

здравствуйте, ТОМИЧИ

медицинское
рекламно-
информационное
издание

№3
март 2010



Остеопороз: очередной выпуск школы здоровья расскажет о том, как диагностировать эту болезнь

стр. 6



Солнцезащитные очки на любой вкус: Линзы? Стекло или пластик? Цвет? Оправа? Выберите заранее!

стр. 10



Встречаем весну!

■ Как победить обострения хронических болезней, аллергий и депрессий

АПТЕЧНАЯ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА



- наличие лекарств в аптеках
- цены на препараты
- консультации по применению

ТЕЛЕФОНЫ 516-616,
8-800-350-88-50
ИНТЕРНЕТ-СПРАВОЧНАЯ
WWW.CFI.TOMSK.RU

В области за 2009 год отпущено льготных лекарственных средств на 662,5 млн. рублей

В областном Доме ветеранов состоялась встреча с Ольгой Кобяковой, начальником Управления фармации Томской области. На встрече обсудили вопросы льготного лекарственного обеспечения ветеранов и приоритеты государства в этой сфере.

По итогам встречи ветераны согласились с тем, что для большей доступности льготного лекарственного обеспе-

чения стоит переходить на менее дорогие отечественные лекарства и аналоги импортных средств, но и указали на необходимость проводить соответствующую работу по этим вопросам с врачами. Достигнуто понимание и в вопросах возврата соцпакета в части льготного лекарственного обеспечения.

Напомним, что право на государственную социальную поддержку имеет 77 778 жителей Томской области, и только 35% из них остались в программе льготного лекар-

ственного обеспечения из федерального бюджета. Из областного бюджета право на лекарственное обеспечение имеют 73 580 человек. Еще 416 человек получают дорогостоящие лекарства из федеральной программы по семи высокотратным нозологиям.

За 2009 год отпущено лекарственных средств на 662,5 млн. рублей. В том числе федеральным льготникам на 262,3 млн. рублей, по семи нозологиям на 303,8 млн. рублей и за счет областного бюджета на 96,4 млн. рублей.



ОКБ получила лицензию на высокотехнологическую помощь

Томская областная клиническая больница получила лицензию на осуществление высокотехнологической медицинской помощи по абдоминальной хирургии, нейрохирургии, онкологии, урологии, эндокринологии, сердечно-сосудистой хирургии, травматологии и ортопедии.

В настоящее время в ОКБ есть необходимое оборудование и подготовленные специалисты, владеющие всеми технологиями, соответствующими лицензионным требованиям.

Оказание подобной помощи не только является большим преимуществом ОКБ, но и открывает для пациентов дополнительную возможность: теперь они могут получить необходимую помощь, не обращаясь в другие регионы.



В Томском НИИ кардиологии выполнена редкая операция, спасающая жизнь 7-месячному ребенку

Томский НИИ кардиологии СО РАМН – одна из немногих клиник России, специализирующаяся на лечении аритмий у детей от рождения до 5 лет. На днях здесь была успешно прооперирована 7-месячная пациентка из Казахстана.

Ей была выполнена радиочастотная абляция жизнеугрожающего нарушения ритма сердца (внутрисердечное хирургическое вмешательство, восстанавливающее нормальный ритм сердца с помощью

радиочастотной энергии). Это в прямом смысле спасло жизнь маленькой девочке, так как устранить аритмию с помощью лекарственных препаратов было уже невозможно. Прежде чем направить ее

на операцию, маму маленькой пациентки проконсультировал по телефону профессор Игорь Ковалев, руководитель отделения детской кардиологии. Он и администрация института принимали активное участие в госпитализации девочки и ее мамы в кардиоцентр, которая стала возможной благодаря помощи благотворительного фонда «Милосердие».

Большую роль в спасении малышки сыграли врачи, вы-

полнившие операцию и принимавшие непосредственное участие в лечении и последующей реабилитации ребенка: профессор Сергей Попов, к.м.н. Роман Баталов, лечащий врач Лилия Свинцова, профессор Игорь Ковалев, анестезиолог-реаниматолог Александр Николишин и другие. Сейчас девочка чувствует себя хорошо, аритмия устранена, а маленькая пациентка здорова.

Подведены итоги деятельности системы здравоохранения Томской области за 2009 год

Состоялась коллегия Департамента здравоохранения Томской области, на которой были подведены итоги деятельности системы здравоохранения за 2009 год и определены задачи на 2010-й.

Начальник Департамента здравоохранения Томской области Максим Заюков, говоря об итогах, подчеркнул, что 2009 год отмечен улучшением ряда демографических показателей: положительной ди-

намикой числа родов, ростом удельного веса нормальных родов, снижением заболеваемости новорожденных, снижением числа абортот и др. Впервые за 10 лет в области отмечается естественный прирост населения.

Что касается высокотехнологичной медицинской помощи, то в 2009 году лечение получили 3009 пациентов на сумму 421 млн. руб. В 2010 году финансирование по данному направлению возрастет более чем в два раза – до 1,2 млрд. руб., высокотехнологич-

ной помощью будет обеспечено 6000 человек.

В 2009 году дополнительно потрачено 25,9 млн. руб. средств областного бюджета на проведение дорогостоящего обследования, обследовано и пролечено около 17 тыс. жителей области.

