

## БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА

На правах рекламы



Самый популярный утренний напиток - кофе.  
Он придает бодрости и сил.  
**КОФЕ "ХУДЕЕМ ЗА НЕДЕЛЮ"**  
это не только заряд бодрости,  
но и прекрасный способ контролировать свой аппетит.

Активные природные компоненты препятствуют  
образованию и накоплению жира, улучшают  
обмен веществ и снижают аппетит.

Кофе для похудения можно пить каждый день - и быть в форме.



ТЕМА НОМЕРА: В ноябре мужик с телегой прощается, в сани забирается!

№90, 24 ОКТЯБРЯ 2014 г.

ТИРАЖ 40000

# 18+ Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант

товар сертифицирован ®



ФИТО косметик

## СОЛИ ДЛЯ ВАНН «САНАТОРИЙ ДОМА»



Предлагаем эксклюзивный продукт, созданный по уникальным рецептам  
профессора Боголюбова В.Л., новую серию Солей для Ванн «Санаторий дома».  
[www.fitocosmetic.ru](http://www.fitocosmetic.ru)

КУРС ПРОЦЕДУР ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ



Верное средство  
для похудения

### Зеленый кофе в клетчатке

Похудательное действие на организм зеленого кофе значительно усиливается после введения его в клетчатку.

Секрет не в простом смешивании двух популярных продуктов, а в соединении активных полифенолов зеленого кофе и клетчатки по особой, авторской технологии.

В нашем продукте мы используем зеленый кофе сорта «Робуста»,

в котором содержание полифенольных соединений почти в 2 раза больше, чем в кофе сорта «Арабика».

Зеленый кофе и клетчатка прекрасно сочетаются друг с другом, отлично подходят для всех низкокалорийных похудательных диет. Очищают пищеварительный тракт, стимулируют антиокислительные и энергообменные процессы в организме.

При выборе любой диеты надо помнить, что только Ваш лечащий врач может решить: необходима ли она Вам.



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

На правах рекламы

На правах рекламы. Соответствие подтверждено

seni Lady



### Seni Lady - важная деталь комфортной жизни!

Урологические прокладки Seni Lady используются при недержании, система URO Protect обеспечивает сухость, комфорт и надежную защиту на протяжении всего дня. Начните день с Seni Lady и радуйтесь каждому мгновению!

Консультации по продукции seni по телефонам:  
г. Ставрополь: +7 (962) 449-95-95  
ЮФО: +7 (863) 203-74-74  
(звонки платные)

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



URO Protect\*\*

seni №1 в России\*

\* По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 1-го квартала 2012г. в категории средств гигиены для страдающих недержанием, продаваемых через аптечные учреждения России  
\*\* Уро Протект  
ООО «Белла-Дон», г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д.1/52

**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.

**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.



**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).

### Анекдом

- Дорогой, я шубу хочу...  
- Моя ты хозяйшюк!  
Ставь свёклу с картошкой,  
я в магазин за селёдкой!

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

### Анекдом

Отдыхал на море. Обратил внимание на то, что граждане, которые упорно готовились к пляжному сезону в тренажерных залах и фитнес-клубах, на море почему-то не приехали.

АНАТОМИЧЕСКИЕ  
ПОДУШКИ

**КОМФОРТ**

Спрашивайте  
в аптеках вашего  
города

- ☺ комфортное положение головы и шеи во время сна
- ☺ профилактика заболеваний шейного отдела
- ☺ здоровый и крепкий сон

**Приходите, мы Вас ждём!**

ИДЕАЛЬНЫЙ  
СОН





## 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 первичной многодозной упаковки.

## 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.

## Важно:

Будьте осторожны! Противникам прививок следует помнить, что последствия вирусных инфекций могут быть куда более серьезными, чем просто «детские» болезни. Например, после кори достаточно высока вероятность развития сахарного диабета первого типа (инсулинозависимого), а осложнением краснухи может быть тяжелые формы энцефалита (воспаления головного мозга).

## Анекдот

Какая интересная логика в этом мире!.. Коробка для пиццы квадратная... Сама пицца круглая..., а порции треугольные.

