbaby.ru

SOLOPHARM



Линаква®

100% НАТУРАЛЬНАЯ СТЕРИЛЬНАЯ МОРСКАЯ ВОДА

- Тщательно промывает полость носа от бактерий, вирусов и аллергенов
- Разрешен с первых дней жизни, а также во время беременности и кормления грудью
- Надолго восстанавливает носовое дыхание
- Без консервантов

www.linaqua.ru

ГИЛАН

Офтальмологический увлажняющий раствор на основе гиалуроновой кислоты

- Быстро снимает усталость, раздражение и покраснение глаз
- Можно использовать, не снимая контактных линз
- Инновационная форма выпуска - ЮНИДОЗА без консервантов!



www.gylandrops.ru

ООО "Гротекс", Россия, 195279, Санкт-Петербург, Индустриальный пр., д. 71, к. 2, лит. А
Тел.: +7 812 385 47 87, Факс: +7 812 385 47 88, www.solopharm.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

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

ЧТО ГЛАЗА МОГУТ СКАЗАТЬ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ?

Говорят, что глаза – «зеркало» души. Однако глаза еще и «зеркало» здоровья. О каких заболеваниях можно узнать по органу зрения – расскажет наша статья.

Желтоватые пятна или булорки

Говорят о том, что у их обладателя высокий уровень холестерина в крови и развивается атеросклероз – болезнь, при которой страдают сосуды сердца и головного мозга.

Знаете ли Вы...

... о перфорационных очках? Они представляют собой пластмассовую или металлическую оправу с пластинами из непрозрачного черного пластика (вместо линз) со множеством круглых отверстий, расположенных в определенном порядке. Принцип работы подобных очков аналогичен работе стенопа, то есть рассмотрение объекта через небольшое отверстие (перфорацию) позволяет уменьшить пятно рассеяния на сетчатке глаза, а, следовательно, увеличить четкость изображения и его резкость. При этом глазам не нужно фокусироваться, что способствует отдыху мышц глаз.

Обратите внимание

...на форму бровей. Исчезающая без видимых причин внешняя треть брови может свидетельствовать о патологии щитовидной железы. Щитовидная железа играет важную роль в росте волос, детородной функции, обмене веществ.

Вам знакомо?

1. ГЛАЗНАЯ МИГРЕНЬ - в поле зрения появляется маленькая темная точка на фоне мерцающих волнистых линий? Эти симптомы могут указывать на нарушение кровообращения в головном мозге.

2. ЗУД В ГЛАЗАХ?

В случае, если он сопровождается чиханием, кашлем, насморком, можно с уверенностью сказать, что это аллергия. Проконсультируйтесь с врачом и узнайте, что является причиной аллергии.

Анекдот

Я с ним больше на пикники не хожу, ох, уж этот медик! Чего только стоила его задумчивая фраза в последний выходной, сказанная в самый разгар застолья: "Шашлык - это всего лишь ожог свинины..."

Трудоголикам

Глаз перестает воспринимать контрасты на экране компьютера, а во второй половине дня зрение ухудшается. Это «компьютерный зрительный синдром».

Если не корректировать нагрузку и не позаботиться о правильном освещении рабочего места, то ухудшение зрения может прогрессировать.

3. ЧРЕЗМЕРНАЯ СУХОСТЬ сопровождающаяся повышением чувствительности к свету чаще всего похожи на синдром Шегрена – расстройство иммунной системы.

4. ВНЕЗАПНО СТАНОВИТСЯ ТРУДНО ЗАКРЫТЬ ОДИН ГЛАЗ И КОНТРОЛИРОВАТЬ СЛЕЗОТЕЧЕНИЕ ИЗ НЕГО?

Это симптом паралича нерва, который контролирует мышцы лица. Может быть осложнением после перенесения вирусной инфекции.

5. НАЛИЧИЕ КОРИЧНЕВЫХ ПЯТЕН НА ВЕКАХ

может стать поводом обращения к врачу-онкологу с целью исключения ракового заболевания.

НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ

VITAUCT

ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ

Не содержат:

- алкоголя,
- сахара,
- красителей,
- ароматизаторов,
- вкусовых добавок,
- искусственных консервантов.

БАД! Не является лекарственным средством. Имеются противопоказания.



МИРТАБИОТИК - естественное закаливание

УРОЛИТ - почки – не место для камней

ЮГЛОН - комплексная поддержка всех систем организма

RU.77.99.11.003.E.046623.11.11. от 11.11.2011
RU.77.99.11.003.E.001244.12.1n 19.01.2012
RU.77.99.11.003.E.046621.11.11. от 04.11.2011

Витаминно-минеральные комплексы для зрения имеют, зачастую, сходный состав:

Витамин А (ретинол) – составляющая зрительного пигмента родопсина.

Витамин С (аскорбиновая кислота) – укрепление стенок сосудов глаз.

Витамины группы В – антиоксидантная активность.

Витамин Е (токоферол) – стабилизирует мембраны клеток.

Препараты содержат в своем составе **каротиноиды, цинк, селен, медь и хром.** Данные вещества входят в состав тканей глаза и обеспечивают их

регенерацию и метаболизм.

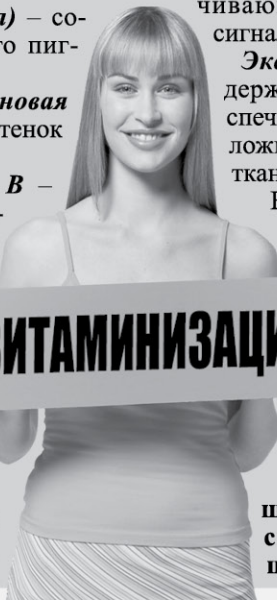
Таурин – аминокислота, обеспечивающая проведение фото-сигнала.

Экстракт черники – содержит антоцианы, что обеспечивает разностороннее положительное воздействие на ткани глаза и остроту зрения.

Витамины для зрения не стоит применять наряду с поливитаминными препаратами и при непереносимости отдельных компонентов. Более подробно Вас проконсультирует специалист.

Полезны: морковь, шпинат, орехи, апельсины, говядина, рыба, цельное зерно.

ВИТАМИНИЗАЦИЯ





Двоение

Нарушение способности видеть вплоть до потери зрения может стать признаком инсульта. Скорее принимайте меры, особенно, если проблемы с глазами сочетаются с неожиданными нарушениями движений и речи!

Диабетическая ретинопатия

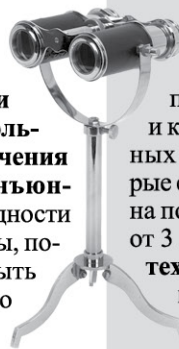
Сахарный диабет I и II типов может привести к частичной или полной потере зрения. В патологический процесс вовлекаются мелкие сосуды сетчатки. Своевременное лечение позволяет предотвратить потерю зрения. Пациенты, страдающие сахарным диабетом, должны проходить офтальмологическое обследование каждый год или один раз в два года. Профилактика диабетической ретинопатии заключается в поддержании нормального уровня содержания глюкозы в крови. Нечеткость зрения при сахарном диабете может стать симптомом таких проблем с глазами, как глаукома или катаракта. Причина – поражение сосудистой системы.

Желтые белки

Желтые белки – это довольно серьезный симптом. Желтуха – это признак поражения печени и может возникать при различных заболеваниях печени, таких как цирроз, гепатит, а также патологиях желчного пузыря и желчных протоков.

Конъюнктивит

Конъюнктивит – это воспаление слизистой оболочки глаза, которое может быть вызвано вирусами, бактериями, раздражающими веществами или аллергенами. При конъюнктивите наблюдаются покраснение, зуд, жжение, выделения из глаз. Чаще всего встречается вирусный конъюнктивит. **Капли с антибиотиками используются только для лечения бактериального конъюнктивита.** Обе разновидности конъюнктивита заразны, поэтому необходимо мыть руки как можно чаще.



