



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



18+ Свои рецепты!

№122, 24 ИЮНЯ 2017г. ТИРАЖ 40000

ТЕМА НОМЕРА:

Июнь-батюшка, заботой-работой тешит!

Ваш медицинский консультант

Лесной бальзам



Зачем нужен ополаскиватель?

Обычная зубная щетка вместе с пастой очищают только видимую поверхность зуба, не проникая в межзубные промежутки

Ополаскиватель жидкий. Он проникает во все труднодоступные места. Очищает полость рта на 100% и оказывает положительное действие на десны

Подгузники и трусики



ЯПОНСКОЕ КАЧЕСТВО ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ!





Победители премии «Отметка родителей»
в номинации «Подгузники с японскими наполнителями/разработками»

КОНФЕТЫ БЕЗ САХАРА

ELLINA

сливочное драже с хрустящей начинкой в темной глазури

СО СТЕВИЕЙ

от *SladMix*

Выберете свой любимый вкус

- ирландские сливки
- ромовая вишня
- лесной орех
- ванильный капучино
- молочный кокос



Вкусный десерт для тех кто бережно относится к своей талии и здоровью.

Испытываете трудности с регулярным опорожнением кишечника? Вы не одиноки – в развитых странах запором страдают до 50% населения. Читайте о распространенных заблуждениях и фактах о запоре в нашей статье.

Опорожнять ежедневно?

Частота стула индивидуальна. Для кого-то нормально трижды в день, а некоторым достаточно несколько раз в неделю. Запором считается опорожнение кишечника менее трех раз в неделю. Тяжелый запор – дефекация менее раза в неделю. Обратитесь к врачу при внезапном запоре или отсутствии стула более двух недель.

Отравляет организм

Некоторые верят, что при запоре в кишечнике всасываются ядовитые вещества, которые впоследствии могут вызывать такие заболевания, как артрит, астму и рак толстой кишки. Однако, нет никаких свидетельств о том, что в стуле образуются подобные токсины, как нет доказательств того, что очищение кишечника, слабительное и клизмы снижают риск развития рака.

А молочное?

Если у вас непереносимость лактозы, то употребление молочных продуктов может вызывать затруднение стула. Эта связь четко доказана у детей. Большинство людей с непереносимостью лактозы могут без вреда для себя съедать небольшую порцию молочных продуктов в день.



Настроение влияет

Депрессия может вызывать или ухудшать уже имеющиеся проблемы со стулом. Займитесь медитацией, йогой и другими техниками, чтобы уменьшить влияние стресса на организм. Также могут помочь специальные виды массажа. Массаж мышц живота способствует перистальтике кишечника.

Проблема пожилых

Они больше склонны к запорам из-за различных заболеваний, приема некоторых лекарств, низкой физической активности. Но запоры часто встречаются и в других возрастных группах, например, во время беременности и после родов и хирургических вмешательств. Беременным следует обязательно консультироваться у врача о приеме слабительных.

Слабительное действует моментально

В зависимости от типа лекарства, слабительный эффект может наступать через несколько минут, часов или дней. Свечи обычно начинают действовать через час. Имейте в виду, что большая часть слабительных не рассчитана на длительный прием. Неправильное употребление может привести к проблемам с пищеварением. Проконсультируйтесь со специалистом о том, нужно ли вам принимать слабительное более двух недель.



Касторовое масло

Это мощное слабительное. Но, как и другие слабительные, его не рекомендуют долго принимать. Злоупотребление может привести к нарушению всасывания питательных и лекарственных веществ. При неправильном приеме касторовое масло может повреждать ткани пищеварительного тракта. Так что используйте его по рекомендации.

Анекдот

- *Врачебная тайна строго соблюдается докторами?*
- *Конечно. Вы только гляньте на их почерк.*

Очистительные процедуры

Клизмы и орошение толстой кишки способны удалить из организма отходы жизнедеятельности, но они не являются эффективным способом для предотвращения или лечения запоров. Например, у пожилых людей, которые регулярно очищают кишечник с помощью клизмы, уже сама эта процедура способна стать причиной запора. А орошение кишечника может привести к повреждению толстой кишки, что повлечет за собой другие проблемы. Продуктивнее воспользоваться специальными аптечными средствами.



