

курьер-советник

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

18+

декабрь
2019

НОВОГОДНЕЕ
ЗАСТОЛЬЕ

4-5

В ОТПУСК
С ГРУДНИЧКОМ

12-13

РИСКОВАННАЯ
КРАСОТА

14



Дорогие читатели и партнеры
журнала «Энциклопедия здоровья»!

Поздравляем вас с наступающим новым, 2020 годом! Пусть он принесет вам много приятных мгновений, позитивных эмоций и финансовое благополучие. От всей души желаем вам и нам счастья, здоровья, оптимизма, удовлетворения своей работой и делами.

Здоровье — это огромная ценность, и пускай у каждого оно будет крепким.

Весь год мы трудились для вас. Старались быть максимально полезными.

На страницах журнала «Энциклопедия здоровья» мы рассказывали о новинках медицины, публиковали мнения авторитетных специалистов, давали советы по укреплению здоровья, писали о возможных приемах сохранения молодости и красоты. Надеемся, что вы нашу работу оценили. Мы хотим, чтобы наши дорогие читатели остались прекрасными всю свою жизнь, а мужчины были сильными и мудрыми.

В уходящем году нам удалось сделать многое, на достигнутом останавливаться не собираемся. Надеемся удерживать высокую планку и в будущем. У нас много идей, нам есть чем вас порадовать и удивить в наступающем году, а новогодние праздники вдохновят на лучшее.

Спасибо, что вы с нами, и до встречи в новом году!

Редакция журнала
«Энциклопедия здоровья»

АПТЕКА

- ✓ НИЗКИЕ ЦЕНЫ
- ✓ ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА
- ✓ СКИДКИ И ПОДАРКИ
- ✓ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ

Сеть аптек «Народная линия»

- пр. Ветеранов, д. 69 +7 (812) 602-04-73
- пр. Ветеранов, д. 78 +7 (812) 622-10-06
- ул. Заставская, д. 46 +7 (812) 320-05-88
- ул. Крыленко, д. 1, к. 1 +7 (812) 643-87-64
- ул. Латышских Стрелков, д. 13, к. 1 +7 (812) 655-63-54
- ул. Парашютная, д. 61, к. 1 +7 (812) 643-87-61
- пр. Славы, д. 4 +7 (812) 360-10-94
- Красное Село, ул. Массальского, д. 4 +7 (812) 643-87-63
- Красное Село, ул. Спирина, д. 9, к. 2 +7 (812) 339-60-25
- Красное Село, пр. Ленина, д. 55 +7 (812) 749-48-78

www.nl-apteka.ru

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ

ЕШЬ, ДВИГАЙСЯ, ХУДЕЙ!	4
НОВОГОДНЕЕ ЗАСТОЛЬЕ КАК НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ	6
ОБОРОНА ОТ ИНФЕКЦИЙ	8
ПОСЛЕПРАЗДНИЧНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА	9
КАЛЕНДАРЬ НА 2020 ГОД ОТ «ОЛИВИИ»	10
В ОТПУСК С ГРУДНИЧКОМ	12
РИСКОВАННАЯ КРАСОТА БЕРЕМЕННОСТЬ И ТАТУИРОВКИ: ДА ИЛИ НЕТ?	14
ВИЧ — НЕ ПРИГОВОР	16
РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!	18

ИЗ ПЕРВЫХ РУК...

МЕДВЕДЕВ УТВЕРДИЛ ПРОГРАММУ ГОСГАРАНТИЙ БЕСПЛАТНОЙ МЕДПОМОЩИ

ПРЕМЬЕР-МИНИСТР ДМИТРИЙ МЕДВЕДЕВ УТВЕРДИЛ ПРОГРАММУ ГОСГАРАНТИЙ БЕСПЛАТНОЙ МЕДПОМОЩИ В РОССИИ НА БЛИЖАЙШИЕ ТРИ ГОДА. ОБ ЭТОМ ОН ЗАЯВИЛ НА СОВЕЩАНИИ С ВИЦЕ-ПРЕМЬЕРАМИ.

Глава правительства отметил, что разработанный документ включает в себя перечень медицинских услуг, на которые владелец полиса обязательного медицинского страхования имеет право. Программа была изменена с учетом существования национальных проектов.

«Мы увеличиваем средний подушевой норматив финансирования на каждого гражданина, выделяем на это большие деньги», — заявил Медведев.

Вице-премьер Татьяна Голикова сообщила, что новой программой предусмотрен приоритет в оплате первичной медико-санитарной помощи.

«Прирост внутри программы по этому направлению составляет практически 60 млрд рублей», — сказала вице-премьер.

По ее словам, отдельно в программе добавляются средства на дорогостоящие виды диагностики — компьютерную, магнито-резонансную томографию, ультразвуковое исследование сердца и сосудов, гистологию, эндоскопию и молекулярно-генетические исследования.

Контроль за нововведениями будет возложен на Федеральный фонд обязательного медицинского страхования.

В РОССИИ СНИЗИЛАСЬ ОБЩАЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ДЕТЕЙ

ДЕТИ ДО 14 ЛЕТ В РОССИИ СТАЛИ РЕЖЕ БОЛЕТЬ. ОБ ЭТОМ СООБЩИЛИ В МИНЗДРАВЕ РОССИИ. ПО ДАННЫМ ВЕДОМСТВА, ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД С 2009 ПО 2018 ГОД СНИЗИЛАСЬ НА 9 %.



Позитивную динамику специалисты связывают с развитием вакцинации. За прошедшие 20 лет был значительно расширен Национальный календарь профилактических прививок и введены новые вакцины. Также заболеваемость снизилась благодаря профилактическим осмотрам — за девять месяцев 2019 года их прошли почти 19 миллионов детей.

В ведомстве отмечают, что наиболее частые заболевания у детей — это, конечно же, болезни органов дыхания, куда входят и респираторные заболевания, фарингиты, бронхиты. Эти диагнозы регулярно ставят и взрослым, и малышам. Однако и здесь есть положительная динамика. С 2009 года количество простудных заболеваний сократилось на 2 %.

Обеспокоенность Минздрава России

вызывает отсутствие явного снижения (волнообразные колебания) детского травматизма и отравлений. Отмечается повышение появления новообразований у детей, однако из них злокачественные составляют всего 3-3,5 %, остальные — доброкачественные. В подростковом возрасте (15-17 лет) нарастает частота болезней глаз, что может быть связано с повышенной нагрузкой на зрение. Борьба за здоровье детей — это междисциплинарная задача, к ее решению должно подключиться все общество.

Мероприятия федерального проекта «Развитие детского здравоохранения, включая создание современной инфраструктуры оказания медицинской помощи детям» направлены на профилактику и должны способствовать дальнейшему снижению заболеваемости детей.

В ПЕТЕРБУРГЕ ЗАРАБОТАЛ МЕДСОВЕТ

МЕДИЦИНСКИЙ СОВЕТ СТАНЕТ ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩИМ КОЛЛЕГИАЛЬНЫМ СОВЕЩАТЕЛЬНЫМ ОРГАНОМ ПРИ ГУБЕРНАТОРЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА И БУДЕТ СОБИРАТЬСЯ НЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В КВАРТАЛ.

В его состав вошли 30 руководителей крупных клиник и медвузов города, а также внештатные специалисты. Они должны будут помочь городу выполнить нацпроекты по здравоохранению и демографии, а властям — провести необходимые реформы.

Губернатор Александр Беглов отметил, что новый орган должен определять направления развития медицины в городе и искать пути взаимодействия федеральных, городских и частных клиник. Глава города попросил собравшихся в течение ближайшего времени составить план работы. По его словам, действия совета должны быть направлены на то, чтобы предоставить качественное лечение жителям не только Петербурга и Северо-Западного региона, но и всей страны.

