

18+

ТЕМА НОМЕРА: Летом без дела сидеть – зимой хлеба не иметь!

№110, 24 ИЮНЯ 2016г. ТИРАЖ 40000

Ваш медицинский консультант

СВОИ РЕЦЕПТЫ!

СМИ РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА



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.



на правах рекламы
www.bifrut.ru

КАПСИЛЕН

РАЗОГРЕВАЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ТЕЛА



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА

Не является лекарственным препаратом

www.aklefarm.ru

Не является лекарственным препаратом

- ▶ Разогревает кожу
- ▶ Улучшает микроциркуляцию крови
- ▶ Оказывает лимфодренажное действие
- ▶ Способствует высвобождению токсинов
- ▶ Улучшает жировой и водно-солевой баланс кожи
- ▶ Активизирует регенерацию клеток кожи, восстанавливают её рельеф

ЭПИТОНЕКС



способствует заживлению рубцов и шрамов

АКУЛИЙ ЖИР АКУЛЬЯ СИЛА!

www.luchiks.ru



**НОВАЯ СЕРИЯ ЛЕЧЕБНЫХ КРЕМОВ
НА ОСНОВЕ АКУЛЬЕГО ЖИРА**

Для очень-очень многих летнее тепло подобно стихийному бедствию. Страдают гипертоники и гипотоники, больные ожирением и нарушением мозгового кровообращения, и вообще все, кто "месту под солнцем" предпочитает тенок. Справиться с жарой, вынести духоту помогают утренний и вечерний душ, одежда и белье из натуральных тканей - хлопка, вискозы, шелка, обувь на кожаной подошве. Но как быть, если жара, что называется, берет за горло?



Как остановить носовое кровотечение?

Это может случиться в жаркую погоду, когда слизистая оболочка носа очень сухая или кровь приливает к голове из-за повышения артериального давления. Главное - не запрокидывать голову, держать прямо, иначе кровь потечет в глотку. Введите в ноздри марлевые или ватные тампоны, пропитанные раствором перекиси водорода. На переносицу положите носовой платок, смоченный в холодной воде, или кусочек льда из холодильника. В современных аптеках вы можете найти кровоостанавливающие салфетки или специальную коллагеновую губку, предназначенную для оказания местного гемостатического и антисептического действия, стимулирующую регенерацию тканей.

Остановись, опрелость!

Опрелость появляется в основном у тучных людей из-за того, что кожа при трении влажных поверхностей воспаляется. Опрелость проще предупредить, чем лечить. Поэтому места, где кожа краснеет, зудит, регулярно промывайте и тщательно просушивайте мягким полотенцем, а затем смазывайте специальными гелями и мазями или припудривайте тальком, который эффективно поглощает влагу.



Укрощает головную боль

Причин головной боли летом - предостаточно, но первой среди них является обезвоживание. С наступлением лета мы не берём во внимание, что повышенные температуры изгоняют из наших организмов влагу, и её необходимо постоянно восполнять. Для женщин

рекомендуемое количество составляет 8-10 стаканов, а для мужчин 10-12 стаканов воды в сутки.

Из-за употребления недостаточного количества жидкости возможны в том числе и головные боли. Если выпитая вода не уменьшает головную боль сразу же, стоит обратиться к болеутоляющим препаратам.

Анекдот

- Подскажите, что лучше для мужа: валерьяна или валерьянка?
- А диагноз какой?
- Купила дорожные туфли!

Потертости на ногах

Если ваши ноги в жаркую погоду "закованы" в обувь из синтетических материалов, потертостей вряд ли удастся избежать. Лучший способ не допустить их - иметь сменную обувь.

туфель на работе и легкие открытые тапочки дома. Чтобы кожа ног не так чутко реагировала на жару, ежедневно закаливайте ее контрастными ванночками: в течение 5 минут попеременно на 60 секунд опускайте ноги в горячую и холодную (не ледяную!) воду. Полезны ванночки с добавлением отвара иван-чая и календулы. Укрепляет кожу ног и устраняет потливость дубовая кора.

Но если неприятность все же случилась, отдавайте предпочтение аптечным средствам, которые не только способствуют восстановлению кожи, но и образует на ней защитную пленку.

Важно помнить, что и сама курица тоже может содержать сальмонеллу, поэтому при жарке или варении большого куска курицы необходимо проследить, чтобы она была полностью термически обработана.