Жеванка волокон

Клетчатка или пищевые волокна часто помогают при запорах. Но иногда запор развивается в результате инсульта, сахарного диабета, заболеваний щитовидной железы или болезни Паркинсона. В редких случаях он может указывать на колоректальный рак или аутоиммунные заболевания. Поэтому если дефекация отсутствует, появилась кровь в стуле, боль или беспричинная потеря веса, необходима медицинская консультация.



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

Упражнения способствуют

Низкая физическая активность способствует возникновению запоров. Упражнения помогают сделать стул более регулярным и, кроме всего прочего, уменьшают стресс. Однако заниматься следует не ранее, чем через час после приема пищи.

Начните с прогулок по 10-15 минут несколько раз в день. Упражнения на растяжку и йога также способствуют избавлению от запоров.



Причина - отпуск

Во время отпуска, особенно в дороге, меняется распорядок дня и режим питания – это может привести к запору. Чтобы избежать запора по причине обезвоживания, необходимо пить больше жидкости (это особенно актуально, если вы путешествуете самолетом). Кроме того, используйте любую возможность, чтобы подвигаться, например, в ожидании посадки или во время остановок.



Больше жидкости

Обильное питье препятствует обезвоживанию организма, которое ведет к запору. Кроме того, жидкость делает стул мягче и облегчает его прохождение через кишечник. Не злоупотребляйте напитками с кофеином и алкоголем – они могут вызывать обезвоживание.

ЛЕКАРСТВА МОГУТ ВЫЗВАТЬ ЗАПОР

Некоторые болеутоляющие средства, антидепрессанты, препараты, принимаемые от гипертонии способны вызвать запор. Большие дозы витамина D, железа, кальция, особенно если их принимать вместе с другими препаратами, обладающими закрепляющим действием.

Анекдот

Подслушанная история: «На прошлой неделе мне делали операцию. Лежу на операционном столе, приходит анестезиолог и интересуется на что у меня аллергия. Я отвечаю, что на клубнику. Он так серьезно остальным врачам: «Слышали? Сегодня наркоз без клубники будет!» Все смеялись, кроме меня!»

ЧТО И КАК?

Фитопрепараты

Активные вещества растительного происхождения на основе сенны – сеннозиды – вызывают химическое раздражение рецепторного аппарата толстой кишки.

Целесообразно принимать на ночь, так как эффект от приема внутрь развивается не сразу, а стул нормализуется после нескольких дней регулярного приема.

Мягчительные

Носят вспомогательный характер. Их эффект основан на смягчении каловых масс, а также на смазывании стенок прямой кишки, что обеспечивает скольжение и облегчает прохождение масс по кишечнику. Это **вазелиновое масло** и **свечи с глицерином**.

Анекдот

Официальный сайт нашей стоматологической поликлиники: www.zubov.net

Осмотические

Осмотические препараты (лактюлозы и макрогола) при поступлении в кишечник не всасываются в кровь; их слабительный эффект основан на повышении содержания воды в каловых массах, увеличения их объема (собственно осмотическое действие) и ускорении транзита по кишечнику.

Лекарства от запора на основе макрогола применяют также для подготовки к эндоскопическому и рентгенологическому исследованиям, хирургическим вмешательствам в области толстой кишки.

Синтетические

Из синтетических раздражающих лекарств от запора используется бисакодил. При приеме внутрь днем его слабительное действие развивается через 6 часов, а перед сном – через 8-12 часов.

ИТАК, РЕЗЮМИРУЕМ:

1. Диета с включением продуктов, богатых растительной клетчаткой: овощи, фрукты. Растительная клетчатка стимулирует перистальтику кишечника; грубый черный хлеб (специальные пищевые отруби) и не меньше 2 литров жидкости в день.

2. Для лечения и профилактики запоров используются чай с лекарственными растениями (кора крушины,



листья сенны).

3. Питаться необходимо регулярно, не реже 5 раз в день.

4. Лекарственные (масляные с рыбьим жиром, подсолнечным маслом) и очистительные клизмы. Занятия гимнастикой при запорах для нормализации моторики кишечника. Если перечисленные выше меры недостаточно эффективны, назначают аптечные слабительные средства.

ОРТОСИЛА

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

- ✓ избавляют от стресса и снимают напряжение
- ✓ формируют правильную осанку
- ✓ способствуют улучшению кровообращения

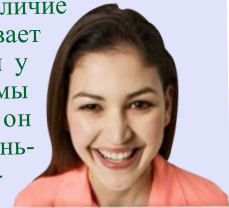
Приходите, мы Вас ждем!

