

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

наши!

ДОЛАЄ ОТРУЄННЯ



Сорбекс® 20 капсул

ПОВЕРТАЄ ДО ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ

ПРЕДВЕСТИКИ СЧАСТЬЯ

Как узнать, что роды уже начались? Есть ли признаки их приближения? 8

НЕОЖИДАННЫЙ УДАР

Как распознать инсульт и избежать его? Первая помощь при инсульте 12

ПЛЕН ИЛИ ПЛАН?

Как преодолеть неуверенность в себе и своих силах? 24

САМОЛІКАВАННЯ МОЖЕ БУТИ ЦІЛІВКОЮ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

biomed

ЗУБНІ ПАСТИ, ЩО ЧИСТЬЯТЬ ЗУБИ ЗА 30 СЕКУНД

НАТУРАЛЬНО
НА 99%

-15%*



CALCIMAX

BIOCOMPLEX

ГЛИБОКОВОДНІ ВОДОРОСТІ
ЕФІРНЕ МАСЛО ЧЕБРЕЦЮ
РОЖЕВА ГЛІНА

ЕКСТРАКТ РОМАШКИ
НАТУРАЛЬНІ ЕФІРНІ МАСЛА
ПРИРОДНІ АНТИСЕПТИКИ



SENSITIVE

ЕКСТРАКТ КІСТОК ВИНОГРАДУ
ЕКСТРАКТ КОРИ ДУБУ
ЕФІРНЕ МАСЛО ЛІМОНУ



SUPERWHITE

БРОМЕЛАЙН
КОКОСОВЕ МАСЛО
ЕКСТРАКТ КОРИЦІ



PROPOLINE

ЕКСТРАКТ ПРОПОЛІСУ
ЕКСТРАКТ ПОДОРОЖНИКУ
ЕКСТРАКТ ЛІСТЯ БЕРЕЗИ

СОДЕРЖАНИЕ

БЛОГ КОСМЕТОЛОГА

4... В бархатный сезон с бархатной кожей

BEAUTY-ГИД

6... 10 популярных вопросов о родинках

ПРОФЕССИЯ – МАМА

8... Предвестники счастья

10... Почему дети приносят из школы близорукость?

ЗДОРОВ ВСЕГДА

12... Неожиданный удар

14... Холодок по коже

16... Цистит или заболевание медового месяца

18... SOS! Дисбактериоз

ЭНЕРГИЯ ТЕЛА

20... Записки из отпуска

22... Радость движения

БЛОГ ПСИХОТЕРАПЕВТА

24... Плен или план? Или как преодолеть неуверенность в себе и своих силах?

БЛОГ ДИЕТОЛОГА

26... Потребности нашего организма

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

28... Пита

29... Чанахи

АКЦИИ

30... Beauty-list

31... Мамам на заметку

32... Азбука здоровья

34... Купоны на скидку

35... Календарь акций

АРГОСУЛЬФАН® СИЛА СРІБЛА ВІД РАН!

Для лікування

ран

саден

опіків

порізів



АРГОСУЛЬФАН

Сульфатіазол срібла

Р.П. №UA/1031/01/01

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Тайфун™ –
спонсор 4-го і 5-го сезону шоу
«Зважені та шасливі»
на території України



ФБТ
ФітоБіоТехнології

-10%

ФЕРВЕКС
ПРОТИ ГРИПУ
ТА ЗАСТУДИ

<img alt="F

В БАРХАТНЫЙ СЕЗОН С БАРХАТНОЙ КОЖЕЙ



В конце лета мы чувствуем себя бодрыми и отдохнувшими. Вот только всеми любимые составляющие хорошего отдыха – солнце, жара и морская вода – могут провоцировать в организме сильнейший стресс. Чем он грозит красоте нашей кожи, волосам и ногтям? Рассмотрим подробно наиболее часто встречающиеся проблемы и способы их решения.

НАШ ЭКСПЕРТ



ЮЛИЯ ОРИЩЕНКО
основатель и ведущий
косметолог студии
эстетической медицины
«Косметолог.dp.ua»

📍 г. Днепр,
ул. Короленко, 10/14,
+38 (050) 037-97-56
косметолог.dp.ua

Все лето наша защитная система кожи работает на износ, пока мы нежимся на солнышке, купаемся и, конечно, изрядно потеем. Теперь, когда палящий зной постепенно переходит в приятное тепло, пришло время «отдать долгок» защитным покровам нашего тела и как следует восстановить их. Первое, на что нужно обратить внимание в начале осени – обострения хронических проблем и заболеваний кожи. Это, как правило, угревая болезнь, мелкие и крупные мимические морщины, гиперпигментация и сухость кожи.

Осень без стеснения

Летом подросткам можно недолго позабыть о таких неприятных проблемах, как акне и угревая сыпь. За это можно поблагодарить солнышко,

которое временно улучшает состояние кожи. Но из-за чрезмерного иссушения и снижения местного иммунитета в конце лета происходит новое обострение угревой болезни. Борясь с излишней жирностью, молодые обладатели такой проблемы, в первую очередь разрушают липидную мантию кожи. При этом ещё больше раздражается сальная железа. В мозг поступает сигнал о чрезмерной сухости кожи и необходимости большей защиты. Поэтому кожный секрет становится гуще по своему составу, закупоривает просвет сальной железы, и, таким образом, дает яркое болезненное воспаление. В этом случае категорически не рекомендуется использование спиртовых лосьонов и подсушивающих болтушек. Напротив, необходимо адекватное увлажнение и бережное очищение. Все косметические средства, используемые в этот период, должны иметь пометку «для чувствительной кожи». Самостоятельно можно начать принимать поливитамины и необходимые после лета жиры Омега-3. Это поможет избежать обострения воспалительных процессов кожи в осенний период.

Нездоровый румянец

Сухость и чувствительность кожи сопровождают дискомфортом своего владельца на протяжении всей жизни. Такая проблема то обостряется, то практически проходит, но обычно после «хорошего отдыха» всегда возвращается в самом своем агрессивном состоянии. Проявление чувствительности связано с такими симптомами: сухость, жжение при нанесении любых косметических средств, выраженная капиллярного рисунка (отсюда красные щеки, крылья носа и зона вокруг рта).

С чувствительной кожей необходимо действовать также, как и с кожей, расположенной к воспалительным заболеваниям. Напомним: средства по уходу за чувствительной кожей, поливитамины и Омега-3.

Фотостарение на память

Ещё одна очень распространённая проблема кожи, которая не только обостряется в конце лета, но может первоначально возникнуть на фоне воздействия одновременно всех факторов риска: сухой ветер, соленая вода, палящее солнце и неадекватный

Заказ медикаментов, косметики, детского питания и других товаров – 0 800 50 52 53

уход. Фотостарение отличается от хроностарения тем, что возникает в достаточно молодом, даже юном возрасте. Водные развлечения в аквапарках, чрезмерный загар на пляжах, пыльные путешествия на квадроциклах и мотоциклах – всё это служит причиной проявления фотостарения кожи. Распознать проблему можно по следующим симптомам: гиперпигментация, мелкая сетка морщин по всему лицу или около глаз и рта, выраженность носогубной складки, истончение кожи нижнего века и, как следствие, тёмные круги под глазами. Тусклые сухие волосы и ломкие ногти – также основные симптомы этого недуга. Рекомендацией в этом случае будет нанесение питательных и увлажняющих средств. Первая помощь при фотостарении – это прием антиоксидантов (витамины Е и С) и использование косметики, в составе которой есть ретиноиды (производные витамина А). Хорошо работают средства, в состав которых есть гиалуроновая кислота, растительные масла и морские водоросли-альгинаты.

Восстановление летней кожи

Конечно же, самое лучшее лечение – это профилактика. Но в случае, когда вы пропустили

этот важный момент, необходимо быстро и эффективно начать восстанавливать весь организм с помощью нужных элементов.



Антиоксиданты

Вещества, которые препятствуют повреждению клеток кожи и всего организма. Их огромное количество содержится в томатах, свежих ягодах и фруктах. Самые богатые на содержание антиоксидантов облепиха, черника, виноград, клюква, рябина, смородина. И, конечно же, всеми любимый антиоксидант – зелёный чай.



Жиры

Благодаря жирам усваиваются многие витамины из овощей (свежая морковь + йогурт) и фруктов (печеные яблоки + творог). А еще жиры отвечают за красивый цвет кожи, блеск волос и крепость ногтей.



Белки

Как много бы не было в этом сезоне вкусных фруктов и овощей, но их недостаточно для поддержания жизнедеятельности организма. Нам необходимы белки для построения иммунных клеток, которые переносят кислород и питательные вещества по организму. Белок

также отвечает за эластичность кожи.



Углеводы

Вещества, которые дают нашему организму энергию для существования и восстановления после стрессов и физических нагрузок. Основной источник полезных углеводов (так называемые медленные углеводы) – цельнозерновые каши, хлеб, зерновые батончики, макароны из твёрдых сортов пшеницы. Вот фрукты и сладости скорее относятся к быстрым углеводам, избыток которых может оказаться на нашей фигуре. Так что их употребление лучше нормировать.

Конечно же, соблюдать эти рекомендации необходимо в течение всего года, но особенно важно поддерживать организм именно в начале осени, помочь ему запасть силами на преодоление очередного испытания, связанного с низкой температурой и холодным ветром.

Помните, что наша кожа – это отражение состояния нашего организма. Будьте здоровы и молоды!

Parasidose⁺

Натуральний препарат нового покоління

10% ефективність проти вошів та гнід



-10%*



ЛОСЬЙОН-РЕПЕЛЕНТ

(Лосьйон, що відлякує вошів, 100 мл)

Діючі речовини:

Репелент R-3535+

Ефірні олії (3 %):

- гвоздика, герань, евкаліпт, лаванда.



Тривала дія:

- Не потребує змивання;
- Швидка дія;
- Застосування з 3 років.



ЗАСІБ ПРОТИПЕДИКУЛЬОЗНИЙ 110 мл зі спеціальним гребінцем у комплекті

- Результат за одне застосування – за 45 хвилин;
- Руйнує хітин та зніводнює вошів;
- Розчиняє речовину, за допомогою якої гніда кріпиться до волосини;
- Діюча речовина – biococidine®;
- Не містить парабенів та феноксиетанолів;
- Безпечний для малюків від 3 місяців, вагітних та астматиків.



**ПОЗБАВЛЕННЯ
ВІД ВОШІЙ ТА ГНІД**

*Паразидоз.

Ексклюзивний представник ТМ Паразідоз (Франція) в Україні фармацевтична компанія «Натурфарм» www.naturpharm.ua



**ПРОФІЛАКТИКА І ЗАХИСТ
ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ**

10 ПОПУЛЯРНЫХ ВОПРОСОВ О РОДИНКАХ

Говорят, что люди, у которых много родинок, — счастливые. На самом деле счастливы те, у кого эти родинки не вызывают никаких проблем. Под лучами ультрафиолета наши родинки имеют свойство перерождаться и на месте безобидного темного пятнышка может возникнуть злокачественная опухоль — меланома. Что это такое? Насколько это опасно? И как отличить «хорошие» родинки от «плохих»? Давайте вместе найдем ответы на эти и многие другие вопросы.

НАШ ЭКСПЕРТ



КИРА КРАВЕЦ
врач-дерматолог,
дерматоонколог
Институт
дерматокосметологии
доктора Богомолец
г. Киев, бул. Тараса
Шевченко, 17,
(044) 235-00-08, 235-40-60
bogomoletsclinic.com.ua



ИНСТИТУТ
ДЕРМАТОЛОГИИ И КОСМЕТОЛОГИИ
ДОКТОРА ОЛЬГИ БОГОМОЛЕЦ

Откуда берется родинка?

Зачастую родинок при рождении на теле нет, они появляются в течение жизни. Интересно, что их количество напрямую зависит от того, сколько времени человек загорает. У каждой родинки свой жизненный цикл. Как правило, она появляется как небольшое плоское пятнышко, а потом может немного возвышаться над кожей. Это «возвышение» не имеет никаких негативных последствий. Главное, чтобы родинка была одного цвета, небольшого размера и округлой формы на протяжении всей жизни.

Что такое меланома?

Меланома — это один из видов злокачественных опухолей. В основе меланомы, как и в основе родинки, лежат клетки мелано-

циты. Только эти клетки очень агрессивные. Они все время делятся и вытесняют собой другие клетки в том пространстве, где находятся. Со временем этим клеткам становится тесно, и они попадают в сосудистое русло, а потом разносятся по организму. Когда одна такая клеточка попадает, например, в легкие или в мозг, она там поселяется и начинает делиться. Этот процесс называется метастазированием.

Отчего появляется меланома?

Известны некоторые **факторы риска**, которые могут спровоцировать появление меланомы.

1 Генетическая предрасположенность.

2 Наличие пограничных родинок (диспластических невусов). Такие родинки похожи на разбитое яйцо или на яичницу-глазунью: в центре — объемный темный купол («желток»), а вокруг — более светлый оттенок («белок»).

