

18+

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

№128, 24 ДЕКАБРЯ 2017г.

ТИРАЖ 40000

Ваш медицинский консультант

# Свои рецепты!

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 минут после применения Лесной бальзам Форте актив оказывает стимулирующее действие на иммунитет полости рта за счет улучшения качества слюны, повышения активности слюнных желез, России 2016, 2017, 2018. 2 В течение 4 недель после применения Лесной бальзам Форте актив улучшает естественную защиту зубов и десен в 4 раза, России 2016, 2017, 2018. 3 В течение 4 недель после применения Лесной бальзам Форте актив улучшает естественную защиту зубов и десен в 4 раза, России 2016, 2017, 2018. 4 В течение 4 недель после применения Лесной бальзам Форте актив не оказывает негативного влияния на микрофлору полости рта, России 2016, 2017, 2018.



РЕКОМЕНДОВАНО СТОМАТОЛОГАМИ

**ПОЛЕЗНЫЙ  
ШОКОЛАД**  
настоящее какао  
+  
сладость фруктозы



Шоколад «Bifruit» мы производим из какао-бобов с океанического побережья Западной Африки. Поэтому наш шоколад обладает свойствами мощного антиоксиданта. Полезным шоколад «Bifruit» делают настоящее какао и отсутствие сахара, а вкусным - фруктоза.

**Новинки  
в детской  
косметике**



РЕКЛАМА





**Пременопауза – это несколько лет перед наступлением менопаузы. В это время яичники постепенно снижают выработку эстрогена. Она начинается обычно в возрасте 40-50 лет, иногда раньше – в 30-40 лет. Как меняется организм женщины, и как уменьшить неприятные симптомы?**

### Как долго продолжается

Средняя продолжительность пременопаузы – 4 года, но у некоторых женщин она длится всего несколько месяцев, у других – в течение 10 лет. Период пременопаузы считается оконченным, когда менструации не происходят в течение одного года.

да менструации не происходят в течение одного года.

### Анекдот

- Как Ваше имя?
- Триста пятьдесят два.
- Это полное?
- Нет, уменьшительное.



### Каковы симптомы

- приливы;
- высокая чувствительность молочных желез;
- ухудшение самочувствия в предменструальный период;
- снижение либидо;
- головокружение;
- нерегулярные менструации;
- сухость влагалища и дискомфорт во время секса;
- подтекание мочи во время кашля и чихания;
- внезапные, частые и сильные позывы к мочеиспусканию;
- перепады настроения;
- неспокойный сон.



### Частый вопрос

У меня нет других симптомов пременопаузы, кроме нерегулярных менструаций, нормально ли это?

**Нерегулярная менструация – это нормальное явление в период пременопаузы, но и некоторые другие состояния могут вызывать периодические кровотечения. Если у вас есть некоторые из перечисленных симптомов, посоветуйтесь с врачом:**

- очень сильное кровотечение при менструации или появление свертков крови в выделениях;
- появление свертков крови в выделениях;
- менструация длится на несколько дней дольше обычного;
- менструации происходят чаще обычного;
- есть небольшие мажущие кровянистые выделения между менструациями, или они возникают после секса.



### Как избавиться от приливов

Избавиться от приливов помогает кратковременный прием низких доз оральных контрацептивов. Также положительный эффект оказывают противозачаточные гормональные пластыри, вагинальные кольца и инъекции прогестерона. Некоторым женщинам противопоказаны гормональные препараты, поэтому перед применением обратитесь к специалисту.

### Как диагностировать

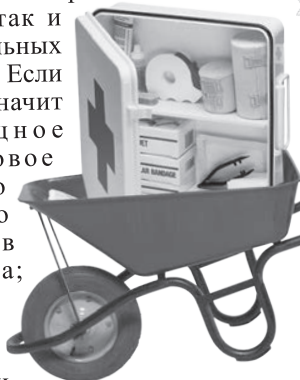
Часто диагноз можно установить на основании симптомов. Также помогает простой тест крови на гормоны, особенно ценную информацию дает сравнение уровня гормонов в крови в разные моменты цикла.

