

18+

ТЕМА НОМЕРА: Кто весной потрудится, тот летом повеселится!

№119, 24 МАРТА 2017г. 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.

www.bifrut.ru

ПОБЕДА НАД ВЫСОКИМ ДАВЛЕНИЕМ

При высоком давлении следует воздействовать на причину, а не на следствие

- ❖ «Нерво-Вит» успокаивающе действует на нервную систему, снимает спазмы сосудов, что улучшает кровообращение (синюха голубая сильнее валерианы в 8-10 раз).
- ❖ «Мемо-Вит» улучшает питание клеток мозга и мозговое кровообращение, что способствует снижению давления.
- ❖ «Кардиотон» укрепляет сердечную мышцу, способствует восстановлению кардиомиоцитов.

Sk
Участник Сколково

100%
НАТУРАЛЬНЫЙ

ПАРАФАРМ
г. Пенза

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Номинальный объем 4,5 г.

СТОПСИНЯК

С БАДЯГОЙ

СТИК ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА

СТОПСИНЯК
с бадягой
Стик для лица и тела

Помогает улучшить внешний вид кожи и сохранить ее в хорошем состоянии

7 активных компонентов

Помогает улучшить внешний вид кожи и сохранить её в хорошем состоянии

Оказывается, размер груди, длина ног и обхват талии не только определяют вашу привлекательность, но и многое может сказать о вашем здоровье! Так что простой взгляд в зеркало поможет понять, на что именно в своем организме стоит обратить пристальное внимание.

Складки на мочке уха

Исследования показали, что линейные складки и морщинки на мочке уха могут сигнализировать о повышенном риске развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем. Дело в том, что подобные складки говорят о недостатке эластических волокон, что также приводит к изменению стенок артерий. Как предотвратить: держите себя в форме, поддерживайте оптимальный вес и следите за своим давлением и уровнем холестерина крови.



Размер одежды

Взрослые, у которых на четвертом десятке «широкий» обхват талии, имеют в 3 раза больший риск развития слабоумия в старости, даже если они не страдают ожирением. Все дело в гормонах воспаления, которые образуются в жировой ткани, окружающей органы. Средиземноморская диета - лучший выбор. Она богата мононенасыщенными жирными кислотами, которые препятствуют отложению жира.



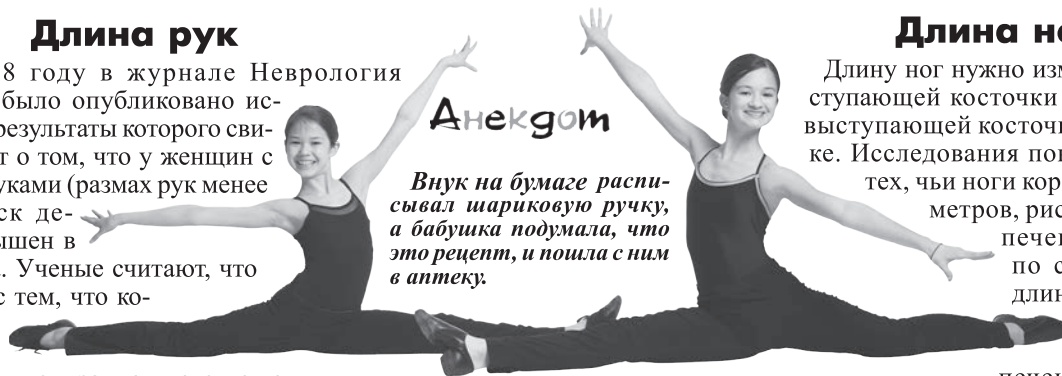
Длина пальцев

Определяется половыми гормонами: тестостероном и эстрогеном еще в утробе матери. Их воздействие на ранних этапах жизни влияет на риск развития определенных заболеваний. Если безымянный палец длиннее, увеличивается риск развития артроза, кроме этого исследователи регистрируют повышенную опасность простудных заболеваний и случаях ветряной оспы и краснухи. Если безымянный палец короче, это свидетельствует о высоком содержании эстрогена и о том, иммунная система крепка, но при этом может чрезмерно реагировать на раздражители и приводить к аллергии! Важно, что тестостерон оказывает защитный эффект на сердце.

