

18+

ТЕМА НОМЕРА: В октябре и изба с дровами,  
и мужик с лаптями!

№125, 24 СЕНТЯБРЯ 2017г. ТИРАЖ 40000

Ваш медицинский консультант

# Свой рецепт!

СМИ РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА



**ВРЕДНО УБИВАТЬ  
ВСЕ БАКТЕРИИ  
в полости рта!**

**ЛУЧШЕ РАЗБУДИ  
ИММУНИТЕТ!**

**Лесной бальзам**

**ФОРТЕ АКТИВ** –  
первый<sup>1</sup> ополаскиватель  
для активации иммунитета  
полости рта!

- Эффективен с первого применения<sup>2</sup>
- В 4 раза улучшает естественную защиту зубов и десен<sup>3</sup>
- Безопасен для микрофлоры полости рта<sup>4</sup>

1 В течение 10 дней после применения Лесной бальзам Форте актив<sup>®</sup> наблюдается увеличение количества лейкоцитов в слюне, что свидетельствует о повышении иммунитета полости рта. 2 В течение 10 дней после применения Лесной бальзам Форте актив<sup>®</sup> наблюдается увеличение количества лейкоцитов в слюне, что свидетельствует о повышении иммунитета полости рта. 3 В течение 10 дней после применения Лесной бальзам Форте актив<sup>®</sup> наблюдается увеличение количества лейкоцитов в слюне, что свидетельствует о повышении иммунитета полости рта. 4 В течение 10 дней после применения Лесной бальзам Форте актив<sup>®</sup> наблюдается увеличение количества лейкоцитов в слюне, что свидетельствует о повышении иммунитета полости рта.



РЕКОМЕНДОВАНО СТОМАТОЛОГАМИ

IL GALEE®

## 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](http://www.bifrut.ru)

**Иммунитет – это самостоятельная большая система организма, влияние на которую оказывает множество факторов. Поэтому, чтобы повысить защитные силы человека, нужно укреплять весь организм. Как это сделать – читайте в нашей статье.**

### Что такое?

Иммунитет – это защита нашего организма. Костный мозг и тимус (вилочковая железа) – центральные органы иммунитета. В костном мозге продуцируются клетки, которые впоследствии становятся защитниками нашего организма – это В-лимфоциты и Т-лимфоциты.

### Специфический и неспецифический

Различают два вида иммунитета: врожденный и приобретенный. За врожденный иммунитет отвечают биологические особенности организма человека. Именно от врожденного, или неспецифического, иммунитета зависит, что люди имеют разную устойчивость к одним и тем же заболеваниям. Под иммунитетом обычно подразумевают именно врожденную невосприимчивость к инфекционным заболеваниям. **Приобретенный**, или специфический, иммунитет к той или иной болезни может формироваться на протяжении всей жизни человека. Этот вид иммунитета не передается по наследству. Для его выработки обычно используют разнообразные вакцины.

**ВИДЫ ВАКЦИН** Возможно, классификация несколько сложна в терминологии, но данная информация очень важна потому, что поможет нам заботиться о своем здоровье более осознанно.

**ЖИВАЯ** – препарат из ослабленного живого микроорганизма, потерявшего способность вызывать заболевание, но способного размножаться в организме и стимулировать иммунный ответ. К этой группе относятся вакцины против кори, краснухи, полиомиелита, гриппа.

**РЕКОМБИНАНТНАЯ** – препарат, полученный методами генной инженерии. Ген микроорганизма, отвечающий за синтез защитных антигенов, встраивают в геном какого-либо безвредного микроорганизма (например, дрожжевую клетку), который продуцирует и накапливает соответствующий антиген. К группе рекомбинантных относятся **вакцины против вирусного гепатита В, ротавирусной инфекции, вируса простого герпеса.**



**ПОЛИВАЛЕНТНАЯ** – вакцина содержит компоненты нескольких вакцин. К группе поливалентных относятся адсорбированная коклюшно-дифтерийно-столбнячная вакцина (АКДС-вакцина), тетравакцина (вакцины против брюшного тифа, паратифов А и В, а также столбнячный анатоксин) и АДС-вакцина (дифтерийно-столбнячный анатоксин).

