

ПУСТЫРНИКА ЭКСТРАКТ
14 МГ + В6 ТАБ. № 50

Рекомендован в качестве
дополнительно источника
витамина В6

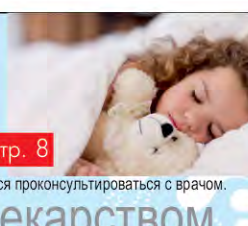


www.kvadrat-c.ru

Помогает справляться
со стрессовыми и
депрессивными
состояниями **подробности на стр. 8**

Имеются противопоказания. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

БАД. Не является лекарством.



18+

ТЕМА НОМЕРА: **Декабрь — месяц лютый, спрашивает, как обутий?**

№115, 24 НОЯБРЯ 2016 г.

ТИРАЖ 40000

Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант



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

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



ПАРАФАРМ
г. Пенза



sk
Участник

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

НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ

VITAUCT

ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ



Не содержат:

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

БАД! Не является
лекарственным средством

Перед применением
проконсультируйтесь
со специалистом

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. jn 19.01.2012
RU.77.99.11.003.E.046621.11.11. от 04.11.2011

Йод необходим для синтеза гормонов щитовидной железы. Почти 80% йода организма содержится в щитовидной железе, большая часть – в ее гормонах. Потребность в йоде повышается при беременности, кормлении грудью и в периоды интенсивного роста, восстановления после различных заболеваний и операций. Все чаще и чаще мы слышим, что в питании современного человека не хватает йода. Чем же так важен этот микроэлемент для здоровья, и чем грозит его отсутствие?

Если не хватает

- Чаще всего первым недостаток йода влияет на работу нервной системы: человек становится забывчивым, у него снижаются внимание и реакция, появляется раздражительность, сонливость и дело иногда доходит даже до депрессии.

- Повышается и вес тела – ведь тироксина слишком мало для того, чтобы процесс расхода энергии шел нормальным путем, и она откладывается в виде жировых запасов. Если вы полноценно питаетесь и много двигаетесь, но не можете избавиться от действительно лишних килограммов, стоит обратиться к эндокринологу – замедленный обмен веществ иногда оказывается одним из признаков йододефицита.

- Кроме того слабеет иммунитет, в организме застаивается жидкость, у женщин нарушается менструальный цикл, и может развиваться бесплодие. Появляются проблемы с сердцем и сосудами: аритмия, повышение давления, снижение уровня гемоглобина в крови.

- Если дефицит йода не восполняется уже давно, ткани щитовидной железы начинают разрастаться, пытаюсь компенсировать недостаток производства тироксина количеством клеток.



Как пополнить?

Больше всего йода содержится в морепродуктах: в морской капусте его встречается около 220 мг на 100 г, а в креветках — 150 мг на 100 г. В мясе, молоке и молочных продуктах содержание йода всего 7–16 мкг/100 г. А в питьевой воде в большинстве регионов нашей страны его совсем мало – 0,2–2 мкг/л.

Важно:

Количество йода в питьевой воде обычно зависит от его содержания в почве этой местности. Приблизительно 10% жителей Земли имеет повышенный риск развития дефицита йода, поскольку они живут на большой высоте над уровнем моря, где питьевая вода содержит мало йода. Наш регион является именно таким!



Для кого опаснее всего?

Особенно опасен йододефицит для беременных женщин. Если этого важного микроэлемента не хватает, беременность может прерваться преждевременно или ребенок может родиться с серьезным пороком развития. Не менее тяжело переносит недостаток йода растущий организм детей: они начинают отставать в умственном и физическом развитии. Как правило, это замедление роста тела и нарушение восприятия информации и речи.



С помощью «йодной сетки»

Никакой связи между скоростью потускнения йодной сетки на коже и нехваткой йода в организме нет. В настоящее время не существует надежных лабораторных методов по определению дефицита йода. Единственный доступный – анализ мочи. Почти 90% йода, поступающего в организм с пищей, выводится через почки с мочой.



