

эксперт  
заботы  
о детях

**МАМ**

mambaby.ru

Подробности на стр.4



Не боли животик...  
Как стерилизовать бутылочку  
без кипячения и  
стерилизатора?



ТЕМА НОМЕРА: Март сухой, да мокрый май, будет каша и каравай!

№94, 24 ФЕВРАЛЯ 2015 г.

ТИРАЖ 40000

# 18+ Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант

## НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ ВИТАУСТ



ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ

Не содержат:

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

БАД!  
Не является  
лекарственным средством

**ГЕПАТРОП** - обогащен ЛИПОЕВОЙ 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.

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

**ДИАНЕТ** - полноценный источник необходимых веществ для людей с сахарным диабетом.

**УРОЛИТ** - почки не место для камней.

Имеются противопоказания.

СоГП №RU.77.99.11.003.E.046480.11.11 от 04.11.2011 г.  
СоГП №RU.77.99.11.003.E.017461.12.12 от 28.12.2012 г.  
СоГП № RU.77.99.11.003.E.046623.11.11 от 11.11.2011 г.  
СоГП № RU.77.99.11.003.E.000733.02.13 от 05.02.2013 г.  
СоГП № RU.77.99.11.0003.E.017460.12.12  
СоГП № RU.77.99.11.0003.E.000603.01.13



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

## КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

- Для профилактики
- Для лечения
- Для беременных
- Для путешествий

АТЛЕТИКА Б  
ортопедические товары

Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

Ваши ноги скажут Вам спасибо

www.atletika.ru



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

На правах рекламы

**Йод необходим для синтеза гормонов щитовидной железы. Почти 80% йода организма содержится в щитовидной железе, большая часть – в ее гормонах. Потребность в йоде повышается при беременности, кормлении грудью и в периоды интенсивного роста, восстановления после различных заболеваний и операций. Все чаще и чаще мы слышим, что в питании современного человека не хватает йода. Чем же так важен этот микроэлемент для здоровья, и чем грозит его отсутствие?**

## Если не хватает

- Чаще всего первым недостаток йода влияет на работу нервной системы: человек становится забывчивым, у него снижаются внимание и реакция, появляется раздражительность, сонливость и дело иногда доходит даже до депрессии.

- Повышается и вес тела – ведь тироксина слишком мало для того, чтобы процесс расхода энергии шел нормальным путем, и она откладывается в виде жировых запасов. Если вы полноценно питаетесь и много двигаетесь, но не можете избавиться от действительно лишних килограммов, стоит обратиться к эндокринологу – замедленный обмен веществ иногда оказывается одним из признаков йододефицита.

- Кроме того слабеет иммунитет, в организме застаивается жидкость, у женщин нарушается менструальный цикл, и может развиться бесплодие. Появляются проблемы с сердцем и сосудами: аритмия, повышение давления, снижение уровня гемоглобина в крови.

- Если дефицит йода не восполняется уже давно, ткани щитовидной железы начинают разрастаться, пытаясь компенсировать недостаток производства тироксина количеством клеток.



## Как пополнить?

Больше всего йода содержится в морепродуктах: в морской капусте его встречается около 220 мг на 100 г, а в креветках — 150 мг на 100 г. В мясе, молоке и молочных продуктах содержание йода всего 7–16 мкг/100 г. А в питьевой воде в большинстве регионов нашей страны его совсем мало – 0,2–2 мкг/л.

## Важно:

Количество йодида в питьевой воде обычно зависит от его содержания в почве этой местности. Приблизительно 10% жителей Земли имеет повышенный риск развития дефицита йода, поскольку они живут на большой высоте над уровнем моря, где питьевая вода содержит мало йода. Наш регион является именно таким!