Председатель комитета по здравоохранению Дмитрий Лисовец обозначил положительные тенденции. По его словам, в Петербурге заметно снизилась летальность от инфарктов и инсультов в городских стационарах, а злокачественные новообразования все чаще выявляются на ранних стадиях, активно развивается паллиативная помощь.

Среди основных проблем городского здравоохранения Дмитрий Лисовец назвал дефицит медицинского персонала, отсутствие приоритета профилактических мер, недостаточное лекарственное обеспечение больных, изношенность основных фондов медицинских учреждений.

Чтобы их решить, в Петербурге начато формирование комплексного плана развития системы оказания медицинской помощи. В ближайшее время будут предложены меры по повышению эффективности работы сети учреждений. Среди них — создание централизованной системы оказания скорой медицинской помощи, развитие сети офисов врачей общей практики и консультативно-диагностических центров в районах массовой жилой застройки, развитие системы этапности и преемственности при оказании специализированной помощи.

ЖУРНАЛ **КУРЬЕР** — СОВЕТНИК
«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 9
Журнал зарегистрирован в Управлении
Федеральной службы по надзору в сфере
связи, информационных технологий и
массовых коммуникаций по Северо-Западному
федеральному округу.
Рег. ПИ № 1778-02089 от 19.03.2018.
Установленное время подписания в печать —
20.12.2019, 18.00.
Фактическое время подписания в печать —
20.12.2019, 18.00.
Дата выхода — 24.12.2019.

Учредитель и издатель — ООО «КУРЬЕР-МЕДИА».

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ, РЕДАКЦИИ:
197136, СПб, ул. Всеволода Вишневского,
д. 12, лит. А, пом. 2Н, офис 203.
СЕКРЕТАРЬ: 401-66-90.
РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ: 401-66-90.

WWW.COURIER-MEDIA.COM

Для информации
info@kurier-media.ru

ДИРЕКТОР С. А. ЯРКОВА.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Д. В. ПОЛЯНСКИЙ.
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА И. В. КУЗНЕЦОВА.

Товары и услуги, рекламируемые в журнале, имеют
необходимые сертификаты и лицензии. Материалы,
помеченные знаком //, печатаются на правах рекламы.
Редакция не несет ответственности за достоверность
содержания рекламных материалов.
Точка зрения редакции не обязательно совпадает
с точкой зрения авторов. Материалы не рецензируются
и не возвращаются. Редакция журнала и авторы
запрещают перепечатку, использование материалов
частично или полностью.

18+

ЗАКАЗ АТ. 04111.
Отпечатано
в ООО «Акцент типография»,
197198, Санкт-Петербург,
Б. Сампсониевский пр.,
д. 60, лит. И.

ТИРАЖ 150 000 экз.
Распространяется бесплатно.

ЕШЬ, ДВИГАЙСЯ, ХУДЕЙ!

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ, ТО НЕ СИДИТЕ С БУЛКОЙ ВО РТУ И КНИГОЙ О СНИЖЕНИИ ВЕСА В РУКАХ — ДЕЙСТВУЙТЕ. И ПОКА У ВАС ЕСТЬ ВРЕМЯ ПРИВЕСТИ СВОЮ ФИГУРУ В НОРМУ К НОВОМУ ГОДУ. ГЛАВНОЕ — НЕ ВПАДАЙТЕ В ПАНИКУ, А ЛУЧШЕ ПОСЛЕДУЙТЕ НАШИМ ПОЛЕЗНЫМ СОВЕТАМ.

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Холодно, темно, хочется больше есть и подольше спать. А мы вам предлагаем двигаться и больше находиться на свежем воздухе. Потому что физическая активность — это не только и не столько интенсивные нагрузки. Это любое движение. Немного изменить свои ежедневные привычки и заставить себя больше ходить несложно. Например, подняться пешком по лестнице, вместо того чтобы проехать на лифте. Прогуляться две остановки до метро, а не стоять на остановке в ожидании транспорта. Отнести бумагу коллеге в соседний кабинет лично, а не просить ее подойти к вашему столу в офисе. Все это идет «в зачет». Вам кажется, что этого мало? Что ж, конечно, неплохо бы записаться на фитнес — лучше всего выбрать плавание или кардиотренировки. Но даже если вы этого не сделаете, помните — любое движение лучше, чем ничего. Все, что ускоряет ваш пульс, способствует сжиганию жировых клеток и улучшению общего тонуса!



pixabay.com

COURIER-MEDIA.COM



НАЛЕГАЙТЕ НА ОВОЩИ

Наверняка вы давно уже подумывали о том, чтобы начать правильно питаться, да все как-то не складывалось. Что ж, в конце концов, постоянно считать калории и взвешивать каждую порцию еды могут только очень самоорганизованные люди. Например, известно, что в день нужно съедать по 500 граммов овощей. Не обязательно дотошно соблюдать это правило, но необходимо, в-первых, включить овощи в свой рацион и, во-вторых, есть их много. Много — это больше, чем вам кажется достаточным. Берете в обед один салат из помидоров и огурцов? Возьмите два. Лучше откажитесь от гарнира из макарон или картофеля и уж тем более — от сладкой булочки!



МЕНЬШЕ СОЛИ

Одной чайной ложки в день вполне достаточно для человеческого организма. Но не стоит забывать, что соль содержится практически во всех продуктах. Съесть больше нормы легко и можно даже этого не заметить. Отказавшись от соли, вы можете потерять до 2 литров воды в сутки за один день. Это очень хорошо, потому что лишняя вода в организме — это отеки и повышенное давление. Даже 1 день без соли принесет вам огромную пользу, особенно если вы гипертоник.



НЕ НАДО КРАЙНОСТЕЙ

Вот чего не следует делать точно, так это садиться на жесткую диету. Во-первых, она может принести совсем не тот результат, который вам нужен: резкая потеря веса выглядит не столько эстетично, сколько болезненно. Во-вторых, у вас действительно могут начаться проблемы со здоровьем. Если вы получаете меньше 1200 калорий в день, страдают печень и желчный пузырь, стенки сосудов недополучают нужные питательные вещества и становятся ломкими. В-третьих, быстро сброшенный вес возвращается так же быстро — да еще и с «до-веском»: так организм пытается защититься от подобного стресса на будущее. Резко похудев к Новому году, сделать то же самое к лету вам будет гораздо труднее. И наконец, важно помнить специфику предстоящего праздника: это прежде всего пышное застолье. Удержаться от жирной, обильной, вкусной еды после периода сильного самоограничения будет практически невозможно. Организм получит ужасающий га-

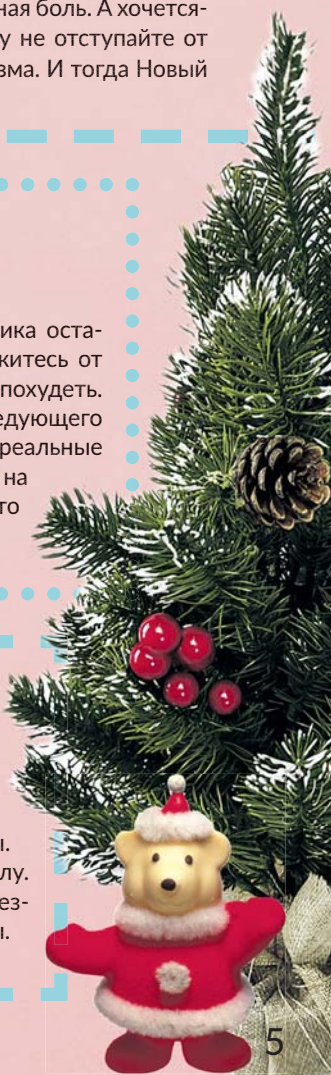
строномический удар. Недаром в первые дни каждого года больницы переполнены страдальцами с приступами острого панкреатита — это очень сильная боль. А хочется то праздновать, а не лечиться! Поэтому не отступайте от задуманного, но действуйте без фанатизма. И тогда Новый год вы встретите в новой форме

БУДЬТЕ РЕАЛИСТАМИ

Если вы поняли, что до праздника осталось меньше недели, то откажитесь от идеи во чтобы то ни стало похудеть. Лучше начните это делать со следующего года. И не ставьте перед собой нереальные цели. Не нужно мечтать похудеть на 10 килограммов за две недели. Это сложно и вредно.

