

эксперт
заботы
о детях

МАМ

mambaby.ru

Подробности на стр.4



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



ТЕМА НОМЕРА: Март - пролетье, весна начинается!

№95, 24 МАРТА 2015г.

ТИРАЖ 40000

18+

Ваш рецепт!

Ваш медицинский консультант

SonicPulsar

Звуковые зубные щетки
SonicPulsar CS-262
SonicPulsar CS-161

**Нежность и
безупречная
чистота**

CS
СЭС МЕДИКА

CS-262
1200руб.
CS-161
730руб.

**Цена действительна в аптечной сети ООО "СОЮЗ-3000"*

Гарантия 2 года

Звуковая технология SonicPulsar обеспечивает тщательное очищение зубов и массаж десен!

www.csmedica.ru, 8-800-555-00-80

Сертифицировано @

FOSTA
health & sport support

Фиксаторы осанки
Фиксаторы плеча
Противорадикулитный пояс
Поддерживающие пояс
Повязки под ступню
Фиксаторы колена
Фиксаторы голеностопа
Фиксаторы запястья
Фиксаторы локтя
Бандажи до- и послеродовые
Фиксаторы запястья и кисти

**Защита от боли
в спине и сосудах**

FOSTA
health & sport support

НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ

VITAUST

ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ



ГИНКОТРОПИЛ - разбуди интеллект!

МИРТАБИОТИК - естественное закаливание

НЕЙРВАНА - источник душевного равновесия

УРОЛИТ - почки – не место для камней!

ЮГЛОН - комплексная поддержка всех систем организма

Гинготропил
RU.77.99.11.0003.E000603.01.13 от 31.01.2013
Миртабиотик
RU.77.99.11.0003.E.048623.11.11 от 11.11.2011
Нейрвана
RU.77.11.003.E.048480.11.11 от 04.11.2011
Уролит
RU.77.99.11.0003.E.001244.12.11 от 19.01.2012
Юглон
RU.77.99.11.0003.E.048621.11.11. от 04.11.2011

Не содержат:

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

Имеются противопоказания.

БАД
Не является
лекарственным средством

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

Шум в ушах (также врачи называют это состояние тиннитусом) возникает у каждого пятого человека. Это не самостоятельное заболевание, а симптом других состояний, например, возрастного снижения слуха, повреждения уха или нарушения кровообращения. Обычно шум не говорит о серьезном заболевании, хотя и немало досажает.

Что происходит во внутреннем ухе?

Чаще всего в основе лежит повреждение структур внутреннего уха. В норме колебания от движения и звуковых волн воспринимают крошечные волоски. Движение волосков порождает электрический сигнал, который через слуховой нерв поступает в мозг, а он интерпретирует импульс. Если эти волоски повреждены, то они могут порождать электрический импульс без настоящего стимула, что мозг трактует как неопределенный шум или звон.



Серные пробки

Также у многих в звоне в ушах виновата серная пробка. Ушная сера предотвращает попадание чужеродных частиц в слуховой проход и блокирует рост бактерий. Если серы скопилось много, то она уже не может самостоятельно удалиться, поэтому слуховой проход блокируется, и возникает снижение слуха. А если в процесс вовлечена барабанная перепонка, то появляется и шум в ушах. Советуем в качестве профилактики рассасывающие капли, которые вы найдете в любой современной аптеке.

Трещящие звуки

Постоянный шум, который издаются такие предметы как бензопила или огнестрельное оружие, часто становится причиной снижения слуха. Тот же эффект оказывают аудиоплееры, если слушать музыку достаточно громко и долго. Шум же появляется после кратковременного воздействия, например, после посещения громкого концерта. А длительное воздействие может привести к уже необратимым изменениям.



Возрастные изменения

У многих людей слух ухудшается с возрастом, и это становится заметным примерно с 60 лет. А потеря слуха может привести и к звону в ушах. Специалисты называют это состояние пресбикузисом или старческой глухотой.

НА ЗАМЕТКУ: Специалисты рекомендуют периодически проводить такую несложную процедуру: после мытья головы лечь на теплую грелку сначала одним ухом, а затем – другим. Под каждым ухом выдерживать тепло около пятнадцати минут. Польза подобной процедуры двойная: она не только очищает уши, предупреждая образование серных пробок, но и обеспечивает хорошую профилактику отита.

