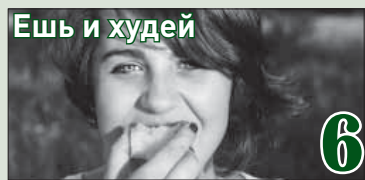


медицинское рекламно-информационное издание

Здравствуйте, ТОМИЧИ

№ 10
октябрь 2008

Ешь и худей



Краснокожая болезнь



Курорт зимой



4–5

Ревматизм —



болезнь стариков?

ЛЕКАРСТВА В АПТЕКАХ ТОМСКА

516-616 — единая городская справочная служба

- информация о наличии лекарств в аптеках
- консультации по применению

www.cfi.tomsk.ru — интернет-справочная

- поиск лекарств
- поиск аптек
- прочитать описание лекарств

В Томске**Одна из лучших в стране**

Новая детская кардиохирургическая операционная стоимостью 14,8 миллионов рублей оборудована в Томском НИИ кардиологии РАМН. Операции на сердце детям в Томском НИИ кардиологии отныне будут выполняться в новой современной «чистой операционной» — по техническим характеристикам одной из лучших в стране.

Данный комплекс позволит не только регулировать и поддерживать температуру и влажность во всех обслуживаемых помещениях, но и добиться подачи стерильного воздуха в самое «сердце» операционной — зону операционного стола. Данное решение позволит значительно уменьшить возможность возникновения у пациентов послеоперационных осложнений. Вся работа была выполнена на базе оборудования фирмы Admeco AG Medizintechnik (Швейцария), которая является европейским лидером в производстве оборудования для подобных технологий.

Помощь для глаз

В отделении офтальмологии областной клинической больницы заработал многофункциональный хирургический аппарат Accurus 800 CS.

С его помощью можно выполнить микрохирургические операции, позволяющие вернуть пациентам нормальное зрение уже в первые послеоперационные часы. Речь прежде всего идет о лечении катаракты. Вместо двух недель, обычно проводимых в палате, люди могут уходить домой буквально на следующий день.

Операции на этом аппарате длятся от 15 минут до 4 часов.

Равный — равному

В Томске реализуется проект «Популяризация идеи добровольчества в обществе, в области профилактики социально-значимых заболеваний». Проект «Популяризация идеи добровольчества в обществе, в области профилактики социально — значимых заболеваний» на территории Томска и Томской области реализуется Томским областным благотворительным общественным Фондом «Сибирь-СПИД-Помощь» в период с августа по декабрь 2008 года. Финансирование проекта осуществляется ЮНФ-

ПА (Фонд Народонаселения Объединенных Наций) в рамках проекта «Укрепление» возможностей молодежных инициатив, работающих по принципу «равный — равному», в реализации программ направленных на изменение поведения». Организатором конкурса является Сеть молодежных инициатив, работающих по принципу «Равный — равному» (Y-PEER Россия).

Уже не один год сотрудниками и волонтерами Фонда реализуются различные социальные проекты, которые помогают людям научиться жить

в стремительном меняющемся мире, дают право каждому человеку получать достоверную и своевременную информацию по вопросам профилактики и лечения заболеваний, передающихся половым путем (в том числе ВИЧ/СПИДа) и наркомании.

Целью данного проекта является повышение статуса добровольчества путем поддержки и развития добровольческих инициатив в области пропаганды здорового образа жизни среди подростков и молодежи на территории Томской области.

Медикаменты в квартиру

В Томске продолжает работать Служба бесплатной доставки медикаментов для льготников на дом. Управлением фармации Томской области, сообщает, что за 2007 год аптечная сеть «Здоровье», которая взяла на себя обязательства обеспечивать бесплатную доставку медикаментов для льготников на дом, обслужила 1312 рецептов на сумму 1613 тысяч рублей. За текущий год обслужено 586 рецептов на 912 тысяч рублей.

Экспресс-доставка лекарственных средств на дом реализуется в рамках региональной и федеральной программы до-



полнительного лекарственного обеспечения. Чаще всего за доставкой льготных медикаментов на дом в аптеку обращаются: инвалиды и ветераны Великой Отечественной войны, одинокие пенсионеры, люди старше 80-ти лет и те, кто имеет ограниченные возможности для передвижения.

По вопросам доставки льготных лекарственных средств на дом жители Томска могут обращаться по телефонам: 40-90-85, 40-90-65. Звонки по указанным телефонам бесплатные.

Также с вопросами и предложениями по организации Службы бесплатной доставки медикаментов для льготников на дом можно обращаться по телефону 51-48-98 (Нина Александровна Буткевич, заместитель начальника управления фармации Томской области).

Пластика из Британии

В сентябре в Томске работал Тью Тео — выдающийся британский врач, работающий в области пластической и реконструктивной микрохирургии. В рамках визита он выполнил в клини-

ке Института микрохирургии две показательные операции, используя так называемую супермикрохирургию. Набор необходимых инструментов доктор привез с собой.