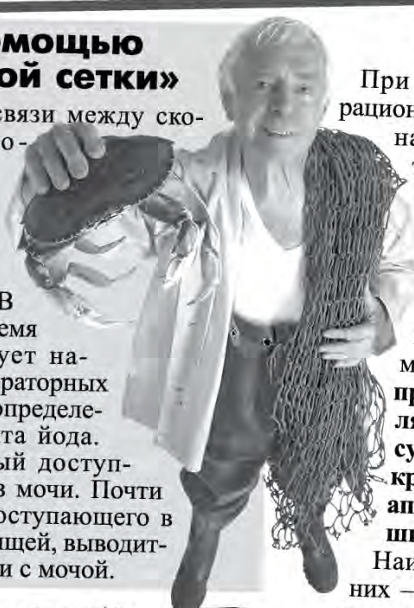
## Для кого опаснее всего?

Особенно опасен йододефицит для беременных женщин. Если этого важного микроэлемента не хватает, беременность может прерваться преждевременно или ребенок может родиться с серьезным пороком развития. Не менее тяжело переносит недостаток йода растущий организм детей: они начинают отставать в умственном и физическом развитии. Как правило, это замедление роста тела и нарушение восприятия информации и речи.



## С помощью «йодной сетки»

Никакой связи между скоростью потускнения йодной сетки на коже и нехваткой йода в организме нет. В настоящее время не существует надежных лабораторных методов по определению дефицита йода. Единственный доступный – анализ мочи. Почти 90% йода, поступающего в организм с пищей, выводится через почки с мочой.



## Специалисты

При явном недостатке йода в рационе врач-эндокринолог может назначить специальные витаминно-минеральные препараты, содержащие йод. Нельзя начинать их прием бесконтрольно.

Для того, чтобы обогатить рацион йодом, сейчас выпускаются специальные маркированные пищевые продукты, в которые добавляется от 10 до 30 процентов суточной нормы этого микроэлемента. В современных аптеках они представлены в широком ассортименте.

Наиболее популярный среди них – йодированная поваренная соль, в которой содержится около 45 мкг/г йода. Если использовать ее в пищу вместо обычной, можно получить всю суточную норму йода.

## Я бы это заметил

Ярко выраженные симптомы йододефицита проявляются лишь в том случае, если организм систематически не получает этот микроэлемент в нужном объеме. Тогда специалист ставит диагноз «эндемический зоб». Во всех остальных случаях человек испытывает так называемый скрытый голод, то есть йододефицит протекает бессимптомно. Конечно, человек не станет обращать внимание на проблему, которая на самом деле является причиной снижения умственной активности взрослого и уровня развития ребенка.

## ВНИМАТЕЛЬНО!

При большинстве состояний, вызванных йододефицитом, лечение щитовидной железы не требуется, достаточной мерой будет восполнение микроэлемента до нужных показателей. Однако, если в результате длительной йодной недостаточности развилось гормоноиндуцированное заболевание, лечение щитовидной железы просто необходимо.



## Анекдот

И взмолилась золотая рыбка: "Почисти аквариум!"

## СОЛЁНАЯ ИСТОРИЯ

### Нельзя для домашнего консервирования?

Эта информация уже давным-давно не соответствует действительности. Лет пятнадцать-двадцать назад для обогащения соли действительно использовался йод, который мог влиять на качество засолки, а в соль добавляли тиосульфат натрия. В современной соли этого вещества уже нет, а йод берется только самого высокого качества. Так что можете не волноваться – ваши сезонные заготовки в полной безопасности.



### Передозировка

Даже если вы потребляете большее количество соли, передозировки йода не произойдет: для этого надо съесть почти 50 г соли в день, а такой пересол просто сделает еду несъедобной.

### На самом деле

Несмотря на то, что из морской воды получают соль с небольшим количеством йода, в процессе выпаривания, очистки и сушки этот йод практически полностью исчезает. К примеру, в одном грамме морской соли содержится около 1 мкг йода, а в йодированной – 40 мкг. Лучше покупать йодированную морскую соль – она сочетает особенности вкуса морской соли и пользу йодированной.