**ИНАКТИВИРОВАННАЯ** – препарат, который содержит убитый патогенный микроорганизм – целиком или его части. Убивают возбудителя инфекции физическими методами (температура, радиация, ультрафиолетовый свет) или химическими (спирт, формальдегид). К группе инактивированных относятся вакцины против клещевого энцефалита, чумы, брюшного тифа, вирусного гепатита А, менингококковой инфекции.



### Анекдот

*Хирург-трансплантолог Сидоров по дороге на работу делает три пересадки.*

**ХИМИЧЕСКАЯ** – препарат, который создается из антигенных компонентов, извлеченных из клетки микроба. К группе химических относятся **вакцины против дифтерии, гепатита В, краснухи, коклюша.**

### Анекдот

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

**Существует стойкая убежденность в том, что простуда – примета холодного**

Опасности подстерегают нас на каждом шагу: кондиционеры, сквозняки, вентиляторы, холодные напитки. В жару беспечность может дорого обойтись, т.к. в теплое время года мы не обращаем особого внимания на насморк, неприятные ощущения, в надежде на то, что «все пройдет само собой» мы рискуем заработать серьезные осложнения.

### ИТАК, ЧЕГО ЖЕ НАМ ОПАСАТЬСЯ ЛЕТОМ?

1. Воспалительные заболевания носа – синуситы или гаймориты – вещь коварная и крайне коварная и крайне неприятная. Банальный насморк может вылиться в очень серьезные проблемы с проколом и антибиотикотерапией. Для того чтобы этого не произошло, необходимо вовремя принять меры. Если вы переохладились или основательно «проветрились», то насморк надо лечить сразу, не дожидаясь гнойных осложнений. Сегодня спектр препаратов для этого очень широк.

2. Воспалительные заболевания уха – опасность подстерегает сразу с двух сторон. Внутренний отит может развиваться как осложнение нелеченной или плохо пролеченной вирусной инфекции или синусита, а внешний – как результат переохлаждения или купания в грязной воде. К счастью или к несчастью, но не заметить отит у вас не получится. Ха-





## Лук и чеснок

Лук и чеснок борются с патогенами, но напрямую к иммунитету отношения не имеют. Растения свой иммунитет выделяют наружу. Их защитные вещества – фитонциды – будут уничтожать микробы снаружи. **На наш иммунитет они повлиять не могут.**

## Создание

Для выработки приобретенного (специфического) иммунитета против конкретного заболевания нужно провести вакцинацию. Эффект прививки основан на том, что организм человека при проникновении антигенных «чужаков» вырабатывает к ним антитела – то есть формирует приобретенный иммунитет, благодаря которому организм не допускает размножения «вражеских» клеток в организме.

Традиционными средствами укрепления защитных функций организма могут быть: баня, закаливание, климатолечение, массаж, препараты на основе лекарственных растений, таких как эхинацея, женьшень, лимонник, элеутерококк, родиола розовая.

Витаминно-минеральные комплексы на растительной основе могут восполнить недостаток витаминов и микроэлементов, нормализовать обмен веществ, тонизировать нервную систему и повысить сопротивляемость организма.



## ИНТЕРЕСНО:

Выбирая вакцину – например, для прививки против вируса гриппа, – не стоит ориентироваться исключительно на импортный товар как более качественный и «экологически чистый». В состав всех вакцин, независимо от страны их производства, входят консерванты. Указание о необходимости их наличия содержится в рекомендациях ВОЗ. Назначение консервантов – обеспечить стерильность препарата в случае возникновения микротрещин на упаковке при транспортировке и хранения вскрытой

## Иммуномодуляторы

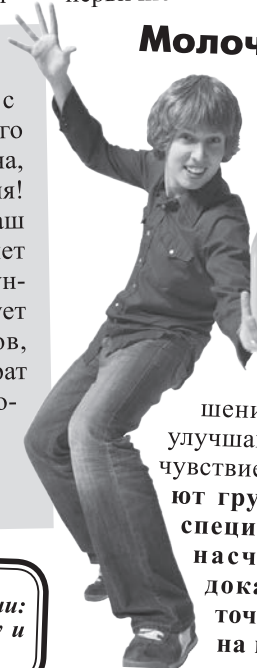
Их действие направлено на улучшение работы коры надпочечников, которая отвечает за выработку гормонов, стимулирующих работу иммунной системы. Большая ошибка считать, что они абсолютно безопасны. Их не следует применять самостоятельно и бесконтрольно – только по рекомендации специалиста. В противном случае есть риск «перестимулировать» иммунную систему, что может привести к ее истощению и формированию вторичного иммунодефицита.

