



ТЕМА НОМЕРА: **Май - хоровод починай!**

№133, 24 МАЯ 2018г.

ТИРАЖ 40000

Ваш медицинский консультант

Свои рецепты!

СМИ РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА

КАРДИОМАГ

ПИТАНИЕ ДЛЯ СЕРДЦА



1 упаковка на курс

НА ОСНОВЕ
КАВКАЗСКИХ ТРАВ

**НАТУРАЛЬНЫЙ
ПОЛИЭКСТРАКТ
НЕ СОДЕРЖИТ:**

- ✓ сахар
- ✓ консерванты
- ✓ красители
- ✓ ароматизаторы
- ✓ вкусовые добавки

БЕЗ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ
КОМПОНЕНТОВ

**ВЫГОДА: ВМЕСТО ТРЕХ
ПРЕПАРАТОВ ОДИН!**

Содержит одни из самых
важных компонентов для
питания сердца:

**БОЯРЫШНИК
С КАЛИЕМ И МАГНИЕМ
+ КОЭЗИМ Q 10 + ТАУРИН**

Компоненты способствуют¹:

- ◆ поддержанию сердца и сосудов
- ◆ улучшению работы, питанию
и укреплению сердечной мышцы
- ◆ выработке дополнительной
энергии

Впервые² действие экстракта боярышника усилено не только калием и магнием («минералы для сердца»), но и коэнзимом Q 10 (кофермент) с таурином (аминокислота, витаминоподобное вещество). Их сочетание в одной таблетке обеспечивает необходимое усиленное питание сердца и всей сосудистой системы!

¹Информация подтверждена Добровольной сертификацией. ²Впервые в данной группе препаратов боярышника.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Имеются противопоказания. БАД СоП № RU.77.99.88.003.E.004353.10.17 от 05.10.2017 г.

**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.

Селенцин®

РОСКОШНОЕ РЕШЕНИЕ ОТ
ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Противопоказания:
повышенная индивидуальная чувствительность
к отдельным компонентам препарата.



ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО + КОСМЕТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ



Рег. номер ЛС-000497-030311

Если вы позаботитесь о своей печени, то и она позаботится о вас. Для предотвращения заболеваний печени достаточно соблюдения нескольких простых правил... Особенно актуальна эта проблема летом, когда так хочется легкости...

Поддерживайте оптимальный вес

- Если у вас есть лишний вес, обсудите безопасные методы похудения со специалистом.
- Избегайте голодания, быстрого сброса веса и экстремальных диет – они могут стать серьезной нагрузкой для печени. **Оптимальный темп для похудения – 0,5-1 кг в неделю.**
- Помимо разных напитков пейте достаточно воды – до 2 литров в день.
- Посвящайте, по меньшей мере, 30 минут в день активным физическим нагрузкам.

ятных запахов, но и паров химических веществ, которые попадают в кровь из вдыхаемого воздуха или через кожу, а оттуда – в печень, которая должна их нейтрализовать.

При использовании бытовых аэрозолей и чистящих средств обеспечьте хорошую вентиляцию помещений и используйте маску и перчатки. Если же химикаты все-таки попали на кожу, как можно скорее смойте их водой и мылом.

Питайтесь правильно

Сбалансированное питание способствует не только предотвращению заболеваний печени, но и восстановлению поврежденных клеток – **гепатоцитов.**

Излишне калорийная пища может навредить печени. **В суточной норме должно быть не более 30% поступающих с пищей жиров: растительные**

масла, орехи и нежирная рыба.

Ешьте больше продуктов, содержащих клетчатку: свежие овощи и фрукты, бобовые, хлеб из цельного зерна, крупы.

Анекдот

Хитрые и коварные врачи спрашивают где болит, а потом дают туда.

Избегайте токсических веществ

Инсектициды, растворители, аэрозоли, химикаты и табачный дым – это не просто источники непри-



Лучший гепатопротектор? Пит-стоп!