## 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.

## Анекдот

Европейские окна.  
Стеклопакеты.  
тел.: 1672-1725 (доб.1)  
Спросить Петра



## Для мужчин

Практично  
и полезно

Вы думаете варикоз – это «женская болезнь»? Это далеко не так! Каждый четвертый мужчина страдает от этого коварного заболевания. Среди мужчин этому недугу подвержены люди, имеющие определенную наследственность. Способствует развитию варикозной болезни и образ жизни, в том числе, различные злоупотребления – алкоголь, курение. Но в наибольшей степени варикозным расширением вен страдают мужчины с избыточным весом, возникающим из-за неправильного питания: слишком много жиров, и, наоборот, недостаток овощей и фруктов.

## ERGOFORMA



Для мужчин при варикозном расширении вен существует еще одна специфическая неприятность: у них может ухудшиться кровообращение в репродуктивных органах.

Компрессионные гольфы ERGOFORMA 1-го и 2-го классов компрессии помогут избежать отеков, тяжести, боли в ногах. В конечном счете, Вы бережете свое мужское здоровье. А что может быть важнее!

**Ротавирусный гастроэнтерит - острая вирусная болезнь. Характеризуется симптомами общей интоксикации, поражением желудочно-кишечного тракта, дегидратацией (обезвоживанием). Протекает в форме тяжелой кишечной инфекции. Практически каждый ребенок до 3 лет уже перенес ротавирус, но родители списывают это на банальную диарею, т.к. тактика лечения зачастую одинакова. Об этом и многом другом читайте в нашей статье.**

## РОТА – это колесо

Название ротавирусы получили от латинского *rota* - колесо, так как вирусные частицы под электронным микроскопом выглядят как маленькие колесики с толстой втулкой, короткими спицами и тонким ободом. **Со словом «рот» заболевание никак не связано.** Кишечный грипп - ошибочное название из-за побочных явлений в виде пневмонии и температуры, так как обезвоживание вызывает в первую очередь воспаление легких. Вирус гриппа поражает только слизистую оболочку верхних дыхательных путей и никак не может поразить кишечник!



## Где и как

У кишечных инфекций три пути проникновения в организм ребенка. Первый – **пища**. Продукты могут быть заражены болезнетворными бактериями или их токсинами. Второй – **грязная вода**. Ребенок может кушаться в пруду и наглотаться воды, или после игры припасть прямо к крану, забыв про все предупреждения. Третий путь – **контактно-бытовой**. Вирусы и бактерии проникают в организм через грязные руки, полотенца, посуду.



## Откуда

Источником и резервуаром инфекции является только человек. Возбудитель выделяется с испражнениями. Заражение происходит фекально-оральным путем. Это «**болезнь грязных рук**». Воздушно-капельный механизм передачи инфекции не доказан. В тропических странах ротавирусная инфекция встречается круглый год с некоторым повышением заболеваемости в прохладный дождливый сезон. 25% процентов путешественников переносят именно эту вирусную инфекцию.

## Как протекает

Размножение и накопление ротавируса происходит в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, в частности в эпителии двенадцатиперстной кишки. Ротавирусы вызывают гибель зрелых клеток тонкого кишечника, они замещаются незрелыми всасывающими клетками, не способными адекватно абсорбировать углеводы и другие питательные вещества, что приводит к осмотической диарее. Ротавирусы накапливаются в слизистой оболочке кишечника и потом попадают в просвет кишки.

## Обезвоживание?

Чтобы выяснить степень дегидратации, обратите внимание на поведение ребенка – спокойный он, беспокойный или вялый, испытывает ли он жажду. Посмотрите на губы,



влажные они или сухие. Возможно, у него суховатый язык. Если он плачет, обратите внимание, есть ли слезы. Присмотритесь, возможно, у ребенка запали глаза. Постарайтесь также определить, как часто ребенок мочится.

## Лечение

Инкубационный период длится от 15 ч до 7 дней (чаще 1-2 дня). Заболевание начинается остро. Развернутая картина болезни формируется уже через 12-24 ч от начала заболевания. У большинства госпитализированных детей температура тела достигает 37,9°C и выше, а у некоторых может подниматься до 39°C и выше. При легких формах болезни как у взрослых, так и у детей выраженной лихорадки не бывает. **При осмотре нередко**



отмечается гиперемия зева, признаки ринита, увеличение шейных лимфатических узлов. Однако наиболее типичными проявлениями болезни считаются симптомы поражения органов пищеварения. Если у ребенка рвота, жидкий стул и высокая температура, время бить тревогу. Даже если это не кишечная инфекция, любой из этих симптомов может говорить о заболеваниях органов брюшной полости. Это так же может быть приступ аппендицита или острый холецистит.



**НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ!**



консультации по продукции в г.СТАВРОПОЛЕ по ТЕЛЕФОНУ: 8-962-449-95-95 (звонки платные)  
консультации по продукции в ЮФО по ТЕЛЕФОНУ: (863) 203-74-74 (звонки платные)

## Профилактика

В качестве эффективного средства против ротавируса ВОЗ рекомендует проведение профилактической вакцинации.

• Для специфической профилактики ротавируса на настоящий момент существует две вакцины, прошедшие клинические испытания. **Обе принимаются орально и содержат ослабленный живой вирус.** Самой опасной считается первая перенесенная инфекция. Поэтому специалисты советуют делать прививку в возрасте от 4 до 6 месяцев – до того момента, когда по статистике малыши заболевают первый раз.

### ПРАВИЛА:

**1. Дробность.** Поить ребенка нужно часто, каждые 10 минут, но помалу, что требует от родителей немалой выдержки. Нельзя давать ребенку сразу большой объем жидкости. Это спровоцирует рвоту.

**2.** Если малышу меньше года, давайте ему через 10-12 минут по одной чайной ложке жидкости (5 мл), в возрасте от года до трех – две чайных ложки, а детям старше трех лет – одну столовую ложку. Поить ребенка можно из ложки или вливать жидкость в рот с помощью одноразового шприца без иголки.

**3.** Не давайте ему бутылочку или стакан – из-за жажды малыш может выпить очень много, что вызовет рвоту. Отпаивать ребенка надо до полного прекращения диареи и рвоты и увеличивать интервал между приемами только в том случае, если самочувствие ребенка улучшится.



• Неспецифическая профилактика заключается в соблюдении санитарно-гигиенических норм. В случае если кто-то из членов семьи заболевает ротавирусным гастроэнтеритом, его необходимо изолировать, выделить ему отдельное полотенце, посуду.

### Анекдот

*Разговор двух мам второклассников:  
- Ты своему сыну математику сделала?*

*- Да.  
- Дай списать.*



### Важно знать:

В сутки ребенку требуется около 100 мл на каждый килограмм веса. То есть если ваш малыш весит пять килограмм, ему нужно не менее половины литра в сутки, а если пятнадцать – то уже полтора. При неукротимой многократной рвоте, очень тяжелом состоянии ребенка, резком уменьшении объема мочи и сахарном диабете отпаивать ребенка в домашних условиях нельзя! Вы лишь потеряете драгоценное время! В таких случаях необходима срочная госпитализация и внутривенное капельное введение жидкости и лекарств.



### Как восполнить?

Для восстановления водно-солевого баланса существуют специальные глюкозо-солевые растворы. Их необходимо иметь в детской аптечке всегда. Они готовятся легко и быстро. Подойдут и бессолевые растворы, например, рисовый отвар (лучше всего варить круглый рис, не пропаренный, на протяжении как минимум пары часов), кипяченая вода, разведенный изюмный отвар.

### Анекдот

*Интересно устроен детский желудок: когда в него уже не влезают три последние ложки супа, туда прекрасно помещаются 3 печеньки и 5 конфет!*



**Кишечные инфекции находятся на втором месте после респираторных заболеваний. Заболевание широко распространено во многих странах мира, составляя в развивающихся странах около половины всех кишечных расстройств у детей первых двух лет жизни. Ротавирусом обусловлено 30-50% всех случаев поноса, требующих госпитализации и проведения регидратационной терапии. Нередко заболевают и взрослые в семьях, где заболел ребенок, заболевают и пожилые лица с ослабленным иммунитетом.**

### КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ?

Как правило, комплексное. Необходимо устранить токсины, отравляющие организм, убрать патогенную микрофлору из кишечника и восстановить водно-солевой баланс. И так, в первую очередь нужно сбить температуру (если она выше 38.5). Разденьте ребенка, оботрите его прохладной водой, дайте жаропонижающее на основе парацетамола или ибупрофена – в виде таблеток, растертых в порошок, свечей или сиропа. Затем дайте энтеросорбент – средство, удаляющее возбудителей болезни и их токсины. После начинайте борьбу с обезвоживанием.