### Что может быть?

Такие нетипичные кровотечения могут быть признаком гормональных нарушений, приема оральных контрацептивов, беременности, миомы матки, нарушения свертывания крови и иногда рака.

### Можно ли омолодить

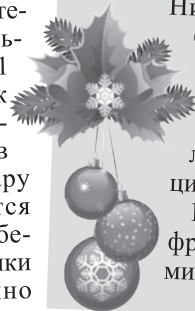
Именно эстроген гораздо лучше восстанавливает прежние функции влагалища, регенерирует его защитный слой. Гормонотерапия может быть как местного применения – вагинальные мази или суппозитории (вкладыши, мыльца; лекарственная форма, предназначенная для введения лекарственных веществ), так и в виде оральных препаратов. Если доктор назначит влагалищное эстрогеновое кольцо, то его нужно менять раз в три месяца; вагинальные суппозитории или свечи вводят во влагалище ежедневно в течение нескольких недель, затем дважды



в неделю, пока не наступит положительный результат. Вагинальные кремы наносят внутрь органа также ежедневно в течение первых нескольких недель и затем 1 - 3 раза в неделю. Как правило, восстановление уровня гормонов ощущается через пару недель: увеличивается приток крови в тазобедренную область, стенки влагалища постепенно утолщаются, увеличивается количество смазки, исчезают боли при половых актах. Но бессистемно этими препаратами пользоваться нельзя, необходимо регулярно посещать гинеколога, чтобы не допустить развития гиперплазии.

### ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ В ПЕРИМЕНОПАУЗЕ

- Внутриматочные спирали (ВМС).
- Низкодозированные комбинированные оральные контрацептивы.
- Прогестагены: мини-пили в таблетках, пролонгированные инъекционные.
- Барьерные методы (диафрагмы, колпачки, спермициды, гели, губки)



### Анекдот

- У Вас головные боли, желудок не в порядке, высокое кровяное давление. Простите, сколько Вам лет?
- Двадцать пять
- И значительная потеря памяти, - добавляет врач.

## Если противопоказана гормоноterapia

В качестве альтернативы можно использовать смеси природных трав, которые помогают репродуктивной системе вернуться к нормальному гормональному фону. Некоторые травы за счет усиления кровотока улучшают выработку эстрогена. Среди них – хмель, боровая матка. Но необходимо консультироваться со специалистами в этой области.

Избавляют от сухости негормональные увлажнители влагалища, смазка, или лубрикант (интимный гель). Они обладают низким уровнем pH, поддерживая во влагалище здоровую среду, неблагоприятную для бактерий, попадающих туда через уретру или прямую кишку. На первом этапе скользящий крем или гель на водной основе применяют три раза в



неделю, желательно по утрам, позже – каждые 2 - 3 дня. Некоторые предпочитают гели на основе масел, но жиросодержащий крем может способствовать воспалению слизистой и возникновению грибковых заболеваний. Масляные кремы также блокируют выделение естественных секретов. Единственным исключением является витамин Е, так как он не сушит и не вызывает отвердения, может даже снять раздражение. Смазывать влагалище витамином Е можно 2 - 3 раза в неделю. Кстати средства, приготовленные на жировой основе, нельзя использовать с презервативами из латекса, так как они приводят к образованию в них микроскопических отверстий, сквозь которые проникают не только вирусы, но и сперматозоиды.

## Анекдот

- Я тут врача нашел - гений! В три минуты вылечил мою жену от всех болезней.

- А как?

- А он ей сказал, что все болезни - признак приближающейся старости.

## Раз речь зашла о холестерине

Не вся жирная пища плоха. Для выработки гормонов некоторые жиры необходимы. Если в рационе их не хватает, то это в свою очередь влияет и на выработку эстрогена. Необходимый организму жир можно получить из рыбы, например, из сардин, лосося. После 40 лет всем без исключения женщинам полезны соевые продукты, так как они содержат природный эстроген изофлавоон. Хороший источник фитоэстрогенов – семена льна.

## Как улучшить состояние

- Делайте физические упражнения;
- Не курите;
- Высыпайтесь, ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время;
- Пейте меньше алкоголя;
- Контролируйте свой вес;
- Употребляйте продукты с кальцием;
- Посоветуйтесь с врачом о необходимости приема витаминов.