### Температура?

Под воздействием высокой температуры происходит лишь частичная потеря йода: от 20% до 50%. Оставшегося йода в приготовленных продуктах вполне достаточно, потому что в процессе производства йодированной соли йод вносится с определенным запасом. На самом деле йод, который используют для обогащения соли, обладает термостойкими свойствами, поэтому при выпечке хлебобулочных изделий сохраняется порядка 70% этого микроэлемента. **А так как хлеб является продуктом массового потребления, и срок его реализации сравнительно небольшой (до 5 суток), то при хранении и в процессе реализации потери йода не происходит.**

### ИТАК, ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

• Принимаете комплексные витамины с йодом? Проверьте его количество на упаковке. Укладываетесь в норму? Хорошо. Если же она превышена, исключите на время приема витаминов морскую и йодированную соль, а также все продукты с его содержанием.

• В морском воздухе высок уровень йода, и он может прекрасно усваиваться щитовидкой. Поэтому, если вы поехали на море, не стоит в это время принимать препараты с йодом и обогащенные им продукты. А вот поедать морепродукты можно смело.

• Если пользуетесь йодированной солью, считайте дневную норму. Так, ежедневно добавляя в пищу 10 г йодированной соли (одна чайная ложка с горкой) с содержанием 40 мкг йода в грамме, вы получите его 200 мкг в день (с учетом потерь йода при хранении и термической обработке пищи). То есть уже переберете норму.

### Анекдот

– А я вот, вообще, сова.  
– Ты поздно ложишься и поздно встаешь?  
– Ну что за логика – я бесшумно летаю и ем мышей!

### На заметку

• Если вы здоровы, но у ваших родственников были или есть проблемы с щитовидкой, а также аутоиммунные заболевания, стоит воздержаться от дополнительного приема йода в любом виде. Дело в том, что все аутоиммунные эндокринные заболевания имеют компонент генетической предрасположенности. Поэтому, если у ваших родственников сахарный диабет 1-го типа, АИТ или болезнь Грейвса, то избытком йода в пище вы можете спровоцировать у себя иммунную агрессию. Для вас

допустим лишь йод, естественным образом содержащийся в продуктах.

• Если у вас были или есть опухоли щитовидной железы, вы перенесли операцию на щитовидке, у вас обнаружен АИТ, был или есть гипертиреоз в любой форме, йод для вас опасен. Самостоятельный прием этого микроэлемента при любой узловой форме зоба не приведет к исчезновению узлов, а может спровоцировать их перерождение (аденому). Единственное исключение из правила – если йод назначен врачом по результатам анализов.

**Дефицит йода не дает нам худеть и радоваться жизни, а его недостаток можно определить только врач-эндокринолог на основе анализов крови и мочи. Самый простой способ восполнить дефицит йода в рационе – использовать на кухне только йодированную соль. На рынке представлен широкий ассортимент продуктов питания, обогащенных йодом. Кроме того, специалист при необходимости назначит вам пищевые добавки или витаминные комплексы, содержащие йод.**

### Анекдот

Объявление в офисе:  
"Третья дверь слева – это не вторая дверь справа!"

### Пути восполнения:

Лучший способ йодной профилактики – это йодирование пищевой соли. Однако в процессе транспортировки, хранения, приготовления пищи йод разрушается, потому что в нужных количествах микроэлемент всё равно не поступает к конкретному человеку. Поэтому наиболее реальной мерой профилактики являются аптечные препараты с солями йода, дозы которых должен назначать специалист в индивидуальном порядке.

### Всё ли в порядке?

Заподозрить гиперфункцию щитовидки можно по следующим признакам: повышение температуры тела без видимых причин, нервозность, раздражительность, подергивание пальцев рук, учащенное сердцебиение, нарушения сердечного ритма, резкая потеря веса при повышенном аппетите. Но лучше всего обследоваться у эндокринолога: сдать кровь на



гормоны щитовидки – Т3, Т4 и ТТГ. При необходимости врач может также назначить анализ на антитела к ТГ (тиреоглобулину) и ТПО (тиреопероксидазе). Это дополнительное исследование, и разъяснить результаты может только специалист.

**Став мамой, вы обнаружили, что привычные меры гигиены совершенно не соответствуют вашему новому статусу. Теперь вы одержимо чистите весь дом каждый день, не пропуская даже пространство под плинтусом. А как только ваш порог переступают друзья, с пристрастием следователя интересуетесь их личными привычками гигиены.**

## Осторожно:

Не заходите слишком далеко, ведь, как утверждают ученые, большинство микробов безопасно и, более того, полезно. Их заслуга состоит в том, что они помогают нашей иммунной системе совершенствоваться в борьбе с вирусами и вредными микроорганизмами.