Ячмень

Ячмень представляет собой бугорок красного цвета, расположенный на крае века. Ячмень является разновидностью инфекционного заболевания века (блефарита). Как правило, ячмень проходит в течение недели. Ускорить выздоровление можно при помощи специальных мазей и капель, теплых влажных компрессов, которые следует накладывать на пораженную область от 3 до 6 раз в день. **До тех пор пока ячмень не исчезнет, не носите контактные линзы и не делайте макияж глаз.**



Синдром сухого глаза

Слезная жидкость необходима для увлажнения глаз. Если ее недостаточно, глаза начинают болеть и чесаться. Для устранения сухости глаз существуют специальные капли – **искусственная слеза.** Однако некоторым пациентам для лечения синдрома сухого глаза требуются другие препараты или манипуляции, направленные на освобождение слезных протоков.

Как часто?

Это зависит от возраста, перенесенных заболеваний, наследственности и проблем со зрением. К 5 годам каждого ребенка хотя бы один раз должен осмотреть офтальмолог. Людям с нормальным зрением, которые не жалуются на глаза, рекомендуется проходить комплексный осмотр раз в два года. Это позволит выявить патологии сетчатки глаз и зрительного нерва. Незамедлительно посетить офтальмолога нужно и в том случае, если вы заметили внезапное ухудшение зрения, боль или воспаление в глазу.



Посещать офтальмолога чаще, чем раз в два года, нужно:

- При сахарном диабете.
- При наличии в семейном анамнезе глаукомы, атрофии зрительного нерва и заболеваний радужной оболочки глаза.

Анекдот

- А я вчера у окулиста был.
- Что сказал?
- Сказал, чтобы я азбуку учил!

Беременность и сетчатка

Ухудшение состояния сетчатки является одной из самых частых причин невозможности естественных родов и рекомендации проведения кесарева сечения. При средней и высокой степени близорукости сетчатка истончается и растягивается. В связи с этим увеличивается риск разрывов и отслоения сетчатки в период родов. Поэтому чаще всего во избежание этой проблемы акушер рекомендует хирургическое родоразрешение.

Диагностика

Для начала поговорим о диабете. Это заболевание, при котором нарушается усвоение глюкозы и повышается уровень сахара в крови. Высокий уровень глюкозы наносит вред кровеносным сосудам во всем теле, в том числе – в глазах.

Не менее опасно и повышенное артериальное давление, которое тоже обычно долго не диагностируется. Если гипертонию годами не лечить, на ее фоне могут развиваться ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда и инсульт.

Ранняя диагностика указанных выше заболеваний – не единственная причина, по которой важно проверять глаза. Любое повреждение сосудов глазного дна приводит к ухудшению зрения и, в самом страшном случае, к слепоте.

СУХОСТЬ ГЛАЗ

Глаза становятся чрезмерно сухими по разным причинам, но симптомы, как правило, бывают одинаковыми или похожими, поэтому самолечением заниматься не стоит – лучше обратиться за профессиональной помощью. Так же человек может ощущать в глазах так называемый «песок», зуд, резь или жжение, или просто усталость. Другие симптомы сухости: глаза не могут переносить яркий свет, либо из них без видимых причин начинают выделяться слезы – по вечерам это происходит чаще. Очень часто сухость глаз вызывается воздействием кондиционированного воздуха, обогревателями и батареями центрального отопления. К этому почти всегда прибавляется долгое нахождение перед компьютером, да ещё и телевизор многие любят смотреть допоздна. Глаза при этом моргают гораздо реже, чем задумано природой, и состояние слезной плёнки нарушается.