ПОВРЕЖДЕНИЕ СЛУХОВЫХ КОСТОЧЕК

Еще одна часто встречающаяся причина – уплотнение слуховых косточек из-за избыточного роста кости (отосклероз) может снизить слух и вызвать звон в ушах. Это явление – наследуемая от предков особенность.

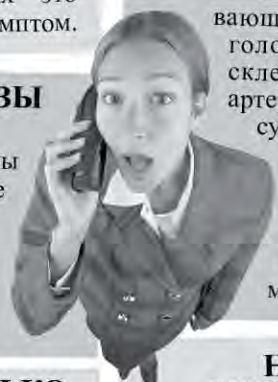


БОЛЕЗНЬ МЕНЬЕРА

Это редкое заболевание, при котором во внутреннем ухе скапливается необычно много жидкости, что постепенно ведет к снижению слуха. А звон в ушах – это самый ранний ее симптом.

ТРАВМЫ ГОЛОВЫ И ШЕИ

Иногда такие травмы повреждают внутреннее ухо, слуховые нервы или области мозга, отвечающие за слух. Типичной чертой такого состояния является одностороннее поражение.



ПУЛЬСИРУЮЩИЙ ТИННИТУС

Это пульсирующий шум в ушах, который связан с различными нарушениями кровоснабжения. Это может быть обусловлено сдвигающей сосуды опухолью головы или шеи, атеросклерозом, повышенным артериальным давлением, сужением сосудов шеи и патологически сформированными кровеносными сосудами, которые называют капиллярной мальформацией.

НЕВРИНОМА СЛУХОВОГО НЕРВА

Это доброкачественная опухоль, которая растет из ткани мозга и вовлекает в процесс части слухового и вестибулярного аппаратов. Ее второе название – вестибулярная шваннома. И подобно поражениям при травмах шеи и головы, шум появляется только с одной стороны.

В САМОЛЕТЕ ЗАКЛАДЫВАЕТ

Во время полета в самолете меняется атмосферное давление. Нам кажется, что закладывает уши, но на самом деле из-за разницы в давлении снаружи и внутри сплюсчивается евстахиева труба, которая соединяет ухо с глоткой. Чтобы «раздуть» евстахиеву трубу, нужно сравнять внешнее и внутреннее давление, заткнуть рот и нос или глубоко зевнуть.

ПАЛОЧКАМИ ТОЛЬКО НАРУЖНОЕ УХО

Если ватными палочками чистить слуховой проход, то серную пробку можно задвинуть еще глубже, она может повредить барабанную перепонку, что приведет к потере слуха. Ватными палочками можно чистить только ушную раковину!

Анекдот

Зачем во флакончик с таблетками валерьяны ватку кладут? Чтобы они не стучали друг о друга и не нервировали еще больше!

СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ

Мы теряем слух незаметно для себя. Однако в особо критических случаях организм старается предупредить нас. Итак, срочно проверьте слух, если:

- Периодически появляется звон в ушах (и его слышите только вы);
- Окружающие звуки стали как бы приглушены;
- Сложно понять, о чем говорит собеседник, особенно в шумных помещениях;
- Некоторые звуки умеренной громкости кажутся очень громкими. Например, вы четко слышите, как громко скрежетет карандаш при письме.

А в анимеке

Шум в ушах неизлечим, но с помощью медикаментов его можно уменьшить.

- Лечебные процедуры, проводимые квалифицированным ЛОР-врачом, курсы парентерального введения лекарств (капельницы и внутримышечные инъекции сосудистых и метаболических препаратов).
- Слухопротезирование с использованием миниатюрных внутриушных и заушных моделей слуховых аппаратов, созданных на основе самых передовых технологий с возможностью цифрового программирования.
- Психокоррекция с использованием аутогенной тренировки, гипнотерапия и другие методики.



Что делать с наушниками?

Совсем не обязательно отказываться от наушников вовсе. Чтобы они не провоцировали тугоухость, достаточно соблюдать некоторые меры предосторожности:

- не пользуйтесь наушниками более часа подряд. В общем не используйте их больше 2-х часов в сутки.
- критическим считается уровень звука в 80 децибелл. Более громкий звук может привести к снижению слуха и тугоухости. Старайтесь не превышать порог громкости в 60 децибелл (в среднем это где-то 60% от максимума плеера).
- откажитесь от наушников-капель. Они гораздо «громче» больших наушников-накладок, а также могут спровоцировать не только тугоухость.