## Если ничего не предпринимать?

Атрофический дерматит – сухость - не пройдет, пока не установите причину его возникновения и не устраните ее. Но уменьшение эстрогенов не только гинекологическая проблема. С наступлением менопаузы повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Снижается эластичность не только стенок влагалища, но и сосудов, в том числе коронарных. Эстроген в течение



многих лет улучшал работу сердечно-сосудистой системы, повышая содержание хорошего холестерина и уменьшая количество плохого. С сокращением гормона возрастает риск развития ишемической болезни сердца, нарушается снабжение кислородом сердечной мышцы и появляется угроза развития инфаркта миокарда. При своевременном назначении заместительной гормонотерапии проблему можно существенно снизить.

## Анекдот

- Доктор у меня звонит в ухо.  
- А Вы не отвечаете.

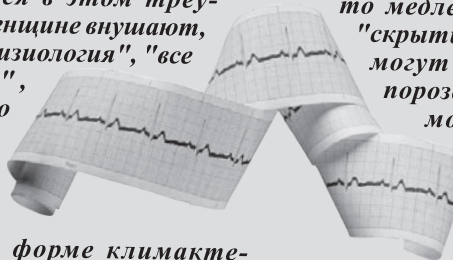
## ВАЖНО

Менопауза -

это такой же естественный процесс, как половое созревание и беременность. Все женщины переживают данный жизненный этап по-разному. Некоторые практически не замечают никаких перемен, иные же испытывают сильный дискомфорт. Если Вас беспокоят такие симптомы, не волнуйтесь, существует множество способов с ними справиться.

В зависимости от преобладания тех или иных симптомов женщина обращается к невропатологу или терапевту-кардиологу и гинекологу. Нередко находящейся в этом треугольнике женщине внушают, что это "физиология", "все пройдет", "необходимо потерпеть"... И действительно, при легкой форме клима-

рического синдрома все может пройти. Но при тяжелом климактерическом синдроме, если своевременно не подключить наиболее эффективную заместительную гормоноterapia, то медленно развивающиеся "скрытые" изменения позже могут проявиться остеопорозом, атеросклерозом, мочеполовыми, сексуальными и прочими расстройствами.



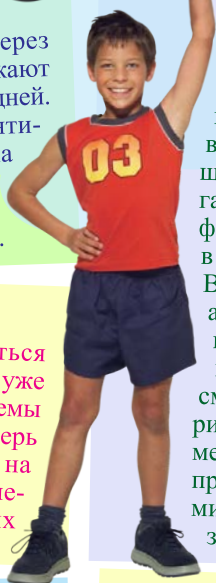




**Дуем губки... Как помочь ребенку при проблеме с пищеварением? Существуют определенные симптомы, которые встречаются у детей достаточно часто. Из нашей статьи вы узнаете, в чем их причина, с какими симптомами вы сможете справиться самостоятельно, а в каких случаях следует обратиться к специалисту.**

## Разный подход

По нормам ВОЗ запором считается отсутствие у ребенка стула больше двух суток. Позиции наших медиков по этому вопросу различаются. Одни полагают, что нужно что-то предпринимать уже через сутки задержки, другие допускают возможность ждать несколько дней. Здесь, конечно, нужно ориентироваться в первую очередь на самочувствие ребенка. Если малыш страдает, оказание помощи не стоит откладывать.



## Дело житейское

На определенном этапе роста проблемы с пищеварением, в том числе и запоры, – явление нормальное. Все младенцы в возрасте от 3 недель до 3 месяцев переживают неприятный синдром кишечных колик, связанный с общей незрелостью желудочно-кишечного тракта. Это нелегкое время проходит после того, как пищеварительная система младенца обогатится необходимыми бактериями и ферментами, что обычно происходит в течение двух с половиной месяцев. В этот период требуется не лечение, а терпение и поддерживающие процедуры, помогающие отходить кишечным газам. Не всегда имеет смысла и сдавать анализ на дисбактериоз, что иногда неоправданно рекомендуют некоторые педиатры, так как процесс заселения кишечника микрофлорой еще не завершен.