3 Факторами риска являются солнечные ожоги, перенесенные в детстве (особенно у светловолосых и голубоглазых, рыжеволосых и склонных к появлению веснушек).

Насколько опасны меланомы?

Меланомы очень опасны в запущенном состоянии, потому что быстро дают метастазы. В Украине смертность от меланомы достаточно высока по сравнению со странами Европы и США. При этом методы лечения этого заболевания идентичны, разница связана только со сроками диагностики. Меланома, находящаяся на уровне поверхностных слоев кожи, не опасна, и правильное и своевременное хирургическое удаление такой меланомы практически всегда гарантирует полное излечение.

Как правильно поставить диагноз?

Диагноз ставится в два этапа. На первом этапе проводится клиническая диагностика, на втором — эпилюминесцентная дерматоскопия (это безболезненное обследование аппаратом, позволяющим увидеть малейшие изменения). Кстати, ни в коем случае нельзя делать биопсию родинки (обследование, при котором берется ее кусочек). **Родинку нельзя травмировать!** Подтвердить или опровергнуть диагноз «меланома» возможно только после гистологического анализа, проведенного после полного удаления родинки.

Каковы внешние признаки меланомы?

Существует система «АККОРД меланомы» — памятка, в которой указаны шесть признаков перерождения родинки в меланому:

A Асимметрия

Чтобы определить асимметрию, нужно провести воображаемую ось. «Хорошую» родинку эта ось разделит на две симметричные части.

K Край

Любые неровности и изменения (зубчики и т. д.) по контуру.

K Кровоточивость

O Окраска

Любые изменения цвета.

P Размер

«Опасными» считаются родинки от 6 мм в диаметре. Чем больше родинка, тем больше вероятность перерождения, но и маленький размер не исключает осложнений: известны меланомы размером в 5 мм.

D Динамика

Появление любых внешних изменений — корочек, трещинок, зуда, шелушения.

Если вы обнаружите хоть один признак из шести — срочно обратитесь к врачу-дерматологу или онкологу.

Какие родинки необходимо удалять?

Рекомендуется удалять родинки, которые постоянно травмируются от контакта с одеждой или которые находятся в местах постоянного травмирования (расположенные на волосистой части головы, подбородке, шее, в паху). И обязательно удаляют родинки, которые могут переродиться в меланомы.

Какими способами следует удалять родинки?

Существует несколько способов удаления: выпаривание лазером, вырезание лазером, иссечение (вырезание родинки скальпелем) и радиоволновое удаление. При выпаривании лазером от родинки не остается следа, поэтому такое удаление крайне нежелательно. При вырезании лазером возможно гистологическое исследование родинки, но такой способ удаления вызывает термический ожог кожи. Лучше всего удалять подозрительные родинки хирургическим путем — это наиболее безопасный метод. При помощи радиоволнового метода избавляются только от небольших выпуклых новообразований. Обращаться за помощью нужно только к квалифицированным специалистам в специализированные медицинские учреждения, квалификации косметолога недостаточно.

Нужно ли с каждой родинкой обращаться к врачу?

Лучше всего проверять все родинки, приходя на плановый осмотр к врачу ежегодно. Самостоятельно нужно проводить самоосмотр и осмотр своих близких каждые три месяца с помощью системы АККОРД.

Что делать при случайном травмировании родинки?

Сначала необходимо остановить кровотечение при помощи тампона, смоченного в перекиси водорода. Затем нужно положить на родинку сухую марлю, сложенную в несколько слоев, прижать пальцем и подержать в течение 5–15 минут. Если родинка оторвалась полностью, ее надо завернуть в марлю, смоченную физраствором, и сдать на гистологический анализ. Если родинка травмирована частично, следует обратиться в медицинское учреждение, где ее правильно удалят и отправят на анализ.

Соблюдайте правила безопасного нахождения на солнце и не забывайте проверять родинки каждые три месяца, особенно в начале и в конце лета. При наличии каких-либо признаков перерождения родинки (АККОРД) обязательно обратитесь к врачу. Выполняя эти простые правила, вы можете сохранить не только здоровье, но и жизнь.

Амальгама

Жидкий крем для рук

Содержит все самое необходимое для экстренной помощи рукам и для полноценного ежедневного ухода



*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.08.2016 по 30.09.2016. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

Предвестники счастья

Самые частые вопросы, которые задают себе и своим уже родившим знакомым будущие мамы, обычно похожи: «Как узнать, что роды уже начались? Есть ли какие-то признаки их приближения? Как не упустить один из самых важных и ответственных моментов в жизни – начало родовой деятельности?» Конечно, появление малыша минуту в минуту предсказать сложно, но все-таки есть некоторые общепринятые сигналы, которые могут оповестить о грядущем событии.

НАШ ЭКСПЕРТ



ТАТЬЯНА БРИТАН
врач-акушер, гинеколог высшей категории
Семейный консультативный центр «Аист»
г. Днепр,
пр. Д. Яворницкого, 27а
+38 (067) 636-41-50,
+38 (050) 637-61-78
aist.dp.ua



Чтобы перестраховать себя во время беременности, некоторые женщины находятся в режиме «низкого старта» и в любой тревожный момент уже готовы хватать сумки и двигаться в сторону родильного дома. А некоторые даже заранее ложатся в роддом под наблюдение – уж там они точно смогут чувствовать себя спокойно.

Зачастую такая паника связана с неопытностью и волнением, которые предшествуют самому знаменательному событию в жизни. Уже состоявшиеся мамочки знают, что пропустить свои роды нельзя хотя бы потому, что природа заранее все предусмотрела. Перед родами организм сам намекнет женщине, когда нужно мчаться в роддом. Такие «намеки» организма называются предвестниками родов.

Смена гормонального фона

С 37 по 42 неделю беременность считается доношенной. А это значит, что роды могут начаться в любой день. На протяжении всей беременности главным гормоном в организме женщины был прогестерон. Именно от него зависело нормальное развитие и рост малыша. В последние 10–14 дней беременности происходит плавное изменение гормонального фона женщины – количество прогестерона значительно уменьшается, и на смену ему приходят эстрогены. От них зависит начало родовой деятельности: схватки возникают в результате нервного импульса, который вызывается определенным уровнем накопления гормонов. Эта смена и является причиной внешних ощущимых изменений в организме, которые свидетельствуют о подготовке к началу родов. Если вы заметили появление предвестников, это еще совсем не значит, что роды вот-вот начнутся. У кого-то они появляются еще за 2 недели до предстоящих родов, а у кого-то всего за несколько часов до них. У некоторых предвестники родов выражены интенсивно, для кого-то остаются незамеченными. На что же именно нужно обратить внимание будущей маме? Перечислим некоторые из них.

Изменение осанки

В результате опущения матки происходит смещение центра тяжести. Женщина приобретает характерный горделивый вид, ее голова обычно немного запрокинута назад, а походка становится «утиной».

Дискомфорт внизу живота и в пояснице

Это не острые боли, а ноющие или тянущие ощущения, как до или во время месячных. Это вызвано увеличением эластичности связок и изменением положения органов малого таза.

Ложные схватки

В отличие от истинных, ложные схватки имеют нерегулярный ритм, они не нарастают ни по силе, ни по частоте, ни по длительности. Ложные схватки не приводят к структурным изменениям в шейке матки. Они ослабевают или прекращаются, если походить, полежать в теплой ванне или постоять под душем с комфортной температурой воды.

Диарея, тошнота

Опустившаяся матка давит на мочевой пузырь, поэтому в туалет хочется чаще. Кроме того, гормональные изменения влияют на кишечник и на скорость выведения жидкости из организма.

Потеря веса

Больше половины беременных за 1–1,5 недели до родов худеют на 1–2 кг. Ребенку это ничем не грозит, он продолжает получать все необходимые питательные вещества в нужном количестве.



Изменение эмоционального состояния

Часто будущие мамы стараются уединиться и сосредоточиться на своих переживаниях. Внезапно начинается уборка в квартире, стирка и гладка детских вещей, порой затевается ремонт в детской комнате. Такое состояние называется «гнездованием». Женщина готовится к появлению малыша, ей хочется, чтобы к его рождению была готова не только она, но и «гнездо», в которое его скоро принесут.

Опускание живота

Это один из самых явных внешних признаков грядущих родов. Из-за того, что головка малыша прижимается ко входу в малый таз, дно матки опускается на несколько сантиметров – и это вполне заметно для глаз. В это время беременной становится легче дышать, ведь ребенок перестает сдавливать диафрагму.

Отхождение слизистой пробки

Еще одно коварное явление, которое считается предвестником, но проявляется у всех женщин индивидуально. Желеобразный плотный комок слизи – прозрачный или желтоватый, иногда с коричневыми или розоватыми прожилками либо выходит сразу целиком, либо частями в течение нескольких дней. Непосредственно перед отхождением пробки может возникнуть тянущая боль в нижней части живота.

Незначительные кровянистые выделения

Даже после самого обычного гинекологического осмотра вы можете заметить на нижнем белье кровяные «мазки». Не пугайтесь: если данный инцидент действительно произошел сразу после визита к врачу и крови выделилось буквально несколько капелек, никакого лечения в этом случае не требуется.

Размягчение и укорачивание шейки матки

На лице припухают губы, что взаимосвязано. Уже давно известна прямая связь между нижней частью лица и шейкой матки, поэтому важно научиться полностью расслаблять губы и щеки, чтобы шейка тоже была расслабленной и легко открывалась в родах.

Дорогие женщины, организм каждого человека индивидуален. И какие бы предвестники родов у вас не появились, помните, – главное не паниковать и сохранять спокойствие. Все эти признаки говорят лишь о том, что вы постепенно погружаетесь в прекрасный родовой поток. Доверяйте своему совершенному телу, которое было создано для того, чтобы подарить жизнь вашему малышу!



НАЙКРАЩЕ ДЛЯ МАМ ТА МАЛЮКІВ



Лактаційні вкладки



Одноразові пелюшки



ПОЧЕМУ ДЕТИ ПРИНОСЯТ ИЗ ШКОЛЫ... БЛИЗОРУКОСТЬ?



Если в начальных классах процент близоруких детей по статистике составляет 8%, то оканчивают школу с таким диагнозом более 60% украинских выпускников. У офтальмологов даже есть специальный термин – «школьная близорукость». Нужно ли мириться с тем, что вместе со знаниями ваш ребёнок получает плохое зрение?

НАШ ЭКСПЕРТ



СЕРГЕЙ ПРОЗОГОР

врач высшей категории, заведующий детским отделением г. Киев

Офтальмологическая

клиника «Эксимер»

г. Киев, Деловая, 5б;

+38 (044) 238-68-00

г. Одесса, Армейская, 8в;

+38 (048) 707-00-07

eximer.ua



Ексімер

Близорукость или миопия, – заболевание, при котором человек плохо различает предметы, расположенные на дальнем расстоянии. Как правило, развивается она именно в школьные годы, в возрасте от 7 до 15 лет. Сейчас наблюдается тревожная тенденция: в последние годы школьная близорукость всё больше «молодеет» и появляется уже у дошколят.

Всё дело в фокусе

Причин близорукости у детей несколько: наследственная предрасположенность, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, последствия осложнений беременности и родов. Но если речь идёт о школьной близорукости, основным фактором её развития офтальмологи признают длительную нагрузку зрения на близком расстоянии, которая

негативно влияет на несформированвшуюся детскую зрительную систему. Дети рано учатся писать и читать, начинают «общаться» с компьютером и другими гаджетами даже раньше, чем говорить. В итоге всё больше первоклассников – уже в очках.

Дело в том, что зрение ребёнка не приспособлено к работе вблизи. В норме дети от природы дальновидные, то есть вдали они смотрят без напряжения, а при чтении максимально задействуют фокусировку глаза. Длительная нагрузка вблизи вызывает у ребёнка стойкое перенапряжение фокусировочного аппарата глаза. Это состояние называется спазмом аккомодации и становится одной из главных причин появления близорукости у детей.

Если не снимать зрительное перенапряжение, глазное яблоко начинает удлиняться, что приводит к уже истинной, анатомической близорукости. Коварство этого процесса в том, что, однажды начавшись, он продолжает развиваться. При растяжении глазного яблока, склеры – плотная оболочка глаза, становится менее прочной и продолжает растягиваться, а значит, близорукость прогрессирует.

Обнаружить и остановить

Зрительная система школьника формируется вплоть до старших

классов, она подвижна и чувствительна к негативным факторам. Родители должны понимать, что оставлять зрение школьника без внимания ни в коем случае нельзя, даже если, на первый взгляд, предпосылок к его ухудшению нет. Школьная близорукость не возникает внезапно, она развивается от полугода до полутора лет, и у родителей есть время принять меры. Если вы заметили, что ребёнок стал быстро утомляться при чтении и письме, низко наклоняет голову, прищуривается – срочно обратитесь к врачу-офтальмологу. Если вовремя начать лечение, можно избежать развития близорукости или, во всяком случае, минимизировать её степень. Остановить близорукость в школьном возрасте – важнейшая задача, поскольку, прогрессируя, помимо снижения остроты зрения она влечёт за собой много других осложнений и, прежде всего, дистрофические изменения сетчатки глаза.