## В общей песочнице

Если дети рассматривают песочницу как свой собственный частный пляж, то кошки и собаки считают ее общественным лотком. Если ребенок, играя, потянет пальцы в рот, он может заразиться глистами и другими паразитами, яйца которых с животными экскрементами попали в песок. А там и до болезней недалеко. Так, круглые черви становятся причиной лихорадки



## ОСТАВШУЮСЯ ЕДУ НУЖНО ВЫБРАСЫВАТЬ?

Не выбрасывайте продукты, которых не касалась ложка ребенка. Дело в том, что пищеварительные ферменты слюны разрушают еду и заставляют ее быстрее портиться. Поэтому выливайте из баночки в детскую посуду столько еды, сколько нужно на один раз. Остатки смеси безопасны для малыша в течение двух часов, если бутылочка не стоит в жарком помещении. А грудное молоко ребенок может пить в течение 10 часов с момента сцеживания.

## Объятия с животными

Если у вашего ребенка нет открытой раны, даже грязная собака не повод для беспокойства. Однако следите за тем, чтобы животное не облизывало ребенка, ведь если оно заражено паразитами, они могут со слюной попасть на ребенка. После общения с животными тщательно вымойте малышу руки.



## Руки прочь от ребенка

Безусловно, новорожденный ребенок должен расти в чистоте и порядке. Те, кто пришел к вам домой обязаны тщательно помыть руки с мылом, прежде чем дотронуться до крохи, потому что его незрелая иммунная система

пока очень восприимчива к холоду и инфекциям. Но нет никакой потребности заставлять всех домочадцев то и дело обрабатывать руки антимикробным гелем и мыть их с дезинфицирующим средством. Дело в том, что новорожденный не такой уязвимый как кажется на первый взгляд. Все без исключения малыши, еще находясь в утробе,



получают от своих мам антитела, которые частично защищают их от вирусов и бактерий после рождения. Только когда ребенку будут сделаны прививки, у него появятся собственные антитела к микробам и вирусам. **Безусловно, в Вашем доме должны быть привычные аптечные средства гигиены, но используйте их без фанатизма.**

## Анекдот

- Папа, а мы почему в школу не ходим?  
- У вас каникулы - отвечаю я.  
- А я думала, мы заболели.

и более в животе, другие паразиты приводят к болезненным инфекциям кожи и диарее. Всегда носите с собой антибактериальные салфетки и вытирайте ими руки малыша после игры. А при первой же возможности помойте их хорошенько с мылом. Проводите своевременную противогельминтную профилактику.



эксперт заботы о детях



mambaby.ru

## Не боли животик...

В кормлении ребенка нет мелочей. Чтобы животик вашей крохи всегда был в порядке, бутылочка для кормления должна отвечать трём основным требованиям:

### 1. Оснащена системой против заглатывания воздуха – «Anti-Colic».

Основной причиной колик является газообразование. Чем меньше воздуха малыш проглотит, тем меньше он будет плакать и соответственно лучше спать. Бутылочки MAM созданы с уникальной системой. Донный клапан дозирует поток воздуха, тем самым не создается излишний «вакуум», который вынуждает ребенка вместе со слюной глотать и воздух.

### 2. Удобная соска

Как известно, малышам сложно перейти грудного вскармливания к искусственному. Марка MAM создала удивительно нежную силиконовую соску по запатентованной технологии SilkTeat (Шелковая соска). Соска разработана с учетом пожеланий детских и зубных врачей. Соска MAM идеально подходит для смешанного вскармливания.

### 3. Удобство стерилизации

В первые месяцы жизни у малыша формируется микрофлора кишечника, и опасность пищевого отравления достаточно велика. Поэтому чистота бутылочки – это прежде всего безопасность. В бутылочках MAM внедрена уникальная система самостерилизации в микроволновой печи. 3 минут достаточно, чтобы стерилизовать бутылочку, при этом нет необходимости покупать стерилизатор или кипятить.