Сидим, крячим... Как помочь ребенку при проблеме с пищеварением? Существуют определенные симптомы, которые встречаются у детей достаточно часто. Из нашей статьи вы узнаете, в чем их причина, с какими симптомами вы сможете справиться самостоятельно, а в каких случаях следует обратиться к специалисту.

Разный подход

По нормам ВОЗ запором считается отсутствие у ребенка стула больше двух суток. Позиции наших медиков по этому вопросу различаются. Одни полагают, что нужно что-то предпринимать уже через сутки задержки, другие допускают возможность ждать несколько дней. Здесь, конечно, нужно ориентироваться в первую очередь на самочувствие ребенка. Если малыш страдает, оказание помощи не стоит откладывать.



Важно

Следует настаивать и тогда, когда ребенку уже исполнилось 3 месяца, а проблемы со стулом продолжают. Теперь уже можно сдавать анализы на дисбактериоз и на наличие необходимых пищеварительных ферментов.



Дело житейское

На определенном этапе роста проблемы с пищеварением, в том числе и запоры, – явление нормальное. Все младенцы в возрасте от 3 недель до 3 месяцев переживают неприятный синдром кишечных колик, связанный с общей незрелостью желудочно-кишечного тракта. Это нелегкое время проходит после того, как пищеварительная система младенца обогатится необходимыми бактериями и ферментами, что обычно происходит в течение двух с половиной месяцев. В этот период требуется не лечение, а терпение и поддерживающие процедуры, помогающие отходить кишечным газам. Не всегда имеет смысла и сдавать анализ на дисбактериоз, что иногда неоправданно рекомендуют некоторые педиатры, так как процесс заселения кишечника микрофлорой еще не завершен.



На что обратить внимание

Иное дело, если запор возникает в самые первые дни жизни ребенка: не отходит даже меконий – первородный кал, живот вздут, у младенца отсутствует стул, и он не набирает вес. Это грозный симптом, говорящий о врожденной механической патологии, которая может потребовать хирургического вмешательства. Здесь необходимо срочное обследование: колоноскопия, рентгенография и УЗИ нижних отделов желудочно-кишечного тракта. Если подозрения подтвердятся, врач определит, нужна ли операция или будет достаточно специальной терапии.

ВСЕ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА ОДИНАКОВЫ?

Нерастворимые пищевые волокна увеличивают объем каловых масс, стимулируют перистальтику кишечника, предотвращая запор. Хорошими источниками пищевых волокон являются хлеб из цельного зерна, макароны и каши. Растворимые волокна, которые содержатся в свежих фруктах и овощах, не настолько эффективны. Хорошо способствуют росту полезных бактерий в кишечнике цитрусовые и бобовые.

Помогает

Недостаточное количество пищевых волокон в рационе – частая причина запора. Чтобы это предотвратить, постарайтесь ежедневно съедать пять и более порций продуктов, богатых клетчаткой, например, цельнозерновой хлеб, крупы и макаронные изделия. Ограничьте продукты с низким содержанием клетчатки и высоким содержанием жира и сахара (к которым относится большинство полуфабрикатов). Чтобы избежать излишнего газообразования и отрыжки, клетчатку следует добавлять в рацион понемногу и постепенно.

Анекдот

На берегу дедушка с внуком ловят рыбу.
К нем подходит сосед, который хочет поплавать:
- Как водичка?
- Замечательная! А рыба вообще из нее "вылезать" не хочет!

Лечение и профилактика

Методы лечения и профилактики запоров, не связанных с дисбактериозом или ферментопатией, зависят от возраста и питания ребенка. У младенца до 6 месяцев риск запоров чаще возникает при искусственном вскармливании. Обычно это связано с недостатком жидкости. Когда у ребенка-искусственника несколько дней нет стула, для решения проблемы бывает достаточно всего-навсего допаивать его между кормлениями чистой водой. Часто помогает простой массаж животика по часовой стрелке или газоотводная трубка.



Добрый доктор Мишутка

Я сегодня был в лесу. Травки, ягодки несусу. Их в сиропы положу И детишек угощу!



