

# НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ

**VITAUCT**  
ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ



Не содержат:

- алкоголя,
- сахара,
- красителей,
- ароматизаторов,
- вкусовых добавок,
- искусственных консервантов.

БАД!  
Не является лекарственным средством

**ГЕПАТРОП** - обогащен ЛИПОВОЙ КИСЛОТОЙ - ключевой компонент для нормального обмена углеводов и жиров и ТАУРИНОМ.

**МИРТАБИОТИК** - на основе мирта - поможет иммунитету стать еще сильнее, что очень важно в холодное время года.

**ПРОСТЕН** - в любом возрасте и в любой жизненной ситуации укрепит и поддержит мужские силы на высоте.

**СТОППРАЗИТ** - противопаразитарный фитокомплекс на основе отечественного черного ореха.

Имеются противопоказания.

CoP №RU.77.99.11.003.E.046480.11.11 от 04.11.2011 г.  
CoP №RU.77.99.11.003.E.017461.12.12 от 28.12.2012 г.  
CoP № RU.77.99.11.003.E.046623.11.11 от 11.11.2011 г.  
CoP № RU.77.99.11.003.E.000733.02.13 от 05.02.2013 г.

18+

№93, 24 ЯНВАРЯ 2014 г. ТИРАЖ 40000

# Свои рецепты!

*Ваш медицинский консультант*

## КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

Для профилактики  
Для лечения  
Для беременных  
Для путешествий

Вашим ногам скажут Вам спасибо

АТЛЕТИКА®  
ортопедические товары  
Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

www.atletika.ru

ЕРГОФОРМА  
МАТРИЦЫ АНТИМАССАЖА

КОЛГОТКИ КОМПРЕССИОННЫЕ для беременных

ВАРИКОЗНЫЕ

ТРИКОЗНЫЕ

ВАРИКОЗНЫЕ

ВАРИКОЗНЫЕ

На правах рекламы

Европейское качество по доступным ценам • Градуированная компрессия • Доказанный лечебный эффект

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

на правах рекламы

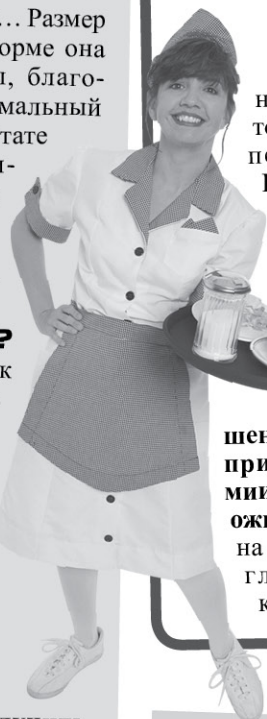
**Не можете похудеть? Не спешите винить всех вокруг. Загляните в самих себя. А мы вам укажем на органы, которые мешают похудеть.**

## Щитовидная железа

Она похожа на бабочку... Размер ее долей 4 на 2 см. В норме она вырабатывает гормоны, благодаря которым у нас нормальный обмен веществ. В результате нарушения работы щитовидной железы, или гипотиреоза – когда в организме недостаток гормонов – может начаться ожирение.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Конечно же обратиться к эндокринологу и сдать анализ крови на уровень тиреотропного гормона. Так как частой причиной нарушения работы щитовидной железы является недостаток йода, необходимо включить в рацион йодированную соль и продукты, обогащенные йодом, селеном и медью. Их можно получить, употребляя витаминно-минеральные комплексы или добавки, содержащие водоросли. Специалист обязательно назначит гормонозаместительную терапию.



## Поджелудочная железа

Поджелудочная железа находится за желудком, протоки ее открываются в 12-ти перстную кишку, печень.

Клетки поджелудочной производят инсулин – основной гормон, участвующий в поддержании нормального уровня сахара в крови. Инсулин выделяется в ответ на поступление сахара в кровь.

**Повышенная выработка инсулина приводит к гипергликемии и в результате – к ожирению.** В ответ на повышение глюкозы в крови, под-

желудочная железа секретирует все больше и больше инсулина, человек начинает толстеть. Такое ожирение вызывает диабет 2 типа, который, в свою очередь, вызывает еще большее ожирение.

