

ТЕМА НОМЕРА: **Октябрь - золотая осень, листвою, свадебник!**

18+

№114, 24 ОКТЯБРЯ 2016 г.

ТИРАЖ 40000



Ваш медицинский консультант

Звон 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.

www.bifrut.ru

**20 октября –
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С ОСТЕОПОРОЗОМ!**

Крепкие кости повысят качество жизни, помогут жить независимо, без боли и страданий, причиняемых переломами.

Возьмите ответственность на себя за состояние своих костей сегодня!

**«Остеомед форте»
помогает обновлению
и укреплению
ваших костей!**

Состав: цитрат кальция, анаболический компонент природного происхождения гомогенат трупново-расплюдный с витамином В6 адсорбированный на глюкозе, витамин D3.

Принимать взрослым по 2 таблетки 2 раза в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. Курс приема при необходимости можно повторить.

**СПРАШИВАЙТЕ «ОСТЕОМЕД ФОРТЕ»
В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА**

СГР № RU.77.99.32.003.E.000748.01.15 от 22.01.2015 г.
БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Участник

ПАРАФАРМ
г. Пенза

www.parapharm-russia.ru
www.secret-dolgolet.ru

НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ

VITAUST

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

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом

RU.77.99.11.003.E.046623.11.11. от 11.11.2011
RU.77.99.11.003.E.001244.12. jn 19.01.2012
RU.77.99.11.003.E.046621.11.11. от 04.11.2011

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

Об этом мы расскажем в сегодняшней рубрике!

Обезболивающие

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

Матрас имеет значение

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

Лед и пламя

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

Средиземноморские диеты

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

Анекдот

Британские ученые установили, что маленькие тарелки спасают от пережаривания. Но только ленивых и недогадливых.



Внимание чуть ниже

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

Мысли в голове - боль в спине

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



Боль приходит и уходит

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

Безопасность и возраст

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

Важно

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

Алкоголь

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

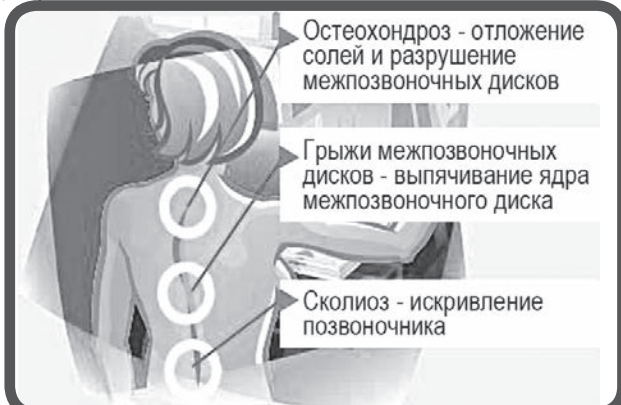
Типы обезболивающих

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

Анекдот

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

Причины боли



Терапия

КОРРЕКЦИЯ

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

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

НАКЛОНЫ

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

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

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

ВТЯГИВАНИЕ

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

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

РАСТЯЖЕНИЕ

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

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

Анекдот

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

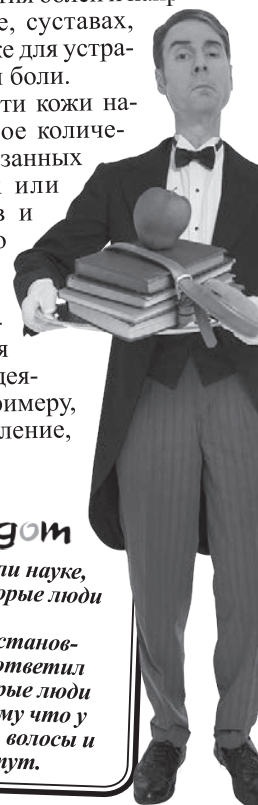
Что к чему



Обязательно к чтению

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

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



Анекдот

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

Мицеллярная вода с гиалуроновой кислотой и коллоидным серебром

- очищения кожи лица, вокруг глаз, области декольте.
- для чувствительной и проблемной кожи.
- обладает противовоспалительным, иммуномодулирующим, действием, активно увлажняет.

*Противопоказания:
индивидуальная непереносимость компонентов продукта.