Все мероприятия приоритетного национального проекта «Здоровье» в 2010 году будут продолжены. Кроме того, Томская область включена в два новых направления – по развитию службы крови и пренатальной диагностики.

Политика в сфере здравоохранения будет направлена на решение трех задач: оздоровление экономики и повышение эффективности медицинских учреждений, дополнительное (к имеющимся) привлечение инвестиций через различные программы, проекты и гранты, взаимодействие с наукой, привлечение научного потенциала.

Презентация доклада доступна на сайте Департамента здравоохранения Томской области <http://zdrav.tomsk.ru>.



На аптечном складе Томской области сформирован 4-месячный запас лекарств для больных рассеянным склерозом

В ответ на информацию, прозвучавшую в одном из томских СМИ, управление фармации Томской области официально заявляет, что на областном аптечном складе сформирован четырехмесячный запас лекарств для больных рассеянным склерозом. Перебоев с поставкой лекарств для таких больных в области нет.

На данный момент на аптечном складе хранится 100 упаковок германского лекарственного препарата «Бетаферон».

В месяц для обеспечения федеральных льготников, болеющих рассеянным склерозом, уходит 22-24 упаковки.

Дополнительно на аптечный склад уже поступил отечественный аналог «Робетал» фирмы «Биокад» в количестве 24 упаковок, в ближайшие дни ожидается поставка еще 80 упаковок.

Одновременно продолжается поставка других иммуномодуляторов для лечения рассеянного склероза, таких как «Авонекс» и «Ребиф».



В Наумовке прошла «Школа артериальной гипертонии»

В фельдшерско-акушерском пункте села Наумовка завершила работу «Школа артериальной гипертонии», которую провела его заведующая Евгения Егупова.

Проведению «Школы», в рамках которой состоялось шесть занятий, предшествовала большая подготовительная работа. Был проведен статистический анализ по артериальной гипертонии в селе Наумовка и разработаны методические материалы.



Наши весенние недуги

» Даже крепкие здоровьем люди не застрахованы от весенних обострений хронических болезней, аллергии и сезонной депрессии. Попробуем разобраться, как бороться со всей этой напастью.

Насморк и простуды

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Прежде всего, **поддерживайте иммунитет**. Дефицит витаминов является одной из главных причин упадка сил и ослабления здоровья. Активная витаминная подпитка должна была начаться уже со второй половины зимы. Без свежих фруктов и овощей не обойтись, но помните, что к весне даже в зимних сортах даров природы витамины разрушаются. В этом случае к нам на помощь придут осенние запасы – квашеная капуста, соленые помидоры и огурцы, компоты и варенье. Кстати, горшочки с проросшим молодым луком и прочей зеленью на подоконнике у бабушки – совсем не старческая прихоть, а очень полезный способ витаминной «заправки»! Если вы не являетесь любителем домашних заготовок и «квартирного» огородничества, стоит прибегнуть к услугам фармацевтической промышленности. Одна таблетка восполняет суточную потребность организма в витаминах и минералах. Но не следует злоупотреблять подобными комплексами – есть риск передозировки!

2. **Одевайтесь по погоде**. Банальная рекомендация, но трудновыполнимая в условиях нашего непростого климата. Старайтесь узнавать погоду заранее, чтобы потом не потеть и не мерзнуть. И как бы ни было велико искушение пробежать без шапки «буквально чуть-чуть, от остановки до офиса»,

ни в коем случае не поддавайтесь ему. Это как раз тот случай, когда лучше подойти позже, чем раньше.

3. Периодически наносите профилактические **визиты в поликлинику** и следуйте всем рекомендациям врачей.

От кошки до цветов

Аллергия, по мнению специалистов, не болезнь, а нестандартная реакция организма на те или иные продукты питания или внешние факторы. Источники аллергии могут быть самые разные – от апельсинов до обычной пыли. Вечно занятым горожанам свойственно аллергию игнорировать, особенно если она явно не выражена, и к заложенному уже в течение месяца носу начинают понемногу привыкать. Но необходимо знать, что на фоне аллергии может развиваться бронхиальная астма, а это уже гораздо опаснее.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Если вы замечаете за собой склонность к аллергическим реакциям, возьмите в привычку **ведение дневника, куда подробно записывайте данные о состоянии своего здоровья** (что ели, где были, чем дышали и как себя при этом чувствовали), особенно если привычный, «безопасный» образ жизни по каким-либо причинам меняется. Так вам будет гораздо легче вычислить виновника аллергии.

2. **Обязательна консультация аллерголога**. Это тот слу-

чай, когда без специалиста не обойтись. Вместе с ним вносите коррективы в свой рацион и распорядок жизни. Врач поможет подобрать необходимые препараты. Не занимайтесь самолечением!

Когда смена сезонов смерти подобна

Смена ветра, скачки температуры, перепады атмосферного давления, загазованность, приводящая к гипоксии (уменьшению содержания кислорода в крови), гиподинамия и гиповитаминоз способствуют обострению сердечно-сосудистых заболеваний – артериальной гипертонии, атеросклероза, стенокардии.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Очень полезно, не дожидаясь обострений, провести **профилактическое лечение в санатории**. Если такой возможности нет, непременно посетите специалиста и посоветуйтесь с ним.