РОСТ: Исследования показали, что риск развития рака у высоких людей выше, чем у низкорослых. У маленького меньше риск развития рака, чем у высоких. Скорее всего, это связано с тем, что у высоких людей больше клеток, поэтому у них в организме образуется больше раковых клеток, и при определенных условиях иммунитет человека не может справиться с этой проблемой. Высокими считаются женщины выше 170 и мужчины выше 178 сантиметров.

Длина рук

Еще 2008 году в журнале Неврология (Neurology) было опубликовано исследование, результаты которого свидетельствуют о том, что у женщин с короткими руками (размах рук менее 152 см) риск деменции повышен в полтора раза. Ученые считают, что это связано с тем, что короткие руки чаще встречаются у тех, кто в раннем детстве недополучил важнейшие питательные вещества, витамины и микроэлементы, которые необходимы для нормального развития мозга. Как повлиять: регулярно тренируйте свой мозг - заведите себе полезное хобби: рисование, вязание, лепка.



Анекдот

Внук на бумаге расписывал шариковую ручку, а бабушка подумала, что это рецепт, и пошла с ним в аптеку.

Длина ног

Длину ног нужно измерять от выступающей косточки на бедре, до выступающей косточки на лодыжке. Исследования показали, что у тех, чьи ноги короче 74 сантиметров, риск поражения печени повышен по сравнению с длинноногими. У них выше уровень печеночных ферментов в крови, то есть их печеночные клетки «легче» повреждаются разными болезненными факторами. Как бы то ни было, всем нам стоит следить за своей печенью и периодически сдавать анализ крови на ее ферменты.

РОСТ

Оказывается, что женщины, рост которых выше 158 см, не имеют той генной мутации, которая позволяет жить до ста лет.

Плоскостопие

Пишние килограммы пагубно сказываются на состоянии стопы. Под тяжестью веса тела свод стопы опускается вниз, стопа расплывается - и у человека возникает плоскостопие, образуются шишки на ногах. Срочно по-



худейте! Ничего проще и эффективнее быть не может.

Откажитесь от каблучков. Если у вас уже есть «шишки» на ногах, забудьте о высоких шпильках - иначе возникнут сильнейшие боли, а стопа еще сильнее

деформируется.

Каждый день выполняйте простые упражнения: перекаты с пятки на носок, с наружной стороны стопы на внутреннюю.

Запишитесь к ортопеду. Он определит тип плоскостопия и назначит лечение с помощью ортопедических стелек, которые сформируют правильный свод стопы.

Размер груди

Если размер вашего бюстгалтера четвертый или больше, то вероятность развития у вас сахарного диабета 2 типа в 1,5 раза выше, чем у ваших подруг с маленькой грудью. Это связано с тем, что жировая ткань в груди чувствительна к гормонам и может повлиять на действие инсулина. Как предотвратить: регулярные интервальные физические нагрузки высокой интенсивности позволят снизить риск развития диабета.



Группа крови

Люди со второй, третьей и четвертой группами крови имеют на 44% более высокий риск развития рака поджелудочной, нежели обладатели первой группы. Как предотвратить: налегайте на молочные продукты и рыбу - они являются лучшими источниками витамина Д, или же принимайте добавки с этим витамином. Это поможет снизить риск развития рака, говорят последние выводы мира науки.

Интересно

Недавние исследования подтвердили, что длинный безымянный палец означает, что вы не станете курильщиком. Высокие уровни тестостерона присутствуют у экстрасуртов, в то время, как курение связано с замкнутым и невротическим типом личности.