### НЕОБХОДИМО

Ешьте маленькими порциями в течение всего дня. Употребляйте продукты с низким гликемическим индексом. Они медленнее высвобождают глюкозу, что вызывает меньший выброс инсулина. Глюкоза всасывается постепенно и равномерно, а вы не хотите есть. Исключите острое, жирное и алкоголь из рациона, а также пирожные, печенье, сахар, манную крупу и картофель. **Принимайте ферментативные препараты по назначению врача.**



## Замедление обмена веществ

**1** Резкое ограничение калорийности не только не приводит к идеальной фигуре, но может увеличить количество жира в теле. И вот почему. Главная задача организма – выживание. Человечество тысячелетиями существовало в условиях недостатка пищи, поэтому каждый раз, когда еды становится меньше, включается режим строжайшей экономии.

**2** Парадоксальная ситуация: мы резко уменьшаем калорийность рациона и начинаем заниматься фитнесом, организм переходит в режим выживания и тратит часть поступающих калорий на жизнеобеспечение и минимум движений, а остальное старается запасти в виде жира. В итоге похудение или замедляется, или вовсе прекращается – диетологи называют это эффектом плато.

**3** Гормональная система замедляет скорость метаболизма, чтобы организм тратил меньше калорий. Повышается эффективность усвоения поступающих питательных веществ. Нервная система снижает активность, человек становится вялым и малоподвижным, чтобы не транжирить энергию попусту. Обменные процессы перестраиваются так, чтобы тратить как можно меньше жировых запасов.



*Если все это учтено, а все равно не уходит, обратитесь к врачу. Возможно, обострились заболевания щитовидной железы или репродуктивной системы, о которых вы не знаете. Если же в анамнезе уже есть болезни эндокринной системы и половых органов, гормональный дисбаланс, худеть вам можно только под наблюдением специалиста.*

*Если все это учтено, а все равно не уходит, обратитесь к врачу. Возможно, обострились заболевания щитовидной железы или репродуктивной системы, о которых вы не знаете. Если же в анамнезе уже есть болезни эндокринной системы и половых органов, гормональный дисбаланс, худеть вам можно только под наблюдением специалиста.*

## Анекдот

- Аркаша! Домой!  
 Мальчик поднимает голову и кричит в ответ:  
 - Я замерз?  
 - Нет! Ты хочешь кушать!

## Кишечник

Длина кишечника 7,5 м, площадь поверхности – 400 кв. м. Главная функция – переваривание пищи и всасывание воды. По кишечнику пища проходит длинный путь. Скорость продвижения пищевого комка – 30 см в час! Если кишечник работает плохо, со временем возникают запоры. Пищевой комок перестает проталкиваться, возникает кишечная непроходимость, появляется лишний вес. Кроме того, постоянные запоры приводят к нарушению обмена веществ и ожирению.

### КАК ЖЕ БЫТЬ?

Чтобы избежать запоров, пейте минимум два литра воды в день и соблюдайте режим питания. Употребляйте продукты с грубыми растительными волокнами.

## Анекдот

- Мама, а почему меня все холодильником называют?  
 - Не обращай внимания, Атлант!

## ЛИКБЕЗ —&gt;

## ВСЕ ПОСЛАБЛЯЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ

## НА ОСНОВЕ КЛЕТЧАТКИ

Самая безобидная группа. В нее входят всем известные отруби, порошковая клетчатка. Они могут быть чистые, могут содержать добавки в виде ромашки, овощной стружки. Действие таких продуктов основано на том, что отруби, впитывая воду, разбухают в кишечнике и под давлением силы тяжести происходит их естественная эвакуация. Несомненным плюсом является и то, что клетчатка снижает аппетит, занимая свободное пространство в желудке.



нимать лактобактерии и пребиотики, чтобы восстановить полностью вымытую флору кишечника.

## МАСЛЯНЫЕ СЛАБИТЕЛЬНЫЕ

(растительные и парафиновое масла). Очень часто используются в народной медицине. Масло проходит через желудочно-кишечный тракт человека, не усваивается и тянет за собой содержимое. При нормальном здоровом рационе мы ежедневно получаем немного растительных масел, но, если вы придерживаетесь строгой белковой диеты, можно эту дозу увеличить.