2. **Больше двигайтесь** – икры ног при ходьбе помогают сердцу гонять кровь по сосудам, а шесть минут ежедневной ходьбы по лестницам вверх и вниз продлевают жизнь на целых три года. Старайтесь делать зарядку – упражнения улучшают кровообращение. Утром растирайтесь влажным полотенцем, а во время принятия душа – банной рукавицей.

3. Специалисты также рекомендуют **массаж стоп** как общеукрепляющую процедуру, ведь именно на подошвах ног располагается множество точек, отвечающих, в том числе, и за сердечную деятельность. В магазинах можно увидеть огромный ассортимент различных массажеров, но подойдет и обыкновенная стеклянная бутылка – просто покатайте ее босой ногой.

4. **Будьте внимательны в «магнитные» дни**. 70% людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, реагируют на возмущение геомагнитного поля планеты приступами стенокардии, гипертоническими кризами, инсультами и инфарктами. В «магнитный» день не забудьте о валерьянке, валидоле, нитроглицерине, настойках пиона и боярышника. Не планируйте в эти дни дела, тре-



1. ПРОСТУДА

бующие больших энергетических затрат.

5. **Не нервничайте**. Старайтесь не впускать стресс в свою жизнь. Не суетитесь и не переживайте по пустякам. В любой ситуации сохраняйте спокойствие. Для этого попытайтесь ненадолго переключить свое внимание на приятные для вас вещи. Помните: ваше здоровье важнее всего.

Когда эмоции «на нуле»

Стали обычными ситуации, когда вы постоянно чувствуете недомогание, а врачи недоуменно разводят руками? Головная боль, ломота и прострелы в спине, проблемы с желудком могут быть вызваны не заболеваниями внутренних органов, а являться признаками весенней депрессии. Строго говоря, депрессия – это тяжелое психическое за-



3. ГИПЕРТОНИЯ



2. АЛЛЕРГИЯ

болевание, связанное с биохимическими изменениями мозга и требующее серьезного и длительного лечения. Но кроме «большой депрессии», как называют ее врачи, существует так называемая сезонная депрессия – состояние, характеризующееся плохим настроением, чувством одиночества, постоянной усталостью, потерей вкуса к жизни, бессонницей и отсутствием аппетита. Сезонная депрессия проявляется в переходные периоды – весной и осенью. Еще ее называют «синдромом большого города» – по статистике, именно жители мегаполисов в большей степени подвержены стрессам – одной из главных причин депрессии.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Известно, что люди, занятые одновременно работой, учебной и семьей, менее подвержены депрессии. Это связа-



4. ДЕПРЕССИЯ

но с тем, что неудачи в одной сфере деятельности компенсируются достижениями в другой. Поэтому **постарайтесь быть активнее** и не заикаться на проблемах.

2. Среди людей, активно **занимающихся спортом**, депрессия встречается в пять раз реже, поскольку спорт способствует выработке в организме эндорфина – гормона радости. Это вещество незаметно при подавленном эмоциональном состоянии, так что вставайте на лыжи – и в парк.

3. Недостаток света зимой очень скверно сказывается на настроении. Не случайно депрессия встречается гораздо реже в жарких и солнечных странах. Поэтому весной светотерапия актуальна как никогда. К сожалению, в России сеансы светотерапии в специализированных лечебных заведениях не так распространены, как на Западе. В принципе, лечиться с помощью светотерапии можно и дома, но специальные лампы – удовольствие не из дешевых. Цена лампы – от 2 до 5 тысяч долларов.

Вставайте пораньше, чтобы продлить световой день, **почаще бывайте на свежем воздухе**, подставляйте лицо солнышку и не экономьте на электрическом свете. Медики рекомендуют красить стены квартир в теплые, оранжевые и желтые тона. Если перекраска стен для вас – слишком радикальный метод, добавьте ярких цветов в свой повседневный гардероб.

4. Помните, антидепрессанты возможно применять только по назначению врача, иначе ситуация может только ухудшиться. И если вы чувствуете, что самому уже не выкарабкаться – не медлите и не стесняйтесь, **обращайтесь за квалифицированной медицинской помощью**. Следует обратиться к любому профессиональному профильному специалисту.

И наконец, какие бы недуги и грустные мысли ни посетили вас в пору весеннего обострения, помните, что все это временно. Больше думайте о хорошем, чаще отдыхайте и хвалите самих себя.

Школа здоровья: остеопороз

УРОК ПЕРВЫЙ: Что такое остеопороз? Факторы риска, диагностика, клинические проявления



» С этого номера на страницах нашей газеты будут проводиться заочные занятия «Школы здоровья по остеопорозу». Занятия проводит главный внештатный ревматолог Департамента здравоохранения г. Томска Ольга Николаевна Аношенкова.

Остеопороз – заболевание, при котором кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими и могут легко ломаться.

Остеопороз – довольно распространенное заболевание, принявшее в последние годы характер настоящей эпидемии и поражающее все больше людей не только зрелого и пожилого возраста, как это принято считать, но и молодых, все чаще обнаруживается у детей и подростков и занимает четвертое место в списке неинфекционных болезней, впереди лишь сердечно-сосудистые заболевания, онкология и сахарный диабет.