РИТМ МАРША

Ученые обнаружили, что нарушения походки, которые наблюдаются при болезни Паркинсона, можно исправить, если пациенту задать определенный ритм ходьбы. Многие пациенты не испытывают трудности при ходьбе на приеме у врача, но стоит им выйти за двери, как они начинают падать.



Все дело в большом количестве препятствий, непривычных для пациента. Поэтому для проведения исследования ученые попытались создать условия, максимально приближенные к реальной жизни. Сначала участники исследо-

вания ходили в привычном для них темпе, а затем - в темпе, заданном метрономом с помощью зрительных, слуховых или тактильных сигналов. Полученные результаты свидетельствуют о том, что наибольшее влияние на походку человека оказывают слуховые сигналы, тогда как зрительные сигналы не оказывают никакого влияния. Это свойство можно будет использовать для реабилитации пациентов с болезнью Паркинсона.

Размеры голеней

Люди с небольшими голеними имеют более высокий риск развития инсульта, так как у них формируется больше бляшек в сонных артериях.

Неожиданный нос!

На строение носа влияют климатические условия: от климата зависит то, какой формы нос у человека будет, поскольку это часть процесса адаптации. Исследование изучало строение носа относительно географической

принадлежности, а также температуре и влажность в регионе проживания. Оказалось, что ширина носа напрямую зависит от температуры и уровня влажности. Форма носа зависит не от генов, а от климата! Стало совершенно очевидно, что широкие носы говорят о том, что в прошлом у человека были предки из более жарких стран, а вот узкий нос говорит о том, что родом предки человека из северных стран, также узкими носами обладают жители холодных районов сухих климатических зон.

Что ваша шея говорит о вас?

3 симптома, которые легко увидеть. Оказывается, все эти недуги можно распознать, если рассмотреть свою шею.

1. НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Зоб (утолщение передней поверхности шеи) свидетельствует об увеличении щитовидной железы и нарушении ее функции. К увеличению щитовидной железы могут привести антитела, вырабатываемые иммунной системой организма. При этом увеличенная щитовидная железа выделяет избыточное количество гормонов. Кроме того, увеличение может возникнуть в результате снижения функции щитовидной железы, при котором организм испытывает дефицит гормонов. Зоб - признак нарушения функции щитовидной железы

2. СВИНКА

Шея, увеличенная по бокам, свидетельствует о свинке - тяжелой вирусной инфекции. Свинка особенно опасна для мужчин, так как вирус, вызывающий ее, путешествуя по организму, может внедриться в железистую ткань яичка, вызвать его воспаление - и привести к бесплодию. Свинка у мужчины может привести к бесплодию. Как предотвратить свинку: сделайте прививку от свинки - и вы защитите себя от этого заболевания.

3. НЕДОСТАТОЧНОСТЬ КОРЫ НАДПОЧЕЧНИКОВ

Коричневая пигментация кожи шеи может быть признаком недостаточности коры надпочечников. Надпочечники - это железы, которые находятся прямо над почками и вырабатывают гормоны. Если организм испытывает дефицит гормонов, вырабатываемых надпочечниками, то мозг выделяет специальные вещества, которые стимулируют надпочечники и заставляют их продуцировать гормоны. Одновременно эти вещества стимулируют и образование пигмента меланина, поэтому у человека появляется коричневая пигментация. Если Вы замечаете вышеперечисленные признаки, обратитесь к врачу и сдайте анализ на уровень гормонов надпочечников. Если гормонов недостаточно, врач назначит гормоны в таблетках. Применять гормональные препараты по назначению специалиста!

Новорожденные дети совершенно беззащитны. Они болеют самыми серьезными заболеваниями, причем болеют во многом из-за того, что... родились у своих родителей. Например, родители передают им какие-либо генетические заболевания, или мама нарушает режим вынашивания, а, может быть, сама заболела во время беременности, что сказалось и на малыше. Поэтому, следует со всей внимательностью отнестись к возможности исследовать здоровье ребенка как можно раньше, пока он еще находится в утробе. Приходит время ответственного материнства, и согласитесь, давно пора!