## всего 3 минуты!\*



Налейте в доннышко воды (30 мл)



Соберите все части, поместите сверху корпус бутылки защитный колпачок.



Поставьте в микроволновую печь на 3 минуты!\* И всё!

само-стерилизация



Соли для ванн серии «Аква-Детство» - это первое знакомство ребенка с морской водой. Солевые ванночки бережно очистят кожу малыша не вызывая аллергических реакций, а вечерняя ванна поможет малышу расслабиться после дневных игр и обеспечит спокойный сон на всю ночь.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬНО-ТОРГОВАЯ КОМПАНИЯ  
УРАЛМЕДПРОМ  
www.dr-aqua.ru

## Детскую одежду стирать отдельно

Как только ваш ребенок проходит «новорожденную» стадию, с ней же существенно снижается опасность появления аллергии на моющие средства. Поэтому нет никакой причины стирать детские вещи отдельно от взрослых. Исключение – если в семье кто-то болен гриппом или страдает кожными инфекциями. Все потому что некоторые бактерии и вирусы способны пережить стандартные циклы стирки. Чтобы обезопасить себя, стирайте одежду больного члена семьи отдельно, используя самый высокий температурный режим. Обязательно гладьте с двух сторон детские вещи, эта процедура убивает любых микробов. Чтобы препятствовать размножению микробов в стиральной машинке, ежемесячно ставьте ее пустой (без белья) пройти один цикл на самом высоком температурном режиме.

## Антибактериальные средства

Злоупотребление антибактериальными продуктами может привести к тому, что микробы станут устойчивы к таким средствам. Более того, пары химических веществ вредны для здоровья. Особенно восприимчивы к таким запахам дети. **Вместо того чтобы чистить весь дом каждый день специальными порошками, акцентируйтесь на кухне и ванной.** Эти территории в доме – рекорсмены по числу бактерий. Здесь сильнейшим средством самое место. Всю остальную площадь можно очистить старым проверенным способом – мыльной водой. Согласно недавнему исследованию, в течение 10 секунд она удаляет 90% всех известных микробов.

## Снова помыть?



Когда дело доходит до приготовления пищи, нужно быть особенно осторожными. Даже предварительно вымытые продукты, «готовые к употреблению», могут быть загрязнены, на них могут остаться бактерии и пестициды. Чтобы удалить ненужное, помойте фрукты и овощи щеткой, затем обсушите чистой тканью или бумажным полотенцем. Не забудьте мыть руки, посуду, и кухонные поверхности горячей, мыльной водой после обработки продуктов, чтобы избежать загрязнения остальной еды. **В современной аптеке Вы найдете специальные экологичные средства для мытья овощей!**



## Анекдот

Детям в правильных ресторанах выдают раскраски и цветные карандаши. Взрослым для тех же целей выдают wi fi.

## КАЖДЫЙ РАЗ ПОСЛЕ ТОГО, КАК УПАДЕТ НА ПОЛ

Некоторые мамы шутят о «пятисекундном правиле» – мол, поднятое с пола в течение пяти секунд не считается упавшим. Ерунда – достаточно и секунды, чтобы соска стала причиной заражения сальмонеллой и другими паразитами. Микрочастички пищи, упавшие на пол, мгновенно осаждаются бактериями, и становятся настоящим рассадником для микроорганизмов. Поэтому, соприкоснувшись с мельчайшими крошками, пустышка также будет заражена. Всегда лучше промыть упавшую соску горячей водой с мылом и только после этого отдать ее ребенку.



## Анекдот

Ребенок пишет: "РАДИТЕЛИ". Я спрашиваю: "А какое проверочное слово?" Ученик ласково прищурившись отвечает: "РАДОСТЬ!"  
Даже исправлять не хочется!

**Молочный путь 2в1**  
ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ  
СРЕДСТВО ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ЛАКТАЦИИ

www.vitaprom.com  
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

Разработано совместно с ГУ НИИ Питания РАМН. Эффективность и безопасность доказана в клинических исследованиях.