По данным статистики в России остеопорозом болеют более 10 млн. человек, а это значит каждая 3 женщина и каждый 5 мужчина.

Остеопороз – это очень коварная болезнь. С одной стороны, ее не избежать практи-

**Каждые
30 секунд**
у одного человека в мире происходит остеопоротический перелом

В 30% случаев после перелома тазобедренного сустава наступает смерть

чески никому, с другой – у нее не так много симптомов. Поэтому сначала остеопороз может себя никак не проявлять, а значит профилактику и лечение остеопороза люди начинают достаточно поздно.

Остеопороз традиционно считается болезнью пожилого возраста. Однако важно помнить, что костная ткань формируется в более ранние годы – до 25 лет, думать о том, как обезопасить себя от болезни хрупких костей, нужно начинать еще в молодости! Для формирования костной ткани организму нужен кальций и другие вещества. Наибольшее количество кальция содержится в молочных продуктах. К сожалению, у детей все чаще встречается аллергия на молочные продукты, или они их просто не любят. Поэтому кости в детстве формируются неправильно, что создает угрозу развития остеопороза.

Остеопороз молодеет: последние исследования показывают, что каждый 10-й российский дошкольник и каждый 3-й школьник имеет сниженную костную массу – а значит серьезную предрасположку к развитию остеопороза!

КАК МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ ОСТЕОПОРОЗ? Определить у себя факторы риска остеопороза можно с помощью теста. Чем больше положительных ответов, тем больше риск.

Неуправляемые – не зависят от самого человека:

- низкая минеральная плотность костной ткани
- женский пол
- возраст старше 65 лет
- наличие остеопороза и/или переломов при небольшой травме у родственников (мать, отец, сестра) в возрасте 50 лет и старше
- предшествующие переломы
- некоторые эндокринные заболевания
- ранняя (в том числе хирургическая) менопауза у женщин

- низкий вес – менее 48 кг.
 - прием глюкокортикоидов
- Управляемые** – зависят от образа жизни и поведения и могут быть устранены:
- низкое потребление кальция
 - дефицит витамина D
 - курение
 - злоупотребление алкоголем
 - низкая физическая активность
 - склонность к падениям

Для тех, кто попадает в группу риска хотя бы по одному из критериев, особенно важно пройти своевременную медицинскую диагностику.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО У ВАС ОСТЕОПОРОЗ? На сегодняшний день существует только один ранний способ диагностики – рентгеновская денситометрия. Он позволяет выявить самые ранние изменения плотности костей, всего за несколько минут. Это исследование играет важную роль в выявлении остеопороза на ранней стадии, когда переломов еще нет.

Важно: уровень кальция в крови не характеризует состояние костной ткани! Очень часто нормальный уровень кальция поддерживается только за счет того, что он «вымывается» из костной ткани.

Рентгенография позволяет выявить остеопороз лишь в поздние сроки заболевания, уже после того, как перелом случился.

К какому специалисту надо обратиться, чтобы исключить или подтвердить остеопороз, получить индивидуальные рекомендации по лечению или профилактике?

Остеопороз – мультидисциплинарное заболевание, которым занимаются многие специалисты: терапевты, ревматологи, эндокринологи, гинекологи-эндокринологи, неврологи, травматологи и другие. В нашем городе пройти диагностику и получить квалифицированную консультацию по лечению и профилактике можно в **специализированном медицинском центре «Максимум здоровья» по адресу: Фрунзе 172/3. Телефон для предварительной записи: 26-48-06.**



■ Денситометр – прибор для экспресс-диагностики остеопороза на ранних стадиях.

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ. Основными проявлениями остеопороза являются переломы, полученные при минимальной травме, например, при падении с высоты собственного роста, а переломы позвонков могут случиться при подъеме тяжестей или тряске при езде в транспорте. Чаще всего случаются переломы – предплечья, шейки бедра и позвоночника.

Однако клиническими проявлениями остеопороза могут быть не только периферические переломы. Многих пациентов беспокоят боли в пояснице, между лопатками, которые принимают за проявления остеохондроза. Обращаем Ваше внимание на то, что остеопорозные боли проходят в положении лежа и возникают чаще при физической нагрузке и ходьбе, при подъеме тяжестей, при езде в транспорте.

Появление сутулости, снижение роста свидетельствует об активном процессе разрушения позвоночника за счет

деформации тел позвонков. Это может быть признаком остеопороза. Выпячивание живота, нарушение работы кишечника (запоры, метеоризм) из-за уменьшения объема брюшной полости – еще одни важные признаки заболевания.

Многие пациенты отмечают плохую эмаль или хрупкость зубов, наличие пародонтоза, слоистость и мягкость ногтей, выпадение волос, судороги в ногах, что также указывает на дефицит кальция.

Хронические боли, боязнь переломов, необходимость в посторонней помощи часто приводят к тревожно-депрессивным расстройствам у больных с остеопорозом. Возникают жалобы на нарушение сна, снижение настроения, апатию, плаксивость, нежелание выходить из дома, общаться с близкими.