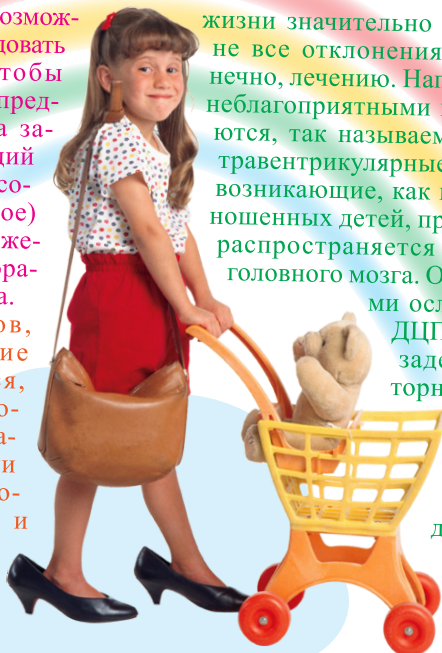


Неонатальные исследования

С их помощью есть возможность тщательно исследовать новорожденного, чтобы вовремя обнаружить предпосылки целого ряда заболеваний и дисфункций нервной системы, и особенно (что самое важное) разные по степени тяжести и локализации поражения головного мозга.

Одним из методов, определяющих такие отклонения является, например, нейросонография – метод эхографической визуализации головного мозга новорожденного ребенка и ребенка раннего возраста (до 1 года). Ряд функциональных отклонений, обнаруженных вовремя с помощью этого и других методов (УЗИ, реография и др.) может быть скорректирован с помощью специальных препаратов. Таким образом, процент больных в неонатальном периоде детей к году их

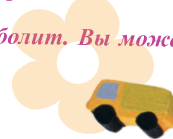
жизни значительно снижается. Хотя не все отклонения поддаются, конечно, лечению. Например, наиболее неблагоприятными в прогнозе являются, так называемые, пери- и интравентрикулярные кровоизлияния, возникающие, как правило, у недоношенных детей, при которых кровь распространяется на ряд отделов головного мозга. Они чреваты такими осложнениями, как ДЦП, гидроцефалия, задержка психомоторного развития и, в тяжелых случаях, летальный исход. Но даже при таком диагнозе вовремя начатая адекватная терапия (нормализация мозгового кровотока, внутричерепного и артериального давления, режим легочной вентиляции) позволяет вылечить до 90 % детей с легкими, примерно 60% со средними и до 15 % детей с тяжелыми кровоизлияниями.



Анекдот

Ульяна сидит с игрушечным фонендоскопом в руках:

- Я ловлю рыбу!
- Уля, это же для доктора!
- Ладно, я доктор. Что вас беспокоит?
- Да, вот, горло болит. Вы можете помочь?
- Не могу.
- Почему!?
- Я рыбу ловлю...



Как предотвратить беду?



Сегодня существует масса новейших методов и неонатальной (в первые месяцы после рождения) и перинатальной (в период внутриутробного развития) диагностики. В частности, многие методы перинатальной диагностики позволяют даже на довольно ранних сроках беременности определить – грозят ли будущему ребенку те заболевания, которые сделают его неполноценным человеком.

Лучше переволноваться

Если родителей после выписки из роддома беспокоит хотя бы какая-то малость в поведении младенца, а особенно:

- признаки гиперактивности;
- изменение характера крика;
- выбухание большого родничка или его напряжение;
- аномальные движения глазных яблок;
- двигательные расстройства или судороги;
- постоянные срыгивания, неустойчивый стул;
- выраженная убыль массы тела.



В этих случаях немедленно надо обратиться за медицинской помощью и попросить провести все возможные исследования нервной системы.