Это последнее слово в данной отрасли медицины, признают томские врачи. Технологии, применяемые Тью Тео, позволяют добиваться лучших эстетических результатов. Он имплантирует лоскуты кожи с мельчайшими сосудами, диаметр которых всего полмиллиметра. Рубцы после такой пересадки практически незаметны. Теперь эти технологии возьмут на вооружение и томские микрохирурги.

Сообразно пожеланиям британца для него были подготовлены двое пациентов — мужчина с дефектом крыла носа (результат травмы) и девочка с послеожоговыми рубцами на руках, шее и нижней части лица. Обе операции прошли успешно.



в России

Моральный вред возмещен

Ленинский районный суд Тюмени взыскал с Тюменской областной клинической больницы в пользу четырехлетней девочки и ее матери 450 тысяч рублей компенсации морального вреда.

В августе 2004 года молодая женщина поступила на родородовую госпитализацию. 24 августа 2004 года у нее начались роды, которые врачи решили принимать кон-

сервативным способом. В процессе родов появились показания к кесареву сечению, однако врач не сделал его своевременно. Неверные действия врача привели к тому, что новорожденная была травмирована. Повреждения при родах стали причиной серьезного заболевания ребенка. Девочке поставлен диагноз: детский церебральный паралич с симптоматической эпилепсией.

Виртуальная аптека



В новосибирском интернете появился первый сайт-аптека – <http://artekanews.ru>, где можно приобрести только натуральные лекарства: гомеопатические препараты, настойки на травах, БАДы и витамины. Пока все товары можно приобрести только по предоплате, но в скором будущем возможна и отсрочка платежа. Оптовикам естественно особые условия. На сайте можно сделать заказ необходимых медикаментов по почте или по телефону — любым удобным для посетителей способом.

Профилактические меры

В Челябинской области разрабатывается проект закона «Об иммунопрофилактике заболеваний», для разработки проекта создана специальная рабочая группа, в состав которой входят сотрудники сферы здравоохранения и южноуральского

Роспотребнадзора. Разрабатываемый же закон позволит создать так называемый резервный эпидфонд, в котором будут содержаться необходимые средства на проведение подобных профилактических мероприятий.

Мухоморов объелись

В Екатеринбурге семья из трех человек отравилась собранными в лесу мухоморами, после чего была госпитализирована в токсикологическое отделение Свердловской областной клинической психиатрической больницы.

По словам врачей, незадачливые грибочники сами собирали, отваривали и жарили грибы. Через некоторое время у них возникли симптомы тяжелого отравления мухоморами, и они были доставлены в больницу.

Остается не ясным: зачем семья собирала и употребляла в пищу общеизвестные ядовитые грибы?



в мире

США

Умные стельки проверят равновесие

Пожилые люди по разным причинам часто теряют равновесие. Чтобы врачи могли легче определить проблемы, связанные с такими нарушениями, аспирант Массачусетского технологического института Эрез Либерман разработал стельки под названием iShoe.



Устройство определяет и анализирует распределение давления, оказываемого ступней. В настоящий момент Эрез Либерман проводит тестирование технологии с небольшой группой пациентов. Пока умные стельки могут только диагностировать, однако в будущем исследователь намерен создать стельки, которые могли бы помочь в корректровке нарушений равновесия. Изначально технология разрабатывалась для проверки вестибулярного аппарата возвратившихся на Землю астронавтов.

Латвия

В Риге открылся ресторан-больница

Гости Латвии смогут посетить в центре Риги ресторан не для слабоонервных — в «больничном» стиле. Здание похоже на медицинское учреждение — вывеска Hospitalis, медсестры вместо официанток, аптека вместо бара, операционный стол вместо обеденного.

Идея ресторана-больницы принадлежит трем врачам — Марису Ревалдсу, Янису Палковсу и Илмарсу Паюсте. Интерьером занималась художница Зане Тетере, собирая и восстанавливая старое медицинское оборудование, тщательно подбирая предметы и мебель. Блюда подаются на белой, как в больнице, посуде со штампом, а за обед клиенты расплачиваются конвертами с надписью Благодарность.



Ревматизм — болезнь стариков?

С НАСТУПЛЕНИЕМ ХОЛОДОВ ОБОСТРЯЮТСЯ МНОГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ОДНО ИЗ КОТОРЫХ — РЕВМАТИЗМ. РЕВМАТИЗМ ИЗВЕСТЕН ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ ОЧЕНЬ ДАВНО. ЕЩЕ В ТРАКТАТАХ ДРЕВНЕКИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ И ТРУДАХ ГИППОКРАТА ОПИСАНЫ СИМПТОМЫ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ. В НАШИ ДНИ ПРИ УПОМИНАНИИ РЕВМАТИЗМА СРАЗУ ВСПОМИНАЮТСЯ ВОСПАЛЕННЫЕ, ОПУХШИЕ СУСТАВЫ. ОДНАКО, В РЕАЛЬНОСТИ БОЛЕЗНЬ БОЛЕЕ МНОГОГРАННА.

Для того чтобы вовремя распознать заболевание ревматизмом и предупредить тяжелое течение болезни, надо знать признаки, по которым и проявляется ревматизм у детей. Какие же это признаки?