■ На следующем занятии мы поговорим о методах профилактики и лечения остеопороза.

Спонсор рубрики – компания

Bayer HealthCare

КАЛЬЦИММ
CALCEMIN
Health Life

КАЛЬЦИММ
CALCEMIN ADVANCE
Health Life



Берегите ножки!

■ Вылечить варикозную болезнь на ранних стадиях поможет компрессионный трикотаж

» Варикозная болезнь встречается у 20-40% населения развитых стран мира. Долгое время варикоз проявляется только косметическим дефектом, однако прогрессирование заболевания приводит к появлению болезненных ощущений, отеков стоп и голеней, а в запущенных стадиях к потемнению кожи в нижней трети голени, воспалительным изменениям и трофическим язвам.

ПОЧЕМУ ВАРИКОЗ ВРЕДЕН?

Причина варикоза – неправильная работа вен. Варикозная вена появляется в том месте, где имеется недостаточный клапан и сброс крови в направлении от глубоких вен в наружные. Постепенно переполненная вена растягивается, что ведет к растяжению следующего клапана и так далее. Варикозные вены являются вредным, патологическим образованием и не выполняют своей функции.

При комплексном лечении варикозной болезни очень важную роль отводят компрессионной терапии с использованием специального трикотажа. Это один из самых эффективных методов лечения ранних стадий варикоза.

Компрессионный трикотаж – это специальное белье, которое создает внешнее давление на ткани ног. Это давление не дает венам расширяться, способствует их сужению, ускорению кровотока, устранению застоя.

ЗАЧЕМ НУЖНО НОСИТЬ КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ?

1. Профилактика:

- при беременности
- при наличии длительной работы стоя или сидя
- при авиаперелетах или длительных автобусных поездках
- при интенсивных спортивных нагрузках

2. Лечение:

- коррекция синдрома тяжелых ног
- период после оперативного вмешательства или склеротерапии
- лечение осложнений варикозной болезни

Совсем недавно компрессионный трикотаж был представлен, в основном, эластическими бинтами, а сейчас появилось множество изделий – гольфы, чулки, колготки.

КАК ВЫБРАТЬ? Длина изделия определяется в зависимости от уровня, на котором заканчиваются проблемы с венами. Изделие должно перекрывать проблемный участок в среднем на 10 см.

Компрессионные гольфы используют при варикозной болезни в области голени, а также после снятия швов в период после операции.

Компрессионные чулки рекомендуются при заболевании в области бедра и/или под коленом.

Компрессионные колготы 3 компрессионного класса и чулки с застежкой на поясе рекомендуются после перенесенного тромбоза.

Профилактический трикотаж (компрессия до 18 мм рт. ст.) может быть подобран с помощью консультации аптечного работника.

Лечебный компрессионный трикотаж может назначить

Чем лечебный трикотаж лучше эластических бинтов?

ЭЛАСТИЧЕСКИЕ БИНТЫ	ЛЕЧЕБНЫЙ ТРИКОТАЖ
Создание необходимого давления определяется техникой и навыками бинтования	Лечебный профиль и уровень давления в соответствии с компрессионным классом задаются при изготовлении.
Имеется необходимость врачебного участия в наложении бинта или в обучении пациента	Участие врача ограничено подбором класса компрессии и вида изделия
Трудности с обеспечением компрессии и фиксации на бедре	Обеспечивает эффективную компрессию и фиксацию на бедре
Применяются при нестандартной форме конечности	При нестандартной форме конечности возможно изготовление на заказ
Ежедневная стирка приводит к быстрому износу бинтов	Ежедневная стирка необходима для сохранения компрессионных свойств
Необходимость замены после нескольких стирок	Гарантия сохранения компрессионных свойств в течении 6 месяцев
Возможны нарушения водного и температурного баланса кожи	Пористая вязка обеспечивает нормальный температурный и водный баланс кожи

только врач-флеболог. При этом давление, обусловленное классом компрессии, распределяется следующим образом: 100% – на уровне лодыжек, 70% – на уровне верхней трети голени, 40% – на уровне верхней трети бедра. Размер изделия подбирается строго по индивидуальным анатомическим меркам конечности. Лечебный компрессионный трикотаж должен соответствовать единому европейскому стандарту RAL GZ 387 и иметь сертификат экологической безопасности Oeko Tex Standard 100. Соответствующая маркировка наносится на упаковку и на само изделие. Сейчас наиболее популярны такие марки компрессионного трикотажа, как VENOTEKS, ORTO, RELAXSAN.

Принципиально улучшить состояние вен, можно только решая комплексно эту задачу. Наилучший результат удается достигнуть при совместном использовании лекарственных препаратов, компрессионного трикотажа и сеансов прескотерапии.

Прескотерапия – эффективная аппаратная методика, позволяющая воздействовать на лимфатическую систему сжатым воздухом. В результате нормализуется кровообращение и улучшается лимфоток, исчезают отеки и тяжесть в ногах, выводятся шлаки и токсины.

АПТЕКА Сано

Пройти сеансы прескотерапии вы можете в медконсультативном кабинете ООО «Сано» по адресу: пр. Фрунзе, 24, тел. 53-03-93.