- Количество грудного молока увеличивается в 1,5-2 раза.
- Эффект наступает на 2-3 день приема.
- Продлевается срок вскармливания грудью.
- Дополнительное питание и витамины для кормящей мамы.

## Юнона

- Является дополнительным источником белка, пищевых волокон, витаминов, минералов и таурина.
- Обеспечивает правильное развитие мозга у младенца, способствует умственному развитию ребенка.



**Существует безупречное правило - заболевание легче предупредить, чем вылечить. Действительно, если профилактика не требует от вас никаких серьезных физических и временных затрат - почему бы ее не проводить и не защитить себя от развития неприятных болезней?**

Наилучшая мера профилактики – это содержать кожу в чистоте и сухости. Кроме того, необходимо соблюдать следующие несложные правила:

\* Не сразу переобуваетесь в домашнюю обувь. Дайте вашим ногам немного «подышать».

\* Насухо вытирайте ноги (особенно между пальцами) после душа в бассейне или спортивной раздевалке.

\* Не ходите босиком в общественных местах и на пляжах.

\* Внимательно осматривайте шерсть домашних животных. При подозрении на лишай обращайтесь к ветеринару.

\* Прежде чем пользоваться оборудованием в спортзале (например, беговой дорожкой) убедитесь, что оно чистое.

Обязательны в домашней аптечке – спреи для ног. Средства оказывают эффект мягких антибактериальных носочков, восстанавливающих естественную микрофлору стопы, обеспечивают быстрое заживление микро-

трещин, мозолей и других повреждений кожи.

## Анекдот

*Склероз вылечить нельзя, зато о нем можно забыть!*

Каждая четвертая представительница прекрасного пола сталкивалась с проблемой воспаления мочевого пузыря – циститом. Пронизывающий ветер, а вместо теплых брюк – тонкие колготки. Неудивительно, что наутро болит низ живота, а частые походы в туалет вызывают резь. Что же делать, чтобы избежать этого неприятного заболевания?

## Профилактика цистита

Говорят, природа лечит. Если организм склонен к циститам, стоит запомнить некоторые несложные правила:

основные меры по профилактике цистита – соблюдение личной гигиены и избегание факторов риска. Также рекомендуется ограничение острой пищи и алкоголя. После острой пищи, особенно одобренной алкоголем, с мочой выделяются вещества, раздражающие стенки мочевого пузыря, то есть открывающие ворота для инфекции. *Кроме того, существует возможность иммуноактивной профилактики для пациентов с хронической инфекцией мочевых путей, направленной на укрепление иммунитета.*

### СОЛЕННЫЕ ЛИБО ОСТРЫЕ

При малейшем подозрении, что цистит не миновал, начинайте пить как можно больше воды, подойдет чай и морс. Жидкость снижает концентрированность мочи, следовательно, раздражение воспаленного мочевого пузыря уменьшается.

### ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Ответ прост: лечить нужно, как следует. Заболеванием мочевой системы должен заниматься специалист. Актуально применение современных препаратов потому, что некоторые бактерии привыкли к препаратам предыдущего поколения и научились ими питаться.

## Как победить грибок



Выбирайте спреи с широким спектром антибактериального действия - это профилактика бактериальных и грибковых заболеваний. Спрей препятствует переносу и распространению бактериальных заболеваний, в том числе грибковых: восстанавливаются и поддерживаются защитные функции нормофлоры.

### ПРИЧИНОЙ СЕРЬЕЗНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Как правило, грибок редко поражает внутренние органы, однако тем, кто имеет ослабленную иммунную систему бывает трудно справиться с грибковой инфекцией. Наиболее распространенным видом дерматомикоза является эпидермофития стопы, при которой наблюдается поражение кожи на ногах между пальцами. Заболевание выражается в покраснении, зуде и растрескивании кожи. В данном случае инфекция может распространиться на ногтевую

пластину (дерматофития ногтей) и может также поражать кожу и ногти рук. Дерматофития, которая развивается в паховой области и в области бедер, носит название паховой эпидермофитии. В основном от нее страдают мужчины, которые носят слишком тесное спортивное белье. На волосистой части головы дерматофития (в данном случае – стригущий лишай), поражает волосы, образуя проплешины.