Природные сиропы для детей с 3-х лет. В состав входит только высококачественное натуральное сырье.



Настой

Грудничкам старше 3 месяцев можно давать между кормлениями немного черносливового настоя (для этого несколько ягод чернослива

нужно промыть, залить стаканом кипятка и настоять пару часов). Лекарственные препараты и очистительные клизмы следует рассматривать как крайнюю меру, когда другие средства уже исчерпаны. При любых сомнениях, прежде чем что-то предпринимать, надо сначала посоветоваться со специалистом.



Проблема психологическая

От года до двух запоры у детей могут возникать по психологическим причинам. Испытав однажды боль при дефекации, малыш начинает удерживать кал, этого не повторилось, и проблема только усугубляется. Тут важно уговорить ребенка регулярно высаживаться на горшок, чтобы этот процесс превратился в условный рефлекс. При этом взрослым необходимо сохранять спокойствие, родительская тревога вокруг деликатной темы только создаст малышу немало трудностей уже иного, психологического, характера.

Случается

Запоры сами прекращаются в возрасте после полугода, когда вводится прикорм в виде овощей. В рационе подросшего ребенка для профилактики запоров должно присутствовать достаточное количество овощей, фруктов, кисломолочных продуктов и жидкости. Всем детям (да и взрослым) полезно выпивать с утра натощак стакан теплой воды – подчас одного этого достаточно, чтобы проблема запоров не возникла.



Распространенными причинами хронического запора являются недостаток физической активности или растительных волокон в рационе; к возможным причинам относятся сниженная функция щитовидной железы (гипотиреоз), повышение уровня кальция в крови (гиперкальциемия) и болезнь Паркинсона. Уменьшение перистальтики толстой кишки («ленивая» толстая кишка) и дискомфорт во время дефекации также ведут к хроническому запору.



ВОЗМОЖНО—>>>

Симптомом заболеваний?



При наличии каких-либо заболеваний запор почти всегда является лишь одним из симптомов, и не самым ярким. Это может быть первичным признаком при дискинезии толстого кишечника (нарушении его двигательной функции): гипертонической – когда повышен мышечный тонус, ведущий к затруднению опорожнения, или гипотонической – когда тонус снижен, каловые массы копятся, ребенку тяжело от них избавиться. Функциональные нарушения работы ЖКТ выявляются по



характеру стула и с помощью дополнительных исследований функций кишечника, корректируются диетой, физиотерапией. Более редкий случай - болезнь Гиришпрунга - врожденное нарушение развития толстой кишки, при котором участок кишечника лишен нервов и не способен участвовать в сокращении. Лечение обычно оперативное: хирургическим способом корректируется дефект развития. Другое нарушение строения кишечника - дополнительная петля сигмовидной кишки (долихосигма) - это вызывает запоры с раннего возраста, чаще после введения прикорма. Кишечная форма муковисцидоза (генетического эндокринного заболевания, при котором нарушаются в том числе и функции ЖКТ), как правило, выявляется сразу после рождения. Некоторые формы гастрита, язвенной болезни, заражение глистами, также могут вызывать запоры.

Касторовое масло

Это сильное слабительное, однако, как и прочие препараты этой терапевтической группы, его нельзя принимать длительное время. Вообще чрезмерное увлечение слабительными средствами нарушает способность организма усваивать питательные вещества и некоторые лекарства. А злоупотребление касторовым может привести к повреждению мышц, нервов и тканей кишечника, что, в свою очередь, провоцирует запор.

Анекдот

- По статистике народным целителям доверяют не меньше, чем врачам.
- А почему тогда к ним меньше ходят?
- Они больничным не выписывают.

ЗАО «ИВАН-ЧАЙ»

Дары природы для
Вашего здоровья!