## Укрепляет

Иммунитет можно повысить с помощью прививок, правильного питания, правильного режима сна, отдыха и позитивного настроения! Это все, что может укрепить ваш иммунитет, при условии, что нет врожденного заболевания иммунной системы. Кроме этого следует избегать приема антибиотиков, кроме тех случаев, когда препарат назначен специалистом, исключить курение и злоупотребление алкоголем, избегать стрессовых ситуаций.

## Молочно-кислые продукты

Нет никаких научных данных о том, что на наш иммунитет могут повлиять молочно-кислые продукты. Сами по себе они к иммунитету отношения не имеют, просто улучшают наше общее самочувствие. **Однако существуют группы пробиотиков, специальных бактерий, насчет которых есть доказательная база с точки зрения влияния на иммунитет.**



## Анекдот

*Курьезные записи в историях болезни: Больной повел себя плохо, почему и был прооперирован второй раз.*

**времени года. на самом деле, простудиться летом очень легко.**

рактерные боли в ухе дадут о себе знать и заставят обратиться к специалисту. Настоятельная рекомендация для любителей «народных способов лечения» заключается в том, чтобы не экспериментировать с собственным здоровьем, а идти в поликлинику как можно раньше. Гнойные осложнения отита чреваты потерей слуха!

**3. Заболевания горла, носоглотки и верхних дыхательных путей** – такими болезнями страдают любители «холодненького» или просто незакаленные люди с хроническими заболеваниями горла. Ангина, тонзиллит, фарингит, ларингит – спектр летних болезней так разнообразен, что может поспорить с зимним «ассортиментом»! Опасность заболеваний горла заключается в том, что недолеченное заболевание спускается ниже по дыхательным путям и нередко заканчивается бронхитом, пневмонией и прочими болезнями нижних отделов. Согласитесь, нелепо и глупо заболеть воспалением легких в такое время?

## СОВЕТ

Геройству место на поле боя, но не на работе. Если вы стали жертвой летней простуды, то не надейтесь на авось, а вплотную займитесь лечением. Болезнь, перенесенная на ногах – это гарантия получения осложнений различной тяжести.

**Нарушение пищеварения у детей встречается достаточно часто. Как не пропустить тяжелое заболевание и помочь своему ребенку – об этом в нашей статье.**

## Непереносимость лактозы

Непереносимость лактозы можно заподозрить в том случае, если после употребления молочных продуктов у ребенка появляется боль в животе, вздутие, тошнота или диарея. Это значит, что у малыша не хватает фермента для переваривания молочного сахара - лактозы - и ему необходима специальная диета.



## Целиакия

Заболевание характеризуется непереносимостью белка глютена, который содержится в некоторых злаках (пшеница, рожь, ячмень). Если ребенок болен целиакией, то при употреблении глютена у него появляется боль в животе, рвота, диарея. Лечение заболевания заключается в соблюдении безглютеновой диеты.

## Не давать жаропонижающие?



Любая температура выше 38° в течение первых трех месяцев жизни ребенка является критичной. Некоторые родители боятся давать ребенку жаропонижающие средства, но это ошибка. Имунная система ребенка не может сама бороться с инфекцией.

## Анекдом

*Самое умное лицо у собаки в момент, когда ее хозяин грызёт косточку.*



## Синдром раздраженного кишечника

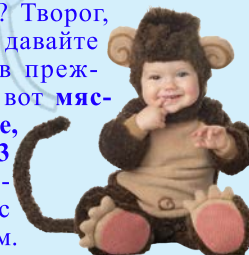
Ребенок жалуется на боль в животе, запор или диарею? Не исключено, что у него синдром раздраженного кишечника.

