курьер-советник

Энциклопедия здоровья

18+

июнь 2019

СРЕДСТВО ДЛЯ ЗАГАРА
стр. 12

ПОЧЕМУ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО?
стр. 13-16

ЛЕТНИЕ НЕПРИЯТНОСТИ
стр. 22-23

РОМАНОВСКИЙ
МЕДИКО-ПРАВОВОЙ ЦЕНТР

Р. А. Фадеев — гнатолог-ортодонт-ортопед, доктор медицинских наук, профессор

Современная и безопасная ОРТОДОНТИЯ

стр. 5

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

Содержание

Что нужно знать родителям о психоактивных веществах..... 8

Средства для загара. Как выбрать правильно 12

Как правильно питаться летом..... 18

Боль в животе: что делать 19

Влияние жары на здоровье..... 20-21

Летние неприятности..... 22-23

Солнце, воздух и вода 24-25

Профилактика меланомы: Что нужно знать? 26

Лиц. № ЛО-78-01-006329 от 23.11.2015 г.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения

«Городская поликлиника № 75»

- Профилактические медицинские осмотры
- Диагностические исследования: УЗИ, рентген, ФЛГ, эхокардиография
- Стоматология (терапия)
- Лечебная физкультура, массаж, тренажеры
- Специалисты всех профилей, в том числе - УРОЛОГ - АНДРОЛОГ. Консультация, обследование, лечение. Современные методики
- Лабораторная диагностика: клиника, бактериология, цитология

Реклама

Новейшие технологии, гарантия качества, доступность.

Ст. метро «Парк Победы»

Кузнецовская ул., д. 9, телефон регистратуры 241-37-78, договорный отдел: 241-37-62.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

Всемирный день ВЗК

19 мая в 50 странах мира проходит Всемирный день воспалительных заболеваний кишечника (ВЗК). В знак поддержки пациентов с этим хроническим заболеванием архитектурные сооружения подсвечиваются фиолетовым цветом — официальным символом дня ВЗК. В 2017 году Россия впервые приняла участие в акции, подсветив фиолетовым Дворцовый мост в Санкт-Петербурге. В этом году уже во второй раз подряд в фиолетовый цвет окрасился не только Дворцовый мост, но и Останкинская телебашня в Москве.

ВЗК — это группа хронических заболеваний, при которых развивается иммунное воспаление в стенке кишечника. К ним относятся болезнь Крона и язвенный колит.

«В настоящее время в регионах начато создание центров воспалительных заболеваний кишечника, где пациенту с ранними симптомами сразу проводится адекватная диагностика и назначается эффективное лечение с помощью правильно подобранной терапии, — отмечает руководитель отдела развития колопроктологической службы ФГБУ ГНЦК им. А. Н. Рыжих Минздрава России, к. м. н. Алексей Викторович Веселов. — Новые структуры не подразумевают строительство зданий или открытие клиник — они создаются на существующих площадках путем объединения профильных специалистов и пациентов. Создание таких центров, финансирование которых будет погружено в систему ОМС, поможет каждому больному минимизировать сроки ожидания и максимально сохранить свое здоровье. В настоящее время уже около 10 лечебно-профилактических учреждений в России имеют статус Центра ВЗК или работают по принципу командной работы, как Центр ВЗК».

Основная цель создания центров — это маршрутизация пациентов с подозрением на ВЗК, как можно более ранняя постановка диагноза и своевременное начало терапии, что особенно актуально для российских пациентов. Один из таких центров успешно работает в Санкт-Петербурге с 2007 года. Руководителем данного центра является Анастасия Михайловна Сегаль

Цель Всемирного дня ВЗК не только выразить сочувствие и солидарность с больными ВЗК, но и призвать представителей государства, бизнеса и пациентских организаций объединить усилия для совершенствования своевременной диагностики и адекватного лечения этой группы болезней, а значит, вернуть этих преимущественно молодых людей обществу.

ЖУРНАЛ курьер-советник

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 5

Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу .
Рег. ПИ № ТУ78-02089 от 19.03.2018.

Установленное время подписания в печать — 24.05.2019,18.00.
Фактическое время подписания в печать — 24.05.2019,18.00.
Дата выхода — 29.05.2019.

Учредитель и издатель — ООО «ИД «КУРЬЕР-МЕДИА».

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ, РЕДАКЦИИ:
197136, СПб, ул. Всеволода Вишневского, д. 12, лит. А, пом. 2Н, офис 203.
СЕКРЕТАРЬ: 401-68-30.
РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ: 401-66-90.

WWW.KURIER-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 № 1067-19

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

ТИРАЖ 150 000 экз.
Распространяется бесплатно.

ИЗЖОГА — опасный симптом

Марина Владимировна Малко-Скрозь, врач-терапевт высшей категории, гастроэнтеролог

Наверное, нет такого человека, который хотя бы один раз в жизни не сталкивался со столь неприятным симптомом, как изжога. Кроме того, большинству людей хорошо известны чувство жжения за грудиной, а иногда и в горле, неприятный привкус во рту, отрыжка, возникающие после приема пищи и усиливающиеся в положении лежа или при наклонах туловища.

Это происходит из-за того, что желчь, попадающая в желудок из 12-перстной кишки, смешиваясь с кислотой, содержащейся в желудке, оказывается в пищеводе, то есть происходит так называемый рефлюкс, или заброс, который впоследствии и приводит к развитию гастроэзофагеально-рефлюксной болезни (ГЭРБ).

На сегодняшний день ГЭРБ является одним из самых распространенных заболеваний пищеварительной системы, которое значительно ухудшает качество жизни пациентов и может привести к серьезным осложнениям вплоть до рака пищевода!

Кроме типичного симптомокомплекса ГЭРБ зачастую имеет атипичные проявления, которые существенно затрудняют постановку точного диагноза, — так называемые маски.

«МАСКИ» ГЭРБ:

- ПУЛЬМОНОЛОГИЧЕСКАЯ (хронический кашель, бронхиальная астма, пневмонии)
- КАРДИОЛОГИЧЕСКАЯ (боли в груди, не связанные с заболеваниями сердечно-сосудистой системы)
- ЛОР (хронические ларингиты, фарингиты, риниты, частые отиты)
- СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ (разрушение зубной эмали, рецидивирующий кариес)

ЧЕМ ОПАСНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ИЗЖОГИ?

Длительно существующая изжога приводит к таким проявлениям и осложнениям, как:

- эзофагит (воспаление слизистой оболочки пищевода);
- образование эрозий и язв в пищеводе с риском кровотечений;
- пищевод Барретта (предраковое состояние);
- аденокарцинома (злокачественная опухоль).

УТОЧНЯЮЩАЯ ДИАГНОСТИКА

Некоторые пациенты сталкиваются с клиническими проявлениями (изжога, боль, отрыжка и пр.) постоянно и, к сожалению, не знают, с помощью каких методов можно поставить правильный диагноз и с чего начать.

При возникновении подобных симптомов не откладывайте визит к гастроэнтерологу. Помимо обязательного выполнения фиброгастродуоденоскопии (ФГДС) врачи Клиники «ЭКСПЕРТ» проводят уточняющую диагностику ГЭРБ методом суточной pH-импедансометрии. Это сравнительно новая методика, позволяющая оценить эпизоды рефлюкса в пищевод независимо от значения pH рефлюктата, определить физическое состояние (газ, жидкость) и время, в течение которого содержимое желудка находилось в пищеводе.

В настоящее время лор-врачи часто ставят предположительный диагноз «рефлюкс-индуцированная лор-патология», при этом ни ФГДС, ни рентгенограмма пищевода не смогут с точностью подтвердить или опровергнуть это состояние, в то время как лечение может существенно поменяться.