Специалисты

При явном недостатке йода в рационе врач-эндокринолог может назначить специальные витаминно-минеральные препараты, содержащие йод. Нельзя начинать их прием бесконтрольно.

Для того, чтобы обогатить рацион йодом, сейчас выпускаются специально маркированные пищевые продукты, в которые добавляется от 10 до 30 процентов суточной нормы этого микроэлемента. В современных аптеках они представлены в широком ассортименте.

Наиболее популярный среди них – йодированная поваренная соль, в которой содержится около 45 мкг/г йода. Если использовать ее в пищу вместо обычной, можно получить всю суточную норму йода.

Я бы это заметил

Ярко выраженные симптомы йододефицита проявляются лишь в том случае, если организм систематически не получает этот микроэлемент в нужном объеме. Тогда специалист ставит диагноз «эндемический зоб». Во всех остальных случаях человек испытывает так называемый скрытый голод, то есть йододефицит протекает бессимптомно. Конечно, человек не станет обращать внимание на проблему, которая на самом деле является причиной снижения умственной активности взрослого и уровня развития ребенка.

ВНИМАТЕЛЬНО!

При большинстве состояний, вызванных йододефицитом, лечение щитовидной железы не требуется, достаточной мерой будет восполнение микроэлемента до нужных показателей. Однако, если в результате длительной йодной недостаточности развилось гормоноиндуцированное заболевание, лечение щитовидной железы просто необходимо.



Анекдот

- Доктор, Вы сказали, чтобы я высунула язык. Но Вы на него даже не смотрите.
- Так мне в тишине удобнее знакомиться с историей болезни.

СОЛЁНАЯ ИСТОРИЯ

Нельзя для домашнего консервирования?

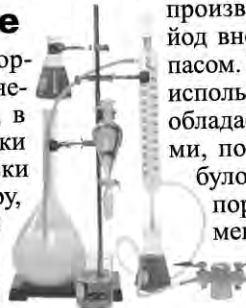
Эта информация уже давным-давно не соответствует действительности. Лет пятнадцать-двадцать назад для обогащения соли действительно использовался йод, который мог влиять на качество засолки, а в соль добавляли тиосульфат натрия. В современной соли этого вещества уже нет, а йод берется только самого высокого качества. Так что можете не волноваться – ваши сезонные заготовки в полной безопасности.

Передозировка

Даже если вы потребляете большее количество соли, передозировки йода не произойдет: для этого надо съесть почти 50 г соли в день, а такой пересол просто сделает еду несъедобной.

На самом деле

Несмотря на то, что из морской воды получают соль с небольшим количеством йода, в процессе выпаривания, очистки и сушки этот йод практически полностью исчезает. К примеру, в одном грамме морской соли содержится около 1 мкг йода, а в йодированной – 40 мкг. Лучше покупать йодированную морскую соль – она сочетает особенности вкуса морской соли и пользу йодированной.



Температура?

Под воздействием высокой температуры происходит лишь частичная потеря йода: от 20% до 50%. Оставшегося йода в приготовленных продуктах вполне достаточно, потому что в процессе производства йодированной соли йод вносится с определенным запасом. На самом деле йод, который используют для обогащения соли, обладает термостойкими свойствами, поэтому при выпечке хлебобулочных изделий сохраняется порядка 70% этого микроэлемента. **А так как хлеб является продуктом массового потребления, и срок его реализации сравнительно небольшой (до 5 суток), то при хранении и в процессе реализации потери йода не происходит.**

ИТАК, ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

• Принимаете комплексные витамины с йодом? Проверьте его количество на упаковке. Укладываетесь в норму? Хорошо. Если же она превышена, исключите на время приема витаминов морскую и йодированную соль, а также все продукты с его содержанием.

• В морском воздухе высок уровень йода, и он может прекрасно усваиваться щитовидкой. Поэтому, если вы поехали на море, не стоит в это время принимать препараты с йодом и обогащенные им продукты. А вот поесть морепродукты можно смело.