Независимо от питания врач может назначить ребенку смеси, стимулирующие рост полезной кишечной флоры и улучшающие пищеварение.

Если на столе малыша

уже появляются новые продукты, знакомьте кроху с ними осторожно, руководствуясь правилом: **одна новинка в неделю.**

Ребенок уже пробует молочные и мясные блюда? Творог, кефир, йогурт давайте каждый день в прежнем объеме, а вот мясное пюре - реже, один раз в 2-3 дня. Повременить стоит и с яичным желтком.



## Чтобы научился

*Все родители хотят ускорить обучение своего ребенка. Ученые доказали, что главную роль в процессе обучения играет положение ребенка.*

Важной составляющей умственного развития является способность узнавать предметы и отличать их друг от друга. С 6 месяцев дети уже сидят без посторонней помощи, поэтому им легче исследовать различные предметы, в отличии от 5-ти месячных. Именно в этот период происходит огромный скачок, связанный с изменением положения тела малыша. Если ребенок еще не сидит самостоятельно, можно использовать специальное детское сиденье. Даже в таком случае он будет обучаться точно так же, как и ребенок, который уже научился сидеть самостоятельно. Такое положение тела особенно важно для детей с задержкой умственного развития.



## Анекдом

*Ничто так не травмирует психику ребёнка, как фраза - «возьми конфету и угости тётю».*

## КОНФЕТЫ DiYES С ВИТАМИНАМИ



Мы разработали рецептуру витаминизированных конфет на фруктозе, которые обладают не только приятным вкусом, но и высоким коэффициентом полезности. Эти конфеты изготовлены методом холодного смешивания с минимальным физическим воздействием, что исключает разрушение биологически активных компонентов. В состав конфет DiYes входит витаминно-минеральный комплекс, которых оказывает благотворное влияние на весь организм. Конфеты DiYes не содержат искусственных красителей и консервантов. В качестве подсластителя использована фруктоза, что делает данный продукт подходящим для людей, ограниченных в употреблении сахара.

### Конкурентные преимущества:

- Без сахара
- Источник витаминов и минералов
- Постоянно растущий спрос
- Современная яркая упаковка
- Известный продукт и торговая марка

**DiaDar**  
HEALTH · SPORT · DIET



*"Искусственно"*

Если же малыш на искусственном вскармливании, стул его в целом плотнее и реже, чем у ребенка на грудном вскармливании. Кроме того, уплотнение стула может быть связано с особенностями жирового состава смеси, в частности, с наличием пальмового масла.



В отличие от жира грудного молока, который легко усваивается, при переваривании пальмового масла в кишечнике высвобождается пальмитиновая кислота. Она образует соединения с кальцием, что может приводить к уплотнению стула, а также снижению усвоения столь нужного малышу кальция и жиров. Плотный стул с консистенцией пластилина – яркий сигнал такой проблемы.



Пальмовое масло, как и материнское молоко, содержит пальмитиновую кислоту. Однако эта кислота находится в разном положении в молекулах жира грудного молока и молекулах пальмового масла, что приводит к различным эффектам в отношении процессов пищеварения и усвоения жиров и кальция.

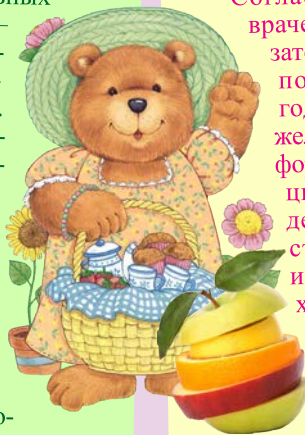
Коррекция диеты мамы у детей на грудном вскармливании и правильный подбор смеси при искусственном вскармливании часто помогают справиться с функциональными нарушениями пищеварения.

**Травушки**

А вот с лекарственными травами надо быть осторожнее. Следует помнить, что травы могут оказать неблагоприятные эффекты на детский организм (выраженный «ветрогонный» эффект, аллергические реакции). Однако, применение укропной воды или чая из фенхеля для борьбы с газами широко рекомендуется.