Когда нужны очки?

Главная цель – взять школьную близорукость под контроль. Регулярно, как минимум раз в год, нужно показывать ребёнка офтальмологу, а при прогрессирующей близорукости – раз в полгода. Врач сможет разобраться в причине снижения зрения школьника, а это возможно сделать только по результатам комплексной диагностики.

Для назначения правильного лечения очень важно определить, вызвана ли близорукость функциональными изменениями (спазмом аккомодации) или анатомическими, когда длина глазного яблока увеличена. И если при функциональных изменениях можно добиться существенного улучшения остроты зрения, то при анатомической близорукости главная задача – не допустить её прогрессирования.

Родителям видится простой выход: если ребёнок жалуется, что плохо видит, офтальмолог определяет остроту зрения, прописывает очки и – проблема решена. Вот только не всегда очки принесут пользу: при ухудшении зрения, вызванном функциональными изменениями, они могут даже навредить! Спазм аккомодации требует обязательного терапевтического лечения, курс аппаратных процедур подбирает врач.

А при истинной близорукости, когда глазное яблоко уже удлинено, правильная оптическая коррекция – очки или контактные

линзы – просто необходима. До сих пор бытует мнение, что очки школьнику не нужны вовсе или не должны быть «сильными». Однако именно отсутствие своевременной и полноценной оптической коррекции может привести к дальнейшему прогрессированию близорукости. Не говоря уже о том, что нечёткое зрение доставляет серьёзный дискомфорт ученику: он плохо видит с доски, повышается утомляемость, появляются головные боли, и вряд ли стоит ждать от него успехов в учёбе.

Меньше гаджетов, больше воздуха!

В борьбе за хорошее зрение школьника родители должны понимать, что гаджеты играют далеко не последнюю роль. Чрезмерное увлечение ребёнка современными компьютерными технологиями, социальными сетями, играми, в том числе неправильная посадка при чтении и письме, чтение лёжа активно способствуют развитию близорукости. Мамы и папы вполне в силах повлиять на образ

жизни ребёнка. Уже с дошкольного возраста нужно прививать полезные зрительные привычки: правильно сидеть за рабочим столом, не читать в транспорте, делать перерывы в работе, выполнять гимнастику для глаз. А самое главное – ограничить время, проведённое детьми за электронными устройствами! Для младших школьников норма – 10–15 минут в день, для учеников средних классов – 20–25 минут.

Родители, помните, что зрение вашего ребенка – это бесценный дар, с помощью которого он может видеть окружающий мир в ярких красках. Проводите с ребенком больше времени на свежем воздухе, отвлекайте его от экранов, мониторов и не забывайте регулярно посещать окулиста!

MADE IN EU
РАЗРАБОТНО И ИЗГОТОВЛЕНО В ЕС

Canpol babies

-20%
на бутылочку и соску
HABERMAN

ПРОРЫВ
В ОБЛЕГЧЕНИИ КОЛИК

АНТИКОЛИКОВАЯ БУТЫЛОЧКА НАВЕРМАН

lovi

MADE IN EU
РАЗРАБОТНО И ИЗГОТОВЛЕНО В ЕС

Feeding with love
Safe for breastfeeding*

Dynamic anti-colic

-20%
на весь ассортимент

lovi

КОРМЛЕНИЕ С ЛЮБОВЬЮ

НЕОЖИДАННЫЙ УДАР

Диагноз «инсульт» у всех на слуху: в мире каждые полторы минуты кого-то сражает этот страшный недуг. Но если он не коснулся вас или близких вам людей, это не означает, что к инсульту не нужно быть готовым. Необходимо заранее вооружиться информацией о том, как распознать болезнь, а главное – как ее избежать.

НАШ ЭКСПЕРТ



ОЛЬГА ЧЕЧУЛИНА

врач-невропатолог

Лечебно-диагностический центр Healthy&Happy

г. Киев,
ул. Саксаганского, 39а
+38 (044) 501-02-03
hh.com.ua

Здорові та щасливі

**HEALTHY
&AND
HAPPY**

Health Care Center

В старину инсульт обозначали словом «удар», и действительно, он сражает внезапно. Еще совсем недавно человек чувствовал себя нормально, строил планы – и вдруг оказался прикованным к кровати, беспомощным, на грани жизни. С тех пор мало что изменилось.

Инсульт по-прежнему считают одним из самых тяжёлых неврологических заболеваний, поскольку нередко он приводит к инвалидизации, и даже летальному исходу. К счастью, сегодня уже совершенно ясно, что удар судьба готовит не «вдруг». На самом деле, развитие болезни можно предугадать. Чаще всего она покушается на лиц, страдающих некоторыми хроническими заболеваниями сердца и сосудов (гипертензия, аритмия, тромбофлебит, ишемическая болезнь сердца, сердечно-сосудистая недостаточность и пр.). Повышенный уровень холестерина или

глюкозы в крови, курение, злоупотребление алкоголем, малоподвижный образ жизни, избыточный вес, продолжительные стрессовые ситуации – всё это поодиночке и в различных комбинациях тоже выступает на стороне неприятеля-инсульта.

В основном заболевание настигает людей 50–70 лет. Врачи объясняют это «буketом» хронических болезней и имеющимися возрастными изменениями в структурах головного мозга. Встречаются среди жертв и лица молодого возраста (20–25 лет). Но, как правило, это связано с врождёнными аномалиями сосудов, сердца или системы крови.

Виды инсульта

В зависимости от причин и характера возникших «разрушений» выделяют ишемический и геморрагический инсульты.

Ишемический инсульт встречается наиболее часто: на его долю приходится около 80% всех нарушений мозгового кровообращения. Он возникает вследствие внезапного прекращения кровоснабжения в определённом участке мозга. Зачастую ишемический инсульт развивается во время сна или сразу после пробуждения. Летальность составляет около 20%.

Геморрагический инсульт возникает вследствие кровоизлияния в мозг или в его оболочки. Геморрагический инсульт может «ударить» в любое время дня, но обычно этому предшествует физическое напряжение или стресс. Летальность при данном виде инсульта достигает 80%.

Симптоматика

Признаки мозговой катастрофы многообразны. Основные из них нужно знать каждому:

асимметричная улыбка: один уголок губ опущен;

нарушение речи: она замедлена или невнятна;

внезапная слабость, **онемение** мышц лица, руки или ноги. Чаще всего это происходит только на одной половине тела;

внезапное нарушение зрения, двоение. Эти изменения могут затрагивать один или оба глаза;

головокружение, потеря равновесия или координации; **сильная беспричинная головная боль, тошнота, рвота.**



Заказ медикаментов, косметики, детского питания и других товаров –
0 800 50 52 53

Первая помощь при инсульте

1 Срочно вызвать «Скорую помощь».

2 До приезда медиков следует:

- 1) если больной упал от потери сознания – уложить его в постель (или на скамейку), ослабить воротник, **обеспечить доступ свежего воздуха;****
- 2) убедиться, что больной может дышать. Если дыхание нарушено – **освободить дыхательные пути**, уложив больного на бок и очистив полость рта;**
- 3) измерить уровень артериального давления и глюкозы (при возможности);**
- 4) записать время появления первых симптомов заболевания и сообщить в этом врачам скорой помощи;**
- 5) не кормить и не поить пациента;**
- 6) не давать препаратов для снижения артериального давления.** Повышенное давление в первые часы инсульта – физиологическая норма, обусловленная адаптативной способностью головного мозга.

Помните: шансы больного на выздоровление при инсульте напрямую зависят от своевременности и правильности лечения.

При «ударе» действовать родным и всем, кто оказался рядом, нужно очень быстро – в течение 2,5–3 часов с момента первых симптомов. Тогда удастся избежать необратимых изменений в мозге.

Как уйти от беды?

Чтобы избежать инсульта, нужно с молодых лет заботиться о своем здоровье. Это касается тех, у кого в семье есть лица с сердечно-сосудистыми заболеваниями. **Нужно больше двигаться**, отказаться от курения, ограничить употребление алкоголя, завести здоровый распорядок дня. Наряду с этим необходим **контроль артериального давления, уровня глюкозы и холестерина** в крови. При наличии аритмий и других заболеваний сердца и сосудов требуется **регулярное наблюдение у врача** и своевременное лечение.

Кроме того, если человек, имеющий в семейном анамнезе диагноз «инсульт», курит, часто употребляет спиртные напитки, подвергается эмоционально-психическим перегрузкам, «накопил» лишний вес или ведет пассивный образ жизни, ему рекомендуется

каждый год проходить медицинские исследования, информирующие о функциональном состоянии головного мозга, сердца и крови. К ним относятся: электроэнцефалография, допплерография сосудов головного мозга, электрокардиография, клинический и биохимический анализ крови.

Не стоит забывать и о **правильном питании**, поскольку оно влияет на уровень глюкозы и холестерина в крови, объем задерживающейся в организме жидкости, массу тела. Наконец, следует снизить потребление соли и выпивать в сутки не менее 2 л воды.

Инсульт непредсказуем в части причиненных организму разрушений. И чтобы не оказаться в числе тех, чья жизнь пошла под откос из-за пережитого заболевания, берегите себя с помощью профилактических мер. Тогда ваша трудоспособность не пострадает, и вы долго сможете радоваться здоровой жизни!

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.08.2016 по 30.09.2016. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