Внутриушные «вкладыши» иногда вызывают сильное раздражение и воспаление кожи слухового прохода. Их применение противопоказано людям с сахарным диабетом или кожной аллергией.

не увеличивайте громкость музыки, чтобы заглушить общественный транспорт. Когда шум вокруг начинает пробиваться через наушники (например, в метро), значит он превышает показатель в 100 децибелл. Увеличивая громкость, вы еще дальше уходите за критическую отметку в 80 децибелл, а значит наносите своему слуху непоправимый урон.

Лечение шума в ушах народными средствами

В качестве дополнительного лечения можно использовать рецепты народной медицины, не забыв при этом проконсультироваться со специалистом о возможности их приема именно в вашем случае.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Смешайте в равных количествах измельченные листья смородины, а также листья и цветки черной бузины. Для приготовления отвара 2 ст. ложки сбора залейте двумя стаканами воды и проварите под крышкой на водяной бане не более 20 минут при непрерывном помешивании.

После приготовления отвар должен постоять еще 10-15 минут, затем его нужно процедить. Принимать лечебное средство 3 раза в день за 15-20 минут до приема пищи в количестве 70 мл. Курс лечения – до полного выздоровления.

КАЛИНА С МЕДОМ

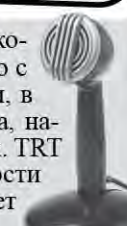
Простой и доступный рецепт для лечения столь распространенного шума в ушах – это растертая с медом калина. Кусочек смеси заверните в кусочек марли, свернутой в несколько слоев и вставьте получившийся тампон на всю ночь в ухо. Достаточно 1 раз в день проводить такую процедуру на протяжении 14-21 дня, и вы сможете не только избавиться от шума в ушах, но и улучшить слух.

Анекдот

*- Доктор, вы должны мне помочь, мне постоянно кажется, что я мотылек.
- Тогда вам нужно обратиться не ко мне, а к психиатру.
- Так я к нему и шел, но у вас свет горит...*

TRT-ТЕРАПИЯ.

Используются TRT-генераторы, которые вставляются в ухо и издают более тихий звук, по сравнению с маскерами шума. Одновременно применяются и другие методики, в том числе акупрессура, физиотерапия и консультация психолога, направленные на то, чтобы заставить мозг «не замечать» шум в ушах. TRT – относительно новая методика. Точных сведений об ее эффективности пока нет. Умение расслабляться и контролировать стресс поможет справиться и с шумом в ушах.



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.

Множество детей в мире страдают от пищевой аллергии. Иногда бывает сложно вычислить, какие именно продукты содержат вещества, вызывающие аллергические реакции. Кроме того в действительности очень легко спутать с аллергией простую негативную реакцию на те или иные продукты.

Что такое пищевая аллергия?

Пищевая аллергия – это предсказуемая реакция на определенные продукты или группы продуктов. Аллергия вызывается реакцией иммунной системы на белки, содержащиеся в пище, которые вызывают внезапное образование химических веществ, в свою очередь, вызывающих симптомы аллергии.

Симптомы могут проявиться от нескольких минут до двух часов после потребления пищи. Они



могут быть как слабо выраженными – например, высыпания, зуд или припухлость, так и угрожающими жизни, включая затруднение дыхания и опухоли в горле или в глотке. У многих детей все начинается с единичной аллергии, а затем у них появляются и другие. А у некоторых она со временем проходит. Если у вашего малыша аллергия на молочный белок (в коровьем молоке), это также может быть аллергия на все типы молочного белка, такие как козье молоко и соевые напитки.

На что следует обращать внимание

Очень важно, чтобы вы внимательно читали этикетки. Начинайте со списка ингредиентов, чтобы узнать, что же содержится в том или ином продукте. Хорошо изучите все продуктовые термины, применимые к вашей конкретной аллергии. Например, если у ребенка аллергия на молочный белок, вам следует избегать всех продуктов, приготовленных из молока, включая сыр, йогурт, смеси молока и сливок, и сливки. Избегайте также продуктов, которые содержат сыворотку, казеин, казеинат кальция, обезжиренное сухое молоко, лактоглобулин, белок коровьего молока, нугу, свернувшееся молоко, казеинат натрия или лактабумин. Внимательно смотрите на масло, маргарин, мороженое, кексы, пудинги, сорбеты, хлеб, супы, овощи с соусами.