• Если пользуетесь йодированной солью, считайте дневную норму. Так, ежедневно добавляя в пищу 10 г йодированной соли (одна чайная ложка с горкой) с содержанием 40 мкг йода в грамме, вы получите его 200 мкг в день (с учетом потерь йода при хранении и термической обработке пищи). То есть уже переберете норму.

Анекдот

- У вас есть ацетилсалициловая кислота?
- Вам нужен аспирин?
- Да, никак не могу запомнить это слово.

На заметку

• Если вы здоровы, но у ваших родственников были или есть проблемы с щитовидкой, а также аутоиммунные заболевания, стоит воздержаться от дополнительного приема йода в любом виде. Дело в том, что все аутоиммунные эндокринные заболевания имеют компонент генетической предрасположенности. Поэтому, если у ваших родственников сахарный диабет 1-го типа, АИТ или болезнь Грейвса, то избытком йода в пище вы можете спровоцировать у себя иммунную агрессию. Для вас

допустим лишь йод, естественным образом содержащийся в продуктах.

• Если у вас были или есть опухоли щитовидной железы, вы перенесли операцию на щитовидке, у вас обнаружен АИТ, был или есть гипертиреоз в любой форме, йод для вас опасен. Самостоятельный прием этого микроэлемента при любой узловой форме зоба не приведет к исчезновению узлов, а может спровоцировать их перерождение (аденому). Единственное исключение из правила – если йод назначен врачом по результатам анализов.

Дефицит йода не дает нам худеть и радоваться жизни, а его недостаток можно определить только врач-эндокринолог на основе анализов крови и мочи. Самый простой способ восполнить дефицит йода в рационе – использовать на кухне только йодированную соль. На рынке представлен широкий ассортимент продуктов питания, обогащенных йодом. Кроме того, специалист при необходимости назначит вам пищевые добавки или витаминные комплексы, содержащие йод.

Анекдот

- Сердцу не прикажешь!
- Хочу заметить, что кардиолог вы так себе.

Пути восполнения:

Лучший способ йодной профилактики – это йодирование пищевой соли. Однако в процессе транспортировки, хранения, приготовления пищи йод разрушается, потому что в нужных количествах микроэлемент всё равно не поступает к конкретному человеку. Поэтому наиболее реальной мерой профилактики являются аптечные препараты с солями йода, дозы которых должен назначать специалист в индивидуальном порядке.

Всё ли в порядке?

Заподозрить гиперфункцию щитовидки можно по следующим признакам: повышение температуры тела без видимых причин, нервозность, раздражительность, подергивание пальцев рук, учащенное сердцебиение, нарушения сердечного ритма, резкая потеря веса при повышенном аппетите. Но лучше всего обследоваться у эндокринолога: сдать кровь на

гормоны щитовидки – Т3, Т4 и ТТГ. При необходимости врач может также назначить анализ на антитела к ТГ (тиреоглобулину) и ТПО (тиреопероксидазе). Это дополнительное исследование, и разъяснить результаты может только специалист.



У некоторых женщин мысль о будущей беременности вызывает радостное возбуждение, у других – волнение и тревогу. В любом случае, самый быстрый способ узнать точно, беременны вы или нет, поможет тест на беременность, а подготовится к ней – тест на овуляцию.

Что нужно знать о тестах на беременность



Тест на беременность – это самый простой и быстрый способ получить ответ на вопрос «БЕРЕМЕННА Я ИЛИ НЕТ?». Современный фармацевтический рынок представлен огромным арсеналом всевозможных тестов на беременность. Сегодня мы поговорим о том, как «работает» тест, какой тест выбрать и как избежать ошибок в использовании.



Какой тест выбрать?

Подавляющее большинство тестов основано на качественном определении ХГЧ в моче, «есть» или «нет». Дальнейшее их отличие заключается лишь в способе

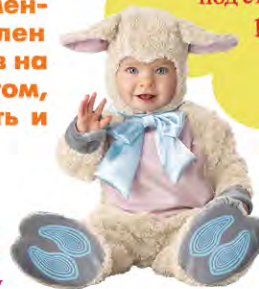
Планшетные тесты

Эти тесты так же требуют сбора мочи в отдельную емкость. После чего прилагаемой пипеткой мочу наносят на окошко теста и через некоторое время можно полу-

Струйные тесты

Облегчают тестирование в домашних условиях и не требуют дополнительных действий. Достаточно снять с теста колпачок, поместить тестовый конец под струю мочи и дождаться результата.