## УСИЛИВАЮЩИЕ ПЕРИСТАЛЬТИКУ КИШЕЧНИКА

(сенна, бисакодил). Очень популярные препараты, которые искусственно вызывают спазмы. За счет такой стимуляции кишечных сокращений происходит опорожнение кишечника, при этом наступает обезвоживание... будьте аккуратны.

## МИНЕРАЛЬНЫЕ

(магнезия, глауберова соль). Жёсткие препараты мгновенного действия. Раньше их назначали пациентам перед полостными операциями. Небольшой дозы и однократного приема хватает, чтобы вызвать расстройство пищеварения. После их использования необходимо при-

## Контролируем

**Эстроген** — женский гормон, который является причиной того, что у молодых женщин жир, преимущественно, откладывается в нижней части тела, а у мужчин и у женщин после наступления менопаузы — в области живота. Недостаток эстрогена приводит к тому, что организм начинает его искать в жировых клетках, что способствует накоплению жира. Для производства эстрогена необходим такой минерал, как бор, но из пищи его поступает очень мало, поэтому уровень эстрогена в крови уменьшается.

**Адреналин** — еще один гормон, влияющий на вес. Он выделяется в организме во время возбуждения, повышает обмен веществ, помогает расщеплять жиры и высвобождает из них энергию. Именно благодаря адреналину в организме повышается температура (термогенезис) и активно сгорают энергетические запасы. Адреналин подавляет аппетит. К сожалению, чем больше вес, тем меньше у человека вырабатывается этот гормон.

## Анекдот

*Проснулся утром, побоялся встать не с той ноги.  
Лежал до вечера...*

## Важные подробности

Кроме гормонального и хирургического лечения после операции проводят восстановительное лечение. Оно необходимо для профилактики возникновения спячного процесса, предупреждения и коррекции возможных осложнений длительно применяемой гормонотерапии. Используют электрофорез йода и цинка, препараты, влияющие на функцию желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы, диетотерапию, витамины. В комплексную терапию включаются успокаивающие, обезболивающие, антиаллергические препараты.



## ИНТЕРЕСНО:

Также различают средства по способу применения: ректальные и пероральные. Первые применяют в виде клизм или свечей, вторые пьют в виде таблеток, растворов, чаев. Эффективность воздействия ректальных средств выше в несколько раз, действовать на организм они начинают уже через час. Оральные средства оказывают воздействие примерно через 2,5-3 часа, потому что им надо преодолеть весь пищеварительный тракт.

## На заметку:

Эндокринная система состоит из желез, вырабатывающих гормоны, которые влияют на функционирование клеток и органов, обмен веществ и, конечно же, гормоны, влияющие на вес. **Кортизол** — гормон стресса. Именно он у многих людей способствует повышению аппетита во время стресса, снижает скорость обмена веществ. Можно сказать, что этот гормон спасает организм от потери энергии во время стресса. Если не удастся избежать стресса, то единственное, что в этом случае можно сделать, чтобы не «утешаться» сладким, это найти способ расслабиться, лучше всего для этого подойдут: **йога, дыхательные упражнения, танцы, медитация и конечно же ароматерапия!**

## Терапия

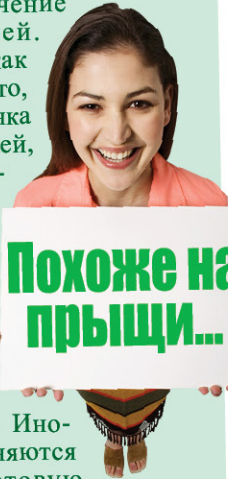
Для медикаментозного лечения применяют различные гормональные препараты, при применении которых на время лечения наблюдается выключение менструальной функции. Это способствует регрессу очагов эндометриоза различной локализации. Длительность приема препаратов и их выбор индивидуален и зависит от формы и стадии заболевания, возраста больной, необходимости лечения бесплодия, эффективности терапии и других факторов.