Особенности

1. Наследственные болезни часто носят семейный характер. В то же время наличие заболевания только у одного из членов родословной не исключает наследственного характера этой болезни (новая мутация, появление рецессивной гомозиготы).

2. В процесс вовлекаются сразу несколько органов и систем.

3. Характерно прогрессирующее хроническое течение.

4. При наследственных заболеваниях бывают редко встречающиеся специфические симптомы или их сочетания: голубые склеры говорят о несовершенном остеогенезе, потемнение мочи на пеленках - об алкаптонурии, мышинный запах - о фенилкетонурии.



Анекдот

Сыну 6 лет. Внимательно смотрит на маникюр воспитательницы.

- Ольга Александровна, у Вас такие ногти длинные!
- Да. Нравится?
- Нравится. Наверное, по деревьям лазить удобно.





УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ
И САМОЧУВСТВИЕ МАЛЫША



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

¹ Опять и опять! Самые эффективные средства атопическому дерматиту. «Атопис» крем для ежедневного ухода, «Атопис» крем для успокоения кожи, «Атопис» крем для увлажнения.

Исследования в области атопического дерматита. Исследования РОМПИ имени И.И. Пирогова. Москва, Россия. Центр коррекции развития детей раннего возраста. Москва, 2015.

Клиника дерматологии Кубанского Государственного Медицинского Университета. Краснодар, Россия. Детское отделение ГБУЗ КМБД. Краснодар, 2013.

Не являются лекарственными средствами

www.atopicbaby.ru

Анекдот

Отправляю перед обедом сына мыть руки. Стоит и держит руки под струей воды.

- Мой руки, три их.

Посмотрел на меня как на ненормального;

- Две их.

Установленная гипоксия



Служит показанием к родам путем кесарева сечения, но даже это не всегда спасает ребенка от последующих патологий центральной нервной системы. Что это значит? Это значит, что все усилия и будущих родителей и врачей должны сфокусироваться на еще более ранних исследованиях здоровья плода – то есть раннего фетогенеза и эмбриогенеза в I триместре беременности. Чтобы вовремя выявить все риски на ранних сроках беременности, следует пройти следующие исследования:

- медико-генетическое консультирование;



Перинатальные исследования

Внутриутробные исследования направлены, прежде всего, на регистрацию хронической и острой гипоксии плода, которая чаще всего и является причиной многих нарушений работы ЦНС. Методы перинатальных исследований следующие:



Исследование биофизического профиля плода: изучение его сердечной деятельности, его двигательной и дыхательной активности, мышечного тонуса, количества околоплодных вод, степени зрелости плаценты и др.;

Допплерометрия плодового кровотока позволяет проводить анализ кривых скоростей кровотока в маточных артериях, артерии пуповины, аорте и средней мозговой артерии плода и выявить выраженное нарушение плодово-плацентарного кровотока у матери.



Ультразвуковая фетометрия и плацентометрия (ультразвуковое определение размеров плода и плаценты) наряду с исследованиями маточно-плацентарного и плодово-плацентарного кровотока позволяют на ранних сроках выявить хроническую гипоксию.

Вам на генетическую консультацию

Показаниями служат:

- угроза прерывания беременности с ранних сроков;
- профессиональные вредности, неблагоприятные экологические факторы;
- самопроизвольные выкидыши в анамнезе;
- вирусные инфекции во время беременности;
- возраст матери старше 35 лет;
- вредные привычки (алкоголизм, наркомания);
- наличие в семье ребенка с врожденным пороком развития;
- наследственные заболевания в семье;
- прием лекарственных препаратов в ранние сроки беременности;
- кровнородственные браки.