Анекдот

Сын подбежал к огромному псу и стал гладить его пыльный хвост. Мама в испуге кричит:
- Что ты делаешь? Он же может укусить!
- Нет, мама, с этого конца они не кусаются.

Как диагностируются

Существуют тесты на пищевую аллергию: аллергическая кожная проба, анализ крови, например, радиоаллергосорбентный тест (RAST) и твердофазный иммуноферментный тест (ELISA). Эти анализы выявляют присутствие характерного для данной пищи иммуноглобулина E в крови.

эксперт заботы о детях



Не боли животик...

В кормлении ребенка нет мелочей. Чтобы животик вашей крохи всегда был в порядке, бутылочка для кормления должна отвечать трем 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!



само-стерилизация



Как лечить

К сожалению, медикаментов, способных избавить от пищевых аллергий, пока нет. Самым важным способом лечения остается исключение вызывающих аллергию продуктов. Внимательное чтение этикеток необходимо, для того, чтобы избежать всех продуктов, содержащих вызывающие аллергию ингредиенты. Например, молоко может быть указано в списке его компонентами: казеином и сывороткой, а яйца могут быть обозначены как альбумин. Если аллергия на конкретный продукт, необходимо хорошо изучить все взаимосвязанные ингредиенты, которые потенциально могут вызвать аллергическую реакцию. Хорошим правилом является следующее – если есть сомнения, не давайте малышу этот продукт. Продолжающиеся исследования дают основания полагать, что некоторые пробиотики («дружественные» бактерии) могут помочь или ослабить симптомы некоторых аллергий. Проконсультируйтесь со специалистом, чтобы определить, стоит ли включить пробиотики в рацион.

Непереносимость или аллергия

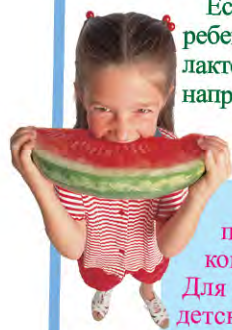
Многие думают, что «пищевая аллергия» и «непереносимость продуктов» означают одно и то же. Однако пищевая непереносимость не включает ответные действия иммунной системы и может возникать в отношении других компонентов пищи, а не белков. Молочные продукты – хороший пример того, как именно многие люди путают аллергию с непереносимостью. Аллергия на молоко случается только в том случае, если у ребенка аллергия на молочные белки. Непереносимость молока вызывается неспособностью или ослабленной способностью переваривать молочные углеводы (лактозу), и выражается в диарее, метеоризме, газообразовании, боли, но никогда не вызывает рвоту или сыпь.

Другая распространенная пищевая непереносимость вызывается злаками пшеницы и продуктами из кукурузы.



МОЖНО ЛИ ВЫЯВИТЬ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ?

Если вы подозреваете у ребенка непереносимость лактозы, ваш врач может направить вас на водородный дыхательный анализ. Анализ крови



может подтвердить непереносимость глютена (клейковины). Исключение из рациона подозрительных продуктов и последующий возврат их в рацион в соответствии с планом помогает подтвердить диагноз пищевой непереносимости. Если у малыша в некоторой степени присутствует непереносимость молочных продуктов, определите ее границы, принимая эти продукты небольшими порциями и наблюдая за реакцией. Хорошим выбором для такой проверки являются сыры и йогурты с активными культурами, которые содержат меньшее количество лактозы.

Что в этикетке:

Список всех лекарств от аллергии следует разбить на три основные группы:

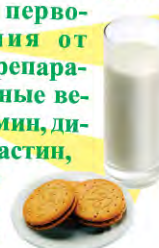
- антигистаминные средства
- кромоны
- гормоны, вернее – кортикостероиды.

Самыми лучшими лекарствами от аллергии признаны антигистаминные препараты. Они блокируют иммунную реакцию организма на действие аллергена. Их в аптеках можно приобрести в виде спреев, капель, растворов, таблеток, сиропов. Для детей идеально подходят лекарства от аллергии, представленные каплями, сиропами, мазями. Мази защищают кожу детей от действия вредных веществ и снимают воспаление, отек, покраснения на ней. Сегодня фармацевтические компании выпускают следующие мази от аллергии: антигистаминные мази и пантенол-содержащие.



Таблетки

Помогают справиться с симптомами аллергии у детей, но необходимо помнить, что они не излечивают ее полностью. Детям не рекомендуется принимать препараты от аллергии первого поколения, так как они вызывают много побочных эффектов. Лучше обратиться к аллергологу, для назначения эффективного лечения, а не лечить ребенка «по-старинке». Также не нужно забывать, что таблетированные препараты противопоказаны ребенку в периоде новорожденности и до одного месяца. Как отличить лекарство от аллергии первого поколения от остальных? Эти препараты содержат активные вещества хлопирирамин, дифенгидрамин, клемастин, о которых можно узнать из инструкции по применению препарата.



Назальные капли и спреи

Капли от аллергии применяются детям с самого раннего возраста, а спреями можно пользоваться начиная с 6 лет. Капли снимают воспаление и суживают сосуды носа. Применяются 3-4 раза в день, но не более недели. Более длительное применение ведет к истощению слизистой. Для детей старшего возраста, начиная с шести лет можно использовать назальные спреи и аэрозоли: аллергодил, кромогексал, кромосол.



Это далеко не полный список лекарств от аллергии, рекомендованных детям. Аллергия – болезнь всех возрастов, но к лечению детей от этого недуга врачи подходят с особой осторожностью. Лучше обратиться за помощью к специалисту, чем долго винить себя за неправильную дачу лекарства от аллергии вашему ребенку.

Анекдот

- Ты кто?
- Ниндзя.
- А почему такой медленный?
- Черепашка.

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.

УРАЛМЕДПРОМ
www.dr-aqua.ru

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.



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

Как долго продолжается

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

Анекдом

- Доктор, по правде говоря, я не верил, что лекарство, которое Вы мне выписали, поможет. Но помогло. Вы просто волшебник.
- По правде говоря, волшебник - аптекарь. Я Вам по ошибке дал бланк, на котором ручку расписывал.

Каковы симптомы

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



Частый вопрос

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

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

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



Что может быть?

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

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ В ПЕРИМЕНОПАУЗЕ

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



Анекдом

Когда я проходил медкомиссию, доктор спросил у меня: - Чем отличается луна от солнца? Я ответил, что Луна - спутник Земли, а Солнце - звезда. На что специалист сказал: - Ты что? Солнце днём светит, а Луна ночью!

Как избавиться от приливов

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

Как диагностировать

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

Можно ли омолодить

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



сещать гинеколога, чтобы не допустить развития гиперплазии.

Если противопоказана гормонотерапия

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



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

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

Анекдом

- Доктор, я очень быстро привязываюсь к людям.
- Ну, голубчик, это не болезнь. Вы идите, пожалуйста, и пригласите следующего пациента.
- Не бросайте меня!..

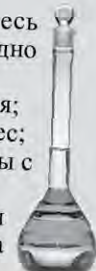
Раз речь зашла о холестерине

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



Как улучшить состояние

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



Если ничего не предпринимать?

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



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

Анекдом

- Если прыщик на носу вскочил - это значит, что в Вас кто-то влюбился.
- Да, дерматолог вы так себе...

ВАЖНО

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

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

И действительно, при легкой форме климактерического синдрома все может пройти. Но при тяжелом климактерическом синдроме, если своевременно не подключить наиболее эффективную заместительную гормонотерапию, то медленно развивающаяся "скрытая" изменения позже могут проявиться остеопорозом, атеросклерозом, мочеполовыми, сексуальными и прочими расстройствами.

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

Для беременных

Безопасно и надёжно

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



ERGOFORMA

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

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

На правах рекламы.
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. Кавказов, 8 «Г»
Контакты: 8 (8652) 417-930,
к. 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.

Свои рецепты!

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

Адрес редакции: 355035,
г. Ставрополь, пр. Кавказов, 8 «Г»
Контакты: 8 (8652) 417-930,
к. 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 Ф, печатаются на правах рекламы.

Тираж 40000
Дата выхода в свет
24.03.2015 в 13:30
Подписано в печать
17.03.2015 в 13:30,
по графику в 16:00
Заказ № 195