Почему маленькие дети так часто болеют, и какие профилактические меры помогут укрепить их иммунитет. У большинства детей нет серьезных проблем со здоровьем, уже ближе к школьному возрасту они будут болеть гораздо реже. Нужно только заботиться о том, чтобы дети больше спали и правильно питались.

Как часто

Дети рождаются с незрелой иммунной системой, поэтому у младенцев часто бывают инфекционные заболевания, как правило, раз в один-два месяца. Дети школьного возраста страдают рецидивирующими инфекциями не чаще, чем взрослые.

Важно:

Часто причина насморка и чихания у маленьких детей – пассивное курение.



Поскольку все больше женщин детородного возраста курит, это становится причиной респираторных инфекций у детей. Сегодня установлена его связь с инфекциями и астмой в детском возрасте.

Анатомические особенности?

Распространенная причина рецидивирующих инфекций у детей – особенности строения носовых пазух и евстахиевых труб (каналов, соединяющих среднее ухо с глоткой). Такие инфекции могут передаваться по наследству. У некоторых детей анатомические особенности затрудняют отток отделяемого из евстахиевых труб и носовых пазух, из-за чего бактерии начинают размножаться. Поэтому такие дети более подвержены инфекциям. В большинстве случаев по мере взросления ребенка дренаж улучшается. Детям младшего возраста, слишком часто страдающим ушными инфекциями, может понадобиться лечение специальными трубочками для дренирования среднего уха.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

Включают в себя детские витаминные препараты, которые рекомендуется принимать курсами не реже 2-х раз в год. Они помогают создать оптимальный баланс витаминов и минеральных веществ, которые требуются растущему организму. Так же индукторы интерферонов, которые за счет активизации в детском организме выработки собственных интерферонов помогают укрепить иммунитет и обеспечить надежную профилактику ОРВИ у детей.



На заметку:

К рецидивирующему синуситу могут привести аллергия и астма. Аллергия иногда вызывает длительное раздражение в носу. Из-за него протоки носа и носовых пазух, расширяются, их просвет закрывается. Бактерии размножаются, приводя к инфекции. В таких случаях нужны лекарства, устраняющие причину болезни, то есть аллергию.

Кашель, сопровождающий вирусную инфекцию, может быть признаком астмы. Таким детям нужны лекарства от астмы в дополнение к другим медикаментам, которые они принимают от инфекции.

Анекдот

- У вас есть какое-нибудь надежное успокоительное средство?
- Мальчик, а что тебя беспокоит?
- Пока ничего, но папа уже ушел на родительское собрание.

Нормальная или патологическая тревожность?

Если ребенок рыдает, закатывает истерики маленьким, когда расстается с мамой, это нормально. Такая тревога развивается до одного года, может продолжаться до 4-х лет, у каждого протекает индивидуально. В старшем возрасте нормально, когда ребенок немного волнуется, если расстался на некоторое время с родителями. В этой ситуации нужно терпение, настойчивость и понимание.

У некоторых детей сильная тревожность длится долгое время, у них она обостряется в подростковый период, некоторым не дает полноценно жить, развиваться, учиться. Это говорит о том, что у ребенка серьезное психическое расстройство.

Гиперактивность

Тревожную тенденцию заметили детские психологи: с каждым годом у нас всё больше гиперактивных детей. «Выбивать» из них энергию, бьющую через край, или само пройдет?

Специалисты называют несколько причин столь странного поведения: высокие темпы нашей жизни, неблагоприятная экологическая обстановка (наличие свинца и нитратов в водопроводной воде, выхлопные газы, пестициды и другие химикаты в окружающей среде могут привести к гиперактивности). Существует даже такая точка зрения, что эта беда - от еды. Действительно, что ест современный ребёнок? Продукты, в которых содержатся различные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители и многое другое, что негативно влияет на нейрохимические процессы. Замечено также, что у многих гиперактивных детей в организме не хватает цинка, магния, витамина B12.

atopic®

УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ И САМОЧУВСТВИЕ МАЛЫША



- Полноценный уход за кожей при atopическом дерматите
- Самые необходимые средства
- Доказанная эффективность и безопасность¹
- Для детей с грудного возраста

¹ Оптимизация и репарация поврежденной эпителиальной целостности кожных барьеров у детей с atopическим дерматитом. Исследования эффективности и безопасности. М.: ИД «Перспектива». Москва, 2015. Центр популяционного развития детей раннего возраста. Москва, 2015.