НЕ ДАТЬ СЛАБИНУ

Как похудеть к Новому году, мы разобрались. Сложнее удержать вес именно в рождественские каникулы с их конфетным и пирожным изобилием. Сладкоежкам можем посоветовать легкие десерты. Различные муссы, сухие бисквиты, мармелад, пастилу. Главное, чтобы пирожные были без крема. Также полезным и вкусным десертом могут стать фруктовые салаты.



НОВОГОДНЕЕ ЗАСТОЛЬЕ

КАК НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ

ВСТРЕЧА НОВОГО ГОДА В НАШЕЙ СТРАНЕ ВСЕГДА ПОДРАЗУМЕВАЕТ БОЛЬШОЕ ЗАСТОЛЬЕ. А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО СОВСЕМ СКОРО РОССИЯН ЖДЕТ ОЧЕРЕДНОЕ СЕРЬЕЗНОЕ ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. НАДЕЕМСЯ, ЧТО НАШИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ОТМЕТИТЬ ПРАЗДНИК БЕЗ ПОТЕРЬ ДЛЯ САМОЧУВСТВИЯ И ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНОСТЕЙ.

ГОЛОДНОМУ ЗДЕСЬ НЕ МЕСТО

«Вот ночью и поем» — думают многие, предвкушая фантастический пир и садясь за праздничный стол практически голодными. Это понятно, но совершенно неправильно. Результат такого подхода вы наверняка уже испытывали в прошлые годы: ощущение туго набитого желудка уже в первые полчаса и быстрое опьянение. Зачем же повторять эту ошибку? Обязательно устраивайте перекусы в течение дня, перед тем как

СЛЕДИТЕ ЗА ЧАСАМИ И САЛАТОМ

Какой же Новый год без тазика оливье и селедки под шубой. Но стоит помнить о том, что салаты с майонезом «долгожителями» не назовешь — они портятся очень быстро и при этом совершенно незаметно (особенно во время бурного веселья). Если такое блюдо провело на столе более 6 часов, то употреблять его в пищу опасно. А если больше 10 — то попросту нельзя: можно получить серьезное отравление! Диетологи рекомендуют заменить майонез хо-

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ, ЕСЛИ ОНО ПРОДОЛЖАЕТСЯ ТОЛЬКО В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ, НЕ БУДЕТ ИМЕТЬ ПЕЧАЛЬНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ТАЛИИ, ЕСЛИ С 1 ЯНВАРЯ ЧЕЛОВЕК ВОЗВРАЩАЕТСЯ К СВОЕМУ ОБЫЧНОМУ РЕЖИМУ ПИТАНИЯ.

НЕ СТОИТ РАСТЯГИВАТЬ ГАСТРОНОМИЧЕСКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ДО СТАРОГО НОВОГО ГОДА.

сидаться за главный ужин в году! Подойдут продукты, богатые протеинами, — сыры, курица, орехи. Во всех ситуациях хороши овощи. Желудок будет благодарен вам за нежирный творог, кефир и йогурт — благодаря им ему будет проще выдержать ночной гастрономический удар.

ты бы сметаной — ее калорийность в три раза меньше. Заправляйте салаты лучше растительным маслом. Кстати, если вы печетесь о своей фигуре, то советуем в салат оливье вместо колбасы положить отварную говядину или курицу. Долю картошки можно уменьшить, добавив больше моркови и огурцов.

НЕ МЕШАЙТЕ АЛКОГОЛЬ

Привычка смешивать алкогольные и безалкогольные напитки в праздничном кураже может оказаться очень опасной. Коктейли притупляют вкус алкоголя, поэтому незаметно для самих себя вы можете выпить гораздо больше, чем рассчитывали. Шампанское может вызвать изжогу, но как же встречать Новый год без него? Врачи советуют ограничиться одним бокалом и на всякий случай запастись средствами от изжоги.

ИНДЕЙКА ЛУЧШЕ СВИНИНЫ

Мясные продукты содержат много животных жиров, которые повышают уровень холестерина в организме. Дополненные грибами, сыром, майонезом, такие сочетания продуктов слишком тяжелы для организма. Лучше заменить блюда из жирного мяса на курицу или кролика, но самая оптимальная замена — индейка.

ОСТОРОЖНО С ФРУКТАМИ

Поставить фрукты на стол — это хороший тон, но есть одно «но»: в них не должно содержаться большого количества сахара. Иначе в сочетании с жирными и мясными блюдами они создадут в желудке среду, идеальную для брожения. А это — вздутие, отрыжка, газы... Совсем не праздничные «сюрпризы»! Отдельно нужно поговорить о мандаринах, этих фруктовых приметах Нового года. Увы, они оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку кишечника и желудка, а также на почки. Поэтому гостям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, холециститом, гепатитом и нефритом их лучше не предлагать. И не верьте заблуждению, что если нельзя, то очень хочется, то в Новый год все-таки можно. Да, кое-что действительно можно: например, от души вдохнуть аромат запретного блюда и... положить его на тарелку соседу. А самому все-таки съесть разрешенное!

ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, НО ОРИГИНАЛЬНЕЕ

Одна из ошибок хозяек — это желание приготовить на целую армию. Наши женщины уверены: чем больше блюд на столе, тем лучше будет жизнь в следующем году. Но на самом деле это просто лишняя трата денег. Поэтому не старайтесь загромождать стол оливье, селедкой под шубой, отбивными, жареным поросенком, гусем, заливным, холодцом — кроме изжоги и тяжести в животе, ничего не получите. Лучше приготовьте что-нибудь оригинальное, чем можно удивить своих гостей. Ведь главное в новогоднюю ночь — веселье.



ОБОРОНА ОТ ИНФЕКЦИЙ

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА И ДРУГИХ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНО-ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ ОСОБЕННО В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА? ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ОРВИ В ЯНВАРЕ-ФЕВРАЛЕ ЧЕРЕДОВАЕТСЯ С ЭПИДЕМИЕЙ. ЗАЩИТА ОТ ПРОСТУД ДОЛЖНА БЫТЬ КОМПЛЕКСНОЙ. НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ ПО СЕЗОНУ, ПЕРЕЙТИ НА БОЛЕЕ КАЛОРИЙНОЕ ПИТАНИЕ, ПОСТАРАТЬСЯ МЕНЬШЕ БЫВАТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ. ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ — ЗАЩИТА СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ НОСА ОТ ПРОНИКАЮЩИХ ВИРУСОВ.

Вакцинация от гриппа многократно снизила распространенность этого недуга, но при этом не становятся реже вспышки других респираторно-вирусных инфекций. В общей структуре острой заболеваемости грипп занимает не более 31,4 %. Остальные случаи ОРВИ вызваны другими микроорганизмами, и противодействовать им нужно другими способами.

В качестве защитных мер рекомендуется носить маску в общественных местах, проветривать и обеззараживать ультрафиолетом помещения, мыть руки антисептическими растворами. Тщательнее следите за гигиеной детей: даже мытье рук с простым мылом снижает риск острой заболеваемости на 50 %.

Широко распространено профилак-

тическое применение противовирусных и иммуномодулирующих препаратов.

Успешно препятствуют внедрению вируса в организм наружные средства. Так, для защиты слизистой носа хорошо себя показала оксолиновая мазь. В последние годы появились указания на профилактическую эффективность эфирного масла «Дыши», крема «Виросепт», назального порошкового спрея «Назаваль плюс», «Инфа-Геля» (содержащего интерферон альфа), бактериальных лизатов. Промывание носа растворами морской соли тоже дает положительные результаты, помогает предотвратить острые заболевания или бороться с ними при первых признаках простуды.