В одних случаях раньше всего и сильнее всего бывают выражены признаки со стороны суставов, в других — со стороны сердца, в третьих — со стороны нервной системы. Но иногда сразу после начала болезни или некоторое время спустя развиваются одновременно поражения не одной, а двух или даже всех трех названных систем. Таким образом, в жизни нередко приходится встречаться со смешанными формами: сердечно-суставной, сердечно-нервной и другими.

«Дискриминация»

Интересно, что женщины страдают ревматизмом примерно в 3 раза чаще, чем мужчины, однако в зрелой возрастной категории это различие исчезает. В последнее время участились случаи ревматизма у детей и подростков, причем заболевание развивается обычно после недолеченных респираторно-вирусных инфекций, ангин.

Суставная форма

Суставная форма начинается обычно сразу, среди полного здоровья или спустя 1–2 недели после перенесенной ангины, гриппа или другой острой инфекционной болезни, например скарлатины. Появляется жар, опухоль и резкая боль в суставах. Боль бывает настолько сильна, что человек не может двигать пораженной конечностью. Раньше всего поражаются

крупные суставы: коленные, голеностопные, локтевые, а затем ревматизм может поразить и мелкие суставы кисти руки, стопы и даже суставы позвоночника.

Для ревматического поражения характерно прежде всего то, что боль и опухоль в одном суставе держатся недолго, обычно не больше 2–3 дней, в редких случаях затягиваются на 1–2 недели. Но болезнь быстро

переходит с одного сустава на другой, третий и так далее, поражая почти все суставы. Как бы сильны ни были боль и опухоль в суставах, как бы долго они ни держались, они все же исчезают бесследно, движения восстанавливаются полностью. Ревматизм не уродует суставов и заметных изменений после себя в них не оставляет.

Главная отличительная особенность суставной формы ревматизма — это поражение сердца. Оно обнаруживается или одновременно с заболеванием суставов, или спустя более или менее продолжительное время. Ревматизм суставов не всегда протекает в виде острого приступа. Иногда повышение температуры и опухоль отсутствуют, человек только жалуется

на боль то в одном, то в другом суставе. Боли эти сами собой скоро проходят. Но если врач обнаружит при этом заметное поражение сердца, можно с уверенностью сказать, что боли в суставах — ревматического происхождения.

Сердечная форма

Ревматизм может поразить сердце и без предшествующего заболевания суставов, иногда же заболевание суставов появляется тогда, когда в сердце имеются уже глубокие изменения. Это так называемая сердечная форма ревматизма. Начинается она или сразу в виде острого приступа, или, что часто наблюдается, развивается исподволь, незаметно. Больной жалуется на усталость, слабость при ходьбе, беге, ему трудно подниматься по лестнице, появляется сердцебиение. При исследовании врач находит учащение пульса, расширение сердца, шум и другие признаки серьезного поражения сердца. Начало заболевания установить иногда трудно.

Распространенность и степень поражения сердца бывают очень различны. В одних случаях болезнь ограничивается легкими, едва заметными признаками поражения сердечной мышцы. Такое поражение может пройти бесследно. В других случаях одновременно с сердечной мышцей ревматизм поражает внутреннюю оболочку и клапаны сердца; обычный исход такого поражения — порок клапанов.

Нервная форма

Нервная форма ревматизма проявляется чаще всего в виде так называемой хореи. Болезнь вначале проявляется малозаметными признаками. Больной становится раздражительным, плаксивым, появляются легкие подергивания в руках, в лице. Человек плохо держит предметы в руках, роняет ложку или чашку, начинает не регулярно ходить в туалет. Подергивания усиливаются, больному становится трудно ходить и правильно сидеть, речь делается непонятной. Только тогда обращаются к врачу, который без труда определяет болезнь. В тяжелых случаях могут появиться параличи и почти полная потеря речи.

Хорея при правильном лечении заканчивается в 1–2 месяца. Беспорядочные движения и параличи — все бесследно исчезает. Заметных последствий в нервной системе болезнь обычно не оставляет. При нервной форме ревматизма, так же как и при суставной форме, опасность грозит больному главным образом со стороны сердца. Но если при полном своем развитии хорея легко поддается правильному распознаванию, начальная стадия ее нередко просматривается родителями и педагогами, а это неминуемо осложняет борьбу с болезнью.

Хорея наблюдается почти исключительно у детей и подростков. При этом у девочек она бывает в 2 раза чаще, чем у мальчиков. Сущность заболевания заключается в ревма-

Что такое ревматизм?

Говоря медицинским языком, ревматизм — это системное инфекционно-аллергическое заболевание с поражением тканей сердечно-сосудистой системы и суставов.



тическом поражении некоторых отделов головного мозга. После повторных приступов хореи иногда наблюдаются более серьезные поражения центральной нервной системы, а именно расстройства психики. Эти расстройства проявляются у ребенка в виде беспричинных криков, стремления кусаться и других агрессивных наклонностей по отношению к окружающим. Родители должны следить за поведением больного ребенка и о всех переменах сообщать лечащему врачу.