® ЗАО "ИВАН-ЧАЙ" -
Российский
производитель
лекарственных
средств из
экологически-чистого
растительного сырья



Р N3563/01 от 29.05.09. (дата переоформления 14.06.13.)
ЛСР-006696 от 15.07.10., ЛС-001121 от 01.03.11.
ЛП-001813 от 27.08.12., ЛС-001942 от 25.07.11.
ЛП-001896 от 02.11.12., ЛП-001942 от 18.12.12.
ЛСР-002623/09 от 02.04.09. (дата переоформления 27.11.12.)
ЛС-001980 от 22.02.11., ЛС-001118 от 22.07.11.
Р N003545/01 от 05.06.09. (дата переоформления 03.07.13.)
ЛС-001192 от 22.02.11., ЛП-000431 от 28.02.11.

Представленная продукция является лекарственным средством. Противопоказания - индивидуальная непереносимость. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией, уточните иные противопоказания. Требуется консультация со специалистом!

Менопауза – это полная остановка менструаций у женщин. Это не заболевание, а этап в жизни женщины, который, однако, может сильно повлиять на ее физическое самочувствие. Хотя при менопаузе женщину могут беспокоить приливы и ночной жар, это также время, когда женщина может открыть новую страницу в своей жизни.



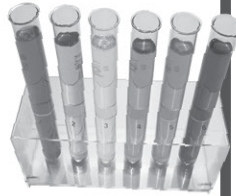
В каком возрасте

Примерный возраст наступления естественной менопаузы – 51 год. Менопауза бывает ранней или поздней – у некоторых женщин она может начаться уже в 40 лет, а у кого-то (хотя это редкость) не наступает до 60. Доказанного способа заранее определить возраст наступления менопаузы не существует.

О достижении женщиной менопаузы говорят, если со времени последней менструации прошло не менее 1 года.

От чего наступает

Наступление менопаузы связано с возрастом. В конце детородного периода функция яичников постепенно снижается. Вызвать наступление менопаузы могут также некоторые медикаменты или хирургические операции. Среди них – удаление яичников (билатеральная овариэктомия), химиотерапия и лучевая терапия тазовой области. Удаление матки (гистерэктомия) без удаления яичников не вызовет менопаузу, однако месячные прекратятся.



Возможно, очень возможно забеременеть!

Менопауза – это 2 года перед прекращением менструации и еще 2 года после того, как месячные закончились. Первые 1–2 года после прекращения менструации женщина может забеременеть, поэтому в этот период рекомендуется предохраняться. Раннему наступлению менопаузы способствуют курение, хронические стрессы, болезненная худоба. Курение, несомненно, приближает наступление менопаузы. Постоянные стрессы вызывают синдром истощения яичников, в этом случае признаки наступления менопаузы в репродуктивном возрасте женщины (30–35 лет). Так же сильно функции яичников страдают при голодных диетах..

Пременопауза

Естественным образом менопауза наступает постепенно. Функция яичников ослабляется в течение некоторых времени. Этот период называют пременопаузой. Менопауза наступает через год с момента последней менструации. В данный период вероятность наступления беременности существует – хотя менструации становятся нерегулярными, яичники функционируют, и овуляции происходят, пусть и не ежемесячно.

СИГНАЛЫ

При приближении менопаузы месячный цикл, как правило, изменяется. У каждой женщины это происходит по-своему. Цикл может увеличиться или сократиться, кровотечения – стать более скудными или более обильными. Эти перемены вполне нормальны, но, если период между менструациями сокращается, если кровотечение становится слишком обильным, или длится более недели – обратитесь к специалисту.

Чего ожидать

Менопауза – это индивидуальный процесс. Каждая женщина проходит его по-своему. Некоторые практически не замечают прихода менопаузы, другие же сильно страдают от тяжелых симптомов, связанных с ее наступлением и значительно влияющих на их образ жизни. Если менопауза наступает в случае операции, химиотерапии или лучевой терапии, пережить такой резкий переход бывает сложно.

Если симптомы тяжелы?