Массажные и гимнастические изделия



Сыпь у новорожденных – явление частое, и имен у нее много... Иногда лечение занимает долгие месяцы. Но в большинстве своем младенческая сыпь исчезает в течение нескольких недель при должном уходе. Итак, расскажем о ней подробнее.

Детские прыщи могут появляться в первые дни после рождения и исчезать в течение нескольких дней. Их наличие никак не указывает на то, будут ли у ребенка проблемы с кожей, когда он подрастет. Маленькие белые прыщики на лице новорожденного называются милии. Образуются из-за закупорки сальных желез. Иногда распространяются на десны и ротовую полость, но ничего страшного в этом нет. Милии проходят сами через несколько дней. Кремы следует наносить менее часто и в меньшем количестве, следует перейти на использование лосьона с низким содержанием масла или использовать кремы только при низкой температуре, нежно втирая их в кожу.



Похоже на прыщи...

**Здоровый перекус
Мы придумали решение!
Овсяная каша
в удобном батончике!
Просто положи в карман
и здоровый перекус
будет всегда доступен.**

ego
Здоровое питание



**ВСЁ!
Ничего лишнего!**



Себорея

Среди всех вещей, возникновение которых Вы предусмотрели при подготовке к появлению ребенка, Вы, вероятно, не предполагали, что кожу его головы могут покрывать похожие на перхоть хлопья. Но на голове и бровях Вашего малыша действительно могут появиться чешуйчатые пятна. Это называется «себорея» или «себорейный дерматит», который весьма распространен среди маленьких детей. Он обычно начинается в первые недели жизни и

проходит медленно, в течение следующих нескольких недель или месяцев. В большинстве случаев себорейный дерматит проявляется в возрасте между 8 и 12 месяцами. Хотя это может быть заманчиво, но ни в коем случае не пытайтесь снять эти частички ногтями! Единственный способ безопасно избавиться от проявлений себореи – сначала смягчить пораженные участки кожи головы, массируя их увлажняющим средством, например маслом. Затем возьмите щеточку с мелкими зубчиками и очистите голову малыша, воспользуйтесь мягким очищающим средством, которое не щиплет глаза.

Важно

Оптимальные параметры воздуха в помещении, где находится здоровый доношенный ребенок первого года жизни, - температура около 20°C и относительная влажность воздуха 50-70%.

проходит медленно, в течение следующих нескольких недель или месяцев. В большинстве случаев себорейный дерматит проявляется в возрасте между 8 и 12 месяцами. Хотя это может быть заманчиво, но ни в коем случае не пытайтесь снять эти частички ногтями! Единственный способ безопасно избавиться от проявлений себореи – сначала смягчить пораженные участки кожи головы, массируя их увлажняющим средством, например маслом. Затем возьмите щеточку с мелкими зубчиками и очистите голову малыша, воспользуйтесь мягким очищающим средством, которое не щиплет глаза.

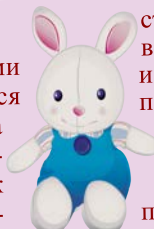
Странные пятна

В первые два дня жизни на коже ребенка могут появиться красные пятна, иногда даже с небольшим нагноением. Скорее всего – это эритема, явление пусть и некрасивое, но тоже совершенно безопасное. Эритема у младенцев будет появляться и пропадать, но рано или поздно исчезнет совсем. Если в помещении холодно, то у некоторых детей появляется холодовая реакция в виде пятен кружевной формы на конечностях и теле. Крошечные красные пятна, которые появляются на теле новорожденного в первые часы его жизни, называются петехии. Это маленькие кровоизлияния, которые малыш получил при родах.



Надо знать

Детская кожа богата жирами (липидами), которые являются растворителями множества веществ, потенциально способных кожу повредить. Как следствие, упомянутые веще-



ства, в большинстве случаев совершенно не опасны для мамы и папы (биосистема стирального порошка, аммиак мочи, ферменты кала и т. д.), проникают в кожу, растворяясь в липидах, и вызывают воспалительные процессы.