Данный метод имеет ряд преимуществ перед традиционной pH-метрией, используемой ранее и считавшейся «золотым стандартом» диагностики рефлюксных состояний.

Для проведения данного исследования необходимо направление от врача. Пациентам старше 40 лет нужно иметь при себе заключение ЭКГ.

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ PH-ИМПЕДАНСОМЕТРИИ

Исследование проводится натощак. За 8-12 часов до начала исследования нельзя принимать пищу, курить. Прием жидкости запрещен за 3-4 часа для уменьшения риска рвоты. Необходима отмена приема ряда лекарственных препаратов, которая обязательно должна быть согласована с лечащим врачом. Так, например, прием антацидных препаратов и холинолитиков необходимо отменить не менее чем за 12 часов, ингибиторов протонной помпы (ИПП) — за 72 часа до исследования, H2-блокаторов — за 24 часа. При необходимости оценки эффективности антисекреторных препаратов их не отменяют и обязательно указывают время приема на протяжении исследуемого периода. Исследование проводится в течение 24 часов, на протяжении которых пациент пребывает в нормальных для себя условиях, продолжает обычный режим приема пищи и ведет дневник.

В заключение хочется сказать: вовремя начинайте диагностику и лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта. При появлении симптомов не медлите, обратитесь к гастроэнтерологу не только для того, чтобы устранить изжогу, но и для того, чтобы оценить ее причину и предотвратить прогрессирование заболевания и его грозных осложнений.

ЭКСПЕРТ КЛИНИКА гастро-гепатоцентр
ст. м. «Чкаловская», Пионерская ул., 63.
Т. +7 (812) 426-35-35 EXPERT-GEPATOLOG.RU, EXPERT-CLINICA.RU
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
РЕКЛАМА

Здоровье подарит принцесса грибов

В Японии его называют принцессой грибов, в Латинской Америке — грибом бога, в Европе — королевским солнечным агариком, в родном бразильском Сан-Паулу — грибом Пьедади.

У этого сравнительно недавно открытого гриба интересная история. На юго-востоке Бразилии есть небольшой городок Пьедади. Треть местных кулинарных рецептов в качестве обязательного ингредиента включает гриб Пьедади. Ничего необычного, если бы в этом районе не отмечался низкий уровень заболеваемости раком. Именно это и привлекло в 1970-х годах внимание местного биолога Ферумото. Взяв образцы гриба, он поехал с ними в Японию, откуда был родом. С этого момента начинается серьезное изучение агарика бразильского как гриба, обладающего сильными терапевтическими свойствами против онкологии, диабета, гепатита.

ПОСЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СВОЙСТВ ГРИБА ЕГО НАЧАЛИ АКТИВНО ВЫРАЩИВАТЬ В ЯПОНИИ И КИТАЕ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ЯПОНЦЫ И КИТАЙЦЫ УПОТРЕБЛЯЮТ 90 % ВСЕГО ПРОИЗВОДИМОГО АГАРИКА. В ЭТИХ СТРАНАХ ДАЖЕ ВЫПУСКАЕТСЯ «ГРИБНАЯ» КОЛА, СОДЕРЖАЩАЯ АГАРИК БРАЗИЛЬСКИЙ.

ПЕНИЦИЛЛИН В ИММУНОЛОГИИ

Агарик содержит большое количество бета-глюканов, которые оказывают мощное воздействие на иммунную систему с нарушенным балансом. Бета-глюканы активизируют иммунную реакцию организма, создавая защитную систему от опухолевых клеток, а также вирусов, бактерий, грибков, паразитов и канцерогенов.

Бета-глюканы играют такую же важную роль в иммунологии, как пенициллин в мире антибиотиков. В процессе их применения не было выявлено токсичности и побочных явлений.

КОГДА ПРИМЕНЯТЬ

Применение агарика, обладающего замечательными свойствами, возможно и при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек, мочеполовой системы, при заболеваниях лимфы и крови, при эпилепсии и энцефалопатиях, аутоиммунных заболеваниях (рассеянном склерозе, системной красной волчанке, склеродермии, полиартрите) и многих других недугах.

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

Ответственная микрофлора

Кишечник — важнейший и самый большой орган иммунной системы, ведь именно в нем находится около 70 % иммуномодулирующих клеток человека.

Помимо борьбы с инфекцией полезная бактериальная микрофлора участвует в переваривании сложных углеводов и клетчатки и способна сама вырабатывать витамины. Среди них — витамин К и витамины группы В: биотин, кобаламин, фолиевая, никотиновая и пантотеновая кислоты, пиридоксин, рибофлавин и тиамин. Важно, особенно в сезон простуд и эпидемий, чтобы работа лимфоцитов, вырабатывающих иммуноглобулины, и микрофлоры была слаженной.

На «благополучие» пищеварительных бактерий влияют самые разные факторы. Так, вместе с инфекцией уничтожают полезных обитателей кишечника антибиотики, а также препараты, использующиеся в лечении с применением химио- либо лучевой терапии. Выжигают микрофлору и хлор с фтором, содержащиеся в воде из-под крана. Причинами снижения иммунитета могут являться и хронические стрессы, недосыпание, болезни нервной системы плюс смена климата и переедание: если организм не успевает справляться с поступающим объемом пищи, в кишечнике начинаются процессы разложения и гниения, что приводит к гибели здоровой микрофлоры.

Как только число жизненно важных бактерий и микроорганизмов в ЖКТ начинает падать, появляются очевидные симптомы — запор, метеоризм, повторяющиеся простуды. О нарушениях в деятельности микрофлоры говорят и пищевые аллергии, экзема, прыщи и герпес, кандидоз и болезни суставов.

Основную долю микроорганизмов кишечника составляют лактобактерии и бифидобактерии как представители естественной бактериальной микрофлоры кишечника. Живые культуры обоих видов помимо разных комбинаций дрожжей и молочнокислых бактерий содержат в себе пробиотики. Именно они укрепляют слизистый слой кишечника — основной барьер для болезнетворных бактерий, останавливают рост патогенных микроорганизмов и уничтожают выделяемые ими токсины, стимулируют иммунитет, обеспечивая стойкость антител по отношению к вирусам. Кроме того, пробиотики вырабатывают витамин В для полноценного метаболизма.

Чтобы поддержать нормофлору, прежде всего необходимо нормализовать питание, воспользоваться помощью пробиотиков. Подселить новых «жильцов» можно через употребление кисломолочных продуктов, в которых их содержится больше всего. Это кефир, питьевой йогурт, простокваша, сыворотка, сыр, мацони и квашеная капуста, которые рекомендуется включать в рацион два-четыре раза в неделю. Естественно, состав биопродуктов перед покупкой стоит внимательно изучить — в них не должно быть консервантов, они не подвергаются стерилизации, почему и имеют короткий срок годности. Также пробиотики выпускаются в виде пищевых добавок, однако перед их употреблением следует посоветоваться с терапевтом.

После прекращения курса антибиотиков тоже нужно позаботиться о том, чтобы условия, в которых живут пробиотические бактерии, не были нарушены, иначе это может вызвать дисбактериоз. Полезны для поддержания микрофлоры и продукты, содержащие пребиотики: помидоры, морковь, яблоки, бананы, спаржа. А цельнозерновой хлеб и овсяная каша, в состав которых входит большое количество клетчатки, помогут полезным бактериям быстрее прижиться в кишечнике.