Не являются лекарственными средствами

www.atopicbaby.ru

Несколько слов хотелось бы сказать об особенностях пищеварения. Особенно это актуально в преддверии праздников, когда ритм жизни очень изменится. Наши советы будут полезными для всей семьи.

Клетчатка

Пусть на вашем столе всегда будет виноград, болгарский перец, бобы, цельнозерновой хлеб, каши и орехи. **Не забывайте и об аптечной клетчатке.** Продукты с ее высоким содержанием не только улучшают пищеварение и регулируют стул, они способствуют похудению, нормализуют давление, снижают уровень сахара в крови, а также полезны для профилактики геморроя, что важно для всех членов семьи. **В день организму необходимо 25-30 грамм клетчатки.**



Тщательно пережевывайте

И учите этому своего малыша. Не нагнетайте в желудок лишний воздух, глотая еду как утку. Ешьте медленно, пережевывая каждый кусок. Если у вас хроническая отрыжка, нужно также избавиться от привычки жевать жвачку и грызть леденцы.

Только спокойствие!

Сам малыш не виноват, что он такой «живчик». У гиперактивного ребенка нет намерения демонстрировать такое поведение «назло», и он вовсе не распушен или невоспитан. Поэтому не нужно его сразу наказывать.

В рационе малыша не должно быть никаких чипсов, газировки и фастфуда. Если сами родители эмоциональны, постоянно куда-то торопятся, им придется потрудиться над собой и сказать себе: «Стоп! Не нервничаем! Не спешим! Реже меняем планы на ходу!» А еще нужно чаще прогуливаться с детьми на свежем воздухе, желательно там, где есть возможность порезвиться на славу и израсходовать избыточную энергию. Не злитесь на таких ребятшек, а устройте им размеренную жизнь и чаще демонстрируйте свою родительскую любовь.



Анекдот

Продается нервная система в отличном состоянии - заводится с пол-оборота.

Обильное питье от запора

Жидкость (она содержится и в некоторых продуктах) предотвращает возникновение запора. А какое количество воды требуется детям и взрослым, вы узнаете, проконсультировавшись со специалистом.



Пробиотики

Это живые бактерии, которые часто добавляют в йогурты, соки, сэндвичи и пищевые добавки. Они даже содержатся в некоторых витаминных комплексах. Как показывают результаты исследований, пробиотики способны справиться с диареей, спастическим колитом и другими заболеваниями кишечника.



Анекдот

*- Почему твоя сестра решила стать зубным врачом?
- А ей нравится, когда на нее смотрят мужчины, открыв рот и вытирают глаза.*



Печень является центром!

Регулирования, распределения и превращения веществ в организме. Одна из основных функций печени – детоксическая (обеззараживающая), т.к. именно в печени протекают процессы ферментативного обезвреживания и выведения инородных соединений, токсичных метаболитов, образующихся в ходе обмена веществ или поступающих в организм извне. При заболеваниях печени, таких как цирроз, вирусный и хронический гепатиты энтеросорбенты нормализуют уровень билирубина, уменьшают активность трансаминаз, укорачивают желтушный период и ослабляют кожный зуд. В связи с этим энтеросорбенты, особенно пектины, рассматриваются как эффективные гепатопротекторные средства. Действие пектина по эффективности не отличается от действия многих гепатопротекторов, за исключением влияния пектина на содержание общего билирубина.

Важно:

Диарея и рвота могут быть проявлениями бактериальной или вирусной инфекции, пищевой аллергии. Они быстро приводят к обезвоживанию организма ребенка и электролитным нарушениям, поэтому необходимо как можно быстрее обратиться к специалисту. Следует помнить, что диарея и рвота намного опаснее для ребенка, чем для взрослого, потому что в организме ребенка изначально гораздо меньше жидкости.



Обезвоживание

К симптомам обезвоживания относится повышение температуры, жажда, сухость во рту, уменьшение количества мочи и общая слабость. Если у ребенка диарея или рвота, необходимо как можно быстрее восполнить потерю жидкости. Это можно сделать с помощью кипяченой воды или специальных растворов, продающихся в аптеке.