**КОРВАЛТАБ
ЕКСТРА**

**при болю в серці,
який спричинено
стресом**

**НОВИЙ
ПРЕПАРАТ**

**Потрійна
ДІЯ**

СПАЗМОЛІТИЧНА²

ЗАСПОКІЙЛИВА²

КОРОНАРОЛІТИЧНА²

-20%*

**Чим серце
заспокоїться!**

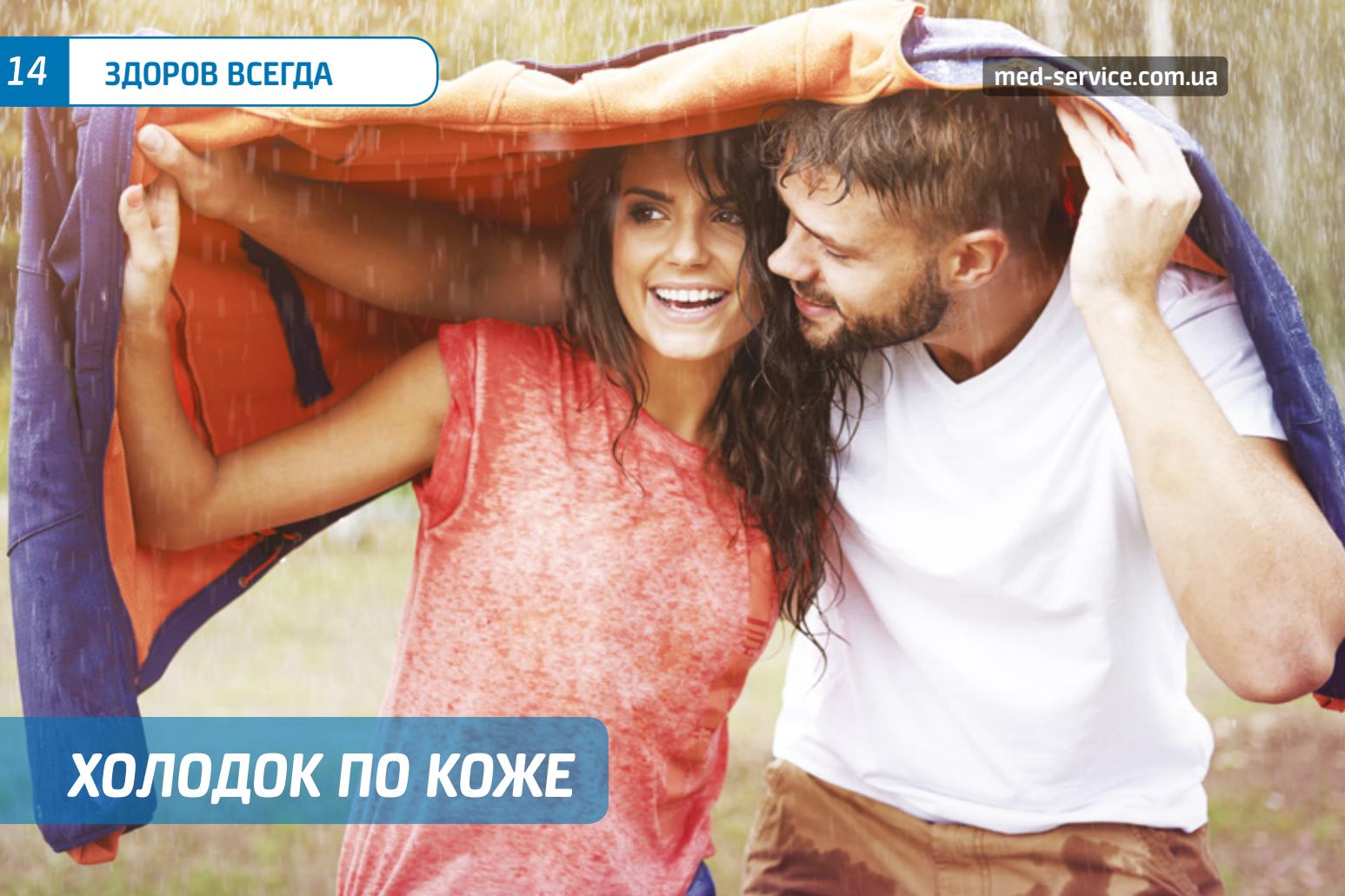
**ШВЕЙЦАРСЬКА ЯКІСТЬ
УКРАЇНСЬКА ЦІНА**



ФАРМАСТАРТ

acino

Коротка інструкція для медичного застосування препарату
КОРВАЛТАБ ЕКСТРА (CORVALTAB EXTRA). Склад: 1 таблетка містить: гідрокортизону 100 мг, доксікаміну гідрогенсукцинату 3,5 мг, етилового ефіру o-бромізоловеранової кислоти 8,2 мг. Лікарська форма. Таблетки, екрит, півкругові, обролонкою. **Фармакотерапевтична група.** Снодій- і сечогінік, захисний, АТХ: коронаролітична, спазмолітична. **Суспензіонирований (коронаролітичний, спазмолітичний, снодійний засіб.** Чинить м'яку антиангіналну дію. Сприяє зниженню збудливості центральної нервової системи, виявляє заспокійливу та полегшуючу настінку природного заспокійливого ефекту. Нервові враження стабілізують, нормалізують дистонію, у комплексній терапії: неврози з підвищеною дратливістю; підвищена збудливість; легка форма безсоння. **Протипоказання.** Підвищена чутливість до компонентів препарату, або до антигістеринів, спазмолітичних, функціональних та інших лікарських засобів. **Лікарські реагенти.** В окремих випадках можуть спостерігатися такі побічні ефекти: сонливість, легке запамороччення, нудота, блокування, алергічні реакції (у т. ч. шкірні висип, свербіг, крапив'янка). **Категорія відпуску** без рецепту. Р. П. №UA/14729/01/01. Наказ МОЗ України від 12.11.2015 №748. **Фармацевтична форма:** таблетки, обролонкою. Кількість відпуска: 10 таблеток. **Виробник:** Фарма Старт, м. Київ, бульвар І. Ліпса, 1. **Дистрибутор:** Асіно Фарма Старт, м. Київ, бульвар І. Ліпса, 1. **Ліцензія:** Асіно Фарма Старт є частиною швейцарської фармацевтичної компанії «Асіно Фарма АГ». Повна інформація знаходиться в інструкції для медичного застосування препарату для медичних установ та лікарів та в інструкції для розповсюдження на семінарах, конференціях, симпозіумах з медичної тематики. 1. Р. П. №UA/14729/01/01, Наказ МОЗ України від 12.11.2015 №748.



ХОЛОДОК ПО КОЖЕ

Почти пятая часть всех острых респираторных заболеваний приходится на лето. Среди летних ОРЗ нередки и такие непростые осложнения, как ангины, бронхиты и пневмонии.

НАШ ЭКСПЕРТ



ОКСАНА ОЛЕЙНИК
терапевт

Медицинский центр
Into-Sana
 г. Киев,
ул. Раисы Окипной, 4Б
+38 (044) 393-00-00
into-sana.com



Связано это главным образом с тем, что летом люди больше путешествуют. Вследствие этого вероятность обмена микрофлорой между людьми возрастает, а шансы подхватить инфекцию увеличиваются. Еще одна причина летних простуд – это резкие перепады температуры, воздействующей на организм, например, перегрев на солнце и охлаждение под кондиционером. Мороженое и очень холодные напитки иногда становятся причиной локального переохлаждения тканей, которое также может привести к болезни. Кроме того, оказывается, пере-

грев действует на организм человека так же, как и переохлаждение: снижает защитные силы организма и становится причиной иммунного сбоя.

Летние ОРЗ зачастую оказываются тяжелее зимних. Дело в том, что летом насморк, кашель и другие симптомы кажутся нам не опасными и не заставляют нас прибегать к лечению. Поэтому летние ОРЗ более склонны к затяжному течению и развитию осложнений. Кроме того, в жару причиной острых респираторных заболеваний часто становятся микоплазма, легионеллы, хламидии и другие атипичные микроорганизмы.

Поэтому и лечение летних ОРЗ имеет определенные особенности.



Теплое питье, жаропонижающие при температуре выше 38°C, антисептики для горла и солевые капли

в нос, конечно же, остаются в силе, но кутаться в одеяла и потеть, как делают многие, летом нельзя. Выбор антибиотика летом также меняется. Связано это с особенностями возбудителей, поэтому «летние» препараты отличаются от «зимних».

В сложных случаях за помощью следует обратиться к специалисту, ведь обычные лекарства могут и не действовать.



Если иммунная система крепка, то никакие сюрпризы погоды, перепады температуры и дожди не испортят самочувствие. Если же вы попали под дождь и сильно промокли, дома смените мокрую одежду на сухую, примите душ и выпейте теплый чай.

Лето – лучшее время для того, чтобы начать закаливание. Не упускайте эту возможность.

Наверняка у многих бывали случаи, когда простуда застает врасплох прямо в пути, резко перечеркивая планы и диктуя свои условия. Вряд ли захочется что-то делать, когда мучает головная боль, нос «течет», а горло пылает от постоянного кашля. Чаще такие симптомы сигнализируют о том, что поездка, мягко говоря, не задалась и на память останется общая слабость и усталость, причиной которых могут быть риновирусы.

-30%*

Риновирусы – лидеры среди всех ОРЗ!

До 60% всех ОРВИ вызываются риновирусами. Их одних вполне хватит для того, чтобы болеть ОРВИ систематически в течение всей жизни. Попадая в организм человека, риновирус связывается со специальными рецепторами на поверхности эпителия верхних дыхательных путей, проникает в клетку, и использует ее как «инкубатор». И чем длительнее протекает заболевание, тем большее количество риновирусов «захватывает» новые клетки эпителия и более выражены симптомы ОРВИ.

Это важно знать!

Цетиризин – специальный компонент, который препятствует проникновению риновируса в клетки слизистой оболочки дыхательных путей. Он блокирует специфические рецепторы на поверхности эпителия и оказывает противоаллергическое и непрямое противовирусное действие.



ЛЕЧЕБНЫЙ ЧАЙ ОТ ПРОСТУДЫ

Содержится цетиризин – антигистаминный компонент нового поколения, в противопростудном препарате Хелпекс® Антиколд чай компании MoviHealth, Швейцария. Он помогает устраниить главные проявления простуды и ОРВИ: лихорадку, головную боль, общую слабость, насморк и интоксикацию. Хелпекс® Антиколд чай выпускается в форме саше с приятными вкусами лимона или малины. В неудобных условиях и при недостатке времени порошок можно быстро растворить в стакане горячей воды.

ТАБЛЕТКИ ПРОТИВ ПРОСТУДЫ И КАШЛЯ

Для тех, кто не любит растворять порошки, лучше использовать таблетки Хелпекс® Антиколд. Если с первых дней простуда проявляется сухим кашлем, на помощь придет Хелпекс® Антиколд DX – комбинированный препарат для устранения симптомов простуды с навязчивым кашлем. Хелпекс® Антиколд и Хелпекс® Антиколд DX имеют 2 формы выпуска: №10 и №4. Это очень удобно в условиях поездки или когда возникает финансовый вопрос при выборе лекарств.



МАЗЬ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Еще одно эффективное решение для путешествий – мазь Хелпекс® Эффект, содержащая натуральные компоненты. Она подойдет всей семье: и детям, которые почти всегда против согревающих и дыхательных процедур, и пожилому человеку, у которого могут быть другие заболевания, а потому не все лекарства можно использовать. Благодаря удобной тубе, мазь можно легко выдавить в любой момент и нанести на кожу в области грудной клетки и шеи (лучше минуя область щитовидки). При насморке – мазь можно втереть в область крыльев носа. Также Хелпекс® Эффект мазь пригодится при миозитах и ушибах, которые могут возникнуть в пути.

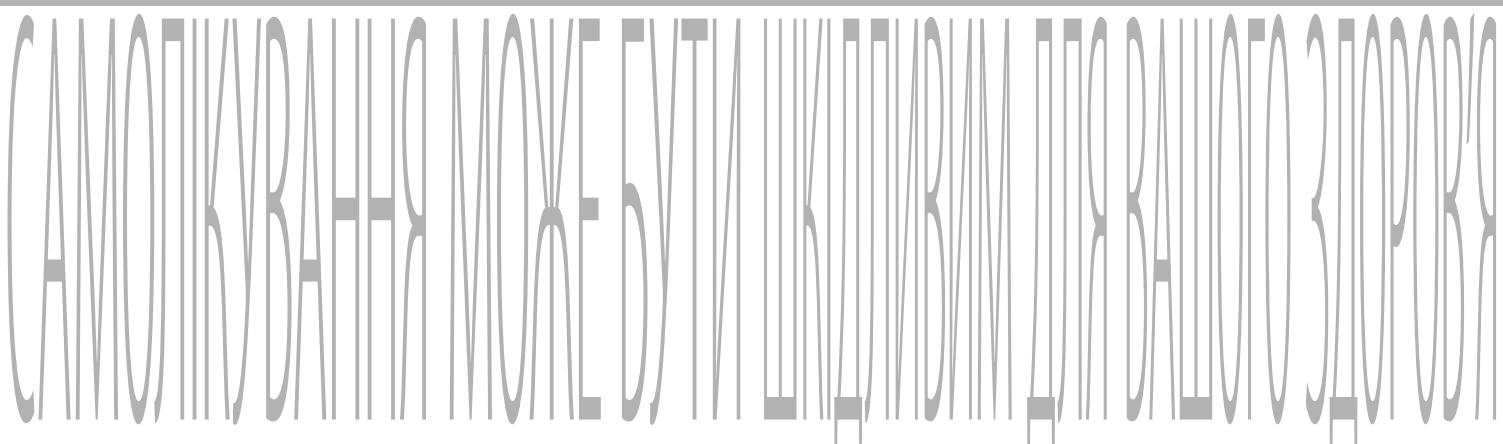
Р.П. МОЗ України № UA/10214/01/01, № UA/10215/01/01 від 07.08.2014, Р.П. МОЗ України № UA/9824/01/01, № UA/9825/01/01 від 19.06.2014,

Р.П. МОЗ України № UA/11390/01/01 від 21.10.2015 Реклама лікарського засобу. Зберігати у недоступному для дітей місці. Умови відпуску: без рецепту.

Повна інформація про лікарський засіб, в тому числі характеристика, лікувальні властивості та можлива побічна дія, міститься в інструкції для медичного застосування.

Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією і проконсультуйтесь з лікарем. Інформація актуальнана станом на 01.08.2016

ТОВ «Мові Хелс», Київ, пр-т. Академіка Глушкова, 12А. Тел. (044) 500-71-40, www.movi-health.com.ua



ЦИСТИТ ИЛИ ЗАБОЛЕВАНИЕ МЕДОВОГО МЕСЯЦА



Почему же цистит получил такое красивое, на первый взгляд, название? Если разобраться, то картина вырисовывается не такая и радужная. Очень часто цистит появляется на фоне повышенной сексуальной активности, что очень характерно в период медового месяца. Но это не значит, что к врачу-урологу обращаются только новоиспеченные жены.

НАШ ЭКСПЕРТ



АНДРЕЙ ГАННОЧКА

врач-уролог

Медицинская клиника
«Довіра»

г. Днепр, 4-й этаж,
ул. Воскресенская, 2Д,
+38 (067) 514-38-38,
+38 (056) 716-03-38
klinikadovira.com



Близкое соседство

Цистит – это воспаление слизистой мочевого пузыря вследствие попадания инфекции. Заболевание чаще всего встречается у женщин в силу специфики строения женской мочеполовой системы. Всему «виной» близкое расположение входа во влагалище к наружному отверстию мочеиспускательного канала. Таким образом, инфекция может легко переходить из одного места в другое, провоцируя воспалительные процессы. У мужчин цистит также бывает, но крайне

редко, в среднем не более чем 0,5% встречались с этим заболеванием.

Провокаторы цистита:

- сильное переохлаждение, особенно опасно точечное: таз, поясница, ноги;
- неправильная гигиена, часто это возникает вследствие пребывания на новом месте, недостаточно приспособленном для жилья;
- сидячая работа;
- нездоровы образ жизни;
- иногда **частые запоры**.

Как узнать признаки цистита?