Что требуется от родителей? Ничего сложного! Маме надо вовремя встать на учет в консультацию. Анализы нужны, прежде всего, для того, чтобы мониторить здоровье самой мамы и ее плода. В беседе с врачом не скрывать ничего из своего образа жизни, истории по своим предыдущим беременностям, наличие родственных заболеваний с серьезными заболеваниями и т.д. Соблюдать все предписания врача, касающиеся режима дня и питания и осторожности.



- исследования на выявление внутриутробного инфицирования;

- динамическую эхографию, в том числе – трансвагинальную.

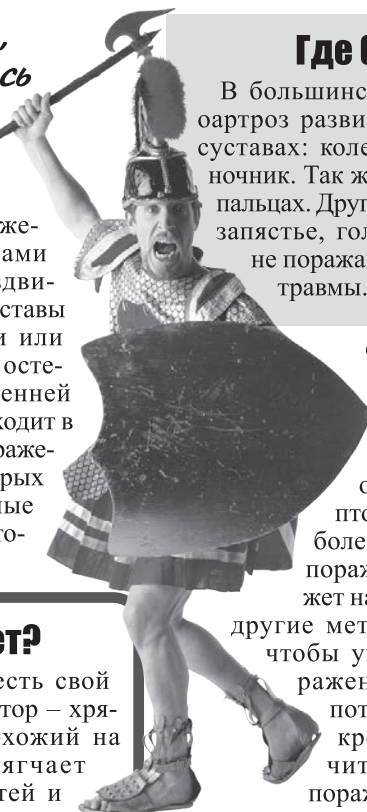
Казалось бы – зачем проверять «на всякий случай» эмбрион у совершенно здоровых родителей? В том-то и дело, что еще 10 лет назад группой риска считались лишь беременные старше 35 лет и те, у кого уже есть в семье дети с врожденными аномалиями развития и наследственными патологиями. Их и обследовали. А потом провели статистическое исследование

малышей с патологиями, и выявили, что у этих групп риска рождается лишь 10% таких детей. Остальные 90% родились в тех семьях, у которых, казалось бы, не было ни малейшего повода обращаться за помощью к генетикам и исследовать эмбрион на ранних сроках. Это дало толчок для дополнительной работы по расширению группы риска. По ее итогам тех, кого обязательно направляют на генетическую консультацию, стало намного больше.

Что такое остеоартроз. Его называют артрит износа или дегенеративное заболевание суставов. Это прогрессивное разрушение естественных амортизаторов суставов, которое может привести к дискомфорту при использовании пораженных суставов: боль при сгибании бедра или колена, отекие пальцы рук при печатании. У большинства людей старше 60 лет выявлено поражение суставов в той или иной мере. Но остеоартроз может встречаться и в 30, и даже в 20 лет!

Как понять, что это случилось

Симптомы остеоартроза могут развиваться медленно. Вы можете заметить боль или отеки при движении некоторыми суставами или после долгого бездвижения. Пораженные суставы могут быть скованными или болезненными. Обычно, остеоартроз приводит к утренней скованности, которая проходит в течение 30 минут. Если поражены суставы рук, у некоторых людей появляются костные уплотнения в пальцах, которые могут болеть.



Где болит?

В большинстве случаев остеоартроз развивается в несущих суставах: колено, бедра, позвоночник. Так же, он встречается в пальцах. Другие суставы (локоть, запястье, голеностоп) обычно не поражаются, если не было травмы.

Диагностика

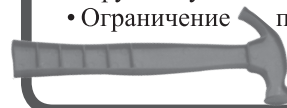
Чтобы помочь врачу с диагностикой, вы должны описать все свои симптомы, место и частоту болей. Доктор обследует пораженные суставы, может назначить рентген или другие методы обследования, чтобы увидеть степень поражения сустава. Могут потребоваться анализы крови, чтобы исключить другие причины поражения суставов.

Симптомы... «щёлкает» ли?