Если вам трудно переносить симптомы менопаузы, необходимо обратиться за помощью... Специалист поможет оценить необходимость применения заместительной гормональной терапии, возможно, назначит медикаменты или посоветует внести изменения в ваш образ жизни, например, пересмотреть режим питания, выполнять физические упражнения, восстановить режим сна и научиться справляться со стрессом.

Анекдот

- Простите, доктор, вы не печатаете мне в этот раз рецепт на компьютере?
- Конечно, пожалуйста... (печатает)...
- Вот, возьмите!
- Спасибо, большое!
Выйдя из кабинета, обнаруживается следующий текст: «Рпинимать по 1 тбалтке 3 рза в дьвн за асч до ейд.»



ПРИЛИВЫ

Прилив – это кратковременное повышение температуры верхней части тела, при котором резко краснеют лицо и шея, а на груди, спине и руках могут появиться красные пятна. Приливы бывают разными по интенсивности и обычно длятся от 30 секунд до 10 минут. Комфортно преодолеть непривычные ощущения помогут многослойная не слишком теплая одежда, вентилятор, регулярные физические упражнения. Избегайте острой пищи, жарких помещений, лишних переживаний и стрессов.

Анекдот

- Доктор, мой кот взял и съел кирпич! Что делать?
- Ждать первой кладки!..

Легче переносит наступление

Менопауза наступает сразу после операции по удалению матки, так как прекращаются месячные. Если при удалении оставлены яичники, то угасание функций яичников происходит быстрее. В этот период, так же как и у женщины с маткой, могут проявляться симптомы климактерического синдрома.

ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ГОРМОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (ЗГТ)

Заместительная гормональная терапия может смягчить симптомы климакса. Существуют различные рецептурные медикаменты для лечения вагинальных симптомов и приливов. Некоторые рекомендуются к применению для предупреждения остеопороза. Специалисты рекомендуют тщательно контролировать дозы и срок приема гормональных препаратов, поскольку они могут иметь серьезные побочные эффекты и противопоказания.

ВАЖНО:

Здоровый образ жизни важен на протяжении всей жизни, но и в период менопаузы не поздно встать на этот путь. Пройдите медицинское обследование, измерьте кровяное давление, уровень холестерина и сахара в крови, запишитесь на маммографию.

Интимные проблемы

Снижение эстрогена может вызывать сухость влагалища и болевые ощущения при половом контакте. Тут может помочь гель-лубрикант на водной основе. Либи́до также подвергается изменениям. При возникновении любых проблем в интимной жизни не сомневайтесь – обратитесь к врачу. Не стоит также забывать и о болезнях, передаваемых половым путем. С приходом менопаузы они не исчезают – помните о безопасности.

Риски

С приходом менопаузы возрастает риск сердечных заболеваний и остеопороза (истончение костной ткани). Причина – сокращение продукции эстрогена в этот период. Обязательно пройдите обследование, сдайте анализы и проконсультируйтесь о профилактике возможных заболеваний.

Проблемы со сном

Чтобы ночные приливы не нарушили ваш сон, соблюдайте следующие правила: поставьте в спальне вентилятор, не используйте слишком теплое постельное белье, выбирайте одежду для сна из натуральных прохладных тканей, держите около себя прохладный компресс, не допускайте в постель животных (они – натуральные «грелки»). Специалист поможет подобрать препараты, способствующие комфортному сну, которые подойдут именно Вам.

Как избавиться от приливов

Избавиться от приливов помогает кратковременный приём низких доз оральных контрацептивов. Также положительный эффект оказывают противозачаточные гормональные пластыри, вагинальные кольца и инъекции прогестерона. Некоторым женщинам противопоказаны гормональные препараты, поэтому перед применением обратитесь к специалисту.

Анекдот

Хочу заболеть такой болезнью, чтобы врач в рецепте написал: от-дых и пальмы!