Наши специалисты помогут вам подобрать компрессионный трикотаж (гольфы, колготки, чулки) и дадут консультацию по применению лекарственных препаратов, улучшающих кровоток и укрепляющих сосуды.

Наши адреса:

- пр. Ленина, 30. Тел.: 42-10-42, 42-10-10.
- пр. Фрунзе, 24. Тел.: 53-03-93, 52-72-18.
- ул. Лазо, 25. Тел.: 68-04-04.
- Иркутский тр., 32. Тел.: 75-49-09.
- пр. Ленина, 114. Тел.: 51-51-90.

www.aptekasano.ru



Весенний авитаминоз

» Весной многие жалуются на упадок сил, постоянную сонливость, ухудшение состояния кожи, выпадающие волосы... Овощей-фруктов зимой нам не хватало, и солнышка, и прогулок на свежем воздухе – и вот результат! Но это поправимо. Можно купить в аптеке специальные витаминные комплексы, а можно и попросту воспользоваться рецептами народной медицины.

■ Составить смесь из равных частей: пшеница, овсянка, ячмень. Размолоть зерна в кофемолке, залить теплой водой из расчета 1 столовая ложка муки на 1 стакан воды. Настаивать 2 часа, процедить и пить с медом. Употреблять при упадке сил.

■ Один лимон опустить в кипящую воду на 1–2 минуты, пропустить его через мясорубку или натереть на терке с кожурой и семенами. Добавить несоленое сливочное масло, 1–2 столовых ложки меда, хорошо перемешать. Подавать к чаю.

■ Зерна овса заливают кипятком из расчета 1 часть овса и 3 части воды. После настаивания в течение суток в комнате жидкость сливают. Хранить настой в холодильнике. Пить теплым по 1/4 стакана 3–4 раза в день перед едой.

■ Положить в эмалированную кастрюльку 3 штуки урюка, 5 штук чернослива, 3 штуки инжира, 1 столовую ложку изюма, 2 яблока, 2 ломтика

лимона. Залить водой и кипятить 5–10 минут на медленном огне. Съесть на завтрак.

■ Один желток разбавить соком лимона или апельсина, добавить 1 чайную ложку меда. Съесть на завтрак.

■ 150 граммов тертых яблок перемешать с соком половины апельсина, добавить 10 очищенных грецких (или других) орехов. Вместо орехов можно взять несколько ложек взбитых сливок, а вместо апельсина – 2 чайные ложки лимонного сока и столько же меда. Порция для одного человека в день.

■ 1 стакан овса и 5 стакан воды варить до густоты жидкого киселя. Процедить, добавить равное количество кипяченого молока (или прокипятить с сырым молоком), остудить. В эту массу добавить 4–5 столовых ложек меда. Принимать по четверти или половине стакана отвара 3–4 раза в день.

» подготовлено по материалам Интернет

Поможет шиповник!

Отличной профилактикой авитаминоза является отвар шиповника. Это один из самых богатых витаминных источников. В нем содержатся витамины А, В2, Е, С, Р, К. Настой нужно готовить так: в термос кладутся сухие промытые ягоды и заливаются кипятком. Ягод следует брать совсем немного, нескольких штук на стакан воды будет вполне достаточно.





Спутник на все лето

■ Как правильно выбрать солнцезащитные очки

» Линзы? Стекло или пластик? Цвет? Оправа? Эти и многие вопросы мы задаем себе при выборе солнцезащитных очков, а даже если и не задаем – то обязательно услышим их в магазине оптике. Так не лучше ли заранее подготовиться и вооружиться информацией?

ТИПЫ ОЧКОВ. Существуют три основные группы солнцезащитных очков: косметические, обычные солнцезащитные и очки очень высокой степени защиты. Косметические очки выполняют косметическую функцию, подчеркивают имидж и являются приятным и стильным аксессуаром. Они не защитят вас от солнца, но и не навредят. Обычные солнцезащитные очки – это летние очки, отвечающие требованиям средней полосы. Очки высокой степени защиты необходимы в первую очередь для высокогорья, Заполярья, регионов с озоновыми аномалиями, причем и летом, и зимой.

ЛИНЗЫ. Прежде чем купить солнцезащитные очки, посетите окулиста. Если у вас плохое зрение, он поможет вам правильно выбрать солнцезащитные очки с диоптриями.

Есть особая категория солнцезащитных очков, которые особенно «показаны» водителям, поклонникам водных и зимних видов спорта. Это очки с поляризованными линзами, которые кроме ультрафиолета нейтрализуют блики на поверхности мокрой дороги, снегу и воде. Именно такие очки как нельзя лучше подойдут и для отдыха на море или в заснеженных горах, потому что до девяноста девяти процентов

подавляют раздражающие глаза блики от отражающих поверхностей. Чтобы защититься от верхнего света и ясно видеть приборную доску автомобиля, можно купить очки с «маской», у которых затемнена только верхняя часть линзы.

Фотохромные стекла, которые называют «хамелеонами», – дело тонкое. Они меняют светопропускание в зависимости от освещенности, создавая оптимальную степень защиты и комфорта для глаз. Они относятся к классу очень качественных очков. Следует знать, что «хамелеоны» могут темнеть по-разному – сильнее и слабее; кроме того, одно стекло может темнеть больше, чем другое. Верный способ защититься от некачественного товара – подобрать фотохромные линзы в хорошем магазине.