Панченко А. В.,

к. м. н. ФГБОУ ВПО РНИМУ

им. Н. И. Пирогова Минздрава России

Комплекс мероприятий по предотвращению ОРВИ:

- Вакцинация от гриппа должна быть своевременной. В зимний период проводить ее поздно.
- Дополнительно используйте методы неспецифической профилактики. Напомним, что в 70 % случаев ОРВИ — не грипп.
- Одевайтесь по погоде, увеличьте калорийность питания, избегайте посещения общественных мест, мойте руки с мылом как можно чаще (после прихода домой, на работу, посещения туалета, общественного транспорта, перед едой), проветривайте помещения.
- Защищайте слизистую носа при помощи наружных средств.
- По согласованию с врачом профилактический прием иммуномодулирующих препаратов.
- Если заболели — лечитесь правильно. Обратитесь к врачу, применяйте назначенные противовирусные (или другие) средства.



ПОСЛЕПРАЗДНИЧНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ ДЛЯ МНОГИХ РОССИЯН ПРЕВРАЩАЮТСЯ В НЕСКОНЧАЕМОЕ ЗАСТОЛЬЕ. И ЭТО НЕУДИВИТЕЛЬНО — КОГДА ЕЩЕ БУДЕТ ВРЕМЯ ПООБЩАТЬСЯ С РОДСТВЕННИКАМИ И ДРУЗЬЯМИ И ПОЛАКОМИТЬСЯ ВКУСНЫМИ УГОЩЕНИЯМИ.

Каникулы рано или поздно заканчиваются. А после столь длительного марафона ох как трудно снова просыпаться по утрам, заставлять себя вылезать из теплой постели и отправляться на работу. А самое неприятное — когда понимаешь, что любимая юбка предательски отказывается застегиваться. Однако последствия гастрономических праздников вполне преодолимы. Как ни странно, для того чтобы вновь ощутить легкость, надо начать с восстановления желудка и кишечника, уставших за праздники от переедания.

И это проще всего сделать с помощью правильных завтраков. Каждое утро, только проснувшись, выпивайте стакан теплой воды с добавлением семян чиа и лимонного сока. Такой напиток запустит работу пищеварительной системы и очистит кишечник. Итак: берем стакан некипяченой воды комнатной температуры и добавляем в нее одну столовую ложку семян чиа, которые, кстати, можно легко заменить льняными.

После праздников советуем вспомнить о кисломолочных продуктах и хотя бы раз в неделю устраивать разгрузочный день, который даст возможность желудку передохнуть от обилия пищи. Очень трудно после огромного количества вкусностей и деликатесов возвращаться к привычному меню — желудок растянут, он по-прежнему требует много и вкусно. Поэтому обязательно сокращаем порции, едим часто и помалу. А вечером пьем кефир очень медленно, обманывая желудок, чтобы он не требовал продолжения банкета. Если желудок все еще сопротивляется, добавьте половинку грейпфрута, который придаст сытости, но вместе с тем ускорит обмен веществ.

Важно после длительных праздников восстановить свой организм не только изнутри, но и снаружи. Поскольку алкоголь обезвоживает кожу, необходимо его срочно заменить. Сделайте увлажняющую маску. Для этого возьмите два огурца, натрите на терке и смешайте с тремя столовыми ложками кефира. Нанесите на лицо, шею и область декольте. Смойте прохладной водой через 20 минут. С помощью чайных теплых пакетиков можно убрать отеки и мешки под глазами, просто положив их на несколько минут на глаза. Кожу вокруг глаз приведет в порядок и отвар шалфея.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Дождевик, или гриб-пылесос

Его называют «цыганской пудрой», «чертовой табакеркой», «дедушкиным табаком»... Никакого уважения! А зря. Грибок по своим питательным и целебным свойствам даст фору любому боровику.

У молодых дождевиков прекрасная способность останавливать кровь и дезинфицировать рану.

Используют настойки дождевика при заболеваниях крови и лимфы. Но самое интересное свойство дождевика — умение выводить из организма токсины.

ЧИСТИЛЬЩИК ОТ ПРИРОДЫ

У грибов есть одна уникальная способность — они впитывают в себя тяжелые металлы, радиоактивные вещества, ядовитые летучие соединения. Для экологических служб эта особенность оказалась крайне полезной. Грибы сейчас используют... для чистки почвы. Например, 10 боровиков, выросших на радиоактивной земле, вычищают метр такой грязной площади. Но самым эффективным «чистильщиком» признан дождевик.

ДОЛОЙ РАДИОНУКЛИДЫ!

Медики тоже заинтересовались этой особенностью грибов и провели ряд исследований. Оказалось, что в организме грибной порошок ведет себя точно так же: клетки гриба словно пылесосом засасывают в себя атомы тяжелых металлов и радионуклидов.

КОГДА ЙОД НЕ УСВАИВАЕТСЯ

Излишне говорить о зонах повышенной радиации в крупных городах, о зонах естественной радиации, о зонах радиоактивного загрязнения после черной атомной аварии. На таких территориях самое распространенное заболевание — диффузный токсический зоб. И не потому, что хронически не хватает йода в питании, а потому, что накапливание радионуклидов в организме переносит щитовидную железу. Радионуклиды заставляют ее «забыть», как нужно усваивать йод. У дождевика выводить радионуклиды получается замечательно.

ДЛЯ КОЖИ И ГЛАЗ

Ну и наконец, самое простое использование дождевика — выведение токсинов после глистов, гепатитов, заболеваний почек, дисбактериозов.

Хорошие результаты дождевик показывает и при использовании в косметических целях. Он действительно делает кожу эластичной и упругой.

Консультация врача-фунготерапевта — бесплатно!

Горячая линия 8-800-5555-170 — звонок по России бесплатный, (812) 703-06-44 и 003 www.fungospb.ru

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

575-57-97 — Колокольная ул., д. 8, ст. м. «Достоевская» / «Владимирская»
273-20-43 — ул. Чайковского, д. 51, ст. м. «Чернышевская»
368-98-04 — ул. Ленсовета, д. 88, ст. м. «Звездная»
717-17-11 — Невский пр., д. 180, ст. м. «Пл. Александра Невского»
715-47-26 — пр. Энгельса, д. 132/1, ст. м. «Пр. Просвещения», отдел в гомеопатическом центре «Арника»
377-26-86 — Дачный пр., д. 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов»

Бесплатные консультации по подбору и применению препаратов на основе целебных грибов.

Вся продукция сертифицирована.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

Возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом.

ООО «Центр фунготерапии Ирины Филипповой», 192071, Санкт-Петербург, Будапештская ул., д. 44. ОГРН 1047825005491. РЕКЛАМА

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДОВ



ЗДОРОВЬЕ БРОНХОВ



СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ И
ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ

Консультации по применению:
(495) 729-49-55. www.inpharma2000.ru

НОВОГОДНЯЯ
АКЦИЯ

КУПИТЕ ДВЕ
УПАКОВКИ «ВИРОСЕПТА»
В ЛЮБОЙ АПТЕКЕ
до 25 января 2020 года,
вышлите копию чека с
наименованием крема на электронную
почту: inpharma2000@live.com и
ПОЛУЧИТЕ БЕСПЛАТНО
по почте упаковку «Мукофитина».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

2020

Оливия

ОЛИВКОВЫЕ масла

www.paritetmm.ru

ЯНВАРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АПРЕЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ИЮЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ОКТАБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ФЕВРАЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

МАЙ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АВГУСТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 ₃₁	25	26	27	28	29	30

НОЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24	25	26	27	28	29

МАРТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29

ИЮНЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

СЕНТЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ДЕКАБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Единственные в России,
да, пожалуй, и в мире, специализированные
магазины оливковых масел «Оливия»

Масло: оливковое, тыквенное, виноградное,
рисовое, льняное, миндальное, фисташковое,
кунжутное, кокосовое, аргановое и многое другое!