Новые горизонты

После наступления менопаузы рекомендуется вести физически активный образ жизни. Это и аэробные упражнения для укрепления мышц сердца, и силовые упражнения для укрепления костей. Они также способствуют поддержанию оптимального веса и хорошего настроения. Начните вести активный образ жизни, даже если вы прежде не были его поклонницей. Менопауза – это отличная возможность привести в свою жизнь больше событий.

Сегодня женщины, достигшие периода менопаузы, не только берут от него максимум пользы, но и наслаждаются этим новым этапом в своей жизни. Вместо того чтобы оплакивать уходящую молодость, воспользуйтесь этим временем, чтобы пересмотреть свое отношение к жизни, приобрести положительный настрой, полюбить себя, понять, что приносит радость, и возродить свою сексуальную жизнь.

СИЛЬНЫЙ ПОЛ ТАК ЖЕ «ПОД УДАРОМ»

У большинства мужчин критический возраст наступает между 50 и 60 годами. Это период, когда мужчина начинает страдать чувством неполноценности в связи с ослаблением эрекции полового члена. Постоянное сосредоточение внимания на этом обстоятельстве только усугубляет положение, и моральный дискомфорт может превратиться в заболевание, иногда с тяжелыми психоневротическими последствиями.

Обычно у мужчин проявления климакса не очень заметны и постепенно сливаются с признаками старости. На выраженные проявления жалуются только 20% представителей мужского пола.

Нарушения половой функции наблюдаются у 80 процентов мужчин в виде снижения влечения и потенции. Наряду с этим угасает и выработка сперматозоидов. Поэтому у мужчин старше 65-70 лет (за редким исключением) пропадает способность к зачатию.

- «Приливы», сопровождающиеся чувством жара, потливость.

- Тахикардия (учащенное сердцебиение), перепады артериального давления, ощущение нехватки воздуха, головокружение.

- Ноющие боли в левой половине груди, особенно в стрессовых ситуациях.

- Появляется ощущение внутреннего беспокойства, раздражительности, нервозности, ухудшается память и способность концентрировать мысли. Человек становится вспыльчивым, раздраженным, после вспышек гнева обычно наступает апатия.



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!

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,

**НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА
ОТ БОЛИ В СПИНЕ****Биобактон-К****Лиофилизат
для приёма внутрь**

- Продукт естественного происхождения
- Не содержит консервантов, стабилизаторов, белок коровьего молока
- Восполняет дефицит лактобактерий в организме
- Не вызывает аллергических и побочных реакций
- Является дополнительным источником витамина С
- Хорошо растворим и приятен на вкус

поможет вашему организму

- повысить иммунитет
- улучшить обменные процессы
- справиться с симптомами дисбактериоза
- устранить болевые ощущения и чувство дискомфорта
- устоять при длительной антибиотикотерапии
- ослабить негативные проявления аллергической реакции



Производитель: ООО «К-Принт», г. Ставрополь, ул. Огородная 2 В.
тел. +7 928 307 6244, www.biobakton.ru
Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.88.003.E.006349.05.15 от 14.05.2015 г.
Биобактон-К® необходимо хранить в холодильнике при температуре не выше + 8 °С.

ПРОДУКТ НАТУРАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ
НЕ СОДЕРЖИТ ЛАКТОЗУ, ГМО, КОНСЕРВАНТОВ,
КРАСИТЕЛЕЙ И УЛУЧШИТЕЛЕЙ ВКУСА

Живые!

Противопоказания к применению: индивидуальная непереносимость компонентов.
Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

**Спрашивайте
«Биобактон-К» в аптеках****БАД. Не является лекарственным средством.****Свои рецепты!**

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

Адрес редакции: 355035,
г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г»
Контакты: 8 (9624) 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 ®, печатаются на правах рекламы.

Тираж 40000
Дата выхода в свет
24.03.2016 в 13:30
Подписано в печать
17.03.2016 в 13:30,
по графику в 16:00
Заказ № 207