Современная и безопасная ОРТОДОНТИЯ –

об этом и не только рассказывает **Р. А. Фадеев, доктор медицинских наук, профессор,**
зав. кафедрой ортопедической стоматологии СЗГМУ им. И. И. Мечникова, зав. кафедрой ортодонтии
в Санкт-Петербургском институте стоматологии, главный специалист по лечебной работе МПЦ «Романовский»

Как показали многочисленные исследования, в 97 % случаев при вербальном общении человек обращает внимание на улыбку собеседника, поэтому сегодня часто забота о полости рта является приоритетной.

К сожалению, случается, что в процессе развития у некоторых людей основные компоненты зубочелюстного аппарата начинают развиваться неправильно. Последствия такого нефизиологичного роста приводят к зубочелюстным аномалиям (ЗЧА). Нарушаются функции жевания, глотания, дыхания, речеобразования, от которых напрямую зависит работа желудочно-кишечного тракта, нервной системы. Такие люди находятся в группе риска и по стоматологическому статусу, ведь неправильное расположение зубов способствует задержке пищи, плохому самоочищению полости рта и неправильной работе жевательных мышц и височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС).

Любая ЗЧА может быть вылечена, если лечение проводят высококвалифицированные специалисты!

Самым сложным и важным в любом лечении является точная диагностика, установление причины возникновения заболевания, правильная постановка диагноза и выбор тактики лечения. Если к ювелирной высококвалифицированной работе врача добавить и четкое выполнение пациентом его рекомендаций, то результат получается блестящий!

Качественно проведенное ортодонтическое лечение – это не только ровные зубы, а в первую очередь правильная работа жевательных мышц и височно-нижнечелюстного сустава, функциональные межзубные контакты, правильная ориентация челюстей относительно лицевого баланса.

К сожалению, семилетний опыт работы в МПЦ «Романовский» подтвердил, что более 70 % наших пациентов – это те, кто обратился к нам за помощью с серьезными осложнениями, как правило, после неграмотного ортодонтического или ортопедического лечения либо имплантации в других клиниках.

Медицинский центр «Романовский» – уникальная стоматологическая клиника, созданная для комплексного лечения любых форм зубочелюстно-лицевых аномалий, в том числе и самых сложных, патологии ВНЧС у детей, подростков и взрослых с применением самых передовых технологий в ортодонтии, зубном протезировании, терапии, хирургии и имплантологии.

Только у нас все этапы лечения проводятся под профессорским контролем.

Кроме того, при лечении пациентов применяется комплекс мероприятий, а именно:

– проводится полный комплекс диагностических и физиотерапевтических мероприятий на современном оборудовании для достижения эстетического и функционального результата лечения;

– при выполнении ортопедических работ (протезирования зубов) используется электронный аксиограф последнего поколения – ARCUSDigmaII;

– проводится диагностика и лечение заболеваний ВНЧС, а также лечение зубочелюстных аномалий, сопровождающихся заболеваниями ВНЧС;

– на зарубежном высокоточном оборудовании проводится диагностика состояния жевательных и шейных мышц, ииндивидуальное позиционирование нижней челюсти перед ортодонтическим или ортопедическим лечением;

– для безопасного ортодонтического лечения подростков и взрослых применяется ультразвуковая компактостеотомия;

– применяются тончайшие прозрачные каппы как альтернатива брекет-системам с возможностью дистанционного лечения пациентов;

– используются щадящие методы протезирования с минимальным препарированием и без препарирования зубов (без нарушения твердых тканей);

– применяются материалы, инструментарий и оборудование только премиум-класса производства Германии, Швеции, Швейцарии, США и России;

– в нашей клинике рядом с авторитетными и известными учеными работают высококвалифицированные специалисты только с высшим образованием, включая и врачей-ассистентов.

Ортодонтическое лечение в МПЦ «Романовский» проводится в любом возрасте и с проблемой любой степени сложности.

Если у Вас и Ваших близких есть необходимость в качественном, надежном и безопасном лечении или постановке правильного диагноза и Вы уважительно относитесь к своему здоровью, хотите сэкономить деньги и не упустить время, приходите за помощью в нашу клинику.

Выбирайте лучшее для себя!

МПЦ «РОМАНОВСКИЙ» –

первый гнатологический центр в России, который лечит от самых простых до самых сложных стоматологических проблем.

Только в нашем центре вместе со своими учениками ведет лечебный прием один из самых авторитетных ученых – гнатолог-ортодонт-ортопед, профессор Роман Александрович Фадеев. Для лечения применяются современные, в том числе авторские, разработки и методики.

Реклама

РОМАНОВСКИЙ
МЕДИКО-ПРАВОВОЙ ЦЕНТР

Санкт-Петербург, ул. Марата, 53, лит. А
(вход с Боровой ул., д. 2). Тел.: (812) 612-11-08 (09),
+7 (921) 180-38-83, http://romed-spb.ru mpcrom@mail.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

PRESSFOTO

Для каждой женщина косметика — это настроение на целый день, а не просто набор бьюти-средств. По подсчетам ученых, ежегодно в наш организм попадает до 2,5 килограмма косметики. Поэтому так важно, чтобы все, что мы используем в уходе за лицом и телом, было если не полезным, то, во всяком случае, безопасным. А вредных компонентов в этих продуктах предостаточно.

БЕЗОПАСНАЯ КРАСОТА

Парабены (propylparaben, methylparaben, butylparaben). Встречаются в кремах, пенках для умывания, мицеллярной воде, шампунях и гелях для душа. Этот компонент используется в качестве консерванта или антибактериального вещества, однако имеет «побочный эффект», являясь антиандрогеном, то есть может угнетать активность мужских половых гормонов. Женщинам парабены тоже несут риск возникновения рака груди: их высокая концентрация была обнаружена в 18 из 20 злокачественных образований. При взаимодействии косметики, содержащей парабены, с солнечными лучами, кроме того, усиливается старение кожного покрова.

Фталаты (diethyl phthalate, di-n-butyl phthalate, di-isobutyl phthalate, phthalates). Признаны, пожалуй, самыми токсичными и опасными соединения. Во многих странах закон запрещает включать их в состав косметики, но в России и странах СНГ такого закона нет. Фталаты могут нарушать нормальную работу эндокринной и нервной системы, снижать детородную функцию и приводить к бесплодию. Производители не всегда указывают их присутствие в составе, могут скрывать под безобидными Parfum или Aroma. Фталаты присутствуют обычно в духах, лаках для ногтей, иногда декоративной косметике. Избежать встречи с этими соединениями можно, выбирая средства с пометкой «без отдушек».

Триклозан (Triclosan). Входит в состав антибактериальных средств, в том числе салфеток и дезодорантов. Триклозан представляет собой канцерогенный компонент, токсичный для организма в целом, поскольку негативно влияет на почки, легкие, печень, мозг, щитовидную железу.