В ОТПУСК С ГРУДНИЧКОМ

НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ — ПРЕКРАСНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ, И НОВОРОЖДЕННЫЙ МАЛЫШ — НЕ ПОВОД ОТКАЗЫВАТЬ СЕБЕ В ОТДЫХЕ. БОЯТЬСЯ ПЕРЕЛЕТОВ НЕ СТОИТ. ГРУДНИЧКИ ОБЫЧНО ПЕРЕНОСЯТ ИХ БЕЗ ПРОБЛЕМ, ОСОБЕННО ЕСЛИ РЯДОМ МАМА И ГРУДНОЕ МОЛОКО. В ИДЕАЛЕ РЕЙС НУЖНО ПОДОБРАТЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОН СОВПАЛ С ПЕРИОДОМ ДЕТСКОГО СНА — ТАК ВСЕМ БУДЕТ ПРОЩЕ.

Перед путешествием с малышом необходимо проконсультироваться с его лечащим врачом. Он подскажет, какие лекарственные препараты необходимо будет взять с собой.

В ПЕРВЫЙ ПОЛЕТ

Возраст, в котором ребенок может без проблем путешествовать авиационным транспортом, давно стал поводом для жарких споров. Раньше педиатры советовали воздержаться от поездок на море, если малышу не исполнилось трех лет. Как правило, родители придерживались этих советов. Однако жизнь не стоит, молодежь после рождения малыша не хочет менять привычный образ жизни. Сегодня соцсети молодых родителей пестрят фотографиями грудничков, а мамы с гордостью делятся впечатлениями от поездок.

А поскольку спрос рождает предложение, то и возрастные рамки за последние годы для путешествий с маленькими детьми были снижены. Сегодня жестких ограничений медики не ставят. Запрещено летать с детьми в первые 48 часов после их рождения. Впрочем,

ЧТО ВЗЯТЬ В ДОРОГУ:

- пустышку или соску;
- детскую смесь, чтобы вы могли покормить ребенка. Стюардессы дадут вам теплую воду для приготовления питания;
- влажные детские салфетки;
- хлопковую пеленку;
- нагрудник;
- 3 или 4 памперса, в зависимости от длительности полета;
- игрушку.



первую неделю жизни лучше провести со своим ребеночком на земле, этой точки зрения придерживаются во Всемирной организации здравоохранения, к ней прислушиваются педиатры и авиаперевозчики. Поэтому без справки от врача вам могут даже отказать в билете на самолет, если малышу нет недели от роду.

А вот уже с недельного возраста можете смело планировать отпуск. По мнению известного детского педиатра и телеведущего Евгения Комаровского, почти все новорожденные, а к этой категории относятся дети, не достигшие одного года, отлично переносят перелеты. В своей программе «Школа доктора Комаровского» он рекомендует отправляться в воздушное путешествие не ранее чем через 10 дней после рождения, потому что малыши в этот период и так испытывают проблемы с адаптацией к окружающему миру. А вот дальше, если нет противопоказаний, можно спокойно отправляться в полет с маленьким сыном или дочкой.

ВЗЛЕТ И ПОСАДКА

Руководитель школы First.School психолог Анастасия Блохина советует в пер-

вый месяц воздержаться от путешествий самолетом.

«Мы не рекомендуем летать до достижения возраста 1 месяц. Дело в том, что во время взлета и посадки перепады давления создают дискомфорт из-за узости внутреннего слухового прохода (евстахиевой трубы), это может привести к осложнениям, если у малыша развиваются воспалительные процессы, например отит или синусит», — поясняет Блохина.

БЕРЕЖЕМ НОСИК И УШКИ

Для снятия отечности специалист советует малышу закапать сосудосуживающие капли в нос, именно в нос, а не в ухо, даже при отите. Лекарство, естественно, должно быть соответствующей для возраста ребенка дозировки и по назначению педиатра.

Также на самочувствие малыша может повлиять влажность воздуха. В салоне самолета она, как правило, низкая, всего 20 %, поэтому любые слизистые выделения засыхают и усугубляют трудности дыхания. По словам Анастасии Блохиной, с этой проблемой справиться очень просто, достаточно увлажнять слизистую носа закапыванием солевого аптечного раствора с периодичностью раз в час.

«Кормление грудью поможет облегчить дискомфорт перепада давления при глотании. Если малыш не на грудном вскармливании, ему можно дать бутылоч-

МЕСТА В САМОЛЕТЕ

Родителей с младенцами обычно размещают на первых рядах или в начале салона. В больших самолетах детям до года и весом до 11 килограммов выдают люльки для сна. Люльку прикрепляют к перегородке в первом ряду и пристегивают младенца ремнями. Чтобы получить люльку, нужно предупредить авиакомпанию минимум за 36 часов до вылета.

Детских люлек нет у лоукостеров и в небольших самолетах вроде А-319, А-320, А-321, «Боинг-737». На некоторых рейсах люльки выдают «Аэрофлот», «Уральские авиалинии», «Эмирейтс», «Нордвинд». Обычно к нимлагается комплект постельного белья.

ку со смесью или просто пустышку», — пояснила психолог.

Собственно, на этом риски заканчиваются. Что касается количества перелетов, то тут специалисты не ставят ограничений. Летайте сколько душе угодно, главное — чтобы папа смог на это заработать.

ДЕТСКИЕ КОМНАТЫ

Перед покупкой авиабилета изучите сайт аэропорта, в котором предстоит ожидание вылета или пересадка. Там можно узнать много полезного. Поинтересуйтесь, есть ли нужные для вас с малышом условия и что нужно, чтобы ими воспользоваться. В аэропорту должны быть специально оборудованные детские комнаты, в том числе пеленальные

столики и места для игр тех, кто уже играет. Мамы могут воспользоваться детской кухней, где можно разогреть питание малышу и покормить его.

В большинстве случаев для посещения детской комнаты требуются только авиабилет, посадочный талон и документ, удостоверяющий личность. Иногда, правда, могут попросить еще свежую справку от педиатра об отсутствии контактов с инфекционными больными или справку из медпункта аэропорта.

С каждым ребенком в комнате должен находиться один сопровождающий, с двумя детьми — соответственно двое. Пока малыши играют или спят, родители могут отдохнуть на диванах, почитать, перекусить.

Услуги комнаты матери и ребенка оказываются бесплатно.

© ivolodina / Фотобанк Лори



РИСКОВАННАЯ КРАСОТА

БЕРЕМЕННОСТЬ И ТАТУИРОВКИ: ДА ИЛИ НЕТ?

БЕРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА ХОЧЕТ БЫТЬ КРАСИВОЙ И ДАЖЕ ВО ВРЕМЯ ОЖИДАНИЯ РЕБЕНКА ПЫТАЕТСЯ ПОДЧЕРКНУТЬ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ С ПОМОЩЬЮ НАТЕЛЬНОГО РИСУНКА. НА ФОНЕ МОДЫ НА ТАТУ ОЧЕНЬ СЛОЖНО УДЕРЖАТЬСЯ ОТ СОБЛАЗНА, ОСОБЕННО КОГДА ТВОИ ПОДРУГИ ХВАСТАЮТСЯ В СОЦСЕТЯХ ШЕДЕВРАМИ ИСКУССТВА, НАБИТЫМИ НА ИХ НЕЖНОЕ ТЕЛО.

Масштабных исследований, которые могли бы показать степень безопасности нанесения тату во время беременности, не существует. Большинство рекомендаций сведено к тому, что сначала надо родить и выкормить малыша, а после решать вопрос нанесения на тело татуировки.