Важный момент в выборе очков – размер линз. Дело в

том, что очки должны защищать не только зрачок, но и кожу вокруг глаз – тогда морщин в этой зоне будет гораздо меньше. Может быть, большие очки и сделают свою хозяйку похожей на стрекозу, но зато надежно защитят. Линзы очков должны быть равномерно затемнены, иначе защита будет неполной, а глаза будут уставать.

КАКОЙ ЦВЕТ ВЫБРАТЬ? Если вы надели очки с цветными линзами, и окружающий мир радикально изменил цвет – знайте, это подделка. Фирменные линзы сохраняют все цвета естественными, слегка меняя лишь оттенок. Цветные линзы очков для людей, которым важно точное восприятие цвета, например, для автомобилистов, могут создать проблемы. Нарушение привычной цветовой гаммы в пользу

какого-то одного цвета заметно рассеивает внимание, человек в цветных очках быстрее утомляется.

СТЕКЛО ИЛИ ПЛАСТИК? Линзы солнцезащитных очков изготавливают из трех основных материалов: стекла, поликарбонатного и акрилового пластика. Стекланные солнечные очки безопасны – стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи. Но в процессе усовершенствования стекланные линзы стали заменять пластиковыми – они легче. Но пластик пропускает ультрафиолет. И все бы ничего, такие очки можно было бы носить ради моды или красоты. Однако затемнение, которое создается такими очками, обманывает зрачок, и он не сужается. Таким образом, когда человек

какую часть ультрафиолетовых лучей задерживают очки. Наиболее вредоносными являются ультрафиолетовые лучи типа В (UVB), поэтому очки должны защищать от них практически полностью. В случае обозначения на этикетке граничной длины волн, задерживаемых линзами, выбирайте очки со значением, близким к 400 нм.

ОПРАВА. Считается, что самым практичным материалом для оправы является нейлон. Он легко гнется и возвращается в исходное положение. Пластиковые оправы легко ломаются. Лучше, если внутри пластика проходит еще одна оправа – металлическая.

Когда вы покупаете очки, подержите их в руках, несколько раз откройте дужки, погните очки. Хорошая оправа не жесткая, она упруга и восстанавливает свою форму после того, как вы ее немного погнули. Проверьте винтики, которыми крепятся дужки, до конца ли они завернуты. Наконец, примерьте очки чтобы проверить, насколько они удобны – не давят ли на переносицу носовые упоры, не жмут ли дужки. Если вы наклоняете голову, очки не должны сваливаться или съезжать на кончик носа. Очень жесткие очки, скорее всего, так и останутся жесткими.

КАК УХАЖИВАТЬ. Если вы хотите носить выбранные вами очки долго, храните их правильно: купите для них полужесткий чехол, а еще лучше – жесткий

футляр и носите очки только в нем. Не кладите очки на стол или тумбочку линзами вниз – так их легко поцарапать. Протирайте линзы специальной ворсистой тканью или тонкой замшей, эти материалы очень тщательно и нежно ухаживают с линз. И главное: независимо от степени затемнения очков не рекомендуется смотреть прямо на солнце. Если при использовании очков все равно загорает, смените их.

ГДЕ ПОКУПАТЬ? Выбор места покупки, дизайна, качества и торговой марки солнцезащитных очков весьма индивидуален и полностью зависит от ваших представлений и пристрастий. Некоторые приобретают очки между прочим, с лотка на улице, другие в различных магазинчиках и на рынках, торговых комплексах разного уровня, третьи только в бутиках. В каждом месте есть свои особенности в представленном ассортименте, уровне цен и степени корректности информации для покупателя, да и вообще уровне обслуживания. В любом случае, где бы вы не купили, желательно, чтобы солнцезащитные очки не только украшали вас, но и соответствовали своему функциональному назначению.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ОЧКОВ. Проверить происхождение очков просто. Стоит сравнить название торговой марки на этикетке и на внутренней стороне дужки очков (очень часто это название напечатано прямо на линзе). Обратите внимание также, есть ли на этикетке обозначение страны-изготовителя, название предприятия, его телефон и адрес. Если солнечные очки вам действительно нужны и не просто как модная деталь туалета, то покупайте их в магазинах с проверенной репутацией.



Пластик пропускает ультрафиолет, такие очки можно было бы носить ради моды или красоты. Однако затемнение, которое создается такими очками, обманывает зрачок, и он не сужается. Со временем это может вызвать помутнение хрусталика, ослабить зрение.

носит солнцезащитные очки, пропускающие ультрафиолет, нагрузка на глаза увеличивается. Со временем это может вызвать помутнение хрусталика, ослабить зрение. А это уже не шутки. Пластиковые очки можно покупать только со специальными добавками, задерживающими ультрафиолетовое излучение. Читая этикетку, обратите внимание,

Какого цвета очки вам подойдут?