Общее течение ревматизма

Независимо от формы ревматизма общее течение его представляется в следующем виде. Болезнь очень часто начинается с острого приступа, обычно

сопровождающегося при суставной и сердечной форме повышенной температурой. Это первая, острая стадия ревматизма, она продолжается около 1–1,5 месяцев.

Острые проявления ревматизма ослабевают медленно и постепенно. Стадию постепенного затихания болезни называют второй, или подострой стадией, она продолжается около 2–3 месяцев. В дальнейшем исчезают все видимые признаки острого заболевания, и болезнь кажется окончательно излеченной. Она переходит в третью и последнюю стадию, которую обычно называют межприступной потому, что ревматизм редко ограничивается одним приступом.

Отличительной особенностью ревматизма является большая склонность к обострению, к появлению новых приступов. Вслед за первым очень часто появляется второй, третий приступ. У одного больного в течение жизни может быть до 4–6 и более приступов. В одних случаях приступы появляются один за другим очень быстро, в других — через большие промежутки времени, спустя много лет (иногда 10–20). С каждым новым приступом поражение сердца усиливается, и состояние больного ухудшается. Но и в промежутках между приступами болезни процесс в сердце в некоторых случаях, хотя медленно и незаметно, продолжает развиваться. Поэтому больной ревматизмом должен постоянно находиться под наблюдением врача и регулярно проходить обследования.



Ешь и худей!

До Нового года остается совсем немного времени. И, чтобы стать звездой новогодней корпоративки самое важно — это не набрать лишних килограмм. Предлагаем вашему вниманию 4 продукта, которые позволят сохранить вес в норме и даже сбросить несколько килограмм, если таковые имеются. Добавьте эти продукты в свой рацион и наблюдайте, как ваш вес тает.



Грейпфрут

Вы никогда не слышали о грейпфрутовой диете? Странно, очень популярная, между прочим. В качестве борца с лишним весом этому фрукту просто нет равных. Недавние исследования в клинике Scripps в Калифорнии, показали, что так называемая грейпфрутовая диета помогает людям реально бороться с жировыми отложениями. Суть данной методики — половинка грейпфрута перед каждым приемом пищи. Кроме этого, в грейпфруте содержатся элементы, которые борются с раковыми клетками. Этой диеты придерживается Софи Лорен, а она может похвастаться шикарной фигурой!

А если вы переели за ужином, попробуйте съесть грейпфрут после. Тяжесть в желудке пройдет тут же. К тому же, в половинке

фрукт всего 39 калорий. Если хотите добиться лучших результатов, то после грейпфрута не стоит съедать больше 800 калорий. Говорят, именно такое количество способны сжечь ферменты этого чудесного и вкусного фрукта.



Тыква

Этот овощ уже давно ассоциируется с Хэллоуином, но мало кто знает, что это еще и прекрасный продукт для худеющих. В тыкве всего 40 калорий, ее структура волокнистая — что очень полезно. Множество исследований доказывают, что волокнистые продукты полезны не только для здоровья, но и для похудения. Кроме того, тыква готовится очень быстро. Можно приготовить ее с корицей, мускатным орехом и миндалем. Очень вкусно, полезно и низкокалорийно.



Говядина

Прошли те времена, когда в нашей стране считалось, что мясо наносит вред стройной фигуре. Нежирное мясо, такое как хорошая говядина — лучшее средство чтобы похудеть. Во-первых — этот продукт богат белками, необходимыми для здоровья. Во-вторых — белок переваривается гораздо быстрее, чем углеводы. К тому же, куском мяса вполне можно наесться и не чувствовать голода. Ведь именно дикое чувство голода и заставляет многих изменить диету с какой-нибудь булочкой. Белок стимулирует метаболизм, оставляет чувство сытости достаточно долго.

Говорят, что худые модели — это уже не модно! Но это не значит, что нужно тут же безудержно начинать набирать килограммы. Если следовать нашим рекомендациям — вы легко войдете в норму и укрепите здоровье.



Зеленый чай

Этот напиток — просто дар богов. Он — богат антиоксидантами и прекрасно действует на организм. Кроме того — идеальный вариант для здорового похудения. Чай усиливает обмен веществ в организме, ускоряет пищеварение, помогает сжигать жиры и вследствие чего благотворно влияет на решение проблем с фигурой. Некоторые исследования утверждают, что пять чашек зеленого чая в день волшебным образом помогут вам избавиться от последствий переедания. Как бонус — он так же поможет вам справиться со стрессом.





«Краснокожая» болезнь

Одно из наиболее распространенных детских заболеваний — это краснуха. Она входит в список тех болезней, которыми «обязан» переболеть каждый ребенок, дабы на долгие годы выработать иммунитет.

Источником краснухи является больной человек или вирус-носитель. Вирус передается воздушно-капельным путем, то есть при разговоре, кашле, чихании, поцелуях. Зараженный человек опасен в течение недели до появления у него сыпи и на протяжении двух недель от начала болезни.