По словам врача акушера-гинеколога Лидии Шацман, татуировка не только разновидность современного искусства и способ самовыражения, но и прежде всего болезненное травмирование кожного покрова и проникновение пигмента в глубокие слои дермы.

«Я, как врач, говорю однозначно — нет. В первую очередь из-за повышения риска инфекции. И речь не только о гепатитах В и С, ВИЧ-инфекции, но и бактериальных и грибковых поражениях кожи. Частым осложнением в период заживления татуажа губ является герпетическая инфекция. Важно помнить, что, даже несмотря на стерильный инструментарий и одноразовые иглы, риск инфицирования сохраняется более месяца, ведь область тату — это открытая раневая поверхность», — поясняет Лидия Шацман.

В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ, В ОСОБЕННОСТИ В ПЕРВОМ И ТРЕТЬЕМ ТРИМЕСТРЕ, ЛЮБОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО, ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ МАТЕРИ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ВЫКИДЫША, ГИБЕЛИ РЕБЕНКА.

К слову, и хороший тату-мастер не возьмется набивать рисунок беременной женщине. Потому что вследствие изменения гормонального фона результат и осложнения после процедуры предсказать сложно, а он несет за это ответственность.

«В состав красящего пигмента входят оксиды металлов, которые могут вызывать аллергическую реакцию разной степени выраженности. И это не все подводные камни. Лечение инфекции и аллергии требует медикаментов, которые могут быть противопоказаны в период беременности и грудного вскармливания. Не стоит недооценивать и стрессовый фактор — вполне возможно, он может спровоцировать угрозу прерывания беременности, повышение артериального давления или

потерю молока при неуставившейся лактации», — объясняет Лидия Шацман.

Нельзя со 100%-ной уверенностью назвать нанесение татуировки безопасным для вашего будущего ребенка, ведь для этого требуется проведение исследований на беременных, что этически невозможно. Еще одним неприятным сюрпризом может быть изменение очертаний татуировки после родов, ведь фигура женщины меняется, поэтому, если все-таки решились, обдумайте выбор места нанесения тату. И помните, что во время беременности может меняться вкус не только на пищу и запахи. Поэтому милый цветок или бабочка может позже вам совсем не приглянуться.

Если женщина чего-то хочет, то зачастую заставить ее отказаться от идеи фикс непросто. И раз уж решение набить рисунок на свое изящное тело принято, то можно сделать его временным. В этом поможет хна. Она держится на теле до двух месяцев и абсолютно безвредна и натуральна. Рисунок хной внешне мало отличается от настоящего тату, его можно рассматривать как репетицию перед нанесением постоянной татуировки.



МЕДИКА

ЦЕНТР
ЛУЧЕВОЙ
ДИАГНОСТИКИ

(812) 458-00-00

spbmedika.ru

ПРЕДУПРЕЖДЕН - ВООРУЖЕН: ЧТО ПЕТЕРБУРЖЦАМ НУЖНО ЗНАТЬ О ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ ОСТЕОПОРОЗА?

Согласно официальной статистике каждый 5-й житель нашей страны страдает остеопорозом («болезнь хрупких костей»). Медицинский холдинг МЕДИКА уделяет большое внимание этой проблеме, организуя на базе больницы РАН ежемесячные бесплатные школы профилактики остеопороза среди населения. Мы попросили ведущую мероприятия, врача-эндокринолога, кандидата медицинских наук **Уледеву Лидию Владимировну** рассказать об особенностях течения заболевания.

- Правда ли, что в Петербурге статистика заболеваемости выше, чем в других регионах, в связи с дефицитом солнца и витамина D в наших широтах?

Научных данных о том, что в Петербурге выше заболеваемость остеопорозом, на сегодняшний день в широком открытом доступе не представлено.

А проблема дефицита витамина D у жителей нашего города была изучена профессором Кароновой Т. Л. К концу зимы около 85 % населения имеют дефицит и недостаток витамина D, что связано с особенностями географического расположения и недостаточной инсоляцией. Дефицит витамина D является одним из факторов риска остеопороза.

- Какие доступные и эффективные меры профилактики заболевания вы можете назвать?

Профилактические меры очень просты и доступны каждому. Это достаточное потребление кальция и витамина D, регулярные физические упражнения, отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя. Также негативное влияние на состоянии костной ткани оказывает дефицит веса или быстрая потеря массы тела, поэтому следует придерживаться принципов рационального питания, избегать строгих ограничений в еде, ежедневно употреблять молочные продукты. Обоснованно время от времени проверять уровень 25 (ОН) витамина D в организме. Кроме того, женщинам старше 55, мужчинам старше 60 лет и пациентам с факторами риска развития остеопороза необходимо ежегодно и обязательно проходить **денситометрию** — стандартное обследование, позволяющее оценить плотность костной ткани.

- Кто в зоне риска?

Основная группа риска — это женщины после наступления менопаузы из-за дефицита эстрогенов. Также в группе риска люди, у которых произошел перелом при незначительном уровне травмы, пожилые люди. Имеют значение наследственность по остеопорозу и переломы у близких родственников после 50 лет. Некоторые хронические заболевания (сахарный диабет, ревматоидный артрит, заболевания ЖКТ) и лекарственные препараты могут ухудшать состояние костей.

- Какие симптомы должны насторожить?

Основной симптом остеопороза — это перелом при незначительном уровне травмы. Например, при падении, подъеме тяжестей, чихании, тряске в транспорте. Чаще происходят переломы шейки бедра, позвонков, лучевой кости. Другими симптомами остеопороза могут быть боли в костях, изменение осанки с формированием грудного кифоза, снижение роста на 4 см в сравнении с молодым возрастом, боли в спине.

- Можно ли полностью вылечить от остеопороза?

Остеопороз — это хроническое заболевание, которое требует длительного лечения. На сегодняшний день есть лекарственные препараты, которые способствуют построению новой костной ткани и значительно влияют на качество и минеральную плотность кости. Наверное, к диагнозу остеопороз неправильно применять слово «вылечиться», но на сегодняшний день медицина располагает всеми возможностями, чтобы предотвратить прогрессирование заболевания, улучшить состояние костной ткани, предотвратить переломы и снизить риск повторных переломов.

Записаться на консультацию, денситометрию или на бесплатную школу лечения остеопороза в Центре лучевой диагностики МЕДИКА можно по телефону Единого контакт-центра 458-00-00.



МЕДИКА
ЦЕНТР
ЛУЧЕВОЙ
ДИАГНОСТИКИ

15%
скидка

предъявителю купона



Денситометрия — это золотой стандарт диагностики здоровья костной ткани.

В чем ее преимущества?

- Абсолютно безболезненна и безопасна
- Не требует хирургического вмешательства
- Позволяет достоверно оценить индивидуальные риски перелома
- Выявляет остеопороз на самых ранних стадиях

г. Санкт-Петербург,
пр. М. Тореца, 72 (Больница РАН)

(812) 458-00-00
spbmedika.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У НАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

ВИЧ — НЕ ПРИГОВОР

ЕЖЕГОДНО 1 ДЕКАБРЯ ОТМЕЧАЕТСЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ. РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ — ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРОБЛЕМ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА. ПО ДАННЫМ ВОЗ, В МИРЕ НАСЧИТЫВАЕТСЯ 37,9 МИЛЛИОНА ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ. ЛЕКАРСТВО, СПОСОБНОЕ ПОЛНОСТЬЮ ПОБЕДИТЬ ЭТУ БОЛЕЗНЬ, ПОКА НЕ СОЗДАНО, НО БЛАГОДАРЯ ЭФФЕКТИВНОЙ АНТИРЕТРОВИРУСНОЙ ТЕРАПИИ ВИРУС МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ И ПРЕДОТВРАЩАТЬ ЕГО ПЕРЕДАЧУ.