*Дома или в больницу?*

Детскому организму присущи некоторые возрастные особенности, в частности интенсивный обмен веществ, склонность к быстрой потере воды и минеральных солей и как следствие – частое нарушение функционирования желудочно-кишечного тракта. Поэтому кишечные расстройства у детей возникают очень часто по причине изменения состава или привычного объема потребляемой ими пищи. При такого рода нарушениях госпитализация не требуется. Но в любом случае, при появлении первых симптомов заболевания, таких как диарея, тошнота и рвота необходимо сдать анализы, чтобы убедиться, что заболевание не носит инфекционный характер. В том случае, если заболевание вызвано попавшей в организм ребенка инфекцией, нужно прислушаться к рекомендациям врачей и в случае необходимости госпитализировать ребенка, поскольку



большинство кишечных инфекций очень опасны и могут вызвать серьезные осложнения, даже привести к летальному исходу.

Согласно инструкциям для врачебного персонала, обязательной госпитализации подлежат дети первого года жизни, больные тяжелыми и среднетяжелыми формами кишечных инфекций, резко ослабленные дети и имеющие сопутствующие заболевания, и малыши с затяжными и хроническими формами в период обострений болезни. Помимо этого в стационар госпитализируют всех больных дизентерией, ботулизмом и брюшным тифом, а также детей с кишечными инфекциями по эпидемиологическим показаниям, когда сохраняется опасность заражения от них окружающих.

И в любом случае, лечение ребенка нужно осуществлять по рекомендации и при участии участкового педиатра.

**ПРЕ или ПРИ**

Еще один важный элемент в борьбе с проблемами животика младенца – ПРОбиотики и ПРЕбиотики. Часто эти два понятия путают, однако важно запомнить, для комфортного пищеварения важны оба элемента, потому что один из них, ПРОбиотик – это бактерия, которая способствует комфортному пищеварению, а второй, ПРЕбиотик – важный элемент, который выступает в роли питания для этой бактерии (т.е. ПРОбиотика). Наличие их в смеси, аналогичных тем, что содержатся в грудном молоке, и жиров без пальмового масла способствуют низкой частоте срыгиваний, колик и формированию мягкого стула, как у детей на грудном вскармливании.

*Метод проб*

При нарушениях пищеварения врач поможет индивидуально подобрать смесь. При коликах и повышенном газообразовании педиатр может назначить, например, низколактозную смесь, так как подобные жалобы часто связаны с низкой активностью фермента лактазы. При срыгиваниях – антирефлюксную смесь, в состав которой включен загуститель, препятствующий обратному забросу пищи из желудка в пищевод. А при запорах особенно важен оптимальный жировой состав питания. И при любых нарушениях пищеварения благотворное влияние на желудочно-кишечный тракт ребенка оказывают смеси с пробиотиками и пребиотиками.

**Если ребенок находится на грудном вскармливании**

Маме необходимо внимательнее подходить к выбору продуктов для своего питания. Желательно исключить жирные, острые продукты, не увлекаться коровьим молоком, которое может вызывать аллергию у малыша. Если у малыша появилась какая-то реакция в виде изменения стула или высыпаний, следует подумать, какой продукт из рациона мамы мог дать такую реакцию.



**Сегодня мы поговорим о рассеянном склерозе – хроническом заболевании центральной нервной системы, поражающее головной, спинной мозг и зрительный нерв. Сам по себе термин «склерозирование» означает рубцевание. Так, у пациентов с РС в ответ на повреждение нервов возникают рубцовые изменения – склеротические бляшки – в спинном и головном мозге. В результате могут возникнуть нарушения координации, зрения или речи.**

### Всё не так?

• слабость в конечностях;

- нарушение чувствительности (онемение);
- нарушение координации;
- мышечные спазмы.

При рассеянном склерозе страдает и когнитивная функция: человеку становится труднее сконцентрировать свое внимание, появляются провалы в памяти. Пациенты страдают нарушением мочеиспускания. Присуще чувство постоянной усталости, даже после долгого сна. Все это приводит к нарушению двигательной активности: человек часто спотыкается, ему становится тяжело ходить.