Электронные тесты



Удобны тем, что не требуют от женщины самой интерпретировать результат, они просто показывают «беременна» или «не беременна»,

исключая тем самым возможные сомнения.

Полуквантитативные тесты

На сегодняшний день на рынке появились полуквантитативные тесты на беременность, которые не только выявляют наличие ХГЧ в моче, но и по его концентрации способны предположить срок беременности.



Что делать, чтобы избежать ошибок?

- при покупке теста стоит обратить внимание на целостность упаковки, срок годности, наличие описания и инструкции на русском языке;
- для исследования на ранних сроках лучше использовать утреннюю порцию мочи, при этом всегда следовать инструкции, приложенной к тесту;
- если возникли сомнения, то лучше обратиться за консультацией к врачу;
- тест на беременность не позволяет дифференцировать внематочную беременность.

преподнесения этой информации и в удобстве использования для женщины.

Стрим-тесты или тест-полоски

Для проведения теста тест-полоску необходимо опустить в емкость с мочой, по прошествии определенного времени, указанного в прилагаемой инструкции, оценивается результат.

читать ответ. Удобство заключается в получении более точного результата за счет исключения ошибок и погрешностей.

Анекдот

Молодая мама перед 1-ым сентября: «Уф-ф-ф, вроде бы всё для школы купила: букварь, тетради, ручки, валерьянку, ремень»...

Как работает тест на беременность?

Он показывает, содержится ли в моче или крови гормон «хорионический гонадотропин человека» (ХГЧ). Этот гормон начинает вырабатываться сразу после того, как оплодотворенная яйцеклетка прикрепилась к стенке матки. Обычно это происходит, хотя и не всегда, через шесть дней после оплодотворения. У беременных концентрация ХГЧ постоянно возрастает, увеличиваясь вдвое каждые два – три дня.



Насколько точны?

Наиболее точный результат даст тест, сделанный по крайней мере через неделю после задержки менструации. Более точных результатов можно добиться, если использовать для теста первую утреннюю мочу, поскольку концентрация гормона ХГЧ в ней наиболее высока.

Точность зависит от:

- насколько точно вы следуете инструкции;
- в какой период цикла происходит овуляция, и когда произошла имплантация;
- времени, прошедшего с момента оплодотворения.



Что же, все-таки, они определяют?

Любой из общедоступных тестов на беременность сделан на основе определения «гормона беременности» – хорионического гонадотропина (ХГЧ) – в моче. Данный гормон выбран не случайно. После оплодотворения яйцеклетка начинает мигрировать по маточной трубе в полость матки, где, в среднем на седьмой день, оседает на поверхности слизистой. В этот период происходит выделение группы клеток, которые в дальнейшем сформируют плаценту и начинается синтез ХГЧ, который, попадая в кровь матери, выводится почками с мочой. На способности выведения ХГЧ с мочой и основаны тесты на беременность.

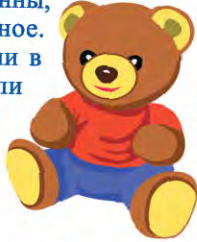
После оплодотворения яйцеклетка начинает мигрировать по маточной трубе в полость матки, где, в среднем на седьмой день, оседает на поверхности слизистой. В этот период происходит выделение группы клеток, которые в дальнейшем сформируют плаценту и начинается синтез ХГЧ, который, попадая в кровь матери, выводится почками с мочой. На способности выведения ХГЧ с мочой и основаны тесты на беременность.

Анекдот

- Доктор, муж говорит сам с собой.
- Это распространенное явление.
- Но он разговаривает сам с собой по мобильному телефону!