Миозит (воспаление мышц)

Возникает у тех, кто любит спать или подолгу сидеть около кондиционера (это равносильно тому, что зимой подолгу находиться около открытого окна). Проснувшись, вы обнаружите, что мышцы ломит, как после интенсивной физической работы, дотронуться до них невозможно.

НЕОБХОДИМО: отлежаться, чтобы обеспечить мышцам полный покой, пройти курс массажа, разогревающих процедур, поделывать водочные или полуспиртовые компрессы, а внутрь принимать противовоспалительные настои.

Кожные инфекции

Лето - время открытых тел и невольных телесных контактов (например, в общественном транспорте), где легко подхватить чесоточного клеща или грибок, вызывающий микроспорию (стригущий лишай). Если прогуливаться по пляжу или вдоль бортика бассейна без сланцев, можно подхватить микоз (грибок).

ВАЖНО: избегать прямых телесных контактов, заклеивать пластырем ссадины и ранки на коже, на пляже пользоваться сланцами и не садиться на траву или песок - только на подстилки. А тревогу нужно бить при появлении первых симптомов болезни - пятен на коже (лишай), кожного зуда (чесотка), шелушения и трещин на ногах (грибок).



Аэроотит, бароотит

Чтобы заработать аэроотит, достаточно отправиться в полёт с легким насморком или обострением аллергии. Во время взлёта и посадки за счёт перепада давления увеличивается риск попадания инфекции из носоглотки в среднее ухо. Первые симптомы - снижение слуха, стреляющие боли, шум и звон в ушах. Для профилактики закапайте в нос перед полётом сосудосуживающие капли.

Бароотит возникает у тех, кто не умеет нырять или ныряет, не дождавшись, пока пройдёт простуда.

Во время ныряния периодически делайте глотательные движения. Если у вас хронический отит, перед купанием заложите уши ватными тампонами, смазанными вазелином.

Актуально: пляжный сезон наступил!

Всем - и мужчинам, а в особенности женщинам, хочется продемонстрировать не обвисшие бока и «спасательный круг» вокруг талии, а отличную фигуру. Для этого в первую очередь необходимо восстановить обмен веществ в организме. Анализ данных о диетах и рационах населения в промышленно развитых странах показал, что в их основе лежит высокое потребление жиров и сахаров. Неправильное питание значительной части людей приводит к избыточной массе тела, нарушению деятельности сердечно - сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Это обусловлено недостаточным использованием продуктов, содержащих пищевые волокна,

которые поступают в организм с разнообразной растительной пищей. Пищевые волокна представлены веществами различной химической природы, к которым относят пектины, полисахариды, целлюлозу, лигнин, камеди. Потребление практически бескалорийных волокон позволяет легко контролировать калорийность рациона, а значит и собственный вес. Пищевые волокна связывают желчные кислоты и жиры и способствуют их выведению - неярко выраженный эффект «голодания без голодания». Для этих целей идеально подходит регулярный прием энтеросорбентов, а значит, и за фигуру краснеть не придется.

Подробности на 8 стр.



Сальмонеллёз

Это одна из самых опасных летних инфекций. Как распознать сальмонеллёз и как его вылечить?

ИСТОЧНИКИ:

1. Сырые яйца

На данный момент считается, что около четверти куриц и около 70 процентов уток инфицированы сальмонеллой.

Яйца куриц заражаются сальмонеллой, когда проходят по родовым путям. Сальмонелла сначала попадает на скорлупу, а затем через поры скорлупы - внутрь яйца.

Поэтому опасно есть сырые или недоваренные яйца.

2. Недоваренное мясо курицы

Важно помнить, что и сама курица тоже может содержать сальмонеллу, поэтому при жарке или варении большого куска курицы необходимо проследить, чтобы она была полностью термически обработана.

Признаки сальмонеллеза:

- Боль в животе
- Тошнота
- Рвота
- Диарея

КАК ЛЕЧИТЬ?

Прежде всего, нужно постараться остановить понос с помощью специальных препаратов.

Сам сальмонеллез лечится с помощью антибиотиков.

Необходимо пить много жидкости, чтобы восстановить ее потерю при поносе.

ФАКТ:

Перепелиные яйца и мясо более безопасно из-за того, что температура тела перепелки на полтора градуса выше, и сальмонелла погибает в организме.

ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНО

Летом бактериальная активность возрастает. Увеличивается и количество случаев заражения бруцеллезом!

Основной симптом бруцеллеза - хронические боли в суставах. Бактерии - бруцеллы размножаются в клетках нашей иммунной системы.

Он передается к человеку от больных коров и коз через парное молоко. Поднимается температура под вечер, когда микробы начинают разрушать наши клетки.

Кроме того, у человека возникает чувство слабости и появляется боль в суставах.

Чтобы не заразиться бруцеллезом, нужно кипятить молоко. Существует вакцина, но она не очень стойкая и держится примерно два года. Бруцеллез лечится с помощью приема антибиотиков. Курс лечения довольно длительный, потому что антибиотику тяжело пробраться внутрь клетки.

КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

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

АТЛЕТИКА® ортопедические товары
Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»



Европейское качество по доступным ценам • Градуированная компрессия • Доказанный лечебный эффект

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.

Многие думают, что, если ребенок постоянно шмыгает носом, кашляет или чихает, то это потому, что он простудился во время прогулки или подхватил вирус. Родители малыша запросто могут пропустить симптомы аллергии.

Важно

При том, что аллергия у детей плохо диагностируется, ее все же можно удачно лечить. Главное обратиться к врачу как можно раньше – риск получить осложнения в этом случае будет сведен к минимуму. Если малыш постоянно чихает и у него насморк – есть все основания опасаться аллергии. Вот что об этом должны знать родители.



Не упускаем симптомы:

- Жидкие выделения из носа
- Заложенность
- Частое чихание
- Хронический кашель
- Красные, раздраженные глаза
- Аллергические темные круги под глазами

- Дыхание через рот, особенно во время ночного сна
- Истошение из-за плохого качества сна



А если аллергический ринит?

В то время как аллергия – наиболее распространенная хроническая болезнь у детей, некоторые педиатры не спешат ставить диагноз, пока малышу не исполнится 4-5 лет. Многие медики считают, что для развития аллергии должно пройти несколько лет. Хотя другие диагностируют аллергию и в трех-, и в двух-летнем возрасте.



Всё начинается с...

Аллергический ринит у большинства детей начинается с насморка. Постоянное скопление слизи в носу может привести к частым инфекциям пазух и ушным инфекциям. В последствии, это может быть чревато снижением слуха и вполне привести к задержке развития. Заболевание у детей часто связывают с двумя другими аллергическими реакциями: экземой и астмой. Болезнь начинает проявляться в виде зудящих участков кожи как экзема, потом она прогрессирует до назальной аллергии и потом появляется астма.

Чем «убирает»?

Продукты для домашней уборки также могут стать проблемой. Все потому что в их состав входят химические раздражители, которые провоцируют появление аллергии. Задайтесь целью – изучите этикетки во благо семьи. Существует большое количество экологических средств, доступных по цене.

Как диагностировать

Ключ к лечению аллергии у детей состоит в том, чтобы изначально обнаружить условия, которые провоцируют заболевание. Это может быть трудно, особенно у младенцев. Хорошие результаты дает анализ крови от трехлетнего возраста, но если ребенок младше, достоверной картины не получается.

«Понаблюдать»
 Меняется ли (и как) его состояние здоровья в следующих случаях:
 - в разное время года?
 - когда вы вдали от дома или от домашних животных?
 - после дождя, когда в комнате повышенная влажность?
 - после инфекционной болезни?
 *Отмечайте любые изменения в состоянии ребенка – это будет полезной информацией для врача. Если причина аллергии в том или ином продукте, для улучшения здоровья достаточно придерживаться диеты.

Что вызывает?

Дети склонны к аллергии из-за тех же самых факторов, что и взрослые – пыль, домашние животные, плесень, пыльца. У некоторых детей также может возникнуть реакция на некоторые продукты, такие как коровье молоко.



Обязательно

Избавьтесь от чучел животных и шкур, если таковые имеются в вашем доме. Эти предметы – прекрасное место для размножения клещей и других аллергенов. Если вы не готовы расстаться с мохнатыми элементами интерьера – мойте их еженедельно. Не загромождайте пространство детской – пусть в комнате вашего ребенка будут только самые необходимые вещи. Чем меньше предметов, тем меньше



пыли. Как следствие – меньше шансов появления аллергии. Избавьтесь от ковров и драпировок. Это отличные сборщики пыли. Используйте легкие рулонные шторы и маленькие коврики, которые можно часто стирать. Используйте пылесос с противоаллергенным фильтром. У стандартного пылесоса нет фильтра, который способен очистить воздух от аллергенов. В результате они снова оказываются в помещении.