Лечение противоглистными препаратами длится всего 5-7 дней, после чего назначается повторный анализ. При необходимости могут назначаться повторные курсы.

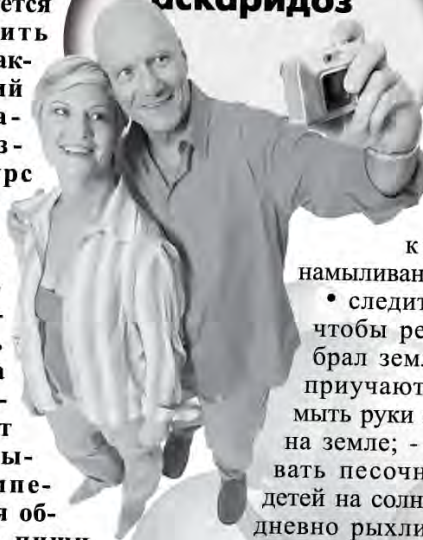
Что бы не обезопасить себя и близких – рекомендуется проходить профилактический медикаментозный курс и помнить, что полностью уничтожить яйца гельминтов могут лишь высокотемпературная обработка пищи, 70%-ный спирт, йод или специальные химикаты.

Но зачем же доводить до этого. Давайте портить о ме-

рах профилаки у взрослых и детей, а именно соблюдать **РЯД ДОСТАТОЧНО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ:**

- тщательно мыть все продукты, которые могут быть загрязнены землей (зелень, овощи, фрукты);
- после контакта с землей мыть руки с двухкратным намыливанием;
- следить за тем, чтобы ребенок не брал землю в рот, приучают малыша мыть руки после игры на земле;
- оборудовать песочницы для детей на солнце и ежедневно рыхлить в них песок.
- не допускать игр малыша с уличной обувью;
- делать влажную уборку в доме.

## Внимание аскаридоз





### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Меры профилактики варикоза, как и сама болезнь, были известны еще в Древнем Египте. Да только вот способы лечения были в те времена довольно жесткими — проступившие вены прижигали, а ноги крепко бинтовали тканью. К нашему с вами счастью сегодня способов лечения варикоза гораздо больше, да и методы эти все почти безболезненны.

### ЕЩЕ НЕТ

Никаких признаков варикоза, это не значит, что вы защищены от него на всю жизнь. Неправильный образ жизни, низкая физическая активность, курение, ношение тесной одежды, генетическая предрасположенность — все эти факторы могут сослужить вам плохую службу. Однажды и вы можете столкнуться с болезнью, и тогда вы точно пожалеете, что не занимались профилактикой варикоза. А ведь предупредительные меры варикозного расширения вен очень просты:

не носите тесную и неудобную обувь, помните, что каблук ваших туфель для ежедневного ношения не должен превышать 4-5 см, высокие каблуки и шпильки оставьте для праздников — но даже тогда старайтесь не ходить на каблуках весь день, а по возвращению домой обязательно устройте своим ногам прохладную ванночку с самомассажем, а затем закиньте на возвышение на 10-15 минут.

### Нет варикозу

Профилактика варикоза заключается не только в регулярном посещении флеболога и правильном питании. Также очень важен систематический отдых для ног, чтобы обеспечить отток жидкости и крови от кровеносных сосудов.

### ХОРОШО

- Это спорт, правда, если у вас уже началась развиваться болезнь, то давать нагрузку на ноги следует осторожно, предварительно проконсультировавшись со специалистом, в любом случае будут полезны упражнения, способствующие кровотоку с конечностей - «велосипед», «березка»;
- Не злоупотребляйте горячей ванной и саунами, в конце каждого приема ванны ополаскивайте ноги холодной водой.
- В качестве профилактики варикоза следует обратить внимание на компрессионное белье - колготы и чулки. Они распределяют давление по поверхности ног таким образом, что кровообращение нормализуется и симптомы болезни значительно уменьшаются.
- Полезны также различные домашние средства в виде ванночек, компрессов, использование мазей с содержанием конского каштана и другие предупредительные и лечебные средства.