Первый тревожный признак при краснухе — заметное увеличение лимфатических узлов. Страдают, как правило, заушные, заднешейные и затылочные лимфоузлы. Мелкая красноватая сыпь появляется сначала на лице, а уже через несколько часов распространяется по всему телу. Больше всего высыпания становятся заметны на сгибах рук и ног, спине, ягодицах. К основным симптомам могут прибавиться насморк, ко-

ньюктивит и высыпания во рту на мягком нёбе.

Дети болезнь переносят легко, иногда даже бессимптомно, а у взрослых краснуха может вызвать повышение температуры до 39°C. Из-за этого может болеть голова и «ломить тело». Перенесенное заболевание оставляет стойкий иммунитет.

Поскольку краснуха протекает легко и часто бессимптомно, то врачу довольно сложно диагностировать ее только с помощью осмотра пациента. Корь, скарлатина, этнровирус и многие другие инфекции могут давать схожую клиническую картину.

Для подтверждения диагноза используют иммуноферментный анализ, с помощью которого выявляют IgG— и IgM-антитела. Диагноз краснухи подтверждается наличием в

крови IgM и повышением титра (количества) IgG в 4 раза и более при исследовании парных сывороток (взятых в острой стадии заболевания и во время выздоровления). Наличие только IgG, титр которого остается постоянным, говорит об иммунитете к вирусу краснухи.

Большинство больных не нуждаются в специальном лечении. Применяются средства для лечения симптомов и осложнений, облегчающие общее состояние. После перенесенного заболевания развивается пожизненный иммунитет, однако его напряженность с возрастом и под воздействием различных обстоятельств, может падать. Таким образом, перенесенное в детстве заболевание краснухой не может служить 100% гарантией от повторного заболевания.

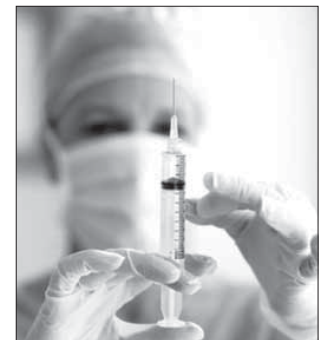
Эпидемия краснухи

В 60—70-х годах по Европе прокатилась эпидемия краснухи. Заболело более 50000 беременных женщин, что вызвало 11250 выкидышей и рождение около 30000 детей с синдромом врожденной краснухи, 11000 детей с глухотой, 3580 слепых детей и 1800 умственно отсталых. С этого момента в развитых странах началась самая непримиримая борьба с этой болезнью.

Группа риска

Самая высокая опасность заражения краснухой:

- у сотрудников школ, детских садов и других детских учреждений;
- у членов многодетных семей;
- у медицинских работников;
- у больных с иммунодефицитами;
- у не прошедших вакцинацию и не переболевших краснухой людей.



Прививки от краснухи

Проще всего предупредить краснуху. Для вакцинации против краснухи применяют живые вакцины, производимые на основе ослабленных штаммов микроорганизма. То есть такие микроорганизмы, которые не могут вызвать заболевание, но на них вырабатывается иммунитет, защищающий от краснухи на протяжении последующих 20 лет. Иммунитет появится только через 15—20 дней после введения вакцины.



Врожденная краснуха

Самый опасный диагноз — «врожденная краснуха» — ставят новорожденным, при выявлении микроцефалии, катаракты, врожденных пороков сердца, гепатоспленомегалии и других проявлений, если мать перенесла краснуху в I триместре беременности. Диагноз подтверждают с помощью лабораторных анализов пуповинной крови и крови ребенка.

Курорт зимой

МНОГИЕ РОССИЯНЕ СТРЕМЯТСЯ ОСЕННИЕ ИЛИ ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ ПРОВЕСТИ ПОД ЯРКИМ СОЛНЦЕМ ЖАРКИХ ЭКЗОТИЧЕСКИХ СТРАН. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, КОМУ ИЗ НАС НЕ ХОЧЕТСЯ СБЕЖАТЬ НА НЕДЕЛЮ-ДРУГУЮ В ЛЕТО, ПОЛЕЖАТЬ ПОД ЖАРКИМ СОЛНЦЕМ НА ЗОЛОТЫХ ПЛЯЖАХ, ИСКУПАТЬСЯ В ТЕПЛЫХ ПРОЗРАЧНЫХ ОКЕАНСКИХ ВОЛНАХ?

На курорте

Реклама турфирм сулит «райский отдых на шелковистом песке роскошных пляжей на побережье океана» и даже обещает целительный эффект от климатической «стрессовой терапии», будто бы закаляющей организм. Однако, по данным медиков, пятая часть туристов испытывает те или иные проблемы даже при незначительной перемене климата. То есть, приехав в Таиланд на неделю, потратив в общей сложности день на перелет, большую часть отпуска можно провести в постели: поднимается температура, появляется насморк, озноб, могут начаться проблемы с желудком — обычно симптомы акклиматизации особенно заметны на третий день отдыха.

Достигнув курорта, вместо того, чтобы дать телу отдохнуть, мы стремимся успеть все и подвергаем себя еще большему стрессу: сразу начинаем плавать в море, совершать длительные пешие прогулки, поднимаемся высоко в горы, спускаемся в пещеры — каких только экскурсий не предложат туристам на любом из курортов. Такие физические нагрузки многим из нас незнакомы в обычной городской офисно-сидячей жизни.