### 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 специалисты 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 подарят будущей маме отличное настроение и самочувствие.

На правах рекламы. Сертифицировано.

**ХОБЛ, или хроническая обструктивная болезнь легких – это заболевание, при котором затруднено дыхание. Первые симптомы могут быть настолько неявными, что по ошибке принимают за старение. У людей с ХОБЛ может развиваться хронический бронхит, эмфизема или и то, и другое. ХОБЛ с течением времени прогрессирует, но ранняя диагностика вкупе с правильным лечением позволяет замедлить прогрессирование и сохранить активную жизнь.**

## Симптомы

Когда перекрываются воздухоносные пути и повреждаются тонкие, похожие на воздушные шары, легочные мешочки (альвеолы), наблюдаются следующие проявления: одышка, свистящее дыхание, чувство стеснения в груди, постоянный кашель, отхождение большого количества мокроты, утомляемость, частые простуды.

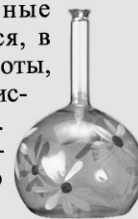


## Хронический бронхит

Его визитная карточка – мучительный кашель с большим количеством мокроты. Стенка воздухоносных путей легких отекает и повреждается, постоянно образуется новая мокрота. Застывшая мокрота перекрывает путь воздуха и становится почвой для бактерий. «Кашель курильщика» – обычный признак хронического бронхита. Он тяжелее всего по утрам и при ненастной холодной погоде.

## Эмфизема

Повреждает легочные мешочки, которые при вдохе наполняются воздухом и проводят кислород в кровь. Они же выводят ненужный углекислый газ при выдохе. Если у вас есть эмфизема, то легочные мешочки не могут достаточно расширяться и сжиматься. С течением времени воздухоносные мешочки разрушаются, в легких остаются пустоты, в которых застревает использованный воздух. Людям с эмфиземой очень трудно выдыхать.



## Анекдот

*Британские ученые в ходе многочисленных экспериментов выяснили, что обезьяны быстрее находят связь между аудио-кассетой и карандашом, нежели люди, рожденные после 1995 года.*

## Спирометрия

Это главный тест для диагностики ХОБЛ. Она измеряет количество кислорода, которое вы можете вдохнуть и выдохнуть, и как быстро вы сможете это сделать. Вы делаете глубокий вдох и как можно сильнее дуете в трубку. Затем сделаете ингаляцию препарата, который расширяет воздухоносные пути, и повторите тест. Спирометрия поможет выявить ХОБЛ еще до проявления симптомов. Также с ее помощью определяют стадию развития заболевания.



**ВАЖНО**

При тяжелой ХОБЛ трудно ходить, готовиться, прибираться и даже дышать. Откашливание большого количества мокроты и одышка ухудшают состояние. Выраженная ХОБЛ также может вызывать: отеки стоп и голеней из-за скопления жидкости, потерю веса, слабость и высокую утомляемость, утреннюю головную боль, изменение цвета губ и ногтей, они становятся синими или серыми из-за нехватки кислорода.

## Дыхательные упражнения

Чтобы облегчить дыхание, попробуйте дышать через поджатые губы. Вдохните через нос. Затем медленно выдохните через рот, поджав губы так, будто вы свистите или целуете. **Ваш выдох должен быть длиннее вдоха.** Чтобы укрепить диафрагму, лягте на спину в кровати, одну ладонь положите на живот, другую – на грудную клетку. Старайтесь не менять положение стенки грудной клетки, при дыхании только живот должен подниматься и опускаться.

Рекомендуем упражнение с полотенцем, которое помогает обучению диафрагмальному дыханием. Для этого нужно обхватить полотенцем область диафрагмы, взять его скрещенными в области живота руками и во время выдоха стягивать. Специалисты рекомендуют дыхание нижними ребрами (вы должны их чувствовать по-настоящему), при

котором больной должен принять удобную позу и положить кисти рук на нижний отдел грудной клетки по бокам. Необходимо сделать медленный вдох и почувствовать, как расширяется грудная клетка. Затем, сжимая грудную клетку, сделать медленный выдох. После паузы упражнение повторяется.