ТИП ЛИНЗ	ОСОБЕННОСТИ	ГДЕ НОСИТЬ
Серые или зеленые	Не искажают цвета	Везде
Золотисто-желтые	Блокируют синий цвет	В пасмурные дни
Поляризованные	Блокируют очень яркий свет	В горах и на море
Зеркальные	Отражают свет	На большой высоте
Фотохромные (хамелеон)	Меняют цвет в зависимости от освещения	Везде
Градуированные (маска)	Наполовину затемнены	Везде, рекомендуются автомобилистам

ИМПАЗА: СИЛА, УВЕРЕННОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ

«Потенция» в переводе означает «сила». Сила издавна считалась главным достоинством мужчины. О ней слагали легенды и писали книги. И наряду с силой богатырской воспевалась и сила сексуальная. Недаром образ Казановы так же прочно вошел в наше сознание, как и образы богатырей и героев «плаща и шпаги». Подобно тому, как женщина остается молодой, пока она сохранила свою красоту и привлекательность, мужчина молод, пока обладает потенцией. Потенция для мужчины значит очень многое – это показатель здоровья, физического и психологического состояния, собственной самооценки. Для многих мужчин – потенция – символ жизненного благополучия, важный критерий качества жизни.

Природа мудра, и она одарила мужчину потенцией на всю жизнь. Брак зрелого мужчины и очень молодой девушки был вполне традиционным для всех стран Европы, а на Востоке даже считался предпочтительным. Дети, рожденные от пожилых отцов, всегда слыли самыми талантливыми. Так почему же сегодня далеко не каждый может похвастаться сексуальной «боеготовностью»?

Причин много, самых разных, нет смысла их перечислять, главное, что все они приводят к тому, что возникают проблемы, связанные с нестабильной потенцией, так называемой эректильной дис-



функцией. К счастью, в наше время эти проблемы вполне разрешимы. Главное не затягивать, откладывая визит к врачу в долгий ящик. Проконсультируйтесь со специалистом, и вы узнаете, что наука шагнула далеко вперед, что несколько лет назад медицинской общественности было представлено лекарственное средство – «ИмпАЗа», которое разработано и производится только в России. «ИмпАЗа» была создана специально для лечения нарушений эрекции. Действие «ИмпАЗы» основано на механизме расширения сосудов, которые ответственны за кровенаполнение пещеристых тел полового члена. Что особенно важно, «ИмпАЗа» способствует повышению качества жизни, нормализует и повышает такие проявления сексуальной сферы мужчин, как половое влечение, эрекцию, удовлетворенность половым актом. Соответственно препарат помо-

гает повысить и общий тонус организма, устраняя слабость, снижая утомляемость, повышая физическую активность и половое влечение!

Очень важно, особенно для мужчин зрелого возраста, что «ИмпАЗа» может быть использована совместно с другими лекарственными средствами. Препарат лучше применять регулярно, для лечения, курсом продолжительностью 8-12 недель. Курсовой прием способствует восстановлению естественной эрекции и дает шанс, в дальнейшем, вести нормальную половую жизнь.

Возможно применение «ИмпАЗы» и непосредственно перед половой близостью, что способствует стимуляции эрекции. В этом случае препарат принимают дважды – таблетку за 2 часа, а потом за час до полового акта.

«ИмпАЗа» помогает вернуть радость полноценной сексуальной жизни! По имеющимся данным, «ИмпАЗа» практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов.

Информация по медицинскому применению препарата по телефонам
(495) 681-93-00, 681-09-30
по рабочим дням с 10 до 17 часов.
Спрашивайте в аптеках.
www.impaza.ru

Рег. уд. № 000374/01 – 2001 ФЧНСЗСР

■ ■ ■
Мало записаться на прием к врачу – надо до него еще дожить.

■ ■ ■
В анкете, которую я заполняла перед операцией, был вопрос: кому позвонить в случае крайней необходимости... Я написала: более квалифицированному хирургу...

■ ■ ■
Успехи медицины налицо: от многих болезней люди не умирают, а только мучаются

■ ■ ■
– Вас эротические сны не мучают?
– Нет, доктор, только они и радуют...

■ ■ ■
Скажите, у вас в роду беременные были?..

■ ■ ■
Хорошо зафиксированный больной в анестезии не нуждается.

■ ■ ■
– Доктор! Мы его теряем!
– Да не волнуйтесь вы так! У нас их целая палата...

■ ■ ■
Пациент обязан платить много. Иначе он не станет делать то, что доктор прописал.

■ ■ ■
Товарищ, помни! Желая здоровья людям, ты желаешь обнищания медикам!

■ ■ ■
– Больной, вы курите?
– Нет.
– Пьете?
– Нет.
– Не надо так идиотски ухмыляться, я все равно что-нибудь найду!

■ ■ ■
– Доктор, когда я кончиком языка дотрагиваюсь до комочка фольги, в которой до этого пекли картошку, у меня покалывает за ухом. Что это значит?
– Что у вас слишком много свободного времени!

■ ■ ■
Не бывает здоровых людей, бывают необследованные!

■ ■ ■
Дробим камни в почках. ОМОН

■ ■ ■
Хирургическое замешательство...

■ ■ ■
Легче всего врач ставит диагноз, когда пациент ничем не болен.

■ ■ ■
Чем позже скорая приезжает, тем точнее диагноз.

■ ■ ■
Врачи не в силах продлить жизнь, но они могут растянуть болезни.