Внезапно полученная избыточная порция солнечного ультрафиолета грозит обернуться кожными заболеваниями, привести к развитию меланом. Окончательный удар по здоровью наносит переход на экзотическую пищу, незнакомые продукты, воду другого химического состава, не говоря уж о традиционном злоупотреблении алкогольными напитками. А еще существует опасность укусов экзотических животных, яды которых не распознаются в наших лабораториях, заражения всевозможными малоизученными вирусами и бактериями.

И дома

Если удалось не заболеть в далеких краях, это не значит, что нашему здоровью более ничего не грозит. Так уж устроен организм, что переход от жары к холоду более критичен, а потому по возвращении нас ожидают все прелести «обратной акклиматизации». Ослабленный иммунитет не в состоянии противостоять обычным вирусам, и многие заболевают в скором времени после отпуска. Чаще всего туристов постигают дома острые респираторные заболевания, грипп, ангины, обостряются всевозможные хронические болезни. Какие положительные эмоции, какую пользу можно получить от такого «отдыха»?

По мнению медиков, чтобы от зимнего отпуска в экзотической стране остались хорошие воспоминания, он должен длиться не менее месяца. Потом необходимо неделю отдыхать дома для возвращения в привычный ритм. Кроме того, врачи рекомендуют учитывать условия проживания. Если обычная жизнь протекает во влажном климате, то отдых в пустыне пользы не принесет. Лучше выбирать близкие по влажности, высоте над уровнем моря регионы или санатории, расположенные в вашей области.

В заморских краях не стоит злоупотреблять местной кухней, тяжелой и жирной пищей. Среди продуктов, повышающих тонус и помогающих адаптироваться к непривычным условиям, называют лимоны, гранаты, мед, элеутерококк, не следует забывать и о витаминных комплексах, которые нужно начать принимать заранее. Или, может быть, отправляясь на отдых в Таиланд или Индонезию, Вьетнам или Малайзию, Эмираты или Египет, задуматься: равнозначна ли польза от поездки ее стоимости, ведь расплачиваться придется не только купюрами, но и собственным здоровьем.

Не меняйте климат!

Малыши дошкольного возраста и пожилые люди, организм которых перестраивается медленнее, составляют группу риска. И уж точно следует забыть о зимних путешествиях в южном направлении беременным женщинам, людям с онкологическими заболеваниями, болезнями сердца, сосудов, дисфункцией щитовидной железы. Не стоит резко менять климат тем, кого способны уложить в постель смена давления или погоды у себя на родине.

Санаторий для ветеранов «Лебяжье»

расположен на севере Кемеровской области, в 16 км от Юрги, и в 80 км от Томска, в сосновом бору на берегу реки «Лебяжья».



Отдых с пользой для здоровья

В санаторий для вас создают условия достойного проживания и отдыха.

К вашим услугам:

- библиотека,
- тренажерный зал,
- настольный теннис,
- киноконцертный зал,
- бильярд,
- открытая спортивная площадка,
- парикмахер,
- магазин,
- экскурсии,
- дискотека,
- междугородняя связь,
- автостоянка.



Питание:

Диетическое четырехразовое, разрабатывается с учетом пожеланий отдыхающих и по рекомендации лечащего врача.

Размещение:

Кирпичный трехэтажный корпус с благоустроенными двухместными номерами.

Стоимость путевки:

10 дней	8 381 руб.
11 дней	9 219,1 руб.
21 день	17 600,1 руб.

Показания:

Заболевания опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы, нервной системы, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания.

Виды лечения:

Водолечение, грязелечение, озокеритолечение, лечебная физкультура, электро-светолечение, магнитотерапия, лазеротерапия, лечебный ручной и механический массаж, спелеотерапия, гидромассажные ванны и ингаляции, фитопаро-сауна и саунаотерапия, стоматология, прием минеральной воды, кислородные травяные коктейли, групповая психотерапия, консультативный прием специалистов.