Боль – как правило, тупая, усиливается при сырости и холоде, в случае длительной нагрузки и после отдыха, возникает вечером или в первой половине



- Чувство скованности.
- Ломота и тяжесть в суставах (ощущения похожи на те, что сопровождают ревматоидный артрит, но при артрите они более длительные и сильные).
- Плохая подвижность сустава.
- Деформация суставов за счет костного разрастания.
- Быстрое утомление.
- Хруст в суставах.
- Ограничение подвижности.



Что вызывает?

У каждого сустава есть свой естественный амортизатор – хрящи. Это плотный, похожий на резину материал смягчает движение концов костей и уменьшает трение в здоровом суставе. Когда мы стареем, суставы становятся менее подвижны, а хрящи более подвержены износу. В то же время, чрезмерное повторяющееся использование сустава с годами разрушает хрящи. **Если разрушить их до конца, то кости начинают тереться друг об друга, вызывая боль и уменьшая движение сустава.**

Вы не можете контролировать

Главный риск остеоартроза никто из нас не может контролировать – это возраст. Пол тоже играет роль. После 50 лет, у женщин остеоартроз встречается чаще, чем у мужчин. В большинстве случаев, болезнь развивается из-за износа нормальных суставов со временем. Но у некоторых людей есть генетические дефекты или дефекты в строении сустава, которые делают их более уязвимыми.

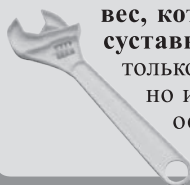


Контроль возможен

Травмированные суставы более подвержены остеоартрозу, так что любая активность, повреждающая суставы, повышает ваши риски. Это включает в себя спорт и работу, которые требуют постоянных однообразных движений. Ожирение – это еще один фактор риска. Оно часто связано с остеоартрозом рук, колен, бедер.

Остеоартроз и вес

Если у вас есть лишний вес, то похудение – это самый эффективный способ уменьшить боль и улучшить состояние суставов в колене и бедре. **Даже небольшое похудение улучшит ваше состояние, уменьшив вес, который давит на суставы.** Похудение не только уменьшит боль, но и уменьшит риск осложнений остеоартроза.



Вспомогательные методы

Наколенники и лангеты могут уменьшить работу сустава и уменьшить боль. В тяжелых случаях, когда сложно ходить, могут помочь палочки, костыли или специальные ходунки. Движение должно продолжаться, статика только усугубит положение. **Люди с остеоартрозом позвоночника могут почувствовать облегчение при смене матраса и подушки.** Вы обязательно почувствуете, как качественно изменится Ваша жизнь.

Анекдот

Кофеин вреден для здоровья. Сахар вреден для здоровья. Масло вредно для здоровья. Но не расстраивайся! Ведь это тоже вредно для здоровья!

Лекарственная терапия

Когда остеоартроз обостряется, многие находят облегчение при использовании безрецептурных обезболивающих, используют крема и спреи, которые уменьшают болевой синдром, но не лечат, помните об этом. При серьезном, уверенном лечении, вам потребуются инъекции с гиалуроновой кислотой или стероидами, иначе никак. Не забываем об использовании средств, предотвращающих изнашивание хряща, так называемые хондропротекторы. Их действие основано на улучшении состояния хрящевой ткани, что приводит к уменьшению боли и воспаления в суставе, а также улучшению его двигательной функции.

Диета

Придерживайтесь здоровой, сбалансированной диеты. Миндаль, лосось, апельсины и шпинат – вот те продукты, которые могут снизить риск развития остеоартроза, почему бы не попробовать добавить их к вашей продуктовой корзине?

«Запреты»

ПРЕКРАЩЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ.

Хотя отдых также важен, Ваши суставы могут потерять свою гибкость при слишком долгом сидении. Вы можете использовать упражнения для увеличения гибкости и прочности Ваших суставов.

БЫТЬ НЕРЕАЛИСТИЧНЫМ.