В очень редких случаях

При положительном результате теста беременность не подтверждается. То есть вы не беременны, хотя тест показывает обратное. Такое может произойти, если в моче присутствует белок или кровь, а также некоторые лекарственные вещества, например, транквилизаторы, противосудорожные или снотворные средства. Если результат отрицательный, скорее всего вы не беременны.



Однако, результат может быть ошибочным, если:

- срок годности теста истек;
- вы неправильно провели тест;
- вы провели тест на слишком ранней стадии;
- моча не обладает достаточной степенью концентрации из-за слишком больших объемов жидкости, выпитой вами непосредственно перед тестом;
- вы принимаете мочегонные или антигистаминные препараты.

Если результат отрицательный, попробуйте сделать тест еще раз в течение недели. В инструкциях некоторых домашних тестов предлагается провести повторную диагностику независимо от первоначальных результатов. Если вы все-таки окажетесь беременны, предыдущий отрицательный результат будет считаться ошибочным.

На полном серьезе

Положительный тест на беременность у мужчины – признак рака яичек. Рак яичек довольно часто появляется у мужчин в молодом возрасте, поэтому рекомендуется проводить само обследование яичек раз в месяц. Если после того, как партнер, «ради шутки» сделал тест на беременность, появилось 2 полоски, то значит у него в моче появился гормон ХГЧ. У мужчины этот гормон может вырабатываться раковой опухолью. Также при таком раке иногда у мужчины увеличивается грудь. Поэтому мужчине при увеличении груди стоит прощупать яички и сдать тест на беременность. Также положительный тест на беременность может свидетельствовать о появлении рака легких. Кроме того, при раке может появиться кашель и боль в грудной клетке, а также может снизиться вес.



Важный элемент подготовки к беременности

Тест полоски на овуляцию позволяют определить дни, в которые женщина максимально готова к зачатию. Появились они относительно недавно, да и знают о них немногие. А вот женщины, которые никак не могут забеременеть, применяют это диагностическое приспособление для определения времени овуляции, значительно повышая шансы на зачатие.



Когда делать

Время проведения теста вычисляется в зависимости от длительности менструального цикла. Диагностика проводится в течение пяти дней подряд, без пропусков, утром и вечером при двукратном тестировании либо только утром. При 28-дневном цикле можно проводить тестирование с 11 дня, который отсчитывается с первого дня последних месячных. Если цикл более 28 дней – диагностику начинают за 17 дней до предполагаемого первого дня очередных месячных.



Всегда ли выпадает на середину цикла?

Даже у абсолютно здоровых женщин с регулярным циклом овуляция не всегда выпадает на его середину: об этом свидетельствует тысячи рожденных детишек, зачатие которых произошло в так называемые безопасные дни до или после месячных. На овуляцию влияют стрессы, инфекции, смена климата и многое другое. Поэтому «ловить» высокий уровень ЛГ можно и раньше, и позже обозначенных выше сроков, если это действительно важно для женщины.

Критерии

Перед созреванием и непосредственным выходом яйцеклетки из яичника в женском организме происходят значительные гормональные перестройки: в крови обнаруживается увеличение уровня гормонов, ответственных за готовность к последующему оплодотворению. Один из них называется лютеинизирующий гормон (ЛГ) и может быть обнаружен диагностическими методами, как в крови, так и в других жидкостях организма – слюне, моче. На определении этого гормона и устроена домашняя диагностика: положительный тест на овуляцию будет свидетельствовать о том, что яйцеклетка уже зрелая и готова к зачатию.



ВИДЫ ТЕСТОВ: Стрип-тест или тест-полоска (самый привычный бумажный тест с нанесенным на него реагентом и контрольной полоской); Тест-планшет (пластиковый футляр с маленькими контрольными окошками) Струйный экспресс-тест (система представлена полоской, покрытой особым реагентом с контрольной полоской) Портативные многоцветные системы (состоят из контрольного электронного прибора и полосок, предназначенных для погружения в свежесобранную мочу).

Добрый доктор Мишутка

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



Природные сиропы для детей с 3-х лет. Без ароматизаторов, красителей, консервантов и химических добавок.

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



Заболевания предстательной железы

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

испускательный канал.