## На что обратить внимание

Иное дело, если запор возникает в самые первые дни жизни ребенка: не отходит даже меконий – первородный кал, живот вздут, у младенца отсутствует стул, и он не набирает вес. Это грозный симптом, говорящий о врожденной механической патологии, которая может потребовать хирургического вмешательства. Здесь необходимо срочное обследование: колоноскопия, рентгенография и УЗИ нижних отделов желудочно-кишечного тракта. Если подозрения подтвердятся, врач определит, нужна ли операция или будет достаточно специальной терапии.

## Важно

Следует насторожиться и тогда, когда ребенку уже исполнилось 3 месяца, а проблемы со стулом продолжают. Теперь уже можно сдавать анализы на дисбактериоз и на наличие необходимых пищеварительных ферментов.



## ВСЕ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА ОДИНАКОВЫ?

Нерастворимые пищевые волокна увеличивают объем каловых масс, стимулируют перистальтику кишечника, предотвращая запор. Хорошими источниками пищевых волокон являются хлеб из цельного зерна, макароны и каши. Растворимые волокна, которые содержатся в свежих фруктах и овощах, не настолько эффективны. Хорошо способствуют росту полезных бактерий в кишечнике цитрусовые и бобовые.



## Помогает

Недостаточное количество пищевых волокон в рационе – частая причина запора. Чтобы это предотвратить, постарайтесь ежедневно съедать пять и более порций продуктов, богатых клетчаткой, например, цельнозерновой хлеб, крупы и макаронные изделия. Ограничьте продукты с низким содержанием клетчатки и высоким содержанием жира и сахара (к которым относится большинство полуфабрикатов). Чтобы избежать излишнего газообразования и отрыжки, клетчатку следует добавлять в рацион понемногу и постепенно.

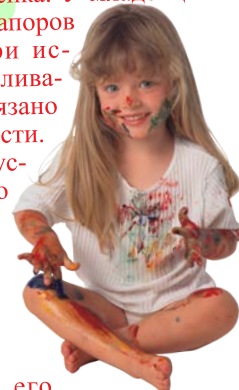


## Анекдот

*На берегу дедушка с внуком ловят рыбу.  
К нем подходит сосед, который хочет поплавать:  
- Как водичка?  
- Замечательная! А рыба вообще из нее "вылезать" не хочет!*

## Лечение и профилактика

Методы лечения и профилактики запоров, не связанных с дисбактериозом или ферментопатией, зависят от возраста и питания ребенка. У младенца до 6 месяцев риск запоров чаще возникает при искусственном вскармливании. Обычно это связано с недостатком жидкости. Когда у ребенка-искусственника несколько дней нет стула, для решения проблемы бывает достаточно всего-навсего допаивать его между кормлениями чистой водой. Часто помогает простой массаж животика по часовой стрелке или газоотводная трубка.



## Случается

Запоры сами прекращаются в возрасте после полугода, когда вводится прикорм в виде овощей. В рационе подросшего ребенка для профилактики запоров должно присутствовать достаточное количество овощей, фруктов, кисломолочных продуктов и жидкости. Всем детям (да и взрослым) полезно выпивать с утра натощак стакан теплой воды – подчас одного этого достаточно, чтобы проблема запоров не возникала.



## Икота: волноваться не стоит

В первые месяцы жизни икают практически все дети, более того, икать малыш начинает еще в утробе матери. Просто из-за сокращения диафрагмы, разделяющей живот и грудную полость, у малыша нарушается дыхание. В результате он издает характерный громкий звук. Волноваться не стоит. Как правило, икота проходит в течение 10 – 15 минут.

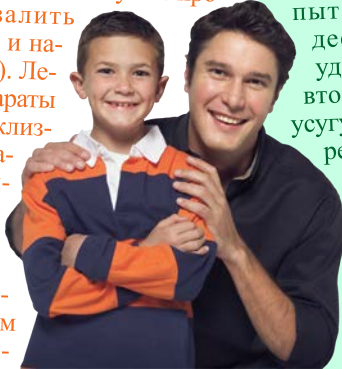




**Настои**

Грудничкам старше 3 месяцев можно давать между кормлениями немного черносливого настоя (для этого несколько ягод чернослива нужно промыть, залить

стаканом кипятка и настаивать пару часов). Лекарственные препараты и очистительные клизмы следует рассматривать как крайнюю меру, когда другие средства уже исчерпаны. При любых сомнениях, прежде чем что-то предпринимать, надо сначала посоветоваться со специалистом.