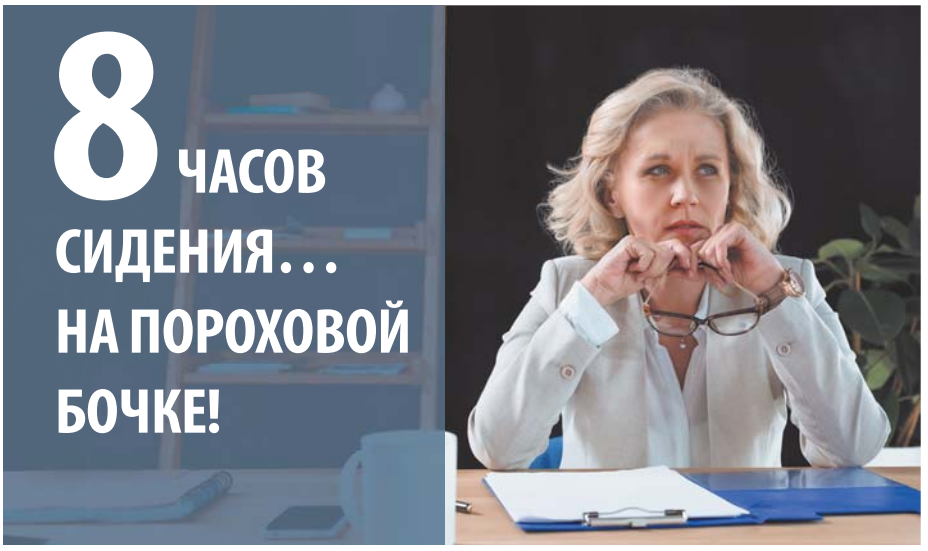
Лаурилсульфат натрия (Sodium Lauryl Sulfate (SLS), Sodium Laureth Sulfate (SLES)). Широко используется в формулах пенок, гелей, шампуней, мыла. Считается одним из самых опасных компонентов для кожи и волос. Проникая в мозг, печень, сердце и глаза, этот компонент может вызвать катаракту, возникновение аллергических высыпаний, сухость и шелушение кожи, появление перхоти.

Косметологи советуют взять за правило изучение состава, указанного на этикетке. А также не гнаться за дорогими брендами и почаще заглядывать в аптеку, где можно купить косметику из специализированных дерматологических линий, изначально рассчитанных на чувствительную кожу. Соответственно отдушек и консервантов там тоже значительно меньше.

Натуральной может называться косметика, в которой не менее 70 % натуральных ингредиентов, не считая воды. Это масла, экстракты, а также компоненты натурального происхождения, которые подверглись незначительной переработке, например жирные кислоты. Если вы видите на упаковке значок добровольной сертификации натуральной косметики, значит, она является натуральной.

Сегодня на отечественном рынке представлены целые линейки натуральных комплексов и природной косметики из экологически чистых компонентов Алтайского края, Сибири. Компании используют в производстве растительное сырье — целебные растения, травы и ягоды, экстракты которых входят в состав средств. Натуральная косметика не изменяет природного ритма регенерации тканей и помогает коже не стареть, а, наоборот, восстанавливаться.

PRESSFOTO



8 часов сидения… на пороховой бочке!

Как снизить вред сидячей работы для спины и суставов?

«Сидение — курение нашего времени!» — этот лозунг сегодня звучит все громче. Оказывается, даже удобнейший офисный стул может стать инструментом создания боли и стресса!

Сидеть значит стареть?!

Если 8 часов ежедневно проводить сидя, то сказать: «Я веду здоровый образ жизни» — уже не получится. Чем дольше мы рассиживаемся с «отключенными» мышцами, тем больше обычно копится физиологического «негатива». Как правило, замедляются кровоток и обмен веществ, суставной хрящ, межпозвонковые диски и позвонки недополучают кровь, энергию, кислород и разрушаются, развиваются артроз и остеохондроз, заявляющие о себе болью и скованностью.

Деформация позвоночника способна вести к смещению внутренних органов и риску радикулита, язвы, гастрита, геморроя, хронического бронхита. Шейные зажимы чреваты застоем в позвоночных артериях, нарушением мозгового кровообращения, головными болями и даже угрозой гипертонии и инсульта.

Совет со знаком плюс

Важно разбавить сидение активностью! Но, к сожалению, даже интенсивный спорт не в состоянии компенсировать отрицательные последствия сидячего образа жизни. В журнале Annals of Internal Medicine опубликовали неутешительные выводы ученых Университета Торонто (Канада): если человек сидит дольше 4-5 часов в день, то хронические заболевания все равно, как правило, возникают, даже если выкладываться в спортзале!

Что же делать людям, не готовым бросить опасную, но любимую сидячую работу? Неужели ученые забыли о проблемах армии «сидячих» служащих? Это не так!

Недавно в продажу поступил новейший образец медицинской техники для профилактики и лечения артроза, остеохондроза, артрита АЛМАГ+ на основе магнитного поля.

Длительное сидячее положение — колоссальная нагрузка для организма, способная нанести вред, порой больший, чем труд физический!

Хватит сидеть сложа руки!

Наши продвинутые современники уже применяют аппарат не только дома, но и на работе. Аппарат способствует усилению обменных процессов и улучшению кровоснабжения дисков и тканей питанием и кислородом. Имеет три рабочих режима и дает возможность жить без боли и обострений, снять воспаление, отек и спазм, прекратить разрушение суставов и позвоночника, ускорить и продлить ремиссию, возвратить свободу движения.

Важно, что в новинке улучшены показатели лечения именно шейного остеохондроза за счет улучшения конструктивных параметров.

При модернизации аппарата разработчики стремились сочетать простоту и действенность, учли актуальные данные науки и потребности людей, занятых сидячим трудом. У него надежные фиксаторы, звуковой таймер и удобный кейс.

АЛМАГ+ работает, даже когда человек сидит: печатает, считает, читает, заполняет договор или крутит баранку!

АЛМАГ+ работает, даже когда человек сидит: печатает, считает, читает, заполняет договор или крутит баранку!

Может использоваться в составе лечебного комплекса и самостоятельно.

АЛМАГ+
Работа на результат.

КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

СПЕЦЦЕНА на АЛМАГ+ до 9 июня!

Старая цена — ~~10 990 руб.~~, спеццена — 9891 руб.

- **Аптеки «ОЗЕРКИ», тел. 603-00-00, работают консультанты завода;**
- **Аптеки «НЕВИС», тел. 703-45-30;**
- **Ортопедические салоны «КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ», тел. 8-800-333-41-11;**
- **«Медтехника № 7», тел. 244-72-48, сайт: www.medkv.ru.**

Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13.**
Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода: **www.elamed.com.**

ОГРН 1026200861620 Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Что нужно знать родителям о психоактивных веществах

Среди многих проблем, стоящих сегодня перед обществом, на одно из первых мест выходит проблема наркомании. Ее уже нельзя трактовать традиционным образом — только как медицинскую или правоохранительную, она стала глубоко социальной. Распространение наркомании в стране вызывает большую тревогу. Это становится глобальной угрозой национальной безопасности.

Проблема наркомании среди молодежи волнует и педагогов, и родителей, и общественность. Родителей больше всего на свете заботят их дети. Какими они станут? Хочется видеть их здоровыми, умными, трудолюбивыми, порядочными. Детские болезни и шалости, не самое примерное поведение и плохие оценки огорчают и расстраивают вас. Однако вы хотя бы предполагаете, что надо делать для исправления ситуации. Иное дело, когда перед нами встает другая проблема — наркомания.

В основе психологических причин лежит потребность подростков в изменении своего эмоционального состояния. Около половины школьников называют интерес к необычным ощущениям и переживаниям главным мотивом употребления наркотиков. Зачастую наркотики связываются подростками с ситуацией праздника и служат для усиления чувства радости.

У иных в качестве главного мотива — возможность забыть о личных проблемах, выйти из стресса. Большинство подростков понимают, что наркотики не решат их жизненных проблем. Однако воспринимают их как способ адаптации к проблемной ситуации и снятия психологической нагрузки. Одной из социальных причин употребления наркотиков является стремление подростков завязать отношения со сверстниками, стать «своими» в их компании. Вместе с тем наркотики, как кажется, служат для усиления сплоченности внутри коллектива. Такие компании возникают на основе общих интересов: игра в карты, дискотеки, клубы, распитие спиртных напитков и употребление наркотиков.