ПОЛИ КИДС

РЫБИЙ ЖИР детский

ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ КАПСУЛЫ
со вкусом апельсина и малины

без запаха рыбы



БАД - НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Поли Кидс
PolyKids®
Рыбий жир для детей

Поли Кидс
PolyKids®
Рыбий жир для детей

РЫБИЙ ЖИР
детям от 3-х лет
с апельсиновым вкусом

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

www.aklenfarm.ru

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания

Ревматоидный артрит (РА) одна из самых таинственных и древних болезней. Следы ревматоидного артрита обнаружены на остатках скелетов индейцев в Теннесси.

РА принадлежит к классу аутоиммунных заболеваний – когда организм, вместо того, чтобы уничтожать естественных врагов (болезнетворные микробы, опухолевые клетки), вдруг ополчается против собственных здоровых тканей и принимается их разрушать. При ревматоидном артрите страдают соединительные ткани суставов. Также могут воспаляться околосуставные ткани – связки и мышцы.

Вирус-невидимка

Несмотря на все успехи современной науки, причины ревматоидного артрита до сих пор не установлены. Некоторые исследователи считают, что развитие этого заболевания провоцируется неким вирусом, который исчезает к моменту появления заболевания.

Болезнь играет в прятки

Как и большинство аутоиммунных заболеваний, ревматоидный артрит идет «волнами», чередуя периоды обострения и ремиссии. Даже при тяжелых формах боль может уменьшиться или вовсе исчезнуть на длительный срок, даже на несколько лет. Иногда больным начинает казаться, что они совершенно исцелились. Увы. К сожалению, это не так. Ревматоидный артрит – хроническое заболевание, и в настоящее время излечить его полностью невозможно. Если кто-нибудь обещает средство, которое избавит вас от ревматоидного артрита, можете быть уверены, что перед вами обманщик.

Анекдот

*На приеме у психолога:
- Я вижу, что вас мучает страшная проблема, отравляющая всю вашу жизнь.
- Тише, пожалуйста! Она же в коридоре сидит!*

Факторы риска

- Наследственная предрасположенность.
- Инфекция (примерно в 50% случаев ревматоидному артриту предшествовало ОРЗ, грипп, ангина, другие инфекционные заболевания).
- Реактивный или инфекционный артрит.
- Сильное переохлаждение.
- Эмоциональный стресс.
- Некоторые черты характера: высокая степень ответственности, тревожность, склонность к депрессиям (такие люди предрасположены к психологическим травмам, что ведет к снижению иммунитета).

Анекдот

*- Доктор, когда я кончиком языка дотрагиваюсь до комочка фольги, в котором до этого некли картошку, у меня покалывает за ухом. Что это значит?
- Что у Вас слишком много свободного времени!*

СТАТИСТИКА

В России ревматоидным артритом, по различным данным, болеет от 1 до 2% населения. Чаще болеют люди после 30 лет. При этом женщины среди больных в 5 раз больше, чем мужчин.

ДИАГНОЗ

Существует несколько способов диагностировать ревматоидный артрит:

Анализ на ревматоидный фактор (РФ)

Ревматоидным фактором называются особые белки, аутоантитела к иммуноглобулину класса G (IgG). Эти белки нападают на «родные» для организма иммуноглобулины класса G, потому что те видоизменились под влиянием вируса или других воздействий. При ревматоидном артрите показатель РФ повышен. Однако при ювенильном ревматоидном артрите (встречается у детей и подростков) РФ часто бывает отрицательным, а у пожилых людей повышение РФ может определяться без клинических проявлений ревматоидного артрита. Поэтому один этот анализ не позволяет однозначно поставить диагноз. Он должен быть подтвержден другими клиническими и лабораторными исследованиями.

Рентгенологическое исследование на ранней стадии заболевания может не показывать изменений. В дальнейшем на снимках становятся видны типичные для ревматоидного артрита изменения суставов.

Артроцентез – пункция суставов. С помощью шприца берется проба суставной жидкости, которую затем исследуют. Артроцентез используют также в лечебных целях – чтобы удалить избыток жидкости при воспалении или ввести в сустав лекарственные препараты.