В настоящее время этот вопрос очень актуален. Во-первых, до 30% взрослых людей страдают разнообразными заболеваниями печени и требуют медикаментозного лечения. Во-вторых, к сожалению, сейчас очень распространены алкогольные поражения печени, которые, что радует, на начальных этапах поддаются действию лекарственных средств.

В нашем арсенале

Наиболее широко применяют **растительные препараты.** Одна из высокоэффективных групп – препараты расторопши (чертополоха). Они уменьшают наруше-

ния обмена веществ в печени, восстанавливают ее клетки, замедляют развитие цирроза печени. Эффективными считаются препараты, содержащие экстракты трав, они же показаны и для профилактики. **Ищите в составе: артишок, календулу, кукурузные рыльца, кориандр!**



Анекдот

*В больницу приходит пациент с забинтованной рукой и ног.
- Что с вами случилось?
- Я включил пылесос, и он ударил меня током в руку.
- А с ногой что?
- А я ударил его в от-вет!*

ФОСФАТИДИЛХОЛИН

– это активный ингредиент многих гепатопротекторов. Препараты на основе данного вещества применяют при диффузных заболеваниях печени, а также он разрешен при токсикозе беременных и в составе комплексной терапии псориаза.



• Жевательная резинка не может прилипнуть к внутренностям, как к подошве ботинка, и не способна вызвать запоры. Частично переваренная жвачка выходит из организма с каловыми массами, как правило, в течение нескольких дней. Правда, иногда проглатывание резинки в больших количествах за небольшой промежуток времени может привести к закупорке участка желудочно-кишечного тракта, особенно если жвачка проглатывается вместе с пищей, но такое случается крайне редко.

• Вы можете быть слишком заняты на работе, чтобы посещать туалет, или предпочитаете ждать, пока доберетесь до дома. Но игнорирование позывов к дефекации чревато не только дискомфортом, это может стать причиной запора или усугубить уже имеющиеся проблемы. Некоторые люди выделяют специальное время для посещения туалета, например, после завтрака. На самом деле режим в данном случае не главное, просто следуйте «зову природы».

• Этот сухофрукт давно заработал серьезную репутацию «природного средства» от запора. Чернослив действительно способен предотвратить или облегчить симптомы запора. Во-первых, в нем много пищевых волокон, которые увеличивают объем каловых масс, ускоряя их прохождение через кишечник. Во-вторых, в черносливе содержится природное слабительное сорбит. Для детей можно делать фруктовый лед из сливового сока или смешивать его с другими соками для улучшения вкуса.

Применение аминокислот

...при заболеваниях печени используется давно. Это ампулы для приема внутрь. В последнее время появилось много новых эффективных препаратов этого ряда. После грамотной консультации их можно использовать как при алкогольных поражениях печени, так и при использовании вредно действующих на печень лекарственных препаратов.

Показаны

Витаминные чаи из ягод рябины и шиповника по 1 стакану в день. В период выздоровления для стимуляции отделения желчи принимают овощные соки (морковь, свекла, капуста, картофель и др.) в разведении 1:4 по 1/3 стакана в день с постепенным увеличением разовой и суточной дозы.

Кроме этого

- Перспективным направлением в лечении заболеваний печени является **применение гомеопатических средств**. Это натуральные средства, не вызывающие побочных эффектов, которые мягко и эффективно действуют, уменьшая воспаление.
- Из других препаратов, которые можно применить при комплексном лечении заболеваний печени - **витамины А и группы В**.

Анекдот

- Ну-с, батенька... Давайте-ка начнём с простых ассоциаций. Я говорю - день, а вы...
- Прошёл зря.

Фитотерапия

Нельзя забывать и о достижениях народной медицины: многоплановое действие лекарственных трав на желудочно-кишечный тракт (противовоспалительное, спазмолитическое, способность усиливать иммунитет) обуславливает необходимость фитотерапии в течение длительного времени как при острых, так и при хронических заболеваниях печени. При остром гепатите рекомендуют в начальной стадии болезни настой из сбора:

корень валерианы 2 ч., цветки боярышника 2 ч., кора барбариса 3 ч., листья мяты перечной 3 ч. Настой принимают по 1/2-3/4 стакана утром натощак и вечером перед сном.