**Проблема психологическая**

От года до двух запоры у детей могут возникать по психологическим причинам. Испытав однажды боль при дефекации, малыш начинает удерживать кал, этого не повторилось, и проблема только усугубляется. Тут важно уговорить ребенка регулярно высаживать себя на горшок, чтобы этот процесс превратился в условный рефлекс. При этом взрослым необходимо сохранять спокойствие, родительская тревога вокруг деликатной темы только создаст малышу немало трудностей уже иного, психологического, характера.



Распространенными причинами хронического запора являются недостаток физической активности или растительных волокон в рационе; к возможным причинам относятся сниженная функция щитовидной железы (гипотиреоз), повышение уровня кальция в крови (гиперкальциемия) и болезнь Паркинсона. Уменьшение перистальтики толстой кишки («ленивая» толстая кишка) и дискомфорт во время дефекации также ведут к хроническому запору.



**ВОЗ-МОЖНО-»»**

**Симптомом заболеваний?**

При наличии каких-либо заболеваний запор почти всегда является лишь одним из симптомов, и не самым ярким. Это может быть первичным признаком при дискинезии толстого кишечника (нарушении его двигательной функции): гипертонической – когда повышен мышечный тонус, ведущий к затруднению опорожнения, или гипотонической – когда тонус снижен, каловые массы копятя, ребенку тяжело от них избавиться. Функциональные нарушения работы ЖКТ выявляются по характеру стула и с по-



мощью дополнительных исследований функций кишечника, корректируются диетой, физиотерапией. Более редкий случай – болезнь Гиршпрунга – врожденное нарушение развития толстой кишки, при котором участок кишечника лишен нервов и не способен участвовать в сокращении. Лечение обычно оперативное: хирургическим способом корректируется дефект развития. Другое нарушение строения кишечника – дополнительная петля сигмовидной кишки (долихосигма) – это вызывает запоры с раннего возраста, чаще после введения прикорма. Кишечная форма муковисцидоза (генетического эндокринного заболевания, при котором нарушаются в том числе и функции ЖКТ), как правило, выявляется сразу после рождения. Некоторые формы гастрита, язвенной болезни, заражение глистами, также могут вызывать запоры.

**Касторовое масло**

Это сильное слабительное, однако, как и прочие препараты этой терапевтической группы, его нельзя принимать длительное время. Вообще чрезмерное увлечение слабительными средствами нарушает способность организма усваивать питательные вещества и некоторые лекарства. А злоупотребление касторовым может привести к повреждению мышц, нервов и тканей кишечника, что, в свою очередь, провоцирует запор.

**Анекдот**

- По статистике народным целителям доверяют не меньше, чем врачам.
- А почему тогда к ним меньше ходят?
- Они больничным не выписывают.

**Для беременных****Безопасно и надёжно**

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



**ERGOFORMA**

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

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

На правах рекламы.  
Сертифицировано.



## Гормональный сбой: симптомы и лечение

У каждого человека есть как женские (эстрогены), так и мужские (тестостерон) половые гормоны. Нарушение баланса этих гормонов сказывается на всех органах и системах. Обращаем предельное внимание на нижеуказанные симптомы, возможно вы заметите что-то подобное у своих близких, возможно они нуждаются в помощи... Итак, причины и следствия.



### Сухость слизистых

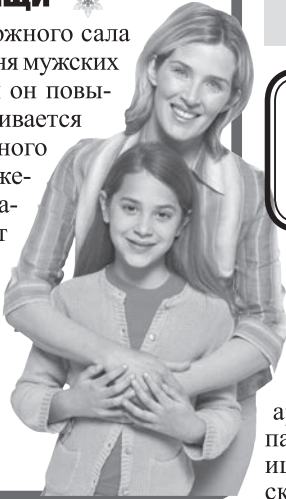
Увлажнение слизистых регулируется эстрогенами. Их уменьшение приводит к сухости и болезненности во время близости. В период менопаузы эти изменения доходят до крайней степени и именуется атрофическим вагинитом.