Если обнаружите, что ваш ребенок употребляет наркотики, не паникуйте, разберитесь в проблеме. Постарайтесь избавиться от непродуктивного чувства вины, даже если вы найдете причину в недостатках методов воспитания.

Сделайте все возможное, чтобы помочь ребенку. Это сложная для семьи ситуация, так как все ее члены оказываются втянутыми в проблему, возникает страх за судьбу сына или дочери, эмоциональная подавленность, растерянность.

Попробуйте поговорить с ним о своих страхах и переживаниях. Постарайтесь дать ему возможность увидеть те негативные изменения, которые начинают происходить в его жизни. При этом покажите ему свое отношение к подобному выбору. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. И постарайтесь с первых минут стать союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой. Сохраните доверие своего ребенка.

Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно, для вашего сына или дочери это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы сможете поговорить с ним на равных. Выяснить, какие проблемы у подростка. Возможно, что наркотик — это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни. Он должен чувствовать: что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно говорить об этом, получить понимание и поддержку.

Оставайтесь открытым для своего ребенка. Пусть у него будет больше возможности обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий, поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотикам; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.

Александрова И. Л.,
клинический психолог
ЦОРЗП Кировского района,
Молодежная консультация
СПб ГБУЗ «Поликлиника № 88»

АПТЕКА
НАРОДНАЯ ЛИНИЯ

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) 748-91-24
• 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

Настоящее – следствие прошлого и причина будущего...
Павлова Зоя Николаевна
целитель души
Разрешение внутренних проблем.
Снятие боли физической и душевной.
Коррекция ауры.
8-911-280-08-70
pavlova160@gmail.com
Реклама

Слуховой аппарат или усилитель звука?

Слуховые аппараты — это устройства, к помощи которых прибегают многие люди в пожилом возрасте. Рынок предлагает сегодня большое количество аппаратов, различных по цене и качеству. Но если вам предлагают приобрести устройство по сказочно низкой цене, речь, скорее всего, идет не о слуховом аппарате, а об усилителе звука. Чем же отличается слуховой аппарат от усилителя звука?

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Подбираются специалистами. Слуховой аппарат — это медицинский прибор индивидуального пользования, который подлежит сертификации и подбирается специалистом. Только специалист, проводя диагностику слуха в целях подбора слуховых аппаратов, может выявить состояния, при которых использование слуховых аппаратов (а тем более усилителей звука!) может быть противопоказано, либо порекомендовать лечение.

Настраиваются индивидуально. Нарушение слуха у каждого человека разное, поэтому нужна индивидуальная настройка аппарата. Например, в большинстве случаев требуется разное усиление для разных частот. Учитывая это, современные слуховые аппараты настраиваются в соответствии с порогами слуха пользователя на разных частотах. Звуки разной интенсивности усиливаются по-разному.

Удобны для постоянного ношения. Если человек плохо слышит, он нуждается в слуховом аппарате в течение всего периода бодрствования. Для комфортного ношения и надежной фиксации для слуховых аппаратов изготавливаются индивидуальные корпуса и ушные вкладыши.

Имеют дополнительные функции и приспособления. Современные слуховые аппараты помимо усиления звука имеют дополнительные функции, повышающие разборчивость речи. Примерами могут служить система шумоподавления, адаптивная направленность микрофонов, наличие различных программ прослушивания.

Кроме этого, слуховые аппараты снабжены многочисленными приспособлениями для связи с телефоном, компьютером, телевизором, что существенно облегчает жизнь пользователя.

УСИЛИТЕЛИ ЗВУКА

Усилители звука — это бытовые устройства, повышающие громкость звукового сигнала. Они рассчитаны на пользователей с линейным снижением слуха, то есть без перепада частот. Таких людей из общего числа пациентов с нарушенным слухом всего 10 %. Эти приборы не следует использовать постоянно, их можно применять только в определенных ситуациях

Усилители звука, в отличие от слуховых аппаратов, имеют крайне примитивную систему звукоусиления и не имеют каких-либо элементов настройки, кроме регулировки громкости. Все звуки усиливаются ими одинаково, а диапазон частот, в котором они работают, намного меньше, чем у слуховых аппаратов, он даже не охватывает всего речевого диапазона.

Усилители звука не являются медицинской техникой и не подлежат сертификации, поэтому никто не может гарантировать их безопасность при использовании.

Центр слухопротезирования
СЛУХ ПЛЮС

НАШИ УСЛУГИ:

- диагностика слуха БЕСПЛАТНО
- подбор и настройка слуховых аппаратов
- изготовление внутриушных слуховых аппаратов (CIC) — за 1 час
- изготовление индивидуальных ушных вкладышей — за 30 минут
- выезд специалиста на дом
- сушилки для слуховых аппаратов и имплантов
- батарейки д/СА

10%* СКИДКА
при предъявлении купона

* Срок акции не ограничен.

Бронницкая ул., д. 12, тел. 317-92-10, сайт 1sluh.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама

Подходит ли малышу подгузник?

Подгузники могут быть опасными для здоровья ребенка, если в них есть вещества, вызывающие раздражение и аллергические реакции. От впитываемости и иных свойств материала зависит, будет ли ребенок чувствовать себя в памперсах комфортно. Эксперты Роскачества разъяснили, как выбирать качественные подгузники.

По ГОСТу Р 52557-2011 правильный подгузник имеет пять слоев: верхний, который соприкасается с кожей, распределительный (он проводит влагу внутрь), абсорбирующий (он поглощает и удерживает жидкость), защитный (он не дает влаге вытечь) и нижний покровный.

Боковые оборки с резинками — так называемые барьерные элементы — защищают кожу от влаги в области паха. Многие модели подгузников выпускаются с застежками-липучками и эластичным поясом для лучшего прилегания и обеспечения свободы движения малыша.

Стоимость подгузников чаще всего пропорциональна количеству и эффективности абсорбента. Он может иметь особую структуру для преобразования жидкости в гель, содержать микропористые полимеры, которые способствуют циркуляции воздуха, или биостатические вещества, подавляющие развитие бактерий.

Не стоит покупать новорожденному модели с большим количеством абсорбента: у него настолько частый стул, что это просто не имеет смысла. Дорогие и надежные подгузники пригодятся ребенку постарше для прогулки, похода в гости и ночного сна, а днем дома можно использовать что-то попроще.

Также на цену влияет качество застежек и наличие успокаивающего кожу крема или лосьона, например, с алоэ или ромашкой.

Эксперты советуют не приобретать впрок несколько пачек продукции незнакомой марки: разным деткам подходят разные подгузники. Недостаточно комфортная посадка, опрелости, воспаления, высыпания — знак того, что марку пора менять.

Как понять, что подгузник верно подобран по размеру и сидит хорошо?

- Он достает точно до пупка.
- Пояс плотно прилегает к талии.
- Боковые оборки плотно облегают ножки (проследите, чтобы манжеты при этом были снаружи).
- Застежки закреплены симметрично.

На что еще важно обратить внимание?

- Проверьте срок годности (со временем абсорбент теряет свои свойства).
- Посмотрите подгузник на свет: слой наполнителя должен быть плотным и равномерным.
- Впитывающий слой должен быть прогнут в области ножек.
- Поверхности внутри и снаружи должны быть мягкими на ощупь и не похожими на клеенку. Такой эффект дает превышение количества полипропилена, которое мешает коже дышать.
- Проверьте липучки с помощью небольшого количества масла или присыпки. Многоразовые — удобнее всего.
- Не доверяйте отдушкам — они могут вызвать аллергию. Хороший подгузник ничем не пахнет!

При замене некоторое время оставляйте ребенка голеньким.