Остеоартроз - это хроническое заболевание, поэтому не существует простых ответов по его лечению. Однако гораздо проще продолжать тренировки и придерживаться здорового питания, если Вы уверенно идете к своей цели. Думайте о будущем, представляя себе предстоящий приятный момент - танец на свадьбе Вашей дочери или просто катание на велосипеде без каких-либо проблем.

Осложнения

Остеоартроз не поражает другие органы, но он может привести к тяжелым деформациям, которые повышают смертность. Потеря хрящевой ткани в колене может привести к изменению формы ног, к костным шпорам в позвоночнике, могут нарушаться работа нервов, что приведет к боли, онемению и покалыванию в определенных участках тела.

Физиотерапия

Нет метода лечения, которое бы остановило разрушение хряща в суставах, но есть методы, которые могут улучшить их работу. Физиотерапия может улучшить подвижность сустава и усилить мышцы вокруг него.

О, СПОРТ!

Люди с остеоартрозом часто избегают физических упражнений, боясь увеличения боли. Но такие занятия, как плавание, ходьба, велосипед могут улучшить подвижность сустава и усилить его. Тренировка с небольшими грузами может усилить мышцы, поддерживающие сустав. Но резкие повторяющиеся движения, прыжки, силовые танцевальные тренировки, приведут к неизбежным ухудшениям. Важно, чтобы нагрузка распределялась равномерно.

Предотвратить

Главное, что вы можете сделать для профилактики остеоартроза – похудение и сохранение нормального веса. С годами лишний вес добавляет нагрузки суставам и нарушает нормальную структуру суставов. Предотвращение травм тоже важно. Если вы занимаетесь спортом или работой с постоянными повторяющимися действиями, используйте защитные средства.

Операция?

Если остеоартроз сильно нарушает жизнь, а симптомы не улучшаются при лечении, то вам может потребоваться операция. Замена сустава или его исправление применяется у людей с тяжелым остеоартрозом. Суставы коленей и бедер заменяются чаще всего.



Только на пользу

Сходите на массаж. Исследование показало, что массаж может помочь снизить боль и улучшить функцию суставов у людей с остеоартрозом.

Попробуйте горячие или холодные компрессы. Они могут уменьшить боль и симптомы остеоартроза у некоторых людей.

Анекдот

- Какой здесь пароль?
- Вы в реанимации!
- С большой или маленькой буквы?

Когда в аптеках начнут продавать время? Оно же лечит!

ergoforce®

Средства технической реабилитации



Жизнь прекрасна...

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

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

адреса аптек ООО "Медчеста плюс"

- Мы Вас ждём!
- пр-т К.Маркса, 63, т: 26-67-92
 - ул. Мира, 284/1, т: 23-16-28
 - ул. Тухачевского, 12а, т: 72-17-80
 - ул. Тухачевского, 17а, т: 55-15-96, 55-04-96
 - пр-т Кулакова, 29, т: 38-12-99, 38-65-43
 - ул. Ленина, 125, т: 29-71-43, 29-71-42

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!

НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ VITAUCT

ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ

Не содержат:

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

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.001244.12.11.19.01.2012
RU.77.99.11.003.E.046621.11.11. от 04.11.2011

АКУЛЯ СИЛА®

КОСМЕТИЧЕСКИЕ КРЕМЫ И МАСКИ НА ОСНОВЕ АКУЛЕГЕТО РЕТИНОЛА

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

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

Живые!

Спрашивайте «Биобактон-К» в аптеках

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

БАД. Не является лекарственным средством.

Свои рецепты!
 Адрес редакции: 355035, г. Ставрополь, пр. Кудикова, 8 «Г»
 Контакты: 8 (9623) 417-930; e-mail: k_26@mail.ru
 Главный редактор: Ерошенко А.В.
 Верстка и дизайн: Чурилов Д.В. 18
 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 24.03.2017 в 13:30
 Подписано в печать 17.03.2017 в 13:30, по графику в 16:00
Заказ № 219