Контролировать

Многих родителей очень беспокоят возможные побочные эффекты препаратов, но сейчас есть масса лекарств с минимальными сопутствующими эффектами, и врач всегда поможет подобрать оптимальные препараты. Никогда не начинайте лечение без консультации педиатра. Есть один способ, который позволит свести прием медикаментов к минимуму – держать детей подальше от тех факторов, которые провоцируют аллергию.

Покрытие детского матраса, одеяла и подушек должно быть защищено от размножения пылевого клеща. Есть специальное гипоаллергенное постельное белье. Сапрофиты – самая частая причина возникновения аллергии. Специалисты рекомендуют стирать постельные принадлежности в горячей воде с мылом еженедельно.



Как управлять

Эти правила, конечно, не являются способом лечения аллергии, но они могут облегчить ее проявления и сделать их более редкими. Младенцы и дети младшего возраста могут страдать аллергией без каких-либо симптомов. Требуется определенная концентрация аллергенов, чтобы вызвать ответную реакцию организма. При этом родители в своем стремлении к чистоте совсем не обязаны доходить до фанатизма. Достаточно

точно некоторых изменений в жизни и как можно меньше контактов с тем, на что реагирует организм ребенка.

Бывает, что попытки справиться с аллергией терпят неудачу.

Продолжайте бороться, обязательно в сотрудничестве с лечащим врачом. Прислушайтесь ко всем его рекомендациям, будьте внимательны, и вы найдете правильный подход к лечению. И тогда и вашему ребенку, и вам будет намного легче дышать.

Логичный вывод

Причиной может быть наследственная предрасположенность. Если у родителей есть аллергия или экзема, то есть большая доля вероятности, что дети их унаследуют.

Анекдот

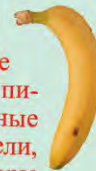
На уроке математики:
 - Тому, кто первым пойдет к доске, поставлю на балл больше.
 Семенов с задней парты:
 - Иду, иду! Ставьте мне тройку!

И даже на кефир?

Аллергические реакции на прием кефира, слобных изделий, кваса и других продуктов, в процессе приготовления которых использовались грибки, наблюдались у 22% детей, подверженных подобным проявлениям. Чтобы избежать этой разновидности аллергии, следует исключить из рациона определенные сорта сыров, приправы, уксус, витаминизированное молоко, кефир, молочные напитки с добавлением солода, йогурты, хлеб из пшеницы, ржи, крекеры, кислую капусту, томатный соус, сухофрукты, пиво, пивные дрожжи, колбасу, ветчину к завтраку, а также некоторые лекарственные средства - витамины группы В и антибиотики грибкового происхождения (пенициллин, линкомицин, тетрациклин).

Как быть

Иногда аллергические реакции вызывает не сам пищевой продукт, а различные пищевые добавки: красители, ароматизаторы, эмульгаторы или консервирующие средства. Кроме того, у большинства людей с пищевой аллергией существует реакция не только на пищевые, но и на другие аллергены, поэтому в последнее время врачи большое значение придают развитию перекрестных реакций между пищевыми и непищевыми аллергенами. Знание возможных вариантов перекрестных реакций помогает, в конечном итоге, правильно составить диету и тем самым избежать развития аллергии.



**ПОЛИ КИДС
 РЫБИЙ ЖИР детский**

ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ КАПСУЛЫ
 со вкусом апельсина и малины

без запаха рыбы



БАД - НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

www.aklenfarm.ru

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания

АКТИВНОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ:

• **ВЫСОКАЯ:** коровье молоко, рыба, яйцо, цитрусовые, орехи, мед, грибы, куриное мясо, клубника, малина, земляника, ананасы, дыня, хурма, гранаты, черная смородина, ежевика, шоколад, кофе, какао, горчица, томаты, морковь, свекла, сельдерей, пшеница, рожь, виноград.

• **СРЕДНЯЯ:** персики, абрикосы, красная смородина, клюква, рис, кукуруза, гречиха, перец зеленый, картофель, горох, свинина, индейка, кролик.