Симптомы

- Пястно-фаланговые суставы («костяшки») указательного и среднего пальцев рук воспаляются, припухают, становятся болезненными.
- Воспаляются и припухают лучезапястные суставы.
- Одновременно с воспалением суставов рук, как правило, поражаются и мелкие суставы стоп.

- Боль у основания пальцев ног.
- Воспаление симметричное (в подавляющем большинстве случаев поражаются те же суставы на обеих руках, те же суставы на обеих ногах).
 - Боли усиливаются ближе к утру и до полудня очень интенсивны.
 - Боль спадает после полудня и возобновляется около 3-4 часов ночи.

- Утренняя скованность, ощущение затекшего тела.
- Чувство слабости.
- Повышение температуры до 37,2-38°С.

Если у вас появились хотя бы некоторые из этих симптомов, немедленно обратитесь к врачу. Чем раньше начать лечение ревматоидного артрита, тем больше шансов сохранить функции суставов и продолжить активную жизнь.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Первую помощь оказывают противовоспалительные или быстродействующие препараты: нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) и гормоны (кортикостероиды).



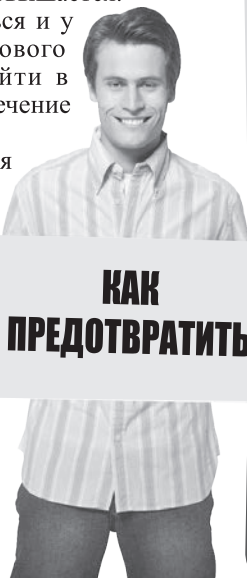
- Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП): подбираются врачом индивидуально для каждого больного методом «проб и ошибок», поскольку для разных больных эффективны различные препараты. Действуют только в период их применения. К сожалению, длительный прием вызывает побочные эффекты. Чаще всего плохо влияют на желудок. Чтобы защитить слизистую оболочку желудка, специалисты назначают гастропротекторы.

- Кортикостероидные гормоны уменьшают боль, утреннюю скованность, слабость и лихорадку. Их назначают в виде таблеток или инъекций, иногда вводят непосредственно в сустав. Короткие (до 10 дней) курсы стероидов практически не вызывают побочных эффектов. Важно помнить, что при длительном приеме (2 недели и больше) их отмену можно производить только постепенно и только под наблюдением врача.

- Если у вас в семье есть больные ревматоидным артритом, риск заболеть им существенно повышается.

- Может развиваться и у совершенно здорового человека и перейти в острую форму в течение нескольких суток.

- Средство для полного излечения пока не найдено, хотя исследования в этом направлении продолжаются. Однако своевременно начало лечения способно существенно улучшить состояние пациента, сохранить суставы и продлить активную жизнь.

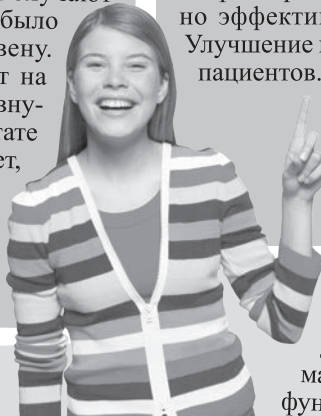


**КАК
ПРЕДОТВРАТИТЬ**

ПОМИМО МЕДИКАМЕНТОЗНОГО ЛЕЧЕНИЯ:

Лазерная терапия. Оказывает мягкий противовоспалительный эффект. Применяется как отдельный метод лечения и в сочетании с базисной терапией. Облучают не суставы, как можно было бы ждать, а локтевую вену. Излучение воздействует на кровь, циркулирующую внутри организма. В результате нормализуется иммунитет, улучшается кровоснабжение органов и тканей, уменьшается любое воспаление и подавляются очаги инфекции.

Лечебная физкультура. Укрепляет мышцы, поддерживает подвижность суставов. Лучший вид физической нагрузки – плавание, потому что оно устраняет гравитационную нагрузку на суставы.



Массаж. Проводится в период ремиссии.



Криотерапия – дорогостоящий, но эффективный метод лечения. Улучшение наблюдается у 60-70% пациентов. Не имеет противопоказаний. Применяется как в острой, так и в хронической фазе ревматоидного артрита.