### Нарушения речи

Речевые расстройства при рассеянном склерозе наблюдаются реже. Как правило, это невнятная речь и затруднение глотания. Причина нарушения речевой функции – сбой в процессе нервной проводимости соответствующего участка мозга.

**КОМФОРТ**



### Бандажи до- и послеродовые

- ✓ разгрузка позвоночника
- ✓ правильное положение плода

### Бандажи послеоперационные

- ✓ забота о здоровье
- ✓ оптимальные условия для восстановления

Сертифицировано ®

### Симптомы

#### Нарушения зрения

Более половины пациентов с рассеянным склерозом страдают также и от неврита зрительного нерва. Его симптомы – расфокусированное зрение, потеря цветового восприятия, болевые ощущения при движении глаз или даже слепота. Как правило, нарушения зрения носят временный характер, и улучшение наступает в течение нескольких недель. Однако к этому симптому нужно относиться очень внимательно, зачастую он является первым признаком РС.

#### Механизм действия

Иммунная система пациентов с рассеянным склерозом атакует миелин – жировую ткань, которая окружая нервные волокна мозга, позвоночника, зрительного нерва. Поражение миелиновой оболочки приводит к образованию склеротических бляшек и к нарушению нервной проводимости.

### Анекдот

*Как Вы спите? - Превосходно. - А кем Вы работаете? - Ночным сторожем.*

### Беременность

По мнению врачей и ученых, беременность не усугубляет течение болезни. Фактически состояние многих женщин даже улучшается. Высокие дозы гормонов и протеинов подавляют иммунную систему и способствуют уменьшению количества приступов. Тем не менее, планируя ребенка, посоветуйтесь с врачом, так как определенные медикаменты во время беременности противопоказаны. Также следует помнить о том, что в первые месяцы после рождения малыша риск обострения заболевания возрастает.

### Может быть инсульт?

Главные симптомы инсульта – спутанность сознания, затрудненная речь, мышечная слабость. При внезапном развитии хотя бы одного из этих признаков болезни необходима срочная медицинская помощь. Помните, что своевременное лечение – залог выздоровления.

### Анекдот

*Окулист читает лекцию: "Каждый человек со слабым зрением должен иметь две пары очков: одну для чтения, другую для того чтобы находить первые две".*

### Неожиданно

Причины рассеянного склероза до конца не изучены, однако некоторые ученые считают, что наряду с генетическим фактором существует связь с дефицитом витамина D. Так, согласно результатам недавних исследований, рассеянный склероз наиболее распространен в далеких от экватора местностях, включая Скандинавию и страны Северной Европы, где меньше солнечного света, а значит, их жители получают меньше «солнечного витамина» D.

### Погода

По мнению ученых, рассеянный склероз обостряется в летнее время при повышенной температуре воздуха и влажности, впрочем, сильный холод (как и любой перепад температур) усугубляет симптомы заболевания.

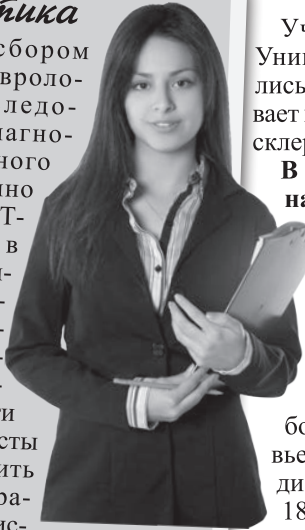
### Кто болеет

РС наблюдается у женщин почти в два раза чаще, чем у мужчин. Возраст пациентов составляет 20-50 лет. Этническая принадлежность также имеет значение: наиболее подвержено этому заболеванию белокожее население Земли.



## Диагностика

Наряду со сбором анамнеза и неврологическим обследованием для диагностики рассеянного склероза успешно применяется МРТ-сканирование, в ходе которого визуализируются патологические очаги в ЦНС. Исследование спинномозговой жидкости и специальные тесты помогают уточнить диагноз, а лабораторные анализы включают другие аутоиммунные или инфекционные заболевания, например ВИЧ или болезнь Лайма.