PIXABAY

ПЯТОЧНАЯ ШПОРА: как избежать неприятностей

Вопреки распространенному мнению, с проблемой этого костного дефекта к врачам обращаются люди не только пожилого возраста, но и молодые. Подавляющее большинство женщин, страдающих этим недугом, — городские жительницы в возрасте старше 40 лет.

PRESSFOTO

Заболевание значительно ограничивает двигательную активность, доставляя постоянную боль при ходьбе, после долгого сидения или лежания, а со временем пяточные боли наблюдаются и в покое. Из-за постоянного дискомфорта человек старается не наступать на пятку, и, как следствие, заметно изменяется его походка.

Основные провоцирующие факторы пяточной шпоры: плоскостопие, заболевания позвоночника, ожирение. Все это способствует неправильному распределению и значительному увеличению нагрузки на стопы. Появлению костных наростов способствует и ношение неудобной обуви (особенно если человек много ходит) или длительное ношение обуви с высоким каблуком и узким носком, а также хронические болезни суставов, частые травмы связочного аппарата стопы (например, у спортсменов).

Для лечения пяточной шпоры нужно обратиться к ортопеду. Современная медицина предлагает разные методики — лекарственные препараты, физиотерапию, ударно-волновую терапию, ультразвук, воздействие лазером. В некоторых случаях шип удаляется хирургическим путем

Но прежде всего нужно подобрать правильную обувь. Туфли, сапоги, ботинки должны быть на небольшом каблуке — до 5 см (для женщин), более высокий или низкий каблук может стать фактором усиления боли при неправильной нагрузке на стопу. Лучше всего при воспалении носить ортопедическую обувь, которая поддержит свод стопы. Также рекомендуется использование специальных ортопедических стелек и подпяточников, обладающих амортизирующим эффектом.

Стоит также поддерживать оптимальный вес тела. Кроме того, летом желательно при любой возможности ходить босиком, топтаться на носках, на внешнем или внутреннем ребре стопы. Полезны также хождение по мелким камушкам, контрастные ванны для ног и массаж стоп, особенно активных точек. Ну и конечно, избегать больших нагрузок на ноги, чрезмерной ходьбы.

PRESSFOTO

СРЕДСТВА ДЛЯ ЗАГАРА. Как выбрать правильно

Долгожданное летнее солнце, увы, пока не балует петербуржцев, но в погоне за ним многие отправляются на морские пляжи. Чтобы загореть без вреда для здоровья, достаточно соблюдать простые правила. Ведь общепризнанным считается тот факт, что чрезмерное воздействие солнечных лучей является первопричиной пагубных последствий не только для кожи, но и для глаз и иммунной системы.

Первая мера предосторожности — выбор защитного косметического средства, которые различаются по значению SPF (Sun Protect Factor). Эта характеристика показывает, насколько сильно один слой средства поглощает ультрафиолет. Подбираются средства в зависимости от типа кожи и местности, в которой человек находится. Чем светлее кожа или ярче и активнее солнце — тем выше SPF. Чем ближе отпускник к экватору, тем сильнее должен быть фактор защиты (SPF) у солнцезащитного средства.

Средства для загара производители выпускают в самых разных текстурах — от кремов до сухих масел. Многие защищают и от ультрафиолетовых лучей диапазона B (UVB), и от лучей диапазона A (UVA), и от IRA — инфракрасного излучения, а также обладают дополнительными эффектами. Но для пляжа, советуют эксперты, главные свойства — водостойкость и увлажнение.

Доктор медицинских наук, профессор, заместитель директора по научно-образовательной работе ФГБУ «Государственный научный центр дерматовенерологии и косметологии» Министерства здравоохранения РФ Андрей Львов отмечает, что всего различают шесть различных фототипов кожи с точки зрения ее чувствительности к солнечным ожогам.

Люди с первым типом (скандинавским) имеют самую светлую кожу с веснушками, которая совсем не воспринимает солнце, но подвержена солнечным ожогам. Обладателям этого типа нужен максимально высокий уровень SPF (50+) и постоянное укрытие в тени. Второй фототип (светлокожий европейский) отличает способность кожи легко обгорать и краснеть, в этом случае необходимо первые 5-7 дней пользоваться SPF 50, а затем — SPF 30. К третьему типу (среднеевропейскому) относится покров, на который загар ложится хорошо, но есть риск обгорания. Здесь рекомендуется применять SPF с уровнем 30+, а ближе к концу отдыха — 20+. Наконец, носителей четвертого фототипа (средиземноморского) легко узнать по оливковому цвету кожи, которая практически не обгорает и долго держит загар. Дерматологи им предлагают пользоваться средствами с фактором защиты не менее 20. Необходимости применять кремы нет только у тех, кто может похвастаться пятым (азиатским) и шестым (африканским) типом кожи.

Медики подчеркивают, что обычно кожа лица выдерживает больше излучения, поскольку привычна к нахождению на солнце. То есть теоретически она требует средства с меньшим SPF, но лучше все-таки использовать для лица и тела один уровень защиты в соответствии с типом кожи. Оберегать также рекомендуется губы, для этого существуют специальные помады.

По структуре солнцезащитные средства тоже различаются. По мнению косметологов, для сухой кожи стоит подбирать крем, а для жирной — молочко или спрей. Масла, как правило, имеют низкий SPF-фактор, поэтому подходят смуглым и уже загоревшим людям. Особенно в защите нуждается детская кожа, для которой рекомендуется гипоаллергенный крем с уровнем защиты не менее 30. Не следует забывать и о средствах после загара, содержащих успокаивающие компоненты, например пантенол и алоэ вера.

Важно также грамотно наносить кремы. Так, на пляже действует правило ладони, когда на площадь кожи, соизмеримую с ладонью, выдавливается количество средства, умещающееся на ногтевой фаланге пальца. Втирание улучшает проникновение защиты в клетки кожи. Спрей действует более поверхностно, крем — глубже. Однако обновлять защитное покрытие нужно регулярно, каждые два часа или чаще, если купаетесь и потеете.

Впрочем, первые дни на пляже вообще, уверены эксперты, лучше провести под зонтиком в одежде с длинными рукавами — чрезмерный загар может вызвать злокачественные процессы. В зоне риска люди со светлой, легко обгорающей кожей, которым надо периодически проверять состояние своих родинок и пигментных пятен.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ наилучшую защиту от солнца обеспечивают тень, просторная одежда и головной убор, а на открытые части тела, такие как лицо и руки, необходимо наносить солнцезащитный крем. Использование солнцезащитных средств не должно быть основанием для продления пребывания на солнце. Ограничить пребывание на солнцепеке стоит с 10 часов утра до 4 часов дня, когда ультрафиолетовое излучение солнца наиболее интенсивно.

Помните про «правило тени»: если ваша тень короткая, прячьтесь от солнца.

PRESSFOTO

COURIER-MEDIA.COM

Почему оливковое масло?

Оливковое масло употребляется в пищу человеком многие тысячелетия, оно — краеугольный камень средиземноморского типа питания. Это универсальный продукт, со своим индивидуальным вкусом и ароматом, чье присутствие является обязательным на кухнях многих стран мира.

Что именно делает оливковое масло продуктом, без которого нельзя обойтись? Многочисленные медицинские исследования выделяют три главных пункта:

1 Оливковое масло состоит в основном из мононенасыщенных жирных кислот (около 75 %). Это более здоровый и полезный тип жира, он снижает уровень «плохого» холестерина, одновременно повышая уровень «хорошего» холестерина в крови человека.