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

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

Опущение органов

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

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

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



Ожирение

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

Проявления: появляется недержание мочи при кашле,



чихании, физической нагрузке.

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

Анекдот

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

Что говорят специалисты

- О НЕДЕРЖАНИИ:

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

- О ЦИСТИТЕ:

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

Интерстициальный цистит

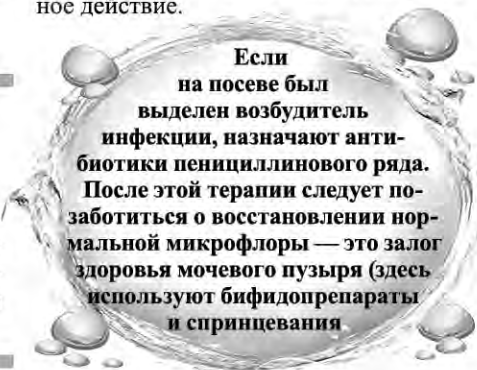
Это хроническое воспалительное заболевание мочевого пузыря, которое сопровождается раздражением слизистой оболочки.

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

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

На заметку

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



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

Подозрения на Рак

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

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



Анекдот

Какая разница между шизофреником и неврастеником? Шизофреник не знает сколько дважды два и спокоен. Неврастеник уверен что дважды два - четыре, но нервничает.

Обезвоживание

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

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

Не паникуйте, если случилось неожиданное

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

Покупайте специальные подкладки. Имеется несколько видов абсорбирующих средств, таких, как специальные трусы, мягкие подкладки, защитные накладки. Они нейтрализуют запах и впитывают жидкость. Вид подкладки, который вам нужен, чтобы предупредить подтекание, зависит от ваших анатомических особенностей, характера и степени недержания.

Продолжение на стр.8



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

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

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

Это работает:

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

Хирургическое лечение

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



Знаете ли Вы что?

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

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

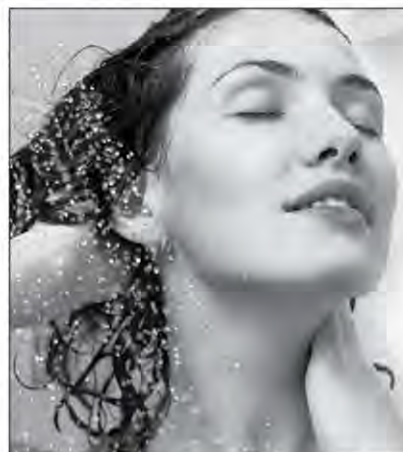
Нелеченный диабет

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

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

Упражнения Кегеля

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



Шампунь-активатор с гиалуроновой кислотой

- Стимулирует рост
- Укрепляет луковицы волос
- Нормализует секрецию сальных желез
- Улучшает структуру волос
- Восстанавливает минеральный баланс

*Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов продукта.



Сертифицировано®

FOSTA
health & sport support

Защита от боли в спине и сосудах

Meed®

ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ГОСТ Р 55082-2012 МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

РОССИЙСКИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

НОВИНКА

КАЧЕСТВО ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ!

ПУСТЫРНИКА ЭКСТРАКТ 14 МГ + В6 ТАБ. № 50

Рекомендован в качестве дополнительно источника витамина В6.

- Помогает справляться со стрессовыми и депрессивными состояниями.
- Помогает при бессоннице, способствует наступлению сна, улучшает качество и продолжительность сна.
- Необходим при невротических состояниях, нарушении сна.



КВАДРАТ-С

Телефон +7(495)230-01-17 www.kvadrat-c.ru

Производитель: ООО «Квадрат-С», РФ, 107143, г. Москва, 2-й Иртышский пр-д, д.45, стр. 5.
Свидетельство о государственной регистрации: №RU.77.99.88.003.Е.009628.10.15 от 16.10.2015 г. ТУ 9197-012-66999749-15

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. +7 928 307 6244, 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.

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 «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 24.11.2016 в 13:30
Подписано в печать 17.11.2016 в 13:30, по графику в 16:00
Заказ № 215