В настоящее время широко применяются гестагены: норэтистерон, медроксипрогестерона ацетат, дидрогестерон, линэстренол; эстроген-гестагенные препараты (однофазные оральные контрацептивы) в непрерывном и, иногда, в циклическом режиме, даназол, гестринон и агонисты гонадотропин-рилизинг гормона.

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

Детские прыщи могут появляться в первые дни после рождения и исчезать в течение нескольких дней.

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



**Похоже на прыщи...**

## Шелушение

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



## На заметку

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

## Странные пятна

В первые два дня жизни на коже ребенка могут появиться красные пятна, иногда даже с небольшим нагноением. Скорее всего – это эритема, явление пусть и некрасивое, но тоже совершенно безопасное. Эритема у младенцев будет появляться и пропадать, но рано или поздно исчезнет совсем. Если в помещении холодно, то у некоторых детей появляется холодовая реакция в виде пятен кружевной формы на конечностях и теле.



Крошечные красные пятна, которые появляются на теле новорожденного в первые часы его жизни, называются петехии. Это маленькие кровоизлияния, которые малыш получил при родах.



## Себорея

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

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

## Важно

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

## Надо знать

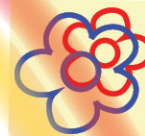
Детская кожа богата жирами (липидами), которые являются растворителями множества веществ, потенциально способных кожу повреждать. Как следствие, упомянутые веще-



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

## Анекдот

- А ты держишь дома каких-нибудь животных?  
- Конечно. У меня есть варёная курица и крабовые палочки.



## Экскориация

Периодически на коже могут появляться следы экскориации (садины, царапины), в этом случае следует обратиться к дерматологу, поскольку экскориация может быть симптомом атопической экземы. Сухую кожу следует мыть как можно реже. Поэтому рекомендуется реже мыть ребёнка под душем или купать в ванне. Температура воды должна быть 32°C, использовать очищающие средства, не содержащие мыло. Регулярно применять средства ухода за кожей. Воздух в спальне должен быть прохладным. Одежда и одежда не должны быть слишком теплыми.



**Сыпь**

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

**Мокрые подгузники**

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

**Когда тревожиться**

Но не все высыпания на коже младенца так безобидны. Иногда требуется помощь специалиста. Обращайтесь к врачу в следующих случаях:

- боли, отеки, которые сопровождают сыпь или пятна;
- увеличение лимфатических узлов;
- высокая температура;
- повышенная активность ребёнка.

**Анекдот**

Завели дома ёжика.

Пришли гости, спрашивают у младшей (3 года):

- Маша, чем ёжик питается?  
Маша (подумав):  
- Убежать питается!

**НАСТОЯЩИЕ ДРУЗЬЯ**

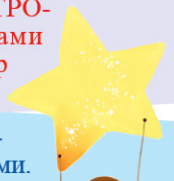
**ПРИБОРЫ КОНТРОЛЯ** над параметрами воздуха - термометр и гигрометр.

**РАДИАТОРЫ** отопления с регуляторами.

**УВЛАЖНИТЕЛИ ВОЗДУХА** - паровые, ультразвуковые.

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

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

**Что такое «Третья формула» для малышей?**

Еще сравнительно недавно считалось, что ребенка, которому исполнился годик - можно не мешкая переводить на общий, или семейный стол. Борщ - котлеты и все такое. Но теперь мы стали понимать, что и после года это все-таки «ребенок раннего возраста», с присущими ему особыми возрастными потребностями в пищевых веществах и энергии. Несмотря на первые шаги, такой малыш - по состоянию развития иммунитета, по степени зрелости пищеварительной системы, по скорости накопления важных пищевых веществ - не так уж далеко «ушел» от ребенка первого года жизни.