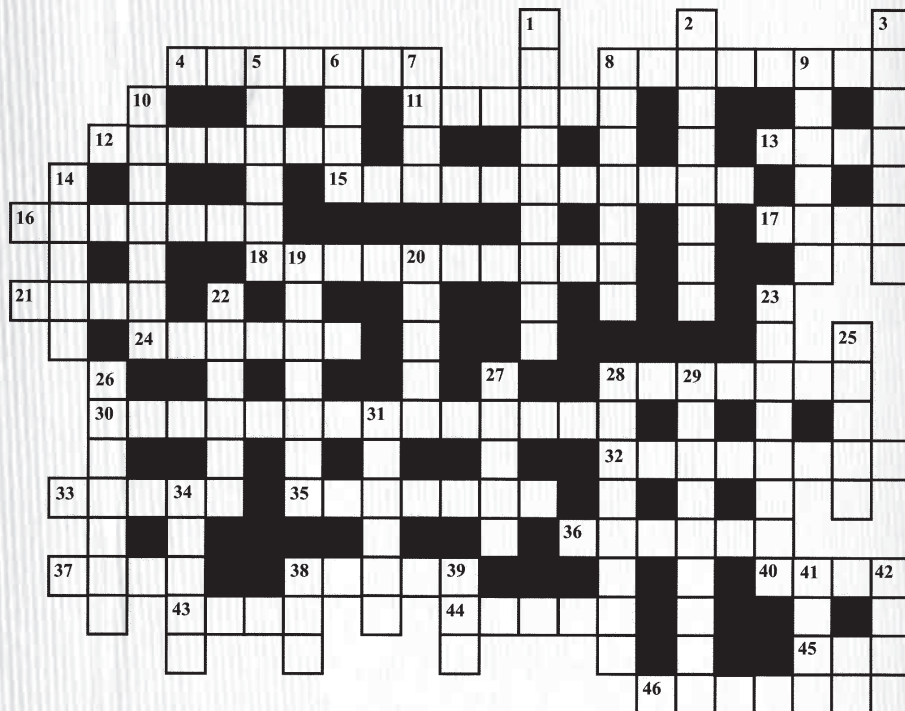
Адрес: Кемеровская область,
Юргинский район, село Проскоково
Контактный телефон:
8 (38451) 73-2-49

Медицинский кроссворд

Слово из букв, обозначенных цифрами 21, 27, 11, 4, 35, 13, 41, 42, подходит для названия кроссворда.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 4. Внешний признак. Например, болезни. 8. При простуде и гриппе ее надо почаще открывать, чтобы в комнате было свежо и прохладно. Но одеться придется потеплее. 11. ... респираторное заболевание. 12. Укрепляющее средство, но не при простуде. 13. Древнерусское название части тела для приема лекарств. 15. ... мазь – профилактическое средство при вспышке гриппа или просто при общении с больным. Иногда щиплет. 16. Вода при температуре 100 градусов по Цельсию. 17. Чувство, когда с трудом удалось наскрести на путевку на Канары, а у вас плюс сорок. 18. Состояние освобождения от высокой температуры. 21. Дыхательные 24. Широко рекламируемый чай. Пейте на здоровье. 28. Требуется немало носовых платков. 30. Одна из причин простуды. В слякоть и морозы одевайтесь теплее. 32. Спиртовой раствор вещества, например, йода. 33. Простая йодистая ... хорошо помогает при простудном кашле. 35. Воспаление трахеи. 36. Героиня повести Александра Грина «Алые паруса», за все повествование ни разу не заболевшая гриппом. 37. Больничный 38. ... – он и в Африке 40. ...-... душа в теле. 43. ... рбиновая кислота (витамин С). В небольших дозах рекомендуется при простуде, но злоупотреблять не надо – есть опасность привыкнуть. 44. Один из сезонов риска простудиться. 45. Отверстие, соединяющее полость рта с глоткой. Если вы лев, то так называется цветок. 46. Другой сезон риска.

ПО ВЕРТИКАЛИ. 1. Пластырь или лист плотной бумаги, покрытый слоем полезного вещества, которое вызывает прилив крови, оказывает противовоспалительное и обезболивающее действия. 2. Может быть химическим или медицинским, в том числе витаминным. 3. Многочисленные лекарства, если их поставить в рядок. 5. При простуде хорошо с медом. 6. «Наше ... – как



осел: недокормишь – помрет, перекормишь – взбесится». Древняя мудрость относится не только к состоянию простуды. 7. Разбавленный водой сок ягод и плодов. Рекомендуется пить не очень холодным и не очень горячим. 8. Человек, который гриппом не болеет. 9. Лекарственное растение с антимикробными и противовоспалительными действиями. Однако после его употребления лучше в гости не ходить. 10. Отвар этого растения рекомендуется при бронхите. 14. Вреден и для человека, и для компьютера. 19. Воспаление «трубчатых ветвей трахеи, по которым воздух поступает в легкие». 20. Специальное место для санитарных машин. 22. «Ночь, улица, фонарь, ...». Это из Блока, но и тем, кто не любит поэзии, его не избежать. 23. Его

не купить ни за какие деньги. 25. Состояние, когда лежишь, смотришь в потолок, а никто не звонит и не навещает. 26. Приходит во время еды. В нашем случае верный показатель выздоровления. 27. Порядок поведения больного. 28. Погода, при которой легко покориться простуде. 29. ... больного. Не путать с его банковским счетом. 31. Состояние, когда все по барабану. 34. Воспаление слизистой оболочки. 38. Период времени, на который сокращают жизнь каждого грипп и ОРЗ (по подсчетам ученых). 39. Жидкость, выделяемая кожными железами. От страшного сна может быть холодной. 41. Точно отмеренное количество лекарства. 42. Собака доктора Айболита, которая помогала ему лечить других зверушек.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД
ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 4. Симптом. 8. Форточка. 11. Острые. 12. Бесалол. 13. Уста. 15. Оксолиновая. 16. Кипяток. 17. Горе. 18. Облегчение. 21. Пути. 24. «Липтон». 28. Насморк. 30. Переохлаждение. 32. Настойка. 33. Сетка. 35. Трахеит. 36. Ас-ноль. 37. Лист. 38. Гривн. 40. Едва. 43. Аско... 44. Олень. 45. Зев. 46. Бесна.
ПО ВЕРТИКАЛИ. 1. Горчичник. 2. Препарат. 3. Батарей. 5. Молоко. 6. Тепло. 7. Морс. 8. Феномен. 9. Чеснок. 10. Девясил. 14. Вирус. 19. Бронхит. 20. Газаж. 22. Астека. 23. Здорovie. 25. Скука. 26. Аппетит. 27. Режим. 28. Ненасыть. 29. Состояние. 31. Апатия. 34. Катар. 38. Гол. 39. Пот. 41. Доза. 42. Ава.
Ключевое слово «Простуда».