• **СЛАБАЯ:** кабачки, патиссоны, репа, тыква (светлых тонов), кисло-сладкие яблоки, бананы, миндаль, белая смородина, крыжовник, чернослив, слива, арбуз, салат, конина, баранина.

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.

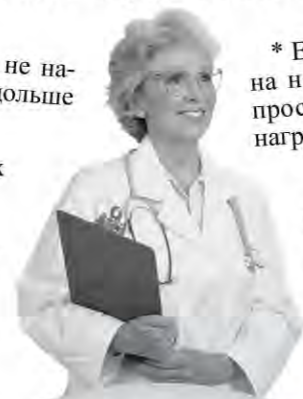
В жару сердце испытывает дополнительную нагрузку – сосуды расширяются, давление падает. Чтобы обеспечивать нормальный кровоток, оно работает в усиленном режиме. Поэтому летом так важно уделять особое внимание здоровью сердца и профилактике сердечных заболеваний.

* В жару - с 12 до 17 часов – старайтесь не находиться под прямыми солнечными лучами дольше 15 минут.

* Носите просторную одежду из натуральных тканей и головной убор.

* Не забывайте про умеренные занятия фитнесом и вечерние прогулки в парке.

* Старайтесь включать в свой рацион больше фруктов и овощей, в них много калия и магния, минералов, необходимых для здоровья сердца. О жирной пище лучше забыть до осени. Ешьте часто и маленькими порциями. Здоровым людям рекомендуется пить больше воды, чтобы избежать обезвоживания. А вот людям с ишемической болезнью сердца, например, делать этого не стоит. Лишняя жидкость может привести к повышению артериального давления, что создаст дополнительную нагрузку на сосуды и сердце. Пить нужно чистую воду или зеленый чай.



Невероятно

В последние годы инфаркт и инсульт «помолодели». В группе риска не только люди пожилого возраста, но и достаточно молодые мужчины и женщины – от 35 лет. Негативное влияние на работу сердца оказывает не только жаркая погода и колебания атмосферного давления, но и неправильный образ жизни. Недостаток сна и физической активности, вредные привычки, стрессы на работе, лишний вес – этого достаточно, чтобы сердце даже здорового человека испытывало перегрузки. Как сохранить сердце здоровым, особенно в летнюю жару? Вот несколько профилактических правил:

* Если у вас есть кондиционер, не оставляйте его на ночь – велики шансы простудиться. А любое простудное заболевание летом - дополнительная нагрузка на сердце.

* В начале лета гипертоникам и людям с сердечной недостаточностью необходимо пройти профилактическое обследование у своего лечащего врача. Выписанные лекарства должны быть всегда под рукой.

* Дачников медики считают особой группой риска. Часто трудовые подвиги в полуденный зной закачиваются для них печально. Сердечникам не рекомендуется работать на огороде во время жары, особенно в парниках.

* При первых признаках плохого самочувствия, необходимо прекратить физическую активность, перебраться в тень, освободить грудную клетку от сдавливающей одежды. Если появились за грудиной боли, немедленно вызывайте врача. Пока он едет, примите лекарства, стимулирующие сердечную деятельность.

Анекдот

- Дайте, пожалуйста, таблетки для похудения.
- Я же Вам 5 минут назад продала 10 пачек!
- Но я не наелась...

Необычные симптомы инфаркта

Типичный симптом инфаркта миокарда – интенсивная боль за грудиной, которая сохраняется более 15 минут и не снимается нитроглицерином. Однако у некоторых пациентов данный симптом может отсутствовать, поэтому необходимо помнить и о других симптомах, которые встречаются реже.

ТОШНОТА И БОЛЬ В ЖИВОТЕ

Тошнота и боль в животе, как правило, указывают на неблагополучие в желудочно-кишечном тракте. И все же данные симптомы могут указывать на инфаркт миокарда, особенно у людей старше 60 лет. Так протекает абдоминальная форма инфаркта миокарда.

БОЛЬ

... в челюсти, ухе, шее или плече. Иногда боль проходит, а потом начинается снова, что сбивает с толку не только пациентов, но даже врачей.



ОДЫШКА И ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Одним из проявлений инфаркта миокарда может быть нарастающая одышка, которая напоминает приступ бронхиальной астмы. В этом случае говорят об астматической форме инфаркта миокарда. Также существует церебральная форма, при которой наблюдается головокружение и нарушение сознания.