При применении терапии концентрация вируса в крови уменьшается, число иммунных клеток увеличивается, и состояние человека переходит в бессимптомную стадию. Таким образом, лечение дает возможность ВИЧ-положительному человеку жить долгой и полноценной жизнью. Он остается ВИЧ-положительным, но СПИД не развивается. При лечении также снижа-

ется риск передачи вируса, так как его концентрация в крови сильно уменьшается.

Согласно статистическим данным Роспотребнадзора, Северная столица занимает 14-е место в общем рейтинге: около 1 % жителей Петербурга являются носителями ВИЧ, переводя на цифры, это около 43 тысяч пациентов. При этом ежегодно врачи выявляют около 3 тысяч новых слу-

ВАЖНО ЗНАТЬ!

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ:

- ▶ при прикосновениях, поцелуях;
- ▶ во время совместного питания, при пользовании одной посудой, даже если дети едят из одной тарелки и пьют из одной кружки;
- ▶ при кашле, чихании, плаче со слезами, насморке, рвоте, через пот;
- ▶ через игрушки, даже если их облизывают одновременно;
- ▶ через памперсы, горшок, унитаз, мочу и кал.

ВИЧ ПЕРЕДАЕТСЯ:

- ▶ через сперму и влагалищные выделения;
- ▶ материнское молоко;
- ▶ кровь.

чаев заражения, 40 % из которых составляют приезжие из других регионов.

Главный врач Санкт-Петербургского ГБУЗ «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» Денис Гусев отмечает, самый верный способ обезопасить себя и близких — это проходить регулярное обследование. Тем более что сегодня сдать анализы на ВИЧ в мобильных пунктах можно бесплатно и анонимно, да и ждать результатов проб подолгу не приходится — 20 минут, и готово. Своевременное выявление болезни дает большую гарантию, что полученная

ВПЕРВЫЕ СМЕРТЕЛЬНЫЙ ВИРУС БЫЛ ЗАРЕГИСТРИРОВАН 5 ИЮНЯ 1981 ГОДА УЧЕНЫМИ ИЗ АМЕРИКИ. НЕСМОТЯ НА ТО ЧТО УЖЕ ПРОШЛО БОЛЬШЕ 30 ЛЕТ, ПОБЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ДО СИХ НИКОМУ ТАК И НЕ УДАЛОСЬ.

МЕЖДУНАРОДНЫМ СИМВОЛОМ БОРЬБЫ СО СПИДОМ ЯВЛЯЕТСЯ КРАСНАЯ ЛЕНТОЧКА — КУСОЧЕК ШЕЛКОВОЙ ЛЕНТЫ, СЛОЖЕННЫЙ ОСОБЫМ ОБРАЗОМ. ЭТУ ЭМБЛЕМУ СОЗДАЛ В АПРЕЛЕ 1991 ГОДА АМЕРИКАНСКИЙ ХУДОЖНИК ФРАНК МУР. ОН УМЕР ОТ СПИДА В 2002 ГОДУ В ВОЗРАСТЕ 48 ЛЕТ.



пациентом терапия будет успешной, в то время как для помощи пациенту с тяжелой стадией требуется куда больше времени, усилий и затрат на лекарственные препараты.

По словам Дениса Гусева, в Петербурге есть высокоэффективные медикаменты. Все чаще в процессе лечения врачи применяют лекарства комбинированных форм, когда несколько действующих препаратов включено в одну таблетку. Благодаря таким таблеткам в 90 % случаев у человека, который не является источником инфекции, заболевание не прогрессирует и не развивается СПИД.

— Около 80-85 % людей с ВИЧ наблюдаются в Центре по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными

заболеваниям. Порядка 65 % пациентов получают терапию, — поясняет Денис Гусев.

Стоит отметить, что в Петербурге ведется работа, направленная на предупреждение заболевания, особенно в молодежной среде.

Руководитель программ профилактики благотворительного фонда «Диакония» Николай Екимов отмечает, что дважды в год, в мае и ноябре, организация отправляет мобильный пункт тестирования в вузы, где ребята могут пройти бесплатное и анонимное обследование. За последние три года более 11 тысяч студентов узнали с помощью такого тестирования о своем ВИЧ-статусе.

Дарья Дмитриева

ВОПРОС — ОТВЕТ

? Когда начинать лечение?

Чем быстрее, тем лучше. Лучше всего его начинать в день получения положительного результата анализа на ВИЧ. Раннее начало лечения ВИЧ-инфекции приводит к значимым долгосрочным преимуществам. Но даже при отсутствии симптомов инфекция ослабляет иммунную систему. По мнению ученых, откладывание начала антиретровирусной терапии приводит к увеличению объемов скрытых резервуаров ВИЧ-инфекции. Напротив, раннее начало лечения уменьшает вирусную нагрузку. Содержание вируса в крови может снизиться до уровня ниже определяемого, при котором вероятность передачи ВИЧ партнеру крайне мала. Так что немедленно получите рецепт и начните прием препаратов.

? Могу ли я завести детей?

Можете. Лекарственные препараты могут свести риск передачи ВИЧ от матери ребенку во время беременности и родов менее чем к одному проценту. Перед оплодотворением необходимо очистить от вируса сперму ВИЧ-положительного донора. Ос-

новным отличием будет то, что вам понадобится специалист по ВИЧ, оплодотворению и деторождению. С недавнего времени врачи рекомендуют ДКП для профилактики инфицирования партнера в парах, которые пытаются зачать ребенка. Если вы хотите усыновить ребенка или оформить опеку, то для ВИЧ-положительных родителей существуют защитные меры, благодаря которым ваши интересы не будут ущемлены.

? Может ли тест ошибиться?

Хотя ложноположительный результат встречается нечасто, для проверки полученных результатов необходимо провести контрольный тест, то есть повторить анализ. Вероятность получения двух ложноположительных результатов теста крайне низка. Если первый тест проводился в домашних условиях, для выполнения повторного анализа обратитесь к врачу или в медицинскую лабораторию.

? Куда обращаться?

Очень важно как можно быстрее найти врача, который специализи-

руется на работе с людьми, живущими с ВИЧ. Специалиста могут посоветовать сотрудники центра, где вам диагностировали ВИЧ-инфекцию, либо вы можете обратиться за рекомендацией в поликлинику. Найти специалиста по ВИЧ, который соответствует вашим запросам, — самый первый шаг, который необходимо сделать после постановки диагноза. Этот человек в буквальном смысле будет вашим спасителем.



Wavebreak Media / Фотобанк Лорис

По данным СПб ГБУЗ «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»

COURIER-MEDIA.COM

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

ЕСЛИ ВЫ НИ РАЗУ В ЖИЗНИ НЕ БЫЛИ У МАММОЛОГА, ТО ПОСЕТИТЬ ЕГО СТОИТ ОБЯЗАТЕЛЬНО, ДАЖЕ ЕСЛИ ВАС НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ. ПОТОМУ ЧТО БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ.

Своевременное выявление опухоли в молочной железе на ранней, самой начальной стадии — почти 100%-ный залог успешного лечения. Фантастика? А вот и нет, абсолютная реальность при соблюдении нескольких правил.

С ЧЕГО НАЧИНАТЬ

В первую очередь это самообследование молочных желез. Женщина сама может обнаружить изменения при осмотре. И действительно, примерно в 70 % случаев подозрительные образования первоначально были обнаружены пациентками самостоятельно. Самообследование молочных желез должно стать привычкой. При обнаружении несимметричных участков уплотнения, образований, изменении цвета кожи или формы соска, изменений в подмышечной области и любых других «странных» ощущений рекомендуется обратиться к маммологу.

Во-вторых, во всем мире и, в частности, в России существует скрининговое исследование молочной железы. Скрининг — это регулярное периодическое обследование женщин с целью активного выявления заболевания на ранней стадии до проявления симптомов.

Маммография — «золотой стандарт» скрининга заболеваний молочной желе-

зы, в настоящее время доступный большинству женщин.