### Повышенная ломкость костей

Содержание кальция в костях зависит от гормональной активности яичников. В менопаузе, когда эта активность снижается, растет риск остеопороза. Повышенная ломкость костей до наступления климакса – признак половых гормональных нарушений.

### Прыщи

Выработка кожного сала зависит от уровня мужских гормонов. Если он повышается, увеличивается выработка кожного сала. Сальные железы закупориваются, возникают прыщи. Жирная кожа и неожиданное появление угрей в зрелом возрасте – признак гормональных сбоев.



### Ожирение по мужскому типу

У женщин жир откладывается на бедрах, в нижней части туловища. Если происходит отложение жира на талии или в области плечевого пояса, это говорит о дисбалансе половых гормонов. Чаще всего такой тип ожирения можно наблюдать у женщин климактерического возраста.

### Анекдом

- А как найти хорошего стоматолога?  
- Опытным путём, но запомни: у тебя всего лишь тридцать две попытки!



### Морщины

Эстрогены влияют на количество влаги в коже. При высоком уровне этих гормонов кожа гладкая и упругая. С возрастом снижается не только половая активность, портится еще и внешний вид: кожа тускнеет, истончается, появляются складки и морщины.

### Циститы и уретриты

Сухая слизистая опасна еще и тем, что снижение количества защитной слизи делает мочевые пути уязвимыми для инфекции. Вот почему женщины старшего возраста чаще болеют мочевыми инфекциями: на фоне недостатка эстрогенов пересыхают слизистые.

### Анекдом

Стук в квартиру соседней...  
- Если вы не перестанете играть на своем саксофоне я сойду с ума!  
- Уже сошел! Саксофон уже 2 часа молчит!

### Атеросклероз

Мужчины болеют атеросклерозом в 5 раз чаще женщин. Это происходит потому, что эстрогены препятствуют отложению холестерина в стенке артерий. Когда уровень эстрогенов падает, у женщины повышается риск ишемии сердца, гипертонии и атеросклероза.



### Диагностирование

Подтвердить диагноз заболеваний щитовидной железы поможет определение уровня тиреотропного гормона, стимулирующего и регулирующего работу щитовидной железы. Если его уровень повышен, это обычно говорит о гипотиреозе. Если он понижен, щитовидная железа слишком активна (гипертиреоз или тиреотоксикоз). Врач может также проверить уровни других гормонов. Иногда используется биопсия для определения уровня отклонения в работе железы.

### Потливость

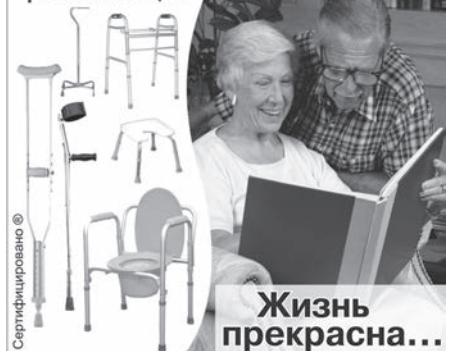
Повышенная потливость – один из симптомов климакса – вызван повышением уровня тестостерона.

### Рост волос

Рост волос по мужскому типу (на лице, груди, в подмышках, на ногах) зависит от уровня мужского полового гормона тестостерона. Этот гормон есть как у мужчин, так и у женщин, но у женщин он находится в балансе с эстрогенами. Как только выработка эстрогенов снижается, уровень тестостерона повышается.

# 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





## Самые известные методы борьбы

Самые известные методы борьбы состоят из методов заместительной гормональной терапии (ЗГТ). Если Вы подозреваете, что у Вас гормональный сбой, то ни в коем случае не занимайтесь самолечением, нижеприведенные факты представляются лишь в справочных целях. Только специалист может назначить Вам конкретное лечение!

### ЗГТ – это:

#### Лечение

Сбой на гормональном уровне может возникнуть в любом возрасте. Справиться с ним поможет заместительная гормональная терапия (ЗГТ). Такая терапия может оказывать различные эффекты на состояние женщины.