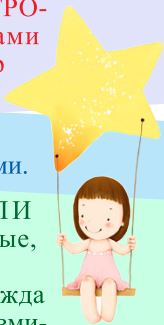
НАСТОЯЩИЕ ДРУЗЬЯ

ПРИБОРЫ КОНТРОЛЯ над параметрами воздуха - термометр и гигрометр.

РАДИАТОРЫ отопления с регуляторами.

УВЛАЖНИТЕЛИ ВОЗДУХА - паровые, ультразвуковые.

Качественная одежда - по размеру, не травмирующая кожу, из натуральных материалов, покрашенная безопасными красителями, постиранная специальными детскими порошками.



ОТСУТСТВИЕ ОДЕЖДЫ - да, именно так! Даже самая лучшая одежда - всего лишь способ адаптации человека к жизни в нечеловеческих (физиологически неестественных) условиях. Контакт кожи с воздухом (хотя бы эпизодический) - полезно и необходимо, это не только решение многих проблем, но и профилактика их возникновения.



ВЛАЖНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ САЛФЕТКИ - самый безопасный способ очистки кожи от грязи и какашек (данный пункт особенно актуален с учетом не самой качественной воды, текущей из водопроводного крана).



ФИЛЬТРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ВОДЫ - без комментариев.

СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ РЕБЕНКА - увлажняющие, подсушивающие, способствующие восстановлению поврежденных участков, защищающие от ветра или механических повреждений.

На заметку

Сыпь может быть проявлением более чем ста различных заболеваний. Вам совершенно не обязательно разбираться в этом множестве состояний. Однако некоторые из них могут быть действительно опасны. Поэтому при появлении любой сыпи следует вовремя обращаться к педиатру.

Сыпь

Если малышу жарко (будь то слишком натопленное помещение, или слишком теплая одежда), то у него будет потничка. Выглядит она как красная сыпь на теле и доставляет ребенку много неудобств. Чтобы избавить малыша от беспокойства, нужно просто его искупать и сменить одежду на более свободную. И конечно же проконсультируйтесь со специалистом по поводу профилактических средств.



СРЕДСТВА: В ЧЕМ РАЗНИЦА?

Лечение атопического дерматита преследует несколько целей: избавление пациента от симптомов, главным из которых является зуд, и профилактика обострений. Основная часть терапии представляет собой использование наружных средств, таких как:

- мази – препараты, изготавливаемые на основе жиров или жироподобных веществ и лечебного вещества, обладающие смягчающими, согревающими и питательными эффектами;
- кремы – препараты на водной основе, с меньшим содержанием лечебных веществ, лучшей впитываемостью и охлаждающим эффектом;
- гели – смеси из высокомолекулярных и низкомолекулярных веществ;
- пасты – смеси равных частей мази и порошка, обладают антиэкссудативным эффектом;
- примочки – водный раствор противовоспалительных, противозудных, дезинфицирующих веществ, часто средств фитотерапии. Благодаря способу применения примочка впитывает экссудат из эрозивных участков и обладает подсушивающим эффектом;
- болтушки (взбалтываемые взвеси) – смесь растительных масел либо воды и водно-спиртового раствора с добавлением порошка. Оказывают антиэкссудативное и противозудное действия;
- пластыри – используются преимущественно в хроническом периоде в местах утолщения кожи. Представляют собой смесь воска, полимеров, смол, окиси цинка, натуральных масел.

Мокрые подгузники

Еще один источник проблем с кожей. Из-за них появляются опрелости. Они опасней большинства описанных выше случаев, потому что их последствием могут быть инфекции и длительные раздражения. Следите, чтобы кожа ребенка все время оставалась сухой. По той же причине надо следить за лицом малыша и тщательно его вытирать после еды или срыгивания, чтобы не допустить опрелостей. Важно правильно подобрать подгузник (в том числе и по размеру), своевременно его менять и конечно же специальный крем по уходу просто необходим.

Анекдот

Урок химии.
Учитель:

- Какие вещества не растворяются в воде?

Света, не задумываясь:
- Рыбы!



Шелушение

В первые дни жизни новорожденного Вы можете заметить, что его кожа слегка шелушится – особенно на пальчиках рук, подошвах ног и лодыжках. Это совершенно нормально, особенно, если ребенок появился на свет позднее положенного срока. Шелушение пройдет спустя несколько дней. Просто не забывайте применять увлажняющие средства, чтобы кожа малыша оставалась мягкой.