## Лечение

Хотя полное излечение рассеянного склероза невозможно, существуют препараты, которые облегчают симптомы заболевания и замедляют его прогрессирование. Например, высокие дозы кортикостероидов способны купировать обострение РС, а другие медикаменты помогут снять мышечные спазмы, уменьшить боль или помочь при недержании мочи.

## Как нейтрализовать

Около половины пациентов с рассеянным склерозом страдают от болей или мышечных спазмов. В первом случае показаны антидепрессанты, противосудорожные препараты, анальгетики и спазмолитики. А при мышечных болях хорошо помогает массаж и физиотерапия. Тип лечения может назначить только врач.



## Встречается у страдающих мигренью

Ученые из Медицинской школы Университета Нью-Йорка попытались выяснить, какое влияние оказывает мигрень на развития рассеянного склероза.

**В течение 16 лет исследователи наблюдали за 116.000 работниками здравоохранения, которые участвовали в национальной программе США «Здоровье медицинских сестер».** Наблюдение за людьми, имеющими медицинское образование, позволило исключить фактор незнания о болезнях и их влиянии на здоровье. В самом начале исследования диагноз «мигрень» был поставлен 18.000 участникам, а в ходе самой работы у 375 женщин развился рассеянный склероз.

**Рассеянный склероз развивается у женщин в два раза чаще, чем у мужчин.** А мигренью представительницы прекрасного пола страдают в три раза чаще.

Исследователи сделали вывод, что с учетом факторов риска развития рассеянного склероза, наличие мигрени увеличивало вероятность заболеть этим неврологическим заболеванием почти в два раза (на 47%). Однако всем

остальным людям можно успокоиться: если факторов риска нет, то мигрень никак не спровоцирует его возникновения.

На самом деле, между мигренью и рассеянным склерозом существует непростая взаимосвязь. Эти два заболевания точно связаны, но вот каким образом – это предстоит выяснить в дальнейшем, сообщили ученые.

## Что можете!

Жить с рассеянным склерозом трудно. В период, когда симптомы заболевания еще не столь тяжелые, следует обеспечить общеукрепляющее лечение, адекватный отдых, диету. Физиотерапевтические способности предотвращают ограничения мышечной функции.

Некоторые пациенты употребляют клюквенный сок для уменьшения риска инфекций мочевого пузыря, основной проблемы рассеянного склероза.

**Врача следует посетить сразу же, как только появятся первые подозрения на заболевание.**

**Средств для профилактики заболевания не существует.**

## Физиотерапия

Физиотерапия помогает укрепить мускулатуру, уменьшить ригидность мышц и справиться с другими проблемами, возникающими при рассеянном склерозе. Трудовая терапия восстановит координацию движений. Помощь логопеда требуется, если возникли нарушения речи или трудности при глотании.

**Всего несколько изменений в вашем доме помогут вам обрести самостоятельность. Установите ручки в ванной или душевой кабине, автоматическую крышку и поручни на унитаз, постелите на пол нескользкий резиновый коврик. Кухонные рабочие поверхности должны быть на такой высоте, чтобы вам было удобно пользоваться ими сидя. И еще, избавьтесь от паласов и ковров на полу, которые мешают свободно передвигаться. В настоящее время благодаря эффективным препаратам, реабилитационной терапии и вспомогательным средствам для большинства пациентов с рассеянным склерозом возможно продолжение активного образа жизни!**

# 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



45 мл

**Зубной порошок в готовом виде**

- Профессиональное отбеливание
- Для чувствительных зубов
- Целебные травы

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

# 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](http://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.

## Если горло Вас тревожит – ФИТОЛОР ВСЕГДА ПОМОЖЕТ!

КАШЕЛЬ ● БОЛЬ ● ВОСПАЛЕНИЕ

Take Natural Care

- СИРОП
- ХОТМИКС
- ПАСТИЛКИ

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

### Свои рецепты!

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

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 24.10.2017 в 13:30  
Подписано в печать 17.10.2017 в 13:30, по графику в 16:00  
Заказ № 325