2 Оливковое масло содержит большое количество антиоксидантов — полифенолов, витаминов Е и К, хлорофилла, каротиноидов. Антиоксиданты — ключ к усилению иммунитета человека, они защищают организм от вредного воздействия свободных радикалов.

3 Нерафинированное оливковое масло содержит противовоспалительный компонент — олеокантал, его действие схоже с действием ибупрофена.

Рассмотрим более пристально, что же все это значит для здоровья человека. Однако необходимо иметь в виду то, что это делается не с медицинской целью. По вопросам профилактики и лечения каких-либо заболеваний необходимо обращаться к врачу.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Научные исследования показывают, что оливковое масло помогает предотвращать и лечить сердечно-сосудистые заболевания. Механизм состоит в том, что контролируется уровень «плохого» холестерина (холестерин липопротеинов низкой плотности) и поднимается уровень «хорошего» холестерина в крови человека (холестерин липопротеинов высокой плотности).

В современном мире пища, употребляемая человеком, содержит большое количество насыщенных жиров — почти каждый прием пищи изобилует этими вредными жирами, находящимися в сливочном масле, маргарине, жареной пище, переработанных сырах, красном мясе. Ко всему этому добавляется еще и огромное количество углеводов. Такое питание провоцирует дисбаланс холестеринов и подвергает всю нацию опасности сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения.

С другой стороны, повсеместно известно и признано, что средиземноморский тип питания дает обратный эффект. Питание, богатое мононенасыщенными жирными кислотами и полиненасыщенными омега-3 и омега-6, зелеными овощами, рыбой и оливковым маслом, — это та диета, которая достоверно балансирует холестерины крови, снижая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета и продлевая жизнь человека. Ни в одном другом растительном масле, кроме оливкового, нет такого высокого про-

центного содержания мононенасыщенных жиров. Другие растительные масла также могут являться богатыми источниками мононенасыщенных жиров, но оливковое масло в сравнении с ними содержит больше антиоксидантов (в частности, витамина Е и фенолов). Согласно результатам многочисленных исследований люди, употребляющие 23 мл (2 столовые ложки) оливкового масла в день, имеют больше антиоксидантных соединений (в частности, фенолов) в крови, уровень окисления «плохого» холестерина у них ниже.

Также доказано: оливковое масло снижает тромбообразовательную тенденцию, что и объясняет низкую частоту сердечных приступов в странах Средиземноморья.

ОНКОЛОГИЯ

Исследования показывают, что оливковое масло может играть важную роль в понижении риска развития некоторых видов рака, в частности рака прямой кишки, груди, яичников, простаты. Результаты исследования, опубликованные в американском журнале «Журнал онкологии» в январе 2015 г., устанавливают, что олеиновая кислота ослабляет воздействие онкогена (гена, превращающего здоровую клетку в раковую). Этот определенный онкоген связан с быстрым ростом опухолей в груди.

Ученые заключили, что олеиновая кислота при сочетании с медикаментозной терапией заставляет агрессивные устойчивые раковые клетки разрушаться, помогая таким образом бороться с раком. Оливковое масло также хорошо зарекомендовало себя в борьбе с раком простаты и эндометрия.

В 2003 г. доктор Соланас из Отделения биологии клетки в Барселоне сообщил в международном журнале по онкологии о том, что оливковое масло замедляет развитие рака груди у крыс. В сравнении с контрольной группой употребление в пищу кукурузного масла одной экспериментальной группой стимулировало развитие рака, употребление в пищу оливкового масла другой экспериментальной группой имело обратный эффект — количество опухолей и их размеры были меньше.

Другие исследования на животных показали, что оливковое масло способно защитить от рака прямой кишки. Исследователи проверили воздействие на организм крыс сафлорового масла, рыбьего жира и оливкового масла, при этом добавляли в рацион вещества, ускоряющие рост опухолей в кишечнике.

Спустя 5 месяцев у крыс из группы на сафлоровом масле было зарегистрировано в два раза больше опухолей, чем у крыс из групп с оливковым маслом и рыбьим жиром. У грызунов из группы на рыбьем жире и оливковом масле результат был одинаково низким.

В 2002 г. в Милане доктор Боссети опубликовал исследование, согласно которому женщины, употребляющие в пищу оливковое масло, лучше защищены от рака яичников. Согласно результатам обширного исследования женщины, употреблявшие в пищу больше всего оливкового масла (до 21 грамма ежедневно), страдали от этого заболевания реже.

Сайт, посвященный здоровью предстательной железы, WebMD, рекомендует есть оливковое масло или масло авокадо для профилактики заболевания.

В 2001 г. проводилось исследование, при котором бесшерстные мыши подвергались воздействию солнечной радиации в опасно больших дозах. После этого их кожа обрабатывалась оливковым маслом.

В результате таких процедур эти мыши заболевали раком кожи меньше. Конечно, неизвестно, насколько такой эффект был бы справедлив в отношении кожи человека, но вполне вероятно, что антиоксиданты оливкового масла действовали бы точно так же.

Солнечный свет повреждает ДНК и образует свободные радикалы, ведущие к окислительному повреждению. Оливко-

вое масло содержит полифенолы и другие естественные антиоксиданты, которые помогают предотвратить эти ведущие к раку повреждения.

Недавно проведенное исследование в Ирландии также продемонстрировало роль оливкового масла в противораковой диете. Похоже на то, что ликопин томатов более эффективен в защите кожи от злокачественных образований именно в сочетании с оливковым маслом. Если эти продукты употребляются в пищу вместе, то их эффект примерно такой же, как и у солнцезащитного крема с низким фактором защиты. Вместе с тем необходимо помнить, что лучше не рисковать и пользоваться специальными средствами защиты от солнечных лучей.

КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Оно — индикатор того, насколько здорова кровеносная система человека. Если давление утрачивает баланс, то это в конечном итоге может привести к инфаркту или инсульту. Специфичное вещество оливкового масла, которое борется с ростом холестериновых бляшек, сужающих просвет кровеносного сосуда и заставляющих сердце работать интенсивнее, — олеуропеин. Научные исследования показали, что именно он не дает «плохому» холестерину окисляться и налипать на внутренние стенки сосудов.

АРТРИТ

В России, по официальной статистике, аутоиммунным заболеванием под названием «ревматоидный артрит» страдают порядка 286 тыс. человек, причем это заболевание поражает женщин в 2-3 раза чаще, чем мужчин.

Для облегчения боли и уменьшения опухоли от воспаления суставов большинство пациентов принимают безрецептурные нестероидные противовоспалительные препараты. Недавние исследования, однако, показывают, что противовоспалительный эффект оливкового масла схож по действию с дневной дозой ибупрофена. Это открытие делает оливковое масло натуральным средством для решения проблемы болей при артрите.

Относительно недавно было идентифицировано и отделено одно из веществ оливкового масла, отвечающее за его противовоспалительный эффект, — олеокантал. По словам доктора Гунасакаран из Общества по лечению артрита, олеокантал — это натуральное органическое вещество, отделяемое из оливкового масла, сложный эфир тирозола, его химическая структура схожа с олеуропеином, другим веществом оливкового масла.

Недавние исследования показали, что олеокантал обладает не только противовоспалительными, но и антиоксидантными свойствами.

Олеокантал оливкового масла, возможно, является многообещающим открытием для лечения артрита в будущем. 50 г оливкового масла (4 столовые ложки) содержат достаточное количество олеокантала для того, чтобы произвести эффект 10 % от дневной дозы ибупрофена, рекомендованного для облегчения боли взрослому человеку.