В последнее время многие мамы проявляют интерес к так называемой «третьей формуле». FRISO 3 - это детский молочный напиток, на этикетке которого указано «От 1 до 3 лет». Рекомендуемое количество - 400 мл (то есть примерно 2 стакана) в день. Попробуем сравнить, какие это дает преимущества по сравнению с цельным коровьим молоком. Мы легко убедимся, что белковая нагрузка в рационе ребенка станет меньше (по сравнению с 400 мл коровьего молока - меньше на 20%). Зато малыш сможет получить 50% суточной потребности в



железе и кальция, от 40% до 50% потребности в витаминах А и D, 80% потребности в йоде. Надо ли объяснять, насколько это важно для профилактики дефицита железа, для правильного формирования костей, для работы щитовидной железы? Особенно важно подумать об успешной профилактике дефицитных состояний у детей в условиях Сибири, Уральского региона, Крайнего Севера. Но не менее важно решать эти проблемы и в центральной полосе России.



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



**ФИЛЬТРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ВОДЫ** - без комментариев.

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

**На заметку**

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

**Горячая линия Friso: 8-800-333-25-08** (звонок по России бесплатный)  
**Фрисо клуб для мам: www.frisoclub.ru**

**Эндометриоз – это заболевание, при котором ткань, которая в норме выстилает полость матки, обнаруживается в других областях тела. Эта ткань может находиться на яичниках, фаллопиевых трубах, внешней стороне матки, кишечнике или других внутренних органах. По мере изменения гормонального фона в течение цикла эта ткань растет и разрушается, подобно тому, что происходит в нормальной матке, из-за этого могут возникать боль и шрамы на органах. Около 17% женщин во всем мире страдают эндометриозом.**

## В группе риска?

Распространен у женщин:

- в возрасте 30-40 лет;
- у которых нет детей;
- менструация длится более чем 7 дней;
- цикл короче, чем 28 дней;
- первая менструация наступила до 12 лет.

Самый частый симптом – это боль накануне, во время и после менструаций. У некоторых женщин боль может быть настолько сильной, что мешает повседневной деятельности, у некоторых она возникает во время или после секса, во время перистальтики кишеч-

ника при переваривании пищи и при мочеиспускании. Боль обычно ощущается в области малого таза и поясницы. Кроме того, у многих женщин симптомы еле заметны или вовсе отсутствуют. Локализация боли зависит от того, на каком органе расположен эндометриозный очаг.

**ВСЕ СИМПТОМЫ**

## Обычный спазм или...

У многих женщин появляется умеренная боль во время менструаций. И они используют обычные анальгетики, которые можно купить без рецепта. Обратитесь к врачу, если эта боль длится более двух дней или продолжается и после менструаций.



## Бесплодие?

Иногда бесплодие – это единственный симптом эндометриоза. Треть женщин, страдающих эндометриозом, испытывают затруднения в зачатии ребенка, однако, точный механизм развития этого симптома до сих пор не ясен. Возможно, корень проблемы в формировании спаек на органах. **К счастью, лечение помогает преодолеть бесплодие, к тому же беременность сама по себе уменьшает симптомы**

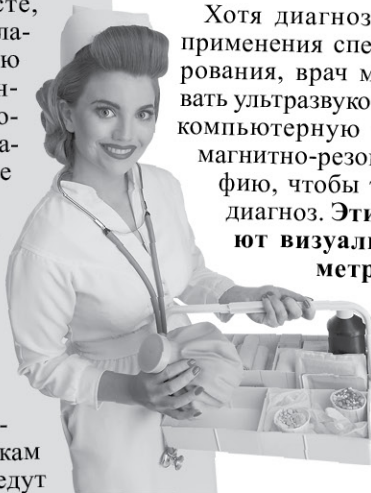
## Важно!

Эндометриоз – это только одна из возможных причин боли при менструации. Боль может появляться и при лейомиоме (второе название – миома) матки – это доброкачественное образование в мышечной оболочке матки. Из-за нее могут появляться болезненные спазмы и избыточное количество менструальной крови. К тому же, боль из-за эндометриоза или миомы может появляться и вне периода менструации.



## Причины

Врачи не знают точно, почему нормальная ткань матки начинает расти в нетипичном месте, но есть несколько предполагаемых причин. Некоторую роль играет наследственность: иногда эндометриозные клетки обнаруживаются у детей сразу после рождения. Другая теория полагает, что во время менструации некоторое число клеток из матки через фаллопиевы трубы проникает в брюшную полость, вместо того, чтобы выйти наружу через влагалище. Эти клетки прикрепляются к стенкам внутренних органов и ведут себя точно так же, как вели бы себя в матке. Эти клетки могут покидать полость матки и при кесаревом сечении, а ослабленный иммунитет не справляется с ними, и они разрастаются.