По данным ВОЗ, за последние десятилетия применение маммографического скрининга помогло снизить смертность от рака молочной железы примерно на 30 %.

ЕСЛИ ВАМ 40+

Как правило, профилактическая, или скрининговая, маммография проводится женщинам после 40 лет, так как до этого возраста строение молочной железы более плотное, и диагностическая ценность маммографии может быть снижена, в более молодом возрасте приоритетным методом является ультразвуковое исследование молочных желез, а выполнение маммографии при необходимости назначает врач. При этом ценны не только полученные на данный момент снимки, но и сравнение их с предыдущими маммограммами за несколько лет, что зачастую дает возможность заподозрить изменения в молочной железе на начальном этапе, когда лечение будет наиболее эффективным. Старайтесь сохранять маммограммы на пленке или цифровом носителе в своем личном архиве.

Один из самых частых вопросов, который волнует женщин, — не вредно ли выполнение маммографии? Современные цифровые маммографические аппараты при высоком качестве изображения обладают низкой лучевой нагрузкой для пациента, для сравнения: при цифровой маммографии обеих молочных желез она в несколько раз меньше, чем при рентгенографии органов грудной клетки.

Отдельно необходимо отметить возможность проведения маммографии при наличии любого вида имплантов молочных желез. Женщинам после маммопла-

стики исследование выполняется наряду со всеми остальными, дополнительно перед началом процедуры необходимо сообщить сотрудникам о наличии имплантов, и квалифицированные специалисты проведут данное исследование, используя специальные настройки аппарата.

Также для первичной и уточняющей диагностики широко используется ультразвуковое исследование молочных желез (УЗИ), которое позволяет анализировать структуру образований и лимфатических узлов, особенная его ценность у молодых женщин с хорошо развитой железистой тканью. Нужно отметить, что маммография и УЗИ молочных желез являются взаимодополняющими методами исследования, позволяющими более точно охарактеризовать изменения в железе, используются комплексно и не исключают друг друга. Это значит, если вы обнаружили уплотнение в молочной железе и оно не выявляется при УЗИ, к сожалению, это не может окончательно говорить о его отсутствии, необходимо провести маммографию и другие методы диагностики, и наоборот.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

К специализированным методам диагностики относится магнитно-резонансная томография (МРТ) молочных желез. Это высокоинформативный метод диагностики, не требующий специальной подготовки, за исключением временных рамок — проводить диагностику лучше с 5-го по 12-й день менструального цикла. Если вопрос стоит об исключении или подтверждении злокачественного образования, исследование проводится строго с применением методики контрастного

усиления посредством внутривенной инъекции специализированного препарата. С помощью МРТ молочных желез выявляют патологические образования, определяют, доброкачественное образование или злокачественное, оценивают его размер, локализацию, выявляют увеличенные лимфатические узлы. Отдельно следует отметить, что МРТ молочных желез позволяет достоверно оценить целостность имплантов, в этом случае исследование может быть проведено без контрастного усиления, однако все же рекомендуется введение контрастного препарата для оценки не только состояния имплантов, но и самой ткани молочной железы на предмет наличия образований. МРТ молочных желез не имеет противопоказаний, исследование занимает в среднем от 40 минут до 1 часа.

Также в ряде случаев требуется применение позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ-КТ), совмещающего в себе оценку распределения специального радиофармпрепарата с данными компьютерной томографии. С помощью этого исследования определяется характер образования, распространенность процесса, уточняются все ранее проведенные исследования, оцениваются в комплексе другие органы и системы, эффективность проводимого лечения.

Среди доброкачественных заболеваний молочных желез наиболее часто встречается фиброзно-кистозная мастопатия с различными вариантами течения, в том числе с множественными и крупными кистами, фиброаденомы и внутрипротоковые папилломы. Чтобы убедиться в том, что обнаруженные изменения не представляют опасности, врач-маммолог проведет тщательное мануальное обследование молочных желез и назначит дополнительные исследования, такие как УЗИ, маммография, дуктография, МРТ с контрастным усилением и прочие. Если подозрения в злокачественности образования все еще остаются, то проводится биопсия с последующим исследованием клеточного материала и затем вырабатывается план лечения.

ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ — СРОЧНО К ВРАЧУ

Многие женщины откладывают визит к врачу, не придавая значения тревожным симптомам, другие пропускают плановый профилактический медицинский осмотр, так как их ничего не беспокоит, тем самым подвергая риску свое здоровье. Задача врача — наиболее комплексно в короткий срок провести обследование женщины и назначить подходящее лечение, если оно необходимо. При любых изменениях в молочных железах нужно обращаться за консультацией в специализированное профильное учреждение, специалисты которого обладают высокой квалификацией и большим опытом в диагностике и лечении как доброкачественных, так и злокачественных образований. Оптимальным является и регулярное профилактическое наблюдение в таком лечебном учреждении.

На примере Санкт-Петербургского клинического научно-практического онкологического центра всем обратившимся гарантировано получение современных методов диагностики и консультации опытного специалиста с последующим выбором наиболее оптимального диагностического метода, любой из которых будет доступен в стенах центра. Врачи онкоцентра оказывают медицинскую помощь, отвечающую высоким международным стандартам качества, и готовы ответить на все имеющиеся у вас вопросы.

Помните, что цель профилактического обследования не выявить заболевание, а подтвердить, что вы здоровы.

ВРЕМЯ ХУДЕТЬ!

Магазины

«Грибная аптека»

СИСТЕМА «ЯМАКИРО» И «АКУРА» ОТ ФУНГОТЕРАПЕВТОВ

В специально подобранный комплекс «Ямакиро» входят: мейтаке, трутовик лиственный и шиитаке. Именно мейтаке и шиитаке традиционно используют японки, чтобы похудеть, а заодно укрепить волосы, ногти, вернуть бархатистость коже. Древесный гриб трутовик известен как одно из средств для уменьшения аппетита и легкое слабительное. «Ямакиро» выполняет функцию раскрытия пещеры, т. е. способствует образованию ферментов для расщепления белков и жиров, помогает снизить уровень холестерина.

Мейтаке

Перед применением системы для похудения «Ямакиро» рекомендуется пройти систему очистки организма «Акура».

В комплекс «Акура» входят лисички, шиитаке и трутовик. Грибное очищение печени на сегодняшний день — одно из наиболее эффективных и безопасных. «Акура» способствует избавлению от паразитов на всех стадиях развития, выведению из организма токсинов и радионуклидов, а также восстановлению работы печени и поджелудочной железы.

Лисичка

Эти комплексы из целебных грибов помогают проводить антигельминтную очистку, а также способствуют выведению токсинов, улучшению обмена веществ, укреплению иммунитета и дают возможность снизить и стабилизировать вес в максимально короткое время.

Шиитаке

Консультация врача-фунготерапевта — бесплатно!

Горячая линия 8-800-5555-170 — звонок по России бесплатный, (812) 703-06-44 и 003 www.fungospb.ru

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

- 575-57-97 — Колокольная ул., д. 8, ст. м. «Достоевская» / «Владимирская»
- 273-20-43 — ул. Чайковского, д. 51, ст. м. «Чернышевская»
- 368-98-04 — ул. Ленсовета, д. 88, ст. м. «Звездная»
- 717-17-11 — Невский пр., д. 180, ст. м. «Пл. Александра Невского»
- 715-47-26 — пр. Энгельса, д. 132/1, ст. м. «Пр. Просвещения», отдел в гомеопатическом центре «Арника»
- 377-26-86 — Дачный пр., д. 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов»

Бесплатные консультации по подбору и применению препаратов на основе целебных грибов.

Вся продукция сертифицирована.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

Возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом.

ООО «Центр фунготерапии Ирины Филипповой», 192071, Санкт-Петербург, Будапештская ул., д. 44. ОГРН 1047825005491. РЕКЛАМА