На заметку

Детская кожа богата жирами (липидами), которые являются растворителями множества веществ, потенциально способных кожу повреждать. Как следствие, упомянутые вещества, в большинстве случаев совершенно не опасны для мамы и папы (биосистема стирального порошка, аммиака мочи, ферменты кала и т. д.), проникают в кожу, растворяясь в липидах, и вызывают воспалительные процессы.



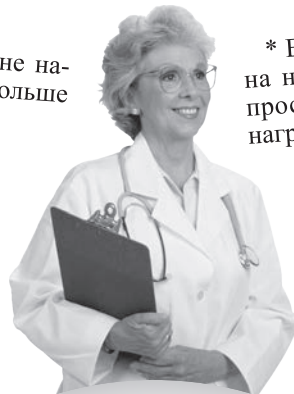
В жару сердце испытывает дополнительную нагрузку – сосуды расширяются, давление падает. Чтобы обеспечивать нормальный кровоток, оно работает в усиленном режиме. Поэтому летом так важно уделять особое внимание здоровью сердца и профилактике сердечных заболеваний.

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

* Носите просторную одежду из натуральных тканей и головной убор.

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

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



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

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

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

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

Невероятно

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

Анекдот

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

Анекдот

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

Необычные симптомы инфаркта

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

ТОШНОТА И БОЛЬ В ЖИВОТЕ

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

БОЛЬ

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



ОДЫШКА И ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

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

НЕ ПРОСТО ИЗЖОГА

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

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

Инфаркт миокарда

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

ВАЖНО:

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

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

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

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

Нробики

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

КАК ЖЕ ОТЛИЧИТЬ ИЗЖОГУ ОТ ИНФАРКТА?

1. При инфаркте возникает боль, которая отдает в левую сторону. Боль в груди, отдающая в левую сторону – признак инфаркта

Регулярно измеряйте артериальное давление

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

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

Проверяйте уровень холестерина

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

Анекдот

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

Трипподобные симптомы

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

Лекарственное лечение

В зависимости от конкретного случая назначаются препараты из следующих групп:

Антиагреганты – снижают риск образования тромбов.

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

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

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

4. При изжоге боль локализуется

Физическая активность

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

Предупреждение образования тромбов

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

Проконсультируйтесь с врачом и уточните свою суточную дозу.

Негативные эмоции

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

ПРОФИЛАКТИКА

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

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

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

Статины – снижают уровень холестерина в крови.

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

точно посередине грудины.

Статины – снижают уровень холестерина в крови.

точно посередине грудины.

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

Сертифицировано

FOSTA
health & sport support

Защита от боли в спине и сосудах

Фиксаторы ошейника
Фиксаторы плеча
Противорадикулитные пояса
Поддерживающие пояса
Подушки под спину
Фиксаторы колена
Фиксаторы голеностопа
Фиксаторы локтя
Фиксаторы запястья и кисти
Бандажи до- и послеразрывные
Фиксаторы локтя

Meed[®]

ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ГОСТ Р 55082-2012 МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

РОССИЙСКИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

НОВИНКА

Meed[®]

ТЯЖЕЛАЯ СТЕПЕНЬ ИСХУЖДЕНИЯ

до 120 см.

1800 г

ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

10 штук

КАЧЕСТВО ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ!

НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ VITAUST
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. от 19.01.2012
RU.77.99.11.003.E.046621.11.11. от 04.11.2011

АКУЛЬЯ 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. Кулакова, 8 «Г»
 Контакты: 8 (9623) 417-930;
 e-mail: k_26@mail.ru
 Учредитель и издатель:
 ООО «Медчеста-плюс»
 Адрес издателя: 355035, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г»

Свидетельство о регистрации СМИ выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (Управление по Южному Федеральному Округу), ПИ № ФС 10-6587 от 20 апреля 2007 г. Газета отпечатана в типографии ООО «К-Принт», г. Ставрополь, ул. Огородная, 2В. Распространение свободное. Редакция не несет ответственность за содержание рекламы. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес письма, фото и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу всех исключительных прав на использование в любой форме и любым способом. Материалы, помеченные данным знаком ®, печатаются на правах рекламы.

Тираж 40000
 Дата выхода в свет 24.06.2017 в 13:30
 Подписано в печать 17.06.2017 в 13:30, по графику в 16:00
Заказ № 322