Цистит – заболевание, симптомы которого очень специфичны, и даже если вы никогда ранее не встречались с этой болезнью, вы легко сможете ее распознать.

В первую очередь, это **чувство дискомфорта при мочеиспускании**, сопровождающееся резями и болями внизу живота.

Позывы к мочеиспусканию становятся частыми, а количество мочи очень маленькое, может уменьшаться с каждым разом.

Острая форма цистита может протекать очень сложно, вплоть до повышения температуры, с острыми болями внизу живота, в туалет хочется каждые 20–30 минут, при этом количество выделяемой мочи крайне маленькое. В случае проявления подобных симптомов не стоит заниматься самолечением! Перейдя в хроническую форму, цистит всегда будет напоминать о себе обострениями каждый осенне-зимний период. Малейшее переохлаждение, ветреная погода, стояние в холодное время на остановках, длительные прогулки – и вы рискуете заболеть им повторно. В этом случае рекомендуем вам незамедлительно обратиться к гинекологу или урологу.

Диагностика цистита

Придя на приём к врачу, нужно четко изложить все беспокоящие вас моменты. Выслушав ваши жалобы и проведя осмотр, врач обычно назначает обследование:

анализ мочи по Нечипоренко;
бактериологический посев мочи;
анализ крови на присутствие инфекций;
УЗИ органов мочеполовой системы – для подтверждения присутствия или отсутствия других заболеваний женской или мужской репродуктивной системы;
уретроцистоскопия или цистоскопия;
биопсия, которая может быть произведена по необходимости во время уретроцистоскопии.

Если в ходе некоторых или по мере необходимости всех диагностических исследований диагноз цистит подтвержден, доктор назначит лечение.

Лечение цистита

Медикаментозное лечение, в которое входит прием антибиотиков и препаратов, повышающих как местный иммунитет, так и иммунитет всего организма в целом.

Прохождение физиопроцедур, в частности ванночек, которые очень хорошо снимают обострение и приносят облегчение.

Соблюдение определенной диеты – устранение из своего рациона всего жирного, соленого,

острого. Диета направлена на то, чтобы не раздражать и без того воспаленную слизистую мочевого пузыря. Ограничивать количество питья не стоит, если отсутствуют проблемы с почками.

Обильное питье – не менее 1,5 л жидкости в сутки. Пить можно воду, соки, морсы, компоты, кисель. Стоит исключить потребление сладких газированных напитков. Врач может порекомендовать вам употребление специальных отваров – например, почечный чай, настой хвоща, спорыш, брусничный лист и так далее.

Употребление легких овощных супчиков. Кашу лучше готовить на воде. Мясо необходимо употреблять нежирных сортов, в рационе приветствуется рыба. Пищу лучше всего тушить, отваривать, готовить на пару. Соль добавлять в минимальном количестве.

Если цистит у вас находится в острой форме, то в период обострения **2-3 дня лучше всего провести дома**, отлежаться в уютной теплой постели, спокойной обстановке.

Профилактика цистита

Цистит – заболевание, от которого необходимо полностью избавиться. И в случае малейшего подозрения необходимо вновь обратиться к доктору для предотвращения развития болезни.



К профилактическим мерам по борьбе с циститом в первую очередь надо отнести те общизвестные рекомендации, которые знают все девочки с детства – не сидеть на холодном, не переохладиться. Не пренебрегать правилами личной гигиены, соблюдать их четко, никогда не забывая об этом. Следить за своим женским здоровьем, обязательно 1–2 раза в год проходить плановое обследование у гинеколога и маммолога. Если у вас сидячая работа – необходимо обязательно вставать один раз в час и делать небольшую разминку, пройтись по комнате или коридору. Следите за своим питанием. Сбалансированная еда – это залог красоты и продления молодости на долгие-долгие годы. Постоянные занятия спортом принесут только здоровье и избавят вас от многих болезней. При сидячей работе очень полезны пешие прогулки хотя бы 30 минут в день.

Будьте здоровы!

Уролесан

Засіб рослинного походження
для лікування та профілактики
захворювань нирок та
сечових шляхів

 ARTERIUM



*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Скидка действует с 01.08.2016 по 30.09.2016. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

SOS! ДИСБАКТЕРИОЗ

Стоит кому-то пожаловаться на тяжесть в желудке или другое проявление нездоровья кишечника, как сразу найдутся люди, которые с понимающим видом быстро поставят диагноз – дисбактериоз. И даже назовут пару-тройку «надежных» препаратов, которые в свое время им помогли. Тем не менее не спешите заниматься самолечением!

НАШ ЭКСПЕРТ



ЛАРИСА СЫТНЮК
врач-гастроэнтеролог

Лечебно-диагностический центр Healthy&Happy
г. Киев,
ул. Саксаганского, 39А
+38 (044) 501-02-03
hh.com.ua

Здорові та щасливі
HEALTHY & AND HAPPY
Health Care Center

В международном медицинском справочнике такой болезни, как дисбактериоз, нет! Однако врачам-гастроэнтерологам постоянно приходится сталкиваться с синдромом, при котором у пациента отмечается изменение «ассортимента» и численности микроорганизмов в толстой кишке. Это значит, что «дружественная» человеку микрофлора, которая раньше была в большинстве (90-95%), начала сдавать свои позиции. Соответственно, условно-патогенные микроорганизмы, долгое время соблюдавшие нейтралитет, сделались агрессивными

и принялись интенсивно наращивать свое присутствие.

Такая смена власти в кишечнике ничего хорошего не обещает. Здоровое пищеварение, синтез ряда витаминов и биологически активных соединений, всасывание полезных веществ, нормальное газообразование, нейтрализация токсинов и аллергенов, обуздание «врагов» (стафилококков, грибков рода *Candida*, протея) – всё это и многое другое возможно только при наличии «полезной» флоры. К ней, в первую очередь, причисляют бифидобактерии и лактобациллы. Но когда ряды этих маленьких помощников редеют, и перевес сил оказывается на стороне воинственно настроенной микрофлоры, тогда некоторые процессы в организме человека нарушаются – и начинают поступать тревожные сигналы.

Причины нездоровья

Дисбаланс бактерий в кишечнике не возникает «на ровном месте» –

он всегда является результатом того, что в организме что-то разладилось. В первую очередь, нужно быть настороже в отношении дисбактериоза тем, у кого выявлены заболевания органов пищеварительной системы: гастриты, панкреатиты, колиты и т. д. И это неспроста. Так, снижение кислотности желудочного сока или сокращение выработки желчи (эти жидкости в нормальной концентрации губительны для микробов) позволяет болезнестворным микроорганизмам сравнительно легко попадать в кишечник и увеличивать численность «враждебной» флоры. А ухудшение тщательности пищеварительных процессов в тонком кишечнике приводит к поступлению в толстую кишку остатков пищи, непривычных для жизнедеятельности «хороших» микроорганизмов. Поэтому их становится меньше, зато для гнилостных бактерий эти недопереваренные фрагменты – отличная пища, позволяющая плодиться и здравствовать. При этом в процессе жизни «недруги»

Заказ медикаментов, косметики, детского питания и других товаров – 0 800 50 52 53

выделяют большое количество токсичных продуктов, вызывают воспаление и воруют из организма человека ценные витамины и микроэлементы.

К кишечному дисбактериозу, в основном, приводят заболевания и состояния, которые сопровождаются нарушением процессов переваривания пищи, а также стрессы, некорректный прием некоторых лекарств и неправильная диета.

Предупреждающие знаки

«Специальной» клинической симптоматики дисбактериоз не имеет. И всё же наиболее характерными показателями неблагополучия в толстой кишке являются:

урчание в животе после приема пищи,
неотрегулированный стул (запоры, диарея или их чередование),
повышенное газообразование,
отрыжка, чувство переполнения в желудке, боли по ходу кишечника.

Впрочем, могут быть и другие (неспецифичные) указания на дисбактериоз:

сухость, шелушение и зуд кожи, заеды в углах рта – как следствие дефицита витаминов, в выработке которых участвуют кишечные бактерии;

ухудшение общего самочувствия (проблемы со сном, быстрая утомляемость, головная боль), что обусловлено интоксикацией из-за усиления процессов гниения и брожения в кишечнике.

Пока не будет выявлена истинная причина, позволившая плохим бактериям стать хозяевами кишечника, не стоит заниматься самолечением, а лучше обратиться к специалисту. Диагноз «дисбактериоз» ставят врач-гастроэнтеролог на основе опроса пациента и бактериологического анализа кала, а при необходимости проводятся и другие исследования.

Профилактика

Особых правил профилактики дисбактериоза не существует. Дисбактериоз – это не болезнь, а состояние организма, при котором отмечается количественное и/или качественное изменение состава микроорганизмов в кишечнике. Однако мы не должны забывать, что иммунитет человека на 80% зависит от здоровья кишечника, и потому наша обязанность – заботиться об этом органе постоянно, даже без привязки к дисбактериозу:

- 1** Нужно **своевременно лечить** заболевания желудочно-кишечного тракта.
- 2** **Укреплять иммунитет**, повышая сопротивляемость всевозможным инфекциям.

3 Антибиотики принимать строго **по назначению врача**.

4 **Ограничивать** употребление алкоголя, копченостей, острой и жирной пищи.

5 В рацион непременно надо включать **продукты, полезные для нормальной микрофлоры** кишечника.

Вместо батона на столе должен быть хлеб из отрубей или муки грубого помола, макароны – только из твердых сортов пшеницы. Необходимо почаще готовить гречку, овес, нешлифованный рис, бобовые. Ежедневно нужно съедать не менее 300 г даров полей и садов.

6 Нельзя забывать и о **кисломолочных продуктах**, употребляя их не реже 3 раз в неделю. Простокваша, кефир, творог, йогурт – это не только источники лактозы (любимого лакомства наших «друзей» в кишечнике), но и поставщики «живых» лактобацилл и бифидобактерий.

Сегодня есть возможность самим готовить кефiry и йогурты из сухих бактериальных заквасок. В отличие от магазинной продукции, домашняя еда не будет содержать консерванты и прочие нежелательные компоненты. Да и просто она вкуснее. Так что было бы желание заботиться о своем здоровье, а возможности для этого найдутся!



-20%*

polpharma

ацидолак

корисні бактерії та клітковина =
здорова мікрофлора кишечника¹

Ацидолак допоможе при порушенні мікрофлори:

- після антибіотикотерапії ● інфекційній діареї
- зниженому імунітеті та частих ГРІ
- незбалансованому та неповноцінному харчуванні (дитина недостатньо споживає молочних продуктів овочів, фруктів)

1 «Проблема дисбактеріозу кишечника», Беш Л. В., «Здоровье ребенка» №7, 2012.

2 Джим Інгліш, «Клінічно доведено: іноваційний пробіотик підтримує здоровий стан шлунково-кишкового тракту», Здоров'я дитини», 2014. Ацидолак. Висновок ДСЕЕ № 05.03.02-03/84264 від 22.08.2012 р. Представництво ЗФ «Польфарма» С.А. в Україні: вул. Іллінська 8, 11 етаж, 5 поверх, 04070, Київ, Україна. Тел.: (044) 498-93-87.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

Записки из отпуска

ПАРТНЕР РУБРИКИ



Медицинская компания Into-Sana
г. Одесса, Киев
+38 (044) 393-00-00
+38 (0482) 307-500
into-sana.com

Отпуск имеет обыкновение быстро заканчиваться.

Только что вы нежились на песочке, плескались в волнах, отважно карабкались на высокую гору или просто предавались прекрасному ничегонеделанию... Но вот уже сидите на работе, загруженные делами и заботами, пытаетесь вписаться в рутинный ритм «работа-дом-работа», а отпуск вспоминается как скоротечный сон.

От 30 до 50% работающих людей после отпуска от трех до десяти дней испытывают так называемый «послеотпускной синдром» – несобранность мыслей, пассивность, а иногда и ощущения неоправданной усталости, головных и мышечных болей, психологического дискомфорта, нарушения сна. Как начать этот новый отрезок нашей трудовой жизни с наибольшей для себя пользой? Вот что думают на эту тему врачи поликлиники Into-Sana.

Подведите творческий итог проведенному времени: придумайте веселые надписи к фотографиям, напишите стихотворение, нарисуйте картину, напишите сочинение, как в детстве, «Как я провел лето». Соберите и сохраните впечатления, новые мысли – ведь именно в отпуске часто переосмысливаешь свою жизнь, строишь новые планы, находишь эффективные решения. Не дайте этим благим намерениям утонуть в бездне рабочих дел!

Делится собственным рецептом терапевт и заведующая поликлиникой ЭЛИНА БЕРЕЖНАЯ

Обращаюсь больше к женщинам: вернувшись из отпуска, не поддавайтесь «благому» порыву разом сделать все домашние дела (генеральную уборку, стирку, глажку и т.д.). К чему отправлять себе последние свободные денечки? Ведь вы всегда сможете это сделать потом. Лучше сделайте финальный аккорд – например, пойдите в театр!