**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

## Бронходилататоры

Это препараты, которые расслабляют мышечную стенку бронхов и поддерживают их в раскрытом состоянии, что облегчает дыхание. Один из типов бронходилататоров – антихолинергические препараты.



## Кортикостероиды

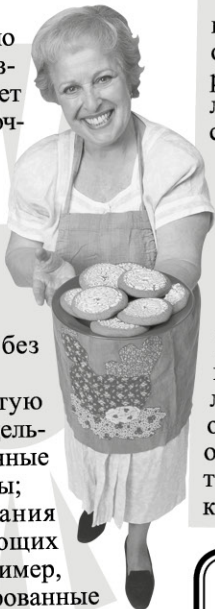
Если эффекта бронходилататоров недостаточно, пациенты с ХОБЛ могут принимать кортикостероиды. Чаще всего их принимают ингаляционно. Они могут уменьшить воспаление бронхов. Для лечения обострений ХОБЛ кортикостероиды принимают в таблетках или в инъекциях.



## Диета

Здоровое питание важно для людей с ХОБЛ. Избыточный вес затрудняет дыхание, а при недостаточном весе вы ослаблены. Обсудите со специалистом, как вам лучше питаться. Вот наиболее общие рекомендации:

- ежедневно выпивайте 6-8 стаканов воды или других напитков без кофеина;
- ешьте пищу, богатую волокнами, например, цельнозерновой хлеб, аптечные отруби и свежие фрукты;
- избегайте переедания и продуктов, вызывающих газообразование, например, жареное, бобы и газированные напитки;
- ешьте небольшими порциями 4-6 раз в день.



**Важно сохранять активность, даже если вы чувствуете одышку. Вы должны контролировать свою физическую нагрузку или прибегать к кислородотерапии, поддержание активности укрепит вас. Избегайте пассивного курения и загрязненного воздуха. Проводите вакцинацию против гриппа и пневмококковой инфекции. Чаще мойте руки, избегайте кашляющих и чихающих людей в сезон гриппа и простуды.**

Информация предоставляется исключительно в справочных целях. Не занимайтесь самолечением. При первых признаках заболевания обратитесь к врачу.  
\* Имеются противопоказания к применению и использованию, перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией по медицинскому применению и получить консультацию специалиста.

## Кислородотерапия

При тяжелой ХОБЛ уменьшается количество кислорода в крови, поэтому необходим его дополнительный источник. Это поможет вам сохранить активность, избежать утомления и чувства нехватки воздуха, к тому же защитит головной мозг, сердце и другие органы. Если у вас есть ХОБЛ и вы нуждаетесь в дополнительном кислороде, вы можете использовать баллоны со сжатым кислородом. По специальным трубочкам кислород будет подаваться через ноздри. **Курение, зажженные свечи и другие источники огня категорически запрещены при проведении кислородотерапии.**

## Основная причина

Около 90% пациентов с ХОБЛ курят или курили в прошлом, а болезнь появилась после 40 лет. Пассивные курильщики и люди, дышавшие загрязненным воздухом, также находятся в группе риска. В редких случаях предрасположенность к ХОБЛ унаследована, и заболевание может развиваться даже у тех, кто никогда не курил. Одним из таких случаев является наследственная недостаточность альфа-1-антитрипсина.

## Существует мнение

Что ХОБЛ нельзя излечить целиком. Но предупредить возможные осложнения и остановить будущее развитие болезни, уменьшив появление симптомов, создав на долгий срок ремиссию – возможно. Огромную роль играет обнаружение болезни на ранних стадиях. В случае, когда вы заметили у себя первые симптомы ХОБЛ – это мокрота и длительный кашель, рекомендуем вам немедленно обратиться к врачу-пульмонологу. Исключительно на ранних стадиях ХОБЛ легче всего диагностировать и назначить верное и эффективное лечение. Профилактика ХОБЛ – это отказ от курения и ведение здорового образа жизни, повышение иммунитета, а также своевременное обращение к специалисту.

## Анекдот

- Звонка у меня нет, стучите ногами.
- Почему ногами?
- Ну не с пустыми же вы руками пришли!

## Антибиотики

По сравнению со здоровыми людьми, пациенты с ХОБЛ подвержены более высокому риску легочной инфекции. Сообщите своему врачу, если поднялась температура или усилились кашель и одышка. Это может быть признаком того, что начала развиваться инфекция. Врач пропишет лекарства, которые помогут справиться с инфекцией как можно быстрее.