### Анекдот

После осмотра больной спрашивает: "Доктор, я хочу услышать от вас правду, я обещаю быть мужественным, какой бы ни была эта правда, скажите мне прямо: мне скоро на работу?"



Варикозное расширение вен не станет для вас диагнозом на всю жизнь, если вы вовремя займетесь профилактикой варикоза, будете вести здоровый образ жизни и сбалансировано питаться. Помните, что все эти старания обязательно окупятся вам красивыми и здоровыми ножками!

Играет важную роль для профилактики заболевания. Необходимо чистить зубы утром и вечером, используя не только щётку, но и зубную нить. Эта процедура должна продолжаться не менее двух минут. Регулярное полоскание рта антибактериальными зубными эликсирами дает дополнительную защиту. А вот курение, наоборот, увеличивает риск воспаления десен (и, соответственно, развития пародонтита), поэтому есть смысл избавиться от этой дурной привычки.

Если вы страдаете от гингивита (который является начальной стадией пародонтита), необходимо вовремя удалять зубной камень с пришеечной части зубов и не забывать чистить их как можно тщательнее.

Справиться с этим заболеванием достаточно сложно, поскольку воспалительный процесс при пародонтите распространяется под десну.

### Гигиена полости рта



Первым шагом может стать удаление зубного камня с пришеечной части зубов. Процесс этот весьма болезненный и требует местной анестезии.

Затем врач может прописать антибиотик, чтобы уменьшить воспаление. В некоторых случаях требуется хирургическое лечение. Задача хирургических методов — устранить десневые карманы, для того чтобы зуб вновь обрел устойчивость, и нарастить десну, если обнажился корень зуба.

После лечения, чтобы избежать рецидива, необходимо соблюдать профилактические меры по уходу за зубами. К тому же, следует чаще наблюдаться у стоматолога-пародонтолога.

Мы так подробно описали процесс лечения, что бы показать насколько важна профилактика! Здоровое питание — залог здоровья десен. Ученые полагают, что омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, рыбьем жире и льняном семени способствуют уменьшению воспалительных процессов.

### НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- определите, что Ваш стиль - здоровый образ жизни и четко его придерживайтесь;
  - будьте умеренны во всем — не полнейте, чтобы не затруднять работу всего организма;
  - будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны, раздражительность и суета наносят вред сердцу и нервной системе;
  - выберете такой вид трудовой деятельности, который Вам интересен и приносит моральное удовлетворение;
  - отдыхайте активно, отсутствие движений приводит к возникновению ряда заболеваний;
  - спите 7,5 часов в день, сон восстанавливает силы и часто лечит лучше всяких лекарств;
  - не поддавайтесь унынию и не разрешайте себе падать духом.
- Будьте здоровы!**

### Анекдот

Психиатр разгадывает кроссворд:  
- Так... Остров, на котором родился Наполеон...  
Обращается к пациенту:  
- Подскажите, месяц, где Вы родились?

# 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

# 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. Кулакова, 8 «Г»  
Контакты: 8 (8652) 417-930;  
k\_26@mail.ru  
**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.



# RANBAXU

Trusted medicines. Healthier lives



РУ ЛП - 001247

## АДАКЛИН

- ◆ Адапален - препарат первого выбора при акне легкой и средней степени тяжести.\*

Противопоказания:

- Беременность, период лактации, повышенная чувствительность к компонентам препарата, детский возраст младше 12 лет.
- \* Инструкция по медицинскому применению препарата.



РУ ЛП - 001768

## АЗИКС-ДЕРМ

Азелаиновая кислота

- ◆ Лечение акне в любое время года даже для чувствительной кожи.

Противопоказания:

- Повышенная чувствительность к азелаиновой кислоте.
- \* Инструкция по медицинскому применению препарата.

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

# RANBAXU

Trusted medicines. Healthier lives

## Свои рецепты!

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

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.

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  
24.02.2015 в 13:30  
Подписано в печать  
17.02.2015 в 13:30,  
по графику в 16:00  
Заказ № 194