Совет от специалиста по ультразвуковой диагностике ЕЛЕНЫ НИКОЛОВОЙ

Заставьте себя 2-3 дня перед выходом на работу ложиться раньше, а просыпаться в 7-8 часов утра! Совет, на первый взгляд, банальный, но действенный для всех возрастов. Утренняя физическая активность также помогает. Отпуск – отличный повод начать-таки делать 10-15-минутную разминку (зарядку, пробежку) и удержать эту прекрасную привычку до следующего отпуска!

Предлагает невропатолог
НАДЕЖДА СЛЮСАРЕНКО

Постарайтесь продлить ощущение отпуска: встречайтесь с друзьями, делитесь впечатлениями, не забрасывайте физическую активность, хобби, не переключайтесь со здоровой еды на фаст-фуд, наоборот, готовьте интересные, легкие блюда, используйте морепродукты, овощи и фрукты, зелень, корицу для стимуляции мозга. Удержитесь от возврата к стимуляторам «кофе-сигаретам-алкоголю».

Рекомендует терапевт ВАЛЕРИЯ ГЕДРАЖКО

Если вы возвращаетесь из-за границы, особенно из зоны жаркого климата, оставьте резервные 2-3 дня на акклиматизацию, причем проведите эти дни активно на воздухе.

Советует гинеколог ТАТЬЯНА ЮЩЕНКО

Отпуск нередко превращается в вакханалию чревоугодия, а потом живот очень трудно «унести» на работу. Советую за 3-4 дня обедать и ужинать в то время и в том объеме, как это обычно происходит в рабочие дни. Особенно не стоит «обмывать» последние отпускные денечки алкоголем!

Настоятельно рекомендует
гастроэнтеролог НАДЕЖДА БЕЛЯЕВА

Встречаются люди, которым настолько плохо перед выходом на работу, что они обращаются к врачу, ведь не всякая работа приносит удовольствие. В отпуске постарайтесь изменить свое отношение к ней. Попробуйте отнестись к своим обязанностям как к процессу самообразования, познания себя и окружающих людей, этот опыт может пригодиться в будущем, если вы решите поменять профессию или место работы. К тому же, деньги, которые вы заработаете, дают уверенность в возможности отправиться в следующий отпуск!

Делится своими наблюдениями гепатолог, панкреатолог, профессор НАТАЛЬЯ ГУБЕРГРИЦ

Мне обычно не приходится перестраиваться, так как я всегда встаю рано, плотно заполняю день полезными и интересными делами. Просто в отпуске в 2 раза больше времени на природу и на собственных детей! Все равно с нетерпением жду первый рабочий день, так как врачебная работа настолько интересная и разноплановая, что без нее в отпуске скучают!

Как не позавидовать терапевту БОРИСУ КОТОВЕНКО

На приеме невропатолога встречаются случаи, когда проявления «послеотпускного синдрома» маскируют нежелание возвращения на работу из-за конфликтов в коллективе либо из-за неудовлетворенности организацией и условиями труда. Отпуск – это возможность взять тайм-аут перед конструктивной беседой с руководством либо коллегами. Без рабочей усталости легче проанализировать ситуацию, выделить конструктив и эмоциональную составляющую. Пропишите план беседы, четко сформулируйте вопросы, будьте готовы с благодарностью воспринять объективную обратную связь. Это повысит ваши шансы на комфортный и продуктивный новый рабочий год. Из следующего отпуска будет возвращаться куда легче!

Невропатолог СВЕТЛАНА ГАЛАГАН

Из-за работы, стрессов и вечной суеты мы порой не замечаем самой жизни, которая несет мимо нас стремительным потоком. Вращаясь в водовороте проблем, часто забываем о самом главном и ценном – собственном самочувствии и здоровье своих близких. Лето – это прекрасная возможность вдохнуть в себя свежие жизненные силы, чтобы уверенно двигаться навстречу новым целям. Пускай эта пора станет для вас периодом обновления, своеобразным чистым листом, в котором напротив пункта «Здоровье» у вас будет стоять жирный плюс. Попытайтесь сделать так, чтобы это обязательно случилось, и тогда смело переворачивайте очередную страничку жизни, наполненную теплом, яркими красками и здоровыми мыслями!

Редакция журнала «ЗДРАВСТВУЙТЕ С НАМИ»



-15%*

СРЕДСТВО №1

ДЛЯ РЕГЕНЕРАЦИИ
КОЖИ

Panthenol





РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

По статистике, более 15% населения Земли страдают от ноющей боли в коленном суставе. Если еще каких-то пару десятилетий назад этот недуг поражал людей после 40 лет, то в последнее время болезнь все чаще беспокоит молодых людей. Тем не менее, первые уверены, что «кости болят из-за старости», а вторые предпочитают просто терпеть постоянную боль, которая может привести к печальным последствиям...

НАШ ЭКСПЕРТ



ИВАН ЗАБЕЛИН
врач ортопед-травматолог, заведующий
клиникой ортопедии и
спортивной травмы
Запорожская областная
клиническая больница
г. Запорожье
Ореховское шоссе, 10
+38 (050) 322-72-39,
+38 (0612) 96-53-71
travmasport.com.ua



КЛИНИКА ОРТОПЕДИИ,
АРТРОЛОГИИ И СПОРТИВНОЙ
ТРАВМЫ

В межсезонье артроз идет в наступление

Капризы природы уж очень не по душе нашему организму – малейшее переохлаждение, и вот, не знаешь, куда деваться от ноющей боли. Чаще всего это неприятное ощущение возникает на перемену погоды. Именно в межсезонье – особенно осенью, суставы начинают «проверять» нашу выдержку. От окружающих нередко можно услышать, как ноги постоянно «крутят», а колено болит, хрустит и не хочет сгибаться.

Это «первые звоночки» болезни, лечением которой должен заниматься квалифицированный врач. Но, к сожалению, многие предпочитают самостоятельно оказывать себе помощь, тем самым запуская проблему до критического состояния. Всевозможные народные средства, растирки или «бабушкины» компрессы только на время избавят вас от боли, но не решат проблему заболевания. **Артроз – это разрушение хрящей**, и восстановить их средствами народной медицины до прежнего состояния, к сожалению, невозможно.



ІБУПРОМ – ЛІКИ, СИЛЬНІШІ ЗА БІЛЬ

САМОЛЖУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

ДИП Риліф

Діє на біль
швидше за інших!



-20%

Заказ медикаментов, косметики, детского питания и других товаров – 0 800 50 52 53

Тем временем боль в коленном суставе, тугоподвижность, хруст в колене, утренняя скованность могут означать, что болезнь в организме прогрессирует полным ходом и ведет к неутешительным результатам – артрозу коленного сустава. При этом недуг хрящевая ткань в суставе разрушается, а сам он теряет бытую подвижность. Сегодняшняя печальная статистика гласит, что артоз «помолодел»: если раньше случаи заболевания у 30-летних были единицы, то сегодня это обычная практика. Что уж говорить, если болезнь встречается даже в подростковом возрасте. При этом у женщин артоз бывает в два раза чаще, чем у мужчин.

По каким причинам возникает артроз?

Сами посудите, малоподвижный образ жизни или наоборот – тяжелый физический труд, лишний вес, наследственность могут привести к разрушению сустава и в молодом возрасте. Причинами возникновения недуга могут быть также ожирение, диабет, беременность, нарушение обмена веществ, тяжелые травмы, возрастные изменения, аутоиммунные заболевания и многое другое. Артоз может возникнуть и в результате остеонекроза, то есть омертвения части костной ткани. С течением времени заболевание прогрессирует, боль в коленном суставе становится постоянной, интенсивной. Часто симптоматика

артроза имеет сходный характер с другими патологиями суставов, например, с артритом. Поэтому установить точный диагноз и назначить лечение можно только после полного обследования исключительно в специализированных клиниках.

Диагностика заболевания

Поводом для диагностики является наличие у вас хотя бы одного из вышеперечисленных симптомов. Например, боль в суставе, которая не проходит в течение 1 месяца. В таком случае нужно сделать МРТ коленного сустава и показаться специалисту. Припухлость сустава – еще одна причина для проведения лечебно-диагностической артроскопии. Ранняя диагностика очень важна, так как вовремя обнаруженное повреждение структур коленного сустава (менисков, связок) и соответствующее лечение может снизить возможность прогрессирования остеоартроза и сохранить сустав от эндопротезирования (замены своего сустава искусственным).

Разрушение сустава – не приговор

Увидев в заключении диагноз «артроз коленного сустава» пациентов охватывает паника. Действительно, если запустить недуг, велика вероятность оказаться прикованным к постели. Поэтому лечение артоза нужно начинать как можно скорее. «Побороться» с артозом можно с помощью

медикаментов и физиотерапии. Сустав таким способом не восстановить, но замедлить его разрушение вполне возможно. На поздних же стадиях на результат от консервативной терапии не стоит и надеяться.

Эндопротезирование

Многие пациенты обращаются за помощью, уже обессилен от боли. В большинстве случаев артоз коленного сустава у них достиг своего «пика» – полного разрушения хрящевой ткани. Чтобы спасти людей от перспективы инвалидности, мы рекомендуем замену поврежденного сустава – эндопротезирование. Опытные специалисты клиники подбирают подходящий эндопротез – искусственный сустав, который полностью заменит родной и прослужит несколько десятилетий. Операция на коленном суставе длится чуть больше часа. За этот короткий промежуток времени человек не только избавляется от боли и ограничений движения, но и обретает возможность снова наслаждаться полноценной жизнью, заниматься спортом, получать удовольствие от привычных вещей, которые были прежде недоступны из-за болезни.

Не терпите боль, сразу обращайтесь за помощью к ортопеду в специализированную клинику. Профессионалы помогут вам решить проблемы с суставами и вернуть радость движения!

*Скидка предоставляется от цен, действующих в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.08.2016 по 30.09.2016.
На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

КАЛЬЦЕМИН АДВАНС

Сила кальцію та мінералів
для здоров'я ваших кісток!



-15%*

КАЛЬЦІЙ+КОЛЛАГЕН

САМОЛЖУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПЛЕН ИЛИ ПЛАН?

ИЛИ КАК ПРЕОДОЛЕТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И СВОИХ СИЛАХ?



«Мечты не сбываются. Весь мир против меня. Судьба такая. Неудачником родился. Я никому не нравлюсь.» Слышите похожие фразы от других или, возможно, произносите сами? Тогда эта заметка для вас.

НАШ ЭКСПЕРТ



ТАНЯ РЕЙХ
психолог

📍 г. Днепр,
ул. Короленко, 17, каб. 4
+38 (050) 609-06-97
tanya.e.reich@gmail.com
tanyareich.com



Можно обвинять авторов подобных фраз в лени, безответственности, отсутствии мотивации, силы воли, желания действовать. Но это не лучший способ положительно повлиять на ситуацию. Каждому, кто знаком с подобными мыслями, доводящими до отчаяния, стоит отойти от затертых стереотипов. И обратить внимание на индивидуальные причины их возникновения. Существует множество установок и мыслительных ловушек, мешающих раскрытию потенциала личности. Здесь мы коснемся нескольких, но это уже будет та тоненькая ниточка, за которую вы сможете распутать клубок личной истории неуверенности в себе.

Стремление нравиться и угодывать другим

Если вы тратите много сил, времени и даже средств, чтобы заслужить расположение других, особенно тех, кто равнодушен к вам (или вы сами не считаете его важным, но все равно лезете из кожи вон, чтобы понравиться) – это тревожный звоночек. Например, берете сверхурочную работу на невыгодных условиях, тешась мыслью, что шеф оценит ваше рвение и преданность, увидит, какой вы хороший сотрудник. В такой позиции представление о себе человек формирует, опираясь на реакции других. Зависимость от одобрения и оценки – часто детская история. В ней страх, стыд, желание быть признанным, получить любовь. **Что делать?** Отслеживать свои чувства и состояния, сравнивать их с событиями из детства, разделять две истории. В вышеупомянутом примере позиция шефа может напомнить поведение отца, внушавшего ребенку, что хорошее отношение нужно заслужить тяжелым трудом. Негативный опыт, полученный в детстве, мешает разрешить сложившуюся ситуацию. Разделяя две истории – актуальную на рабочем месте и детскую – можно вернуть

себе взрослую позицию, и вместе с ней силу отстаивать свои интересы.

Перфекционизм

Связь перфекционизма со стремлением нравиться очевидна. И другим, и себе. В чем опасность? В том, что в погоне за достижением наилучшего результата можно не только не получить даже хорошего, но и потерять самого себя. **Что делать?** Наблюдать за собой в момент принятия решения об улучшении чего-либо и в процессе выполнения задуманного.

Здоровый перфекционизм – это коктейль из желания, стремления к более высокому уровню реализации личностного потенциала, самокритики, тревоги, азарта, удовольствия от преодоления трудностей, удовлетворения результатом, радости, гордости.