Укрепляем иммунитет

Вспомните, что за теплым летом наступит слякотная осень и морозная зима — самое время простуд, гриппа, острых респираторных заболеваний... Чтобы не подвергать себя риску заболеть, уже сейчас следует укреплять иммунитет.

Обилие в летнем рационе овощей, фруктов, зелени, конечно, благотворно сказывается на нашей иммунной системе. Но зачастую этого недостаточно, чтобы «насытить» организм необходимыми витаминами, микро— и макроэлементами, ценными аминокислотами, веществами-антиоксидантами. Восполнить их нехватку поможет новый продукт — «Мумичага». Его основные компоненты — очищенное мумие и экстракт чаги (березового гриба).

Мумие издавна ценится за свои целебные свойства. Оно нормализует обменные процессы, снимает интоксикацию, усиливает регенерацию тканей. Это природное средство — признанный мощный биологический иммуностимулятор и иммуномодулятор.

Березовый гриб — чага — используется в народной медицине с XVI века. Он ценится за исключительные противовоспалительные, противомикробные и противогрибковые свойства. Чага также улучшает функцию печени и пищеварительного тракта, нормализует сосудистую деятельность, препятствует развитию опухолей.

В природном препарате «Мумичага» два этих натуральных компонента соединены в оптимальном соотношении, максимально полезном для организма человека. «Мумичага»



— это испытанные средства в современном решении. Применяется для нормализации холестерина в крови, повышает устойчивость к нагрузкам и стрессам, улучшает работу желудочно-

кишечного тракта при гастритах и язвенной болезни, укрепляет иммунную и костную систему. Действие «Мумичаги» подтверждено добровольным сертификатом «Марка года».

«Мумичага» — целебная сила двух целебных природных средств элементов для нашего здоровья и энергии!



Алтайский кедр

ООО «Алтайский кедр»

Реализация фитопродукции и БАД. Тел. (3852) 363-877, 632-632

Интернет-магазин www.altaikedr.ru

Аптечная сеть «Живая аптека», ул. Учебная, 45, тел. (3822) 55-46-44, пр. Мира, 21, тел. (3822) 47-33-30.

Живая аптека, Томская область, с. Молчаново аптечная справка «Живая аптека» (3822) 55-96-55.

Аптечная сеть Омела, тел. (82822) 51-72-88

Аптечная сеть ЛекаФарм, тел. (83822) 54-51-81

МГ ЕАС.001.Б.16.12.07 | На правах рекламы.

000 «Биолит» Россия, 634055, г. Томск, пр. Академический, 3
тел.: (382-2) 492-971 <http://altay.biolit.info>



БИОЛИТ
Природная аптека Сибири

ИСТОРИЯ ОДНОГО ОТКРЫТИЯ

В арсенале тибетских травников среди средств, сохраняющих здоровье печени, было замечательное растение - солянка холмовая.

Бережно сохраняя традиции и приемы использования целебных свойств солянки холмовой, ученые Сибирского государственного медицинского университета и научно-производственного объединения «Биолит» разработали натуральные препараты для комплексной терапии и профилактики заболеваний печени.

Эффективность препаратов на основе солянки холмовой производства компании «Биолит» обеспечена высоким качеством растительного сырья, выращенного на собственных плантациях в предгорьях Алтая, и бережной технологией его переработки в свежем виде.

ЧТОБЫ ПЕЧЕНЬ БЫЛА ЗДОРОВА

ЛОХЕИН

сироп и драже

Показания к применению:



- профилактика нарушений и оптимизация функций печени и поджелудочной железы у практически здоровых людей, работающих во вредных условиях труда, физических нагрузках или проживающих в неблагоприятных экологических условиях;
- длительные курсы приема сильнодействующих лекарственных препаратов;
- предотвращение побочных эффектов, вызванных наркозом;
- нарушения обменных процессов в организме;
- острые и хронические гепатиты (токсические, лекарственные, алкогольные, вирусные);
- в геронтологической практике как общеукрепляющее средство.

Солянка холмовая выращена в экологически чистом районе - предгорьях Алтая!

Св-во о гос. рег. № 77.99.23.3.У.6680.8.07. от 20.08.2007г.
Св-во о гос. рег. № 77.99.23.3.У.1329.2.08. от 12.02.2008г.