#### Профилактика

Гормональные препараты помогают справиться с угревой болезнью у девочек-подростков. Известно, что прыщи появ-



ляются на фоне увеличения уровня андрогенов, мужских половых гормонов. Гормональная терапия поможет выровнять этот дисбаланс.

#### Фитоэстрогены

Средства, входящие в состав современных гормональных препаратов, безопасны для здоровья, так как содержат растительный эквивалент женских половых гормонов, эстрогенов. Так называемые фитоэстрогены оказывают тот же эффект, но с минимумом побочных действий.

#### При климаксе

ЗГТ поможет быстро справиться с перепадами настроения, с сухостью слизистых, преждевременным старением и приливами.

### Правильный рацион

#### Омега-3:

- семена льна;
- семена тыквы;
- семена подсолнечника.

#### Омега-6:

- яйца;
- орехи;
- мясо домашней птицы.

Ну и конечно же не стоит забывать о специальных витаминных комплексах!

# ОРТОСИЛА

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

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

Приходите,  
мы Вас ждем!

Сертифицировано ®

Массажные  
и гимнастические  
изделия



### Не допускаем дисбаланс

- исключение кофеина и алкоголя;
- регулярные физические упражнения.
- сон не меньше 8 часов в сутки;
- достаточное потребление жидкости.



## А ВДРУГ «ЩИТОВИДКА»?

### Скачки в весе

Набор веса может говорить о низком уровне гормонов. Это состояние называется гипотиреоз (снижение активности щитовидной железы). И наоборот, если щитовидная железа вырабатывает больше гормонов, чем необходимо, вы можете неожиданно начать худеть. Это – гипертиреоз.



### Уровень энергии

Нарушения работы щитовидной железы могут оказать заметное влияние на ваш уровень жизненной энергии и настроение. Гипотиреоз заставляет людей чувствовать усталость, лень и депрессию. Гипертиреоз может вызвать тревожность, проблемы со сном, беспокойное состояние и раздражительность.

### На шее зоб?

Опухоль или увеличение на шее – это видимый признак, показывающий, что что-то не в порядке с вашей щитовидной железой. Зоб может появиться как вследствие гипотиреоза, так и вследствие гипертиреоза. Иногда опухоль на шее может быть вызвана раком щитовидной железы или узелками – это комочки, вырастающие внутри щитовидной железы. Этот симптом также может быть вызван причиной, не связанной с щитовидной железой.

### Анекдот

Межсезонье у травматологов - это когда мотоциклисты уже закончились, а сноубордисты ещё не начались.



### Холодно или жарко?

Люди, страдающие гипотиреозом, могут мерзнуть чаще, чем обычно. Гипертиреоз вызывает излишнюю потливость или отвращение к теплу.

### ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Гормоны щитовидной железы влияют почти на все органы, в том числе, на скорость сокращений сердечной мышцы. Люди, страдающие гипотиреозом, могут заметить, что их сердечный ритм медленнее обычного. Гипертиреоз может вызвать ускорение сердечного ритма. Он также может спровоцировать повышенное кровяное давление и ощущение сильного стука сердца, называемого «учащенное сердцебиение».





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.

## БАЗОВЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ДЕТЕЙ ПРИ АТОПИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ




1. Кожа ребенка с АТД должна содержаться в чистоте с головы до пяток
2. Эмолиенты следует применять постоянно в течение дня, чтобы кожа не была сухой ни минуты
3. На раздраженную кожу (за исключением мокнущих участков) следует наносить успокаивающие средства, снимающие зуд и раздражение



## БАЗОВЫЙ УХОД ЗА АТОПИЧНОЙ КОЖЕЙ

Наиболее частой ошибкой родителей является недостаточное внимание к уходу за кожей ребенка после окончания периода обострения! В фазе ремиссии кожа ребенка нуждается в правильном уходе не меньше, чем при обострении.

Ассоциация детских аллергологов и иммунологов России. Современная стратегия терапии атопического дерматита: программа действий педиатра. – М.: 2014

[www.atopicbaby.ru](http://www.atopicbaby.ru)

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

## 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 24.12.2017 в 13:30  
Подписано в печать 17.12.2017 в 13:30, по графику в 16:00  
Заказ № 328