В патологической форме он приносит душевые страдания: жесткое, а порой и жестокое самобичевание, завышенные требования к себе, другим и миру в целом, сомнения, неудовлетворенность, отчаяние, и часто – отказ от деятельности или отношений, потому что идеал не достижим или я сам не идеален. «Кузены» перфекционизма – максимализм и прокрастинация. Максималист категоричен. Если результат сколь-нибудь ниже того, что был в планах – человек вешает на себя ярлык неудачника. Прокрастинация – склонность к откладыванию дел, даже важных и срочных. Человек осознает необходимость их выполнения, но игнорирует ее, отвлекаясь на что-то незначительное. Эффект «снежного кома» от накопившихся дел приводит к стрессу, чувству вины, потере жизненных сил и продуктивности. Заметили что-то похожее в своем поведении – начните изучать информацию по теме, обратитесь к психологу. Не отравляйте свою жизнь.

Позиция жертвы

Неумение добиваться желаемого здоровыми способами приводит к появлению страха. Например, когда человек нуждается в помощи, но не может выразить свою потребность – попросить о ней – приходит болезнь. И тогда близкие, а то и совершенно чужие люди начинают помогать, окружать заботой. Потребность удовлетворена, но ценой

здоровья. Страх неизвестности заставляет молодого специалиста отказаться от интересной работы за рубежом под предлогом беспокойства о пожилых родителях. Да, он в зоне комфорта, но все чаще злится на себя и родителей в том числе. Потребность в безопасности удовлетворена, но ценой личного развития. **Что делать?** Причин, почему человек принимает на себя роль жертвы, очень много. И однозначной рекомендации тут точно не будет.

Вспомните, было ли время, когда вы не чувствовали груза жертвенной позиции?

Если да, то какие события повлияли на ваше поведение? Кто еще из вашего окружения поступал или поступает похожим образом? Определите вторичные выгоды от позиции жертвы, ответив на вопросы: «Что еще это мне дает?», «Что еще я от этого получаю?».

Пораженческие истории

Это ложка дегтя в бочке меда. Жизнь теряет краски, когда человек сосредоточен на переживании состояния поражения. Уныние здесь – малая капля. Навязчивые мысли о неспособности преодолеть что-то или победить часто приводят к затяжной депрессии и психосоматическим заболеваниям. **Что делать?** Изучите свою историю, начиная с детства и юности. У каждого человека были пора-

жения, проигрыши и потери. Есть те, которые мы преодолеваем без значительных последствий, некоторые даже мотивируют и побуждают к действию. А есть настолько серьезные, что боль чувствуется десятилетия спустя. И если вы до сих пор живете внутри этой болезненной истории – найдите в себе силы поделиться ею с близким человеком, профессионалом, или попробуйте самостоятельно записать ее и проанализировать: какие чувства вы испытывали в момент происшествия, какие они сейчас? Если посмотреть на ситуацию поражения так, словно машина времени перенесла теперешнего вас назад в прошлое: как можно было бы поддержать себя, окажись вы рядом с собой поверженным? Как меняется состояние, если поддержка принята? Может быть, такой метод кажется немного странным – поддерживать себя самого. Но он достаточно ресурсный и наполняющий уверенностью. Ведь сопререживать можно не только другому, но и себе.

Все эти факторы мешают жить полноценно, забирают силы, влияют на самооценку и самочувствие.

**Готовы меняться?
Действуйте! Ведь
только вам решать,
будете ли вы жить в
плену неуверенности
или создадите план
выхода из нее.**

СЕДІСТРЕС

Заспокійливий і снодійний препарат,
дія якого визначається компонентами,
що входять до його складу



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

ПОТРЕБНОСТИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА



Представьте, что ваш организм – это машина. И как любой машине, ей необходимо топливо. Топливом для нашей биологической машины является питание, которое организм извлекает из тех продуктов, которые мы едим. Как и для любого автомобиля, топливо для нашей биологической машины должно быть соответствующего качества.

НАШ ЭКСПЕРТ



ТАТЬЯНА ШИЛО

тренер по питанию,
организатор клуба
здорового образа жизни
«Лада»

+38 (067) 630-18-04
tatyana.shilo.74@mail.ru

Можно ли заливать в машину некачественный бензин? В принципе, да. Но тогда не стоит пре-

тендовать на ее правильное и долгосрочное функционирование... С нашим организмом дело обстоит точно также. Человеческий организм так создан природой, и для правильного функционирования нашей биологической машины необходимо специальное топливо. Что это за топливо? Белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, клетчатка и другие питательные вещества. Все это необходимо в определенных количествах и в нужных пропорциях!

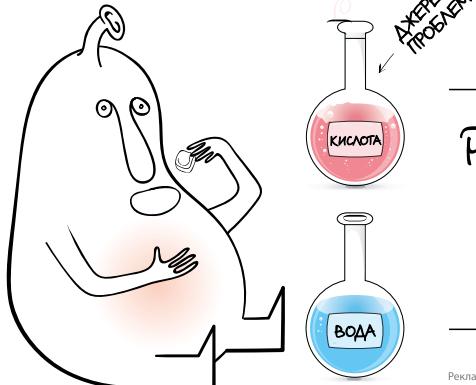
К счастью, на сегодняшний день современная наука на 100% знает, сколько и каких питательных веществ необходимо человеку. А вот многие из нас (как показывает статистика преждевременных смертей, болезней, ожирения, анорексии и пр.) этого не знают или попросту не обращают должного внимания. Итак, что же необходимо человеческому организму как биологической машине, обеспечивающей нашу жизнь?

РЕННІ® – ОПТИМАЛЬНИЙ ВИБІР ПРОТИ ПЕЧІЇ!



-15%

РЕННІ® ПОЧИНАЕ
ДІЯТИ
ЗА 2 ХВИЛИНИ!



Реклама лікарського засобу. Реєстраційне свідоцтво МОЗ України № UA/7799/01/01 від 28.03.2014, № UA/7798/01/01 від 01.02.2013, № UA/6025/01/01 від 25.01.2012. Перед застосуванням обов'язково проконсультуйтесь із лікарем та ознайомтеся з інструкцією, що додається. Зберігати в місцях, недоступних для дітей. Виробник: Байєр Санте Фамільяль, Франція, для Байєр Консьюмер Кер АГ, Швейцарія www.bayer.ua

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

«Если хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы»
Бенджамин Франклин

Организму не нужно мясо – ему нужен белок и некоторые витамины, содержащиеся в этом мясе. Ему не нужны овощи и фрукты, а нужны углеводы, витамины и микроэлементы, некоторые высокомолекулярные вещества, присутствующие в этих овощах и фруктах и благотворно влияющие на наше здоровье. Для организма, как биологической машины, нужна не пища, а те питательные элементы, которые содержатся в ней. А для человека, как разумного существа, нужна пища, удовлетворяющая его вкусовые пристрастия. К сожалению, большинство людей не понимают этой разницы, поэтому и возникает очень много заблуждений в отношении нашего суточного рациона.

Для сохранения здоровья главная задача – обеспечить себя питательными веществами, а для психологического удовлетворения – вкусной едой!

Очень часто наши вкусовые привычки и пристрастия не совпадают с потребностями нашего организма. И тогда наступает «конфликт» между нашими желаниями и «желаниями» орга-

низма. Поэтому необходимо стараться приблизить наши пищевые привычки к потребностям организма. Если же этого не происходит, то это приводит к серьезным проблемам с самочувствием и внешним видом. Как же построить свой дневной рацион правильно?

Продукты в дневном рационе

Необходимо, чтобы в питании преобладали **овощи и фрукты**. По объему они должны составлять более половины суточного рациона. Эти продукты являются незаменимыми компонентами рациона, так как они содержат вещества, участвующие в обменных процессах. Однако нужно иметь в виду, что овощи и фрукты являются источником углеводов. А избыток углеводов при снижении жировой массы тела недопустим. Всему есть мера!

Вторая группа продуктов – **крупы**, которые делятся на белые и темные. При выборе хлеба предпочтение лучше отдавать ржаному черному бездрожжевому. Третья группа – **белки**. Основными поставщиками белка в организм человека являются мясо, рыба, соя, яйца и молочные продукты. Рекомендуемое суточное потребление белка можно рассчитать по одной простой формуле: цифра

1,2 умножить на ваш вес в кг. Это и есть количество необходимого белка в граммах за сутки. Из мяса рекомендую отдавать предпочтение белому мясу курицы или индейки, 1–2 раза в неделю потреблять телятину. Полезно использовать нежирный творог (именно нежирный, а не обезжиренный). Рыба, как белковый продукт, имеет несомненное преимущество перед мясом и птицей. Благодаря значительно большему, чем в мясе, количеству незаменимой аминокислоты метионина, употребление рыбы способствует снижению уровня холестерина и положительно влияет на жировой обмен. В этих рекомендациях, возможно, кто-то хочет увидеть мороженое, пирожное, сладости и газированные сладкие напитки. Хочу подчеркнуть, что мы с вами ведем речь о правильном и сбалансированном питании человека, а в грамотном рационе такие продукты недопустимы.

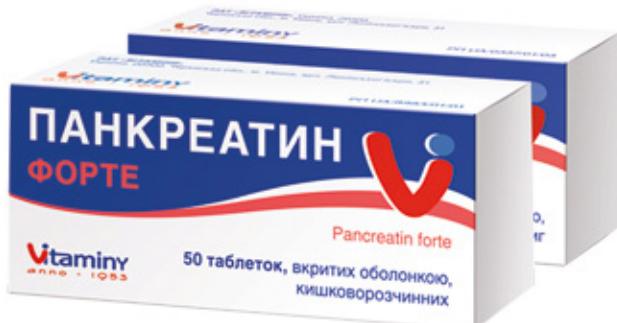


Сохраняйте свое здоровье

и хорошую эстетику правильным выбором продуктов. А если возникнут сложности, обращайтесь к специалисту. Мы вместе с Вами составим лично Ваш правильный план питания.

Панкреатин –

Препарат для людей с функциональными расстройствами пищеварения



-30%*



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДНИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

ПИТА



Питá – тонкая лепешка из пшеничной муки, известная с древних времен.

Первые упоминания об этом блюде были ещё в Ветхом Завете. На иврите в оригинале упоминается под названием «пат лехем», что можно перевести как «кусок хлеба». Сейчас это хорошая альтернатива бургерам и сэндвичам. Питу несложно приготовить дома, нужно только соблюдать правильную технологию. Отличительная особенность традиционной питы – это водяной пар, который образуется в тесте при выпечке и скапливается в пузыре в центре лепёшки, отделяя слои теста. Таким образом, внутри лепёшки образуется «кармашек», который можно открыть, надрезав край питы и положить салаты или мясо.

Рецепт:

В 300 мл воды добавьте оливковое масло. В миску просейте муку, добавьте дрожжи и соль. В середине сделайте углубление, постепенно влейте туда смесь воды и масла и замесите тесто. Месите его до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к рукам, затем накройте пленкой

Ингредиенты:

Вода

Оливковое масло 30 мл

Соль ½ чайной ложки

Мука пшеничная 520 г

Дрожжи сухие быстро-действующие 5 г

в подобие летающих тарелок. Следите, если их передержать в духовке, они станут сухими и хрустящими и в них будет трудно класть начинку. В качестве начинки можно использовать свежие овощи, салатные листья и зелень, поджаренное мясо, фалафель, хумус, сыр.



и поставьте в теплое место на час-полтора. За время подъема тесто увеличится вдвое, станет более мягким и эластичным. Выбейте из него воздух и поставьте подходить еще на 1 час. Когда тесто будет готово, разделите его на 12 равных частей. На присыпанной мукой поверхности раскатайте шарики в лепешки толщиной около 5 мм и диаметром 15 см. Разогрейте духовку до максимума – 230 °C вместе с противнем. Разложите лепешки на бумаге для выпечки, затем переложите вместе с бумагой на горячий противень. Выпекайте в течение 5–7 минут. За это время горячий пар надует питы и они превратятся из лепешек

Питы прекрасны для пикников и быстрых перекусов, их удобно брать на работу или в путешествие.



ПАРТНЕР РУБРИКИ

Ресторан «Menorah Grand Palace»

г. Днепр,

ул. Шолом-Алейхема, 4/26

+38 (056) 788-04-65

+38 (056) 717-77-84

menorahall.com

Чанахи – блюдо грузинской кухни из мяса и овощей, тушеных в казане или глиняных горшочках.

Чанахи особенны тем, что обрели популярность далеко за пределами Грузии и под другими названиями часто встречаются в странах ближнего востока. Отнести это блюдо можно как к первому, так и ко второму. Вариантов чанахи множество. Предлагаем один из них с ароматной телятиной в окружении сочных овощей. Блюдо готовится очень просто, но получается очень вкусно.