НЕ ПРОСТО ИЗЖОГА

Когда у человека жжет за грудиной, то возможно у него просто изжога, а возможно инфаркт. Пищевод и сердце находятся за грудной рядом друг с другом, поэтому проблемы с ними проявляются очень похоже. Когда сосуды сердца пережимаются, ему становится не достаточно кислорода. Из-за этого сердце начинает звать о помощи, вызывая жжение за грудиной.

Изжога возникает, когда из пищевода выбрасывается кислое содержимое. При выбросе кислоты происходит раздражение слизистых оболочек, что и вызывает жжение за грудиной.

Анекдот

Провизор из шестой городской аптеки с 20-летним стажем, находясь на отдыхе в Иране, во время экскурсии случайно расшифровал клинописи 26 века до н. э.

Инфаркт миокарда

Это гибель участка сердечной мышцы. В просвете артерии, кровоснабжающей тот или иной участок миокарда, образуется тромб, который препятствует прохождению крови. Инфаркт миокарда является угрожающим жизни состоянием и требует госпитализации пациента в отделение реанимации.

ВАЖНО!

• При легкой нервозности пейте ромашку. Осторожно применяйте её при беременности и диарее.

• При проблемах сна и легкой бессоннице пейте мяту и мятую. Последнюю, при повышенном давлении, принимать с осторожностью.

Если у вас стойкая бессонница - пейте валериану, но будьте внимательны с дозировкой. При передозировке валериана действует возбуждающе!

• Если у вас состояние тревожности и нехорошего предчувствия, как это принято говорить - заваривайте шишки хмеля. Только квалифицированный специалист подберет консервативное лечение лекарственными препаратами, не занимайтесь самолечением.



Регулярно измеряйте артериальное давление

Повышенное давление – повышенный риск инсульта. При гипертензии давление находится в диапазоне от 120/80 до 139/89, повышенным считается давление 140/90 и выше.

Обязательно нужно принимать препараты, понижающие давление, которые индивидуально вам подберет врач.

Проверяйте уровень холестерина

Ежегодно проверяйте уровень холестерина в крови. Он не должен быть выше нормы – не выше 5 ммоль/литр. Если же он повышен, обратитесь к врачу, чтобы выбрать препарат для предотвращения развития атеросклероза. Потому что атеросклероз – ведущая причина инсульта.

Анекдот

- Доктор, в приемной пациент упал в обморок!
- Пусть войдет без очереди.

Физическая активность

Давний лозунг «движение – это жизнь» не потерял своей актуальности и сейчас. Найдите время для физической активности каждый день. Больше ходите пешком. Хотя бы 30 минут в день пешей прогулки в день будут очень полезны.



Предупреждение образования тромбов

Отличная мера профилактики инсульта это предупреждение образования тромбов. Это препараты, которые «разжижают» кровь.

Проконсультируйтесь с врачом и уточните свою суточную дозу.

Негативные эмоции

Ярость, грусть, стрессы, депрессии – «провокаторы» инсульта. Слушайте приятную музыку, занимайтесь дыхательной гимнастикой и йогой, больше времени общайтесь с приятными вам людьми или занимайтесь своим хобби.

ПРОФИЛАКТИКА

Профилактикой является ежегодная диспансеризация и своевременная адекватная терапия хронических заболеваний. Диагноз ишемической болезни сердца является основанием для оценки состояния коронарных артерий с помощью коронарной ангиографии (коронарографии). Специальным образом выполненные рентгеновские снимки позволяют определить точное местоположение атеросклеротических бляшек и степень сужения коронарных артерий. При наличии показаний найденные сужения могут быть расширены изнутри сосуда - эта процедура называется коронарная ангиопластика. Кроме того, в коронарную артерию может быть имплантирован стент - металлический каркас, который будет поддерживать раскрытое состояние сосуда. В отдельных случаях проводят сложную операцию аортокоронарное шунтирование.

Триггеровые симптомы

Головная боль и слабость, как правило, являются предвестниками гриппа или простуды. Однако в некоторых случаях подобные симптомы могут указывать на инфаркт миокарда, поэтому при малейшем недомогании следует обращаться к врачу.

Лекарственное лечение

В зависимости от конкретного случая назначаются препараты из следующих групп:

Антиагреганты – снижают риск образования тромбов.

Ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента (АПФ), блокаторы рецепторов ангиотензина II и сосудорасширяющие средства (вазодилаторы) – расширяют кровеносные сосуды.

Антикоагулянты – предотвращают образование тромбов.

Бета-блокаторы – снижают артериальное давление и частоту сердечных сокращений.

Блокаторы кальциевых каналов – расширяют кровеносные сосуды, уменьшают нагрузку на сердце.

Диуретики (мочегонные) – снижают артериальное давление, выводя из организма избыток жидкости.

Статины – снижают уровень холестерина в крови.

Пробки

Когда человек стоит в пробке, он дышит воздухом с огромной концентрацией выхлопных газов. Из-за этого резко снижается способность эритроцитов переносить кислород, поэтому человек начинает испытывать кислородное голодание. При кислородном голодании сердечная мышца должна работать с повышенной нагрузкой, что ведет к увеличению камер сердца и толщины сердечной мышцы.

КАК ЖЕ ОТЛИЧИТЬ ИЗЖОГУ ОТ ИНФАРКТА?

1. При инфаркте возникает боль, которая отдает в левую сторону. Боль в груди, отдающая в левую сторону – признак инфаркта
2. При инфаркте боль может отдавать в плечо, руку или кисть руки.
3. Боль в груди, отдающая в челюсть, – признак инфаркта
4. При изжоге боль локализуется

2. При инфаркте боль может отдавать в плечо, руку или кисть руки.

3. Боль в груди, отдающая в челюсть, – признак инфаркта

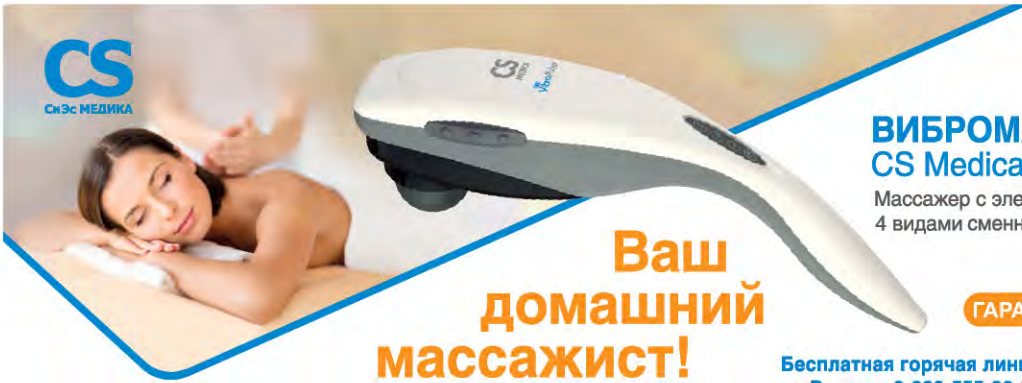
4. При изжоге боль локализуется

точно посредине грудины.

5. Взять таблетку нитроглицерина и положить ее под язык. При сердечном приступе боль уменьшится или исчезнет совсем. На изжогу нитроглицерин не влияет.



VibraPulsar



ВИБРОМАССАЖЕР CS Medica VibraPulsar CS-v1

Массажер с электронным управлением и 4 видами сменных массажных насадок

Ваш домашний массажист!

ГАРАНТИЯ **18** МЕСЯЦЕВ

Бесплатная горячая линия
по России: 8-800-555-00-80

www.csmedica.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



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 пояса,
- восстановление после травм, исправление осанки,
- снижение нагрузок на позвоночник,
- вентиляция кожи при ношении,

Сертифицировано ®



НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА
ОТ БОЛИ В СПИНЕ

Биобактон-К

Лиофилизат
для приёма внутрь



Рекомендован в качестве источника пробиотических микроорганизмов для улучшения состава и биологической активности защитной микрофлоры кишечника человека.

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



www.biobakton.ru



Производитель: ООО «К-Принт», г. Ставрополь, ул. Огородная 2 В.
тел. +7 928 3076244, 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: Ерошенко А.В.

Верстка и дизайн: Чурилов Д.В.

Адрес редакции: 355035,
г. Ставрополь, пр. Кудлаева, 8 «Г»
Контакты: 8 (9623) 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, 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

24.06.2016 в 13:30

Подписано в печать

17.06.2016 в 13:30,
по графику в 16:00

Заказ № 210