## Физические упражнения

Ходьба прекрасно подходит людям с ХОБЛ. Начните с 5-10-минутных прогулок 3-5 раз в неделю. Если получается ходить без остановок, добавьте еще 1-2 минуты. Даже если у вас тяжелая ХОБЛ, вы можете натренироваться ходить по 30 минут в день. Используйте кислород во время прогулок, если вы проходите кислородотерапию. Обсудите с врачом программу упражнений.

# 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**





**Бандажи до- и послеродовые**

- ✓ разгрузка позвоночника
- ✓ правильное положение плода

**Бандажи послеоперационные**

- ✓ забота о здоровье
- ✓ оптимальные условия для восстановления

адреса аптек ООО "Медчеста-плюс":

№ 1. пр. Карла Маркса, 63. Тел.: 26-67-92;  
 № 2. ул. Мира, 284/1. Тел.: 36-16-28;  
 № 3. ул. Тухачевского, 12а. Тел.: 72-17-80;  
 № 4. ул. Тухачевского, 17а. Тел.: 55-15-96, 55-04-96;  
 № 7. пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43;  
 № 10. ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42.

## Биобактон-К

РЕШАЕТ ПРОБЛЕМЫ КИШЕЧНИКА!

- Продукт естественного происхождения
  - Восполняет дефицит лактобактерий в организме
  - Не вызывает аллергических и побочных реакций
  - Является дополнительным источником витамина С
  - Хорошо растворим и приятен на вкус
- поможет вашему организму подавить развитие и вытеснить патогенные и условно-патогенные микроорганизмы справиться с симптомами дисбактериоза устранить болевые ощущения и чувство дискомфорта улучшить обменные процессы повысить иммунитет устоять при длительной антибиотикотерапии поддержать естественные барьерные функции ослабить негативные проявления во время аллергической реакции организма



Спрашивайте "Биобактон-К" в аптеках г. Ставрополя

БАД, не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

**Фирма-наготовитель:** ООО «К-Принт»  
 355007 г. Ставрополь, ул. Огородная, 2В.  
 тел. (8652) 362-884, (928) 3076244.  
 www.biobakton.ru, e-mail: k-print@biobakton.ru

Регистрационное удостоверение № RU.77.99.11.003.E.017455.12.12 от 28.12.2012 г

В гармонии с собой

Ультратонкие прокладки bella perfecta ultra

Позволяют коже дышать

Более подробную информацию можно получить в ООО «Белла-Дон»  
 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д.1/52, тел./факс: +7 (863) 203-7474

# FOSTA®

health & sport support

## НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

**В ПРОДАЖЕ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:**

- защитят от боли в спине и суставах;
- создадут комфорт при ходьбе и снимут боль в стопе;
- предупредят развитие варикозной болезни;
- помогут при уходе за лежачими больными;
- облегчат передвижение при проблемах с опорно-двигательным аппаратом и после инсульта;
- необходимы для занятий спортом и массажа

**Приходите, мы Вас ждем!**

### ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ПРОСТО FOSTA

Женские гигиенические прокладки

**УТОНЧЕННЫЙ АРОМАТ ЛИПОВОГО ЦВЕТА**  
 Экстракт цветов липы оказывает противомикробное и смягчающее действие.

**УТОНЧЕННЫЙ АРОМАТ ВЕРБЕНЫ**  
 Экстракт вербены обладает противовоспалительным действием и благотворно влияет на женский цикл.

**НОВИНКА!**

Более подробную информацию можно получить в ООО «Белла-Дон»  
 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д.1/52, тел./факс: +7 (863) 203-74-74

**Свои рецепты!**

Адрес редакции: 355035, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г»  
 Контакты: 8 (8624) 417-930; k\_26@mail.ru

Учредитель и издатель: ООО «Медчеста-плюс»  
 Адрес издателя: 355000, г. Ставрополь, ул. Ленина, 74.

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

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 Ф, печатаются на правах рекламы.

Тираж 40000  
 Дата выхода в свет 24.10.2014 в 13:30  
 Подписано в печать 17.10.2014 в 13:30, по графику в 16:00  
 Заказ № 190