## Томография

Хотя диагноз возможен и без применения специального сканирования, врач может рекомендовать ультразвуковое исследование, компьютерную томографию или магнитно-резонансную томографию, чтобы точно установить диагноз. **Эти методы помогают визуализировать эн-**

**дотриальные образования или кисты и создают изображение при помощи ультразвука,**

**рентгеновских лучей или магнитного поля.**



## Анекдот

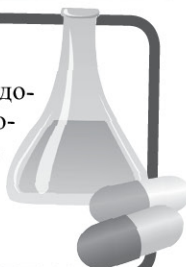
*Основологающая суть туризма – взять с собой побольше, уйти подальше и там всё это быстро скушать!*

## Лапароскопия

Лапароскопия – это единственный способ, который может поставить диагноз эндометриоза во всех случаях. Через небольшой надрез в пупке хирург вводит газ в брюшную полость. Лапароскоп – это особая камера, которую вводят через надрез. Хирург может также с его помощью взять образцы ткани для лабораторного исследования (то есть сделать биопсию), чтобы точно установить диагноз.

## Лечение: коагуляция очагов

Во время лапароскопии хирург может удалить видимые эндометриальные очаги и сращения. У большинства женщин после этого боли исчезают. Но спустя год у 45% женщин боль появляется снова. И с каждым разом вероятность рецидива увеличивается. Улучшить результат помогает гормональная терапия после хирургического вмешательства.

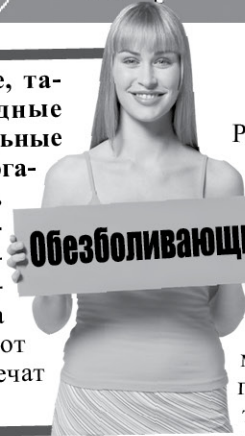


## Анекдот

*Мороз такой, что смотреть на улице на манекены в легких курточках страшно!*

Обезболивающие, такие как нестероидные противовоспалительные средства часто помогают уменьшить боль и болезненные спазмы, которые появляются при эндометриозе. Но эти лекарства только избавляют от симптомов, и не лечат само заболевание.

Обезболивающие



## Оральные контрацептивы

Регулируют уровень эстрогена и прогестина, поэтому менструации становятся короткими и менее выраженными. И это помогает облегчить симптомы эндометриоза. Специалист может назначить постоянный прием таблеток, которые не меняют менструации или только препараты прогестина. При прогестиновой терапии препараты иногда вводят с помощью инъекций. Симптомы эндометриоза могут вернуться после того, как вы прекратите прием препаратов.

## Беременность и эндометриоз

У многих женщин с эндометриозом вовсе нет проблем с зачатием ребенка. Но тем, кто страдает от тяжелой формы эндометриоза, может понадобиться лапароскопическая операция, чтобы помочь забеременеть. Если не удается справиться с помощью коагуляции очагов, то прибегают к экстракорпоральному оплодотворению. Яйцеклетку и сперматозоид сливают в лабораторных условиях в пробирке, а получившийся эмбрион вводят в матку.

## Гормональные препараты

Эти препараты создают искусственно менопаузу, что устраняет симптомы эндометриоза. Агонисты гонадотропин-рилизинг гормона, например, синарел и гозерелин, блокируют синтез женских половых гормонов.

## Операция

Тяжелая форма эндометриоза требует лапаротомии, то есть открытой операции, чтобы удалить разрастания или произвести гистерэктомию – то есть удалить матку и яичники (частично или полностью). Этот метод дает хорошие результаты, только у 15% пациенток эндометриоз возвращается.



## Нормальная жизнь

Хотя и нет эффективного способа предотвратить эндометриоз, вы можете скорректировать образ жизни таким образом, что будете чувствовать себя лучше. Регулярные упражнения улучшат кровоток и спровоцируют выработку эндорфинов, которые являются природными обезболивающими. Также помогут уменьшить симптомы акупунктура, йога, массаж и медитация.