Хирургическое лечение. Применяется для устранения деформаций и восстановления функции суставов. Широко применяется малоинвазивная хирургия (артроскопия). В некоторых случаях проводят полную замену разрушенного сустава протезом.

Анекдот

- Сколько вы сейчас весите?
- 75 килограмм.
- А какой вес был максимальным?
- 85 килограмм.
- А минимальным какой?
- Три четыреста.

Протекание и результат

Ревматоидный артрит – не та болезнь, на которую можно не обращать внимания. По мере развития болезни к поражению суставов добавляются различные нарушения в работе внутренних органов. Может произойти ревматоидное поражение легких, сердца, печени, почек, кишечника, сосудов. Поэтому так важно начать терапию уже на ранней стадии заболевания.



Диета

Больному категорически запрещено употреблять такие продукты:

- Злачные культуры: кукурузная и пшеничная крупы, рожь, овсянка. Каши из этих круп приводят к обострению воспаления суставов.
- Свинина. Жирное мясо только создает дополнительную нагрузку на пищеварительную систему и увеличивает холестерин в крови.
- Мясо внутренних органов.
- Цитрусовые фрукты. Они способны вызвать усиление аллергических реакций организма.
- Цельное и тем более парное молоко.

Важно:

Количество потребляемых жиров не должно превышать норму (один грамм на килограмм массы тела). Не менее 15% от общего количества потребляемых жиров должны составлять растительные масла.



Помните, что есть связь между иммунной и психологической системой. Если вы склонны к тревожности, депрессии и/или у вас в жизни стрессовая ситуация, обратитесь за помощью к психологу. Поддерживайте нормальный вес, регулярно выполняйте физические упражнения, избегайте переохлаждения. Не переносите грипп и ангину на ногах, своевременно лечите инфекционные заболевания.



Для беременных

*Безопасно
и надёжно*

Беременность – одно из самых удивительных состояний женщины. С первых дней будущая мама начинает ощущать перемены, происходящие в ней. Однако в этот замечательный для каждой женщины период ее организму приходится очень нелегко. Растущий плод сдавливает сосуды малого таза, что затрудняет венозный отток. К тому же у беременных размягчаются стенки вен, а к моменту родов, из-за повышения уровня эстрогенов, увеличивается кровенаполнение сосудов. Все это затрудняет работу венозной системы и у 30% беременных женщин развивается варикоз.



ERGOFORMA

Особенно важно, что застой крови в ногах и плаценте повышает риск преждевременных родов. Во всем мире специ-алисты пришли к выводу, что наиболее эффективным способом профилактики и лечения является использование компрессионного трикотажа. Для достижения максимального эффекта, носить его нужно каждый день во время беременности и до 2-х месяцев после родов.

Компрессионные чулки **ERGOFORMA** производятся в Италии по новейшим технологиям. Они приятны на ощупь, гипоаллергенны. Они обязательно подарят будущей маме отличное настроение и самочувствие.

На правах рекламы.
Сертифицировано.

ШАЛФЕЙ БРОНХОАКТИВ

Рекомендован в качестве источника ментола и дубильных веществ, дополнительного источника витамина С.

- Содержит 3 экстракта: шалфей, подорожник, алтей;
- Натуральное эфирное масло шалфея, ментол;
- Улучшает функциональное состояние при боли в горле:
 - * Шалфей - отхаркивающие свойства;
 - * Подорожник – при бронхите;
 - * Экстракт алтея – при боли в горле.



КВАДРАТ-С

www.kvadrat-c.ru

Производитель: ООО «Квадрат-С», РФ, 107143, г. Москва, 2-й Иртышский пр-д, д.4Б, стр. 5.
Свидетельство о государственной регистрации: №RU.77.99.88.003.Е.000910.02.16 от 25.02.2016 г. ТУ 9197-015-66999749-16

Имеются противопоказания. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

БАД. Не является лекарством.

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
- 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.Е.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.

Свой рецепт!

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

Адрес редакции: 355035,
г. Ставрополь, пр. Кудакова, 8 «Г»
Контакты: 8 (9623) 417-930;
e-mail: k_26@mail.ru
Учредитель и издатель:
ООО «Медчеста-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
24.10.2016 в 13:30
Подписано в печать
17.10.2016 в 13:30,
по графику в 16:00
Заказ № 214