Для нормализации секреции желчи используют сборы:

- Плоды барбариса 1ч., листья березы 1ч., трава зверобоя 1ч., трава тысячелистника 1ч. Стакан настоя выпивают за 2-3 приема в течение дня.
- Корень цикория 1ч., цветки бессмертника песчаного 1ч., корень одуванчика 1ч. Настой принимают по 1/3 стакана натощак 3 раза в день.

Перед началом применения средств из лекарственных растений проконсультируйтесь со специалистом по подбору оптимального препарата и наиболее рациональной схемы его применения.

Болеет ли ваша печень? Симптомы:**Тяжесть в правом подреберье**

Поскольку печень не содержит болевых рецепторов, то даже тяжелые заболевания сопровождаются незначительной ноющей болью или тяжестью в правом подреберье, которые обусловлены растяжением капсулы печени.

Усталость

Сама по себе усталость или снижение работоспособности еще не говорят о заболевании печени, но в сочетании с другими, более специфическими симптомами могут указывать на ее неблагополучие.

Увеличение размеров живота

При заболеваниях печени развивается асцит в результате повышения давления в системе воротной вены.

Желтые белки глаз

Первыми, как правило, реагируют именно склеры, а уже потом появляется желтое окрашивание кожи.

Говорящий оттенок

Окрашивание происходит за счет пигмента билирубина. Следует отметить, что темно-желтый цвет мочи может свидетельствовать об употреблении недостаточного количества жидкости.

Очень светлый?

Цвет кала зависит от количества желчи, поступающей из желчного пузыря в 12-перстную кишку. Обесцвечивание кала является одним из проявлений желтухи.

Анекдот

*Врач говорит пациентке:
- Вам следует спать на правом боку.
- Но это невозможно, доктор, мой муж часто говорит во сне, а я не слышу на левое ухо.*

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

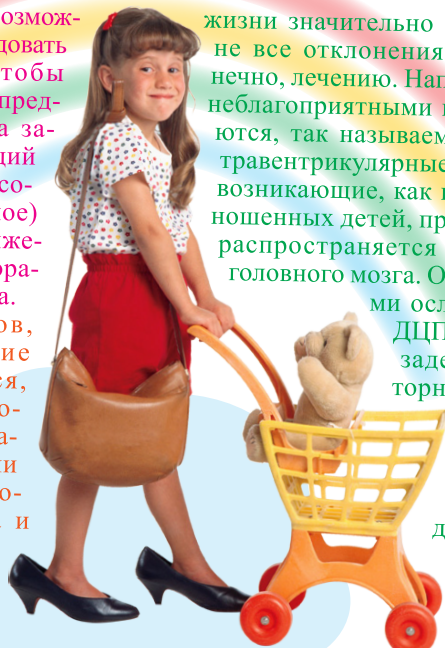
Новорожденные дети совершенно беззащитны. Они болеют самыми серьезными заболеваниями, причем болеют во многом из-за того, что... родились у своих родителей. Например, родители передают им какие-либо генетические заболевания, или мама нарушает режим вынашивания, а, может быть, сама заболела во время беременности, 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.

Лучше переволноваться

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

- признаки гипертонической болезни;
- 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.

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.



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.



АКУЛЯ СИЛА - ЗДОРОВЬЕ ПОДАРИЛА!

ФОРМУЛА ЗДОРОВЫХ МЫШЦ, СУСТАВОВ И ВЕН

НОВАЯ СЕРИЯ ЛЕЧЕБНЫХ ГЕЛЕЙ НА ОСНОВЕ АКУЛЬЕГО ЖИРА

www.luchiks.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.



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.



- о фенилкетонурии.

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



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.;



Доплерометрия 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 родственников с серьезными заболеваниями и т.д. Соблюдать все предписания врача, касающиеся режима дня и питания и осторожности.