## Анекдот

- Вот ты мне скажи: пешеходы - участники дорожного движения?
- Конечно, участники.
- А почему тогда транспортный налог не платят?

У большинства женщин эндометриоз отступает во время постменопаузы. У некоторых женщин симптомы уменьшаются во время беременности. Иногда симптомы просто исчезают сами по себе. Примерно треть женщин с умеренной степенью заболевания отмечает, что симптомы пропадают спонтанно.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ОТКАЗ:

### ОТ ХЛЕБА

В хлебных продуктах содержится много важных минералов и витаминов, а также клетчатки, которая так важна для людей, желающих похудеть. Кроме того, кусочек цельнозернового хлеба за завтраком, обедом и ужином позволит съесть гораздо меньше вредных продуктов. Однако не стоит путать цельнозерновой хлеб из муки грубого помола и французские багеты. О последних разумнее всего, действительно, отказаться.

### ОТ ЖИДКОСТИ

Многие худеющие считают, что именно жидкость является причиной лишнего веса, и отказываются пить воду. Или же пьют, но недостаточно. Для того, чтобы похудеть, здоровому человеку необходимо выпивать не менее 2-2.5 литров чистой воды в день. Она помогает обмену веществ расщеплять и выводить жиры, буквально вымывая



все вредные вещества из организма. Конечно, если у вас есть проблемы с почками, склонность к отекам и прочие противопоказания – обратитесь к специалисту, и он подберет вам оптимальный вариант чего и сколько пить.

### ОТ ЖИРОВ

Нежирный, не значит низкокалорийный. Множество псевдо-диетических продуктов с пометкой «без жира» весьма калорийны. Внимательно читайте этикетку. Часто отсутствие жира компенсируется большим количеством сахара или, что еще хуже, заменяется вредными трансжирами.

Кроме того, диета без жиров попросту вредна. Организм будет лишен строительного материала для гормонов, оболочек клеток мозга и других тканей и органов. Только выбирайте не насыщенные животные жиры, а растительные и рыбные.

ОРТОСИЛА®

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

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

Приходите, мы Вас ждем!

Массажные и гимнастические изделия



# FOSTA®

health & sport support

**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!**

## НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ



### ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ПРОСТО FOSTA

# КОМФОРТ®



## Биндажи до- и послеродовые

- ✓ разгрузка позвоночника
- ✓ правильное положение плода

## Биндажи послеоперационные

- ✓ забота о здоровье
- ✓ оптимальные условия для восстановления

спрашивайте в аптеках города

Сертифицировано ®

# Биобактон-К

## РЕШАЕТ ПРОБЛЕМЫ КИШЕЧНИКА!



- Продукт естественного происхождения
- Не содержит консервантов, стабилизаторов, белок коровьего молока
- 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:**

- повысить иммунитет
- улучшить обменные процессы
- справиться с симптомами дисбактериоза
- устранить болевые ощущения и чувство дискомфорта
- устоять при длительной антибиотикотерапии
- ослабить негативные проявления во время аллергической реакции организма

Может использоваться в качестве заправки для приготовления вкусного и очень полезного кисломолочного продукта

**Фирма-изготовитель:** ООО «К-Принт»  
355007, г. Ставрополь, пр. Кавалова, 8 «Г»  
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.

### Спрашивайте «Биобактон-К» в аптеках г. Ставрополя

Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

# FOSTA®

health & sport support

## В ПРОДАЖЕ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ ПОЯСА

### И КОРСЕТЫ «FOSTA» ЭТО:

- уменьшение болевого синдрома,
- надежная фиксация поясины,
- восстановление после травм, исправление осанки,
- снижение нагрузок на позвоночник,
- вентиляция кожи при ношении,



**НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛИ В СПИНЕ**

Сертифицировано ®

## Свои рецепты!

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

Адрес редакции: 355035, г. Ставрополь, пр. Кавалова, 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.

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 24.01.2015 в 13:30  
Подписано в печать 17.01.2015 в 13:30, по графику в 16:00  
Заказ № 193