Конечно, такое количество масла не устранит имеющуюся головную боль и не все люди могут позволить себе из диетических соображений съесть такое количество калорий, но тем не менее продолжительное ежедневное употребление в пищу оливкового масла поможет предотвратить возникновение воспалений и будет иметь похожий эффект, какой бывает после длительного приема ибупрофена и аналогичных противовоспалительных препаратов, только без риска внутреннего кровотечения и повреждения почек, которые грозят людям, долго находящимся на этих препаратах.

АСТМА

Астматики также могут улучшить свое состояние благодаря антиоксидантным и

PRESSFOTO

PRESSFOTO

противовоспалительным свойствам оливкового масла. Статистика бронхиальной астмы в России зафиксировала 900 тысяч больных, что составляет 6,2 % населения. Это огромное количество людей, большинство из которых — жители больших городов. Также стоит отметить, что дети болеют в два раза чаще, нежели взрослые. Количество заболевших продолжает постоянно расти. Доктора при этом выделяют два основных фактора распространения заболевания — экология и питание.

Астма — заболевание, которое остается с человеком всю его жизнь, от него нет лекарства, но вместе с тем есть пути облегчить состояние больного. Один из них — корректировка питания. Если описать астму коротко — это такое состояние, когда дыхательные пути воспаляются, опухают, обкладываются излишней слизью. Мышцы, окружающие дыхательные пути, могут также раздражаться и приходить в тонус, еще сильнее сужая дыхательные пути и приводя к приступу астмы.

Доказано, что переход астматиков на средиземноморский тип питания помогает им облегчить течение болезни и взять ее под контроль. Как и другие заболевания, течение которых осложняется воспалениями или затруднением кровотока, астма поддается противовоспалительному и антиоксидантному воздействию данного типа питания.

КОНТРОЛЬ ВЕСА

Главное, что необходимо упомянуть при изучении этой темы, — несмотря на всю значительную пользу для здоровья человека, оливковое масло необходимо употреблять в ограниченном количестве, т. к. оно очень калорийно (около 120 калорий на одну столовую ложку). Вместе с тем, как бы противоречиво это ни звучало, добавление этого жира в рацион помогает сбрасывать лишний вес. Точнее — не столько добавление, сколько замещение им прочих насыщенных жиров.

Масштабного исследования в этой области не проводилось, но это было показано на группе мужчин с лишним весом в возрасте от 24 до 29 лет в сентябре 2003 г. в рамках наблюдения, опубликованного британским медицинским журналом. Была продемонстрирована четкая взаимосвязь между включением оливкового масла в рацион и потерей лишнего веса. При этом единственной переменной между группами была замена насыщенных жиров оливковым маслом.

Косвенно в пользу оливкового масла также говорит отчет, опубликованный в том же журнале, утверждающий, что оливковое масло запускает разрушение жиров в жировых клетках (адипоцитах). Хотя исследование проводилось на 45 лабораторных животных, не людях, результаты четко указывают на взаимосвязь между употреблением оливкового масла и распадом жировых клеток.

ДЕМЕНЦИЯ

Недавние исследования указывают на взаимосвязь между употреблением в пищу оливкового масла и предотвращением (или отсрочиванием) деменции и болезни Альцгеймера. По словам доктора Доменико Практико, профессора отделений фармакологии и микробиологии при Университете Темпла, «то, что мы узнали, говорит о том, что нерафинированное оливковое масло лучше, чем одни только фрукты и овощи, а в качестве мононенасыщенного жира оно намного полезнее, чем насыщенные животные жиры. Благодаря активации аутофагии при употреблении оливкового масла у мышей сохраняется память и целостность синапсов, значительно сокращаются патологические проявления, предшествующие болезни Альцгеймера. Это очень важное открытие, так как мы полагаем, что именно снижении аутофагии знаменует начало болезни Альцгеймера».

Оливия оливковые масла

Малый проспект П. С., 26-28,
тел. (812) 708-91-98

Московский пр., 127,
тел. (812) 313-83-04

Средний пр., В. О., 18,
тел. (812) 313-08-65

ул. Типанова, 18,
тел. (812) 455-43-13

Невский пр., 111/3,
тел. (812) 717-89-01

Гражданский пр. , 24,
тел. (812) 596-29-22

Московский пр., 57,
тел. (812) 667-83-55

8-я Советская ул., 6,
тел. (812) 271-20-73

ул. Савушкина, 48,
тел. (812) 430-64-46

наб. реки Карповки, 10,
тел. (812) 347-69-88

Среднеохтинский пр., 15,
тел. (812) 227-60-92

Среднеохтинский пр., 48,
тел. (812) 222-22-18

Большой проспект В. О., 87,
тел. (812) 313-84-10

Кондратьевский пр., 61,
тел. (812) 248-15-05

Большой Сампсониевский пр., 92,
тел. (812) 295-40-46

www.paritetmm.ru

РЕКЛАМА

COURIER-MEDIA.COM

«МОЛЧАЩИЙ» ОРГАН, или Как распознать гепатоз

Среди заболеваний печени гепатозы занимают особое место, поскольку не связаны с воспалением в печеночных клетках (либо оно очень слабо выражено), с проникновением инфекции или онкологическим перерождением.

Эта группа заболеваний характеризуется выраженным нарушением метаболических процессов в гепатоцитах (клетки паренхимы печени у человека и животных составляют от 60 до 80 % массы органа), что может привести к дистрофии и даже гибели.

Поражение печени при гепатозах развивается под воздействием внешних факторов и наследственных патологий. В первом случае подразумевается воздействие токсичных веществ (в основном фосфорорганических соединений), отравление лекарственными препаратами (антибиотики тетрациклинового ряда), ядовитыми грибами и растениями, а также избыточное употребление алкоголя, заболевания щитовидной железы, сахарный диабет второго типа и ожирение. В группу риска также входят люди с атеросклерозом различных сосудов или перенесшие операции на желудочно-кишечном тракте. Наследственные же заболевания печени возникают на фоне нарушения обмена желчных кислот и билирубина в печени.

Выделяют 3 вида гепатоза. Жировой — самое распространенное сегодня заболевание печени во всем мире — возникает при неправильном питании, эндокринных заболеваниях, гипоксии, токсических отравлениях. Суть этого недуга заключается в ожирении печени, то есть замещении нормальной здоровой печени на жир. Это, в свою очередь, может привести к циррозу.

Второй вид, холестатический гепатоз, развивается вследствие приема определенных медикаментов (гормоны, стероиды, антикоагулянты), нарушения обмена желчных кислот и холестерина. Пигментный же проявляется при генетических нарушениях пигментного обмена.

Хронический жировой гепатоз протекает на первоначальной стадии бессимптомно либо в малосимптоматичной форме. Неслучайно врачи говорят, что печень — это надежный, но «молчаливый и терпеливый» орган, который часто дает о себе знать лишь тогда, когда резерв для восстановления исчерпан. Однако встречаются и такие его проявления, как чувство тяжести или распирающие боли в правом подреберье, где расположен орган. Эти симптомы могут сопровождаться ощущением горечи во рту, метеоризмом, тошнотой, впрочем, на эти же неприятные явления жалуются пациенты и с другими заболеваниями печени, а также желудочно-кишечного тракта.

Профилактикой приобретенных гепатозов служит прежде всего отказ от вредных привычек и правильное питание, исключение неконтролируемого приема лекарств, их нужно употреблять только по назначению врача. Кроме того, необходим контроль над массой тела и достаточная физическая активность — все это под силу людям 30-40 лет, у которых чаще всего и обнаруживается заболевание.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Иностранные компании активно закупают в России лисички не только для пищевых целей. В настоящее время эти хорошо знакомые грибы активно используются в фармацевтике.

ЛИСИЧКИ