Рекомендуется для гиперактивных детей, при чрезмерном беспокойстве, плаксивости, капризах, повышенной нервной возбудимости, а также при повышенных нагрузках и стрессах. В качестве биологически активной добавки к пище, дополнительного источника витамина С, витамина В6, магния.

БАД! Не является лекарственным средством. Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

Зайчонок

сироп



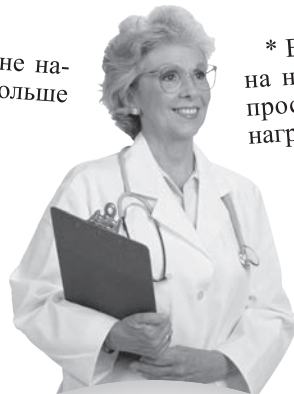
В жару сердце испытывает дополнительную нагрузку – сосуды расширяются, давление падает. Чтобы обеспечивать нормальный кровоток, оно работает в усиленном режиме. Поэтому летом так важно уделять особое внимание здоровью сердца и профилактике сердечных заболеваний.

* 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.

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:

* 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.

Анекдот

*Ветеринар как-то заболел и пошел на прием к обычному врачу.
- Ну-с, на что жалуетесь, голубчик?
- Ну уж нет, это слишком просто!*

Анекдот

*Вот пишут, что инфаркт - болезнь века.
- Странно, а я всегда думал, что это болезнь сердца, а болезнь века - это ячмень.*

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 недостаточно 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

- Мама, почему во всех детских больницах нарисован Айболит? Он же лечит бегемотиков!

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.

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



45 мл

Зубной порошок в готовом виде

- Профессиональное отбеливание
- Для чувствительных зубов
- Целебные травы

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



atopic УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ И САМОЧУВСТВИЕ МАЛЫША

Полноценный уход за кожей при atopическом дерматите
Самые необходимые средства
Доказанные эффективность и безопасность
Для детей с грудного возраста

www.atopicbaby.ru

КАРДИОМАГ

ПИТАНИЕ ДЛЯ СЕРДЦА



НА ОСНОВЕ
КАВКАЗСКИХ ТРАВ

**НАТУРАЛЬНЫЙ
ПОЛИЭКСТРАКТ
НЕ СОДЕРЖИТ:**

- ✓ сахар
- ✓ консерванты
- ✓ красители
- ✓ ароматизаторы
- ✓ вкусовые добавки

Впервые² действие экстракта боярышника усилено не только калием и магнием («минералы для сердца»), но и коэнзимом Q 10 (кофермент) с таурином (аминокислота, витаминоподобное вещество). Их сочетание в одной таблетке обеспечивает необходимое усиленное питание сердца и всей сосудистой системы!

¹Информация подтверждена Добровольной сертификацией. ²Впервые в данной группе препаратов боярышника.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Имеются противопоказания. БАД СоГР № RU.77.99.88.003.Е.004353.10.17 от 05.10.2017 г.

VITAUCT
ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ
WWW.VITAUCT.RU

**ВЫГОДА: ВМЕСТО ТРЕХ
ПРЕПАРАТОВ ОДИН!**
Содержит одни из самых важных компонентов для питания сердца:
**БОЯРЫШНИК
С КАЛИЕМ И МАГНИЕМ
+ КОЭНЗИМ Q 10 + ТАУРИН**

- Компоненты способствуют¹:
- ◆ поддержанию сердца и сосудов
 - ◆ улучшению работы, питанию и укреплению сердечной мышцы
 - ◆ выработке дополнительной энергии

Подгузники и трусики

洋子サン
YokoSun
Japan quality

**ЯПОНСКОЕ КАЧЕСТВО
ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ!**



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

2016
**ОТМЕТКА
родителей**
ЗОЛОТО

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
24.05.2018 в 13:30
Подписано в печать
17.05.2018 в 13:30,
по графику в 16:00
Заказ № 333