Рецепт:

Первое с чего необходимо начинать – это разогреть горшки в духовке. Резать мясо на крупные кусочки лучше так, чтобы небольшой слой жирка был на каждом из них, тогда во всех порциях жирность будет примерно одинаковая. Овощи лучше резать крупными кусками. На дно немного разогретых горшков укладываем по небольшому кусочку

Ингредиенты:

400 г телятины	120 г стручковой фасоли
4 средних картофеля	2 средние луковицы
1 небольшой цукини	8 зубчиков чеснока
2-3 томата черри	½ небольшого перца чили
1 красный сладкий перец	4 чайные ложки аджики
1 желтый сладкий перец	Зелень по вкусу



жира, под воздействием высокой температуры он растопится и не даст пригореть содержимому горшков. Сверху кладем лук, чеснок, цукини, фасоль и картофель. Теперь наступает черед мяса. Кусочки телятины укладываем плотным слоем в центр горшочка. Следом идут сочные четвертинки сладкого, красного и желтого перцев, черри. Затем добавляем перец-чили и аджику. Все овощи и мясо, крупно порезанное и уложенное в горшок, заливаем до краев горячей кипяченой водой, можно подогретым

красным вином. Теперь все это произведение искусства отправляем на полтора часа в духовку, нагретую до 230 °С. Чанахи не рекомендуется солить до окончания процесса приготовления. Поели того как чанахи готово, его заправляют зеленью: кинзой, петрушкой, базиликом, укропом и т. д. Ароматное и очень вкусное блюдо готово.

Чанахи, приготовленный дома по настоящему грузинскому рецепту, станет прекрасным ужином для всей семьи.

ЧАНАХИ



Теперь можно не бегать по всем аптекам в поисках нужного лекарства. Достаточно одного звонка.

 Елена, 37 лет, Запорожье

Ополіскувачі
для порожнини роту
«ДОКТОР БІОКОН»

Доктор
Біокон

ЗНИЖКА -20%

на ополіскувачі
для порожнини роту
ТМ ДОКТОР БІОКОН

Доктор
Біокон

Эвкаліпт + Ментол

Допомагає зняти неприємний запах з роту та заспокоїти дихальні шляхи.

Допомагає зняти неприємний запах з роту та заспокоїти дихальні шляхи.

Доктор
Біокон

Ромашка + Календула

Допомагає зняти неприємний запах з роту та заспокоїти дихальні шляхи.

www.doktorbiokon.com

Гід. випуск: 05.03.02-04/1607 від 23.01.15 рр.

NUTRICIA

Nutrilon

Кисломолочний 2 від 6 місяців

-25%

Сушене молочко суха пресервовані речовини, молочний підсолоджувач, сироватка з рудинами, манго та кокосом.

Відновлює та стимулює розвиток інтелектуальних функцій.

Сімілак Комфорт

Найкомфортніший «Сімілак» від колькі запорів!

Знижка 10%

Знижка діє з 01.09 по 31.09.2016

Спеціально оброблений білок для легкого перетравлення

- З пробіотиками і біфідобактеріями
- Без пальмового масла

Abbott

PHILIPS AVENT

Акція

Знижка 20% на пляшечки Philips Avent

*Акція діє з 1 липня по 31 серпня 2016 року на наступні моделі пляшечок Philips Avent™ серії Natural i-Classic зі знижкою 20%: SCF671/17, SCF673/17, SCF627/17, SCF628/17, SCF690/17, SCF692/17, SCF693/17, SCF696/17, SCF560/17, SCF560/17, SCF563/17, SCF563/27, SCF566/17.

bébé dor

Товары для детей из Турции

A collection of various baby products including bottles, sippy cups, and pacifiers.

ZIAJA

15% на дитячу серію ZIAJA

*Акція діє з 01.08.2016 по 30.09.2016 в мережі аптек «МедСервіс»

A range of ZIAJA baby skincare products including body milk, shampoo, and bath gel.

Bübchen

Знижка 20% на виділений асортимент* ТМ Bübchen

A range of Bübchen baby skincare products including bath gel, shampoo, and cream.

*Повний перелік акційних товарів дізнаєтесь у фармацевтів
Акція діє з 1.08.2016 по 31.08.2016

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

 Ольга, 43 года, Николаев

Легко і смачно
усуває симптоми грипу та застуди

ТАЙПОЛ ФЕН ХОТ
6 пакетів
Гідролат для професійного заління

Фізично-хімічний виробник:
ГРУПА ТЕХНОЛОГІЙ
Акція виключно на виробників

Анзібел

-15%*

Антибактеріальний лікувальний засіб при захворюваннях горла.

Антибактеріальний лікувальний засіб при захворюваннях горла.

Антибактеріальний лікувальний засіб при захворюваннях горла.

Швидко знімає біль у горлі за 1 хвилину!
Знеболюючий, протизапальний, антибактеріальний і противірусний ефекти

Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням порадіться з лікарем або фармацевтом та уважно ознайомтесь з інструкцією.
Добре ефект: широкий відповідь, свербіж, крохмальна лінка та інш (інструкція для медичного застосування препарату)

Представництво компанії «Нобель» в Україні: 04074, м. Київ, вул. Азовська, 2, тел.: (044) 586-20-54, факс: (044) 586-20-55

BioGaia®

3 вітаміном D3 –
разом корисніше!

-20%*

BioGaia®
Protectis™



Біогая
Пробіотик
з вітаміном D3.
Краплі



КАРСИЛ –

надає печінці сил!

-20%*



Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням уважно ознайомтеся з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем. Зберігати в місцях недоступних для дітей. Карсил РТ-Ф/УА/27/0-01/01 відмінна МДА України 06.11.2014.

КОПАЦІЛ

три компоненти
проти головного болю

-15%*



Знеболювальний
засіб при слабкому
або помірновираженому
більовому синдромі.

ДОНОРМИЛ

Здоровий сон
через 15 минут

-20%*



РЯТІВНИК®



-15%*

arterium

НЕЗАМІННИЙ ПОМІЧНИК
ПРИ РАНАХ ТА ОПІКАХ

-20%*

ХедРінг
КОМФОРТ

СПРОСТИВ ЦЕЙ ПРОЛЕС:

- НАНЕСТИ ЗАСІБ
- НАКРИТИ ВОЛОССЯ ПОЛІЕТИЛЕНОМ І РУШНИКОМ
- ВІТРИНА НЕ МЕНШЕ 15 ХВ
- ВІМІТИ ВОЛОССЯ
- ВИСУЩИТИ ВОЛОССЯ ФЕНОМ
- ВИНЕСАТИ МЕРТВІ ВОШІ І ГНІДИ

-20%*

ХедРінг
КОМФОРТ

СПРОСТИВ ЦЕЙ ПРОЛЕС:

- НАНЕСТИ ЗАСІБ
- ВІСУЩИТИ ФЕНОМ

Нанеси. Висуши. Іди.

Коллекции & Эксклюзивы

СЕТИ АПТЕК МЕД-СЕРВИС-BEAUTY



FRAIS MONDE
ITALY

Высококачественная натуральная косметика Frais Monde, произведенная на основе сернистой воды из термального источника Terme di Repole, учитывают особенности любого, даже самого особенного типа кожи.



mythos olive tree cosmetics

При создании продуктов Mythos® используются традиции косметического ухода древних греков, основанные на применении ингредиентов оливкового дерева и ароматических трав.

Лошадиная
ГРИВА™

PHARMA GROUP
LABORATORIES

-15%*



-50%*

Гигиенические средства
для детей
TM BIO PHARMA и
TM ЯСНЕ СОНЕЧКО

-15%*

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.08.2016 по 30.09.2016.

купон на скидку -10%
на весь ассортимент
аптек «Мед-сервис»



-10%

*Скидка предоставляется при предъявлении купона.
Срок действия скидки с 01.08.2016 до 30.09.2016.

купон на скидку -10%
на препараты для
лечения диабета



*Скидка предоставляется при предъявлении купона.
Срок действия скидки с 01.08.2016 до 30.09.2016.

купон на скидку -15%
на детские аксессуары
TM BABY TEAM

BABY TEAM™



-15%

*Скидка предоставляется при предъявлении купона.
Срок действия скидки с 01.08.2016 до 31.08.2016.

купон на скидку -15%
на детские подгузники
TM HUGGIES



*Скидка предоставляется при предъявлении купона.
Срок действия скидки с 01.08.2016 до 31.08.2016.

-15%

КАЛЕНДАРЬ АКЦИЙ

Наши лучшие предложения для вас

АКЦИЯ 01.08.16–30.09.16

ДЕНЬ КРАСОТЫ

Каждую субботу в аптеках «Мед-сервис-beauty» скидки до -50% на эксклюзивную косметику от мировых брендов. Info на сайте med-service.com.ua или у фармацевтов аптек «Мед-сервис-beauty».



ПО СУББОТАМ
до 50%

АКЦИЯ 01.08.16–30.09.16

ДЕНЬ ДЕТСТВА

Каждое воскресенье в аптеках «Мед-сервис-kids» скидки до -25% на детские товары. Info на сайте med-service.com.ua или у фармацевтов аптек «Мед-сервис-kids».



ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ
до 25%

АКЦИЯ 01.08.16–30.09.16

ДЕНЬ КАРДИО

Каждую среду в аптеках «Мед-сервис» скидки до -15% на товары группы «Кардио». Info на сайте med-service.com.ua или у фармацевтов аптек «Мед-сервис».



ПО СРЕДАМ
до 15%

АКЦИЯ 01.08.16–30.09.16

ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

В аптеках «Мед-сервис» действует скидка -10% для пенсионеров по карте лояльности «Забота».



-10%

АКЦИЯ 01.08.16–30.09.16

ПО КАРТЕ ЛОЯЛЬНОСТИ

Для владельцев карт лояльности «МС-Клуб» в медицинском центре «Здоровое поколение» действует персональная скидка -5%. Скидка предоставляется только при предъявлении карты «МС-Клуб».



-5%

АКЦИЯ 01.08.16–30.09.16

ПО КАРТЕ ЛОЯЛЬНОСТИ

Для владельцев карт лояльности «МС-Клуб» в сети лабораторий «Інвітр» действует персональная скидка -5%. Скидка предоставляется только при предъявлении карты «МС-Клуб».

INVITRO® -5%

Журнал «Здравствуйте с нами!», №6, 2016 г.,
01.08.2016 г.

Учредитель: ООО «Мед-сервис Групп».
Телефон горячей линии: 0 800 50 52 53.
med-service.com.ua

Руководители проекта:

Тимошенко О. Б., Крячек К. А.

Главный редактор: Ваняркин Д. В.

Дизайнер: Нечай А. Ю.

Адрес издателя и редакции: Украина,
49 000, г. Днепропетровск, ул. Серова, 4.

Свидетельство о регистрации:

КВ №21195-10995ПР от 30.01.2015.

Напечатано в типографии ООО «Ландпресс»,
г. Харьков, ул. Золочевская, 1.

Подписано к печати 01.07.2016.

Тираж 200 000 шт.

Распространяется среди покупателей
аптек «Мед-сервис».

Рекомендованная цена 9,96 грн с НДС.

Ответственность за достоверность
рекламной информации несет рекламодатель.
Рекламодатель несет ответственность
за наличие лицензии и сертификации про-
дукции и услуг в порядке, предусмотренном
законодательством. Запрещается использо-
вать статьи, опубликованные в журнале,
без письменного согласия редакции.

ОФОРМИ БЕСПЛАТНУЮ ПОДПИСКУ!

Если вы хотите оформить бесплатную подписку на журнал «Здравствуйте с нами!», заполните, пожалуйста, анкету и отправьте по адресу: 49 000, г. Днепр, ул. А Фабра, 4. Получатель: ООО «Мед-сервис Групп», отдел маркетинга или оставьте анкету в ближайшей аптеке «Мед-сервис».

Полученные данные будут внесены в базу для распространения журнала.



АНКЕТА


ФИО

Область

Город

Адрес

Почтовый индекс

Телефон

e-mail

Я даю согласие на обработку
моих персональных данных

Подпись

Johnson's® baby
Завжди більше!

**Знижка
-25%**

На продукцію
Johnson's® baby
в асортименті



Акція діє з 01.08.16 по 30.09.16 в аптечній мережі «Мед-сервіс».
Інформацію про співвідношення розміру економії до попередньої ціни
реалізації товару дізнавайтесь в аптечній мережі «Мед-сервіс». Знижка
поширюється на доступний в аптечній мережі «Мед-сервіс» асортимент
TM Johnson's® baby. Додаткова інформація надається на вимогу.

ТОВ «Джонсон і Джонсон Україна»: 02152, м. Київ,
бул. П. Тичини, 1В. Тел.: +38 (044) 498-08-88

Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис» на дату приобретения товара. Компания оставляет за собой право изменять цены на протяжении акционного периода и не несет ответственности за печатные ошибки. Допускается наличие акционных товаров не во всех аптеках «Мед-сервис». Количество акционного товара ограничено. Фото товаров могут отличаться от товаров, которые находятся в продаже. Подробности на сайте www.med-service.com.ua или по телефону 0 800 50 52 53 (звонки бесплатные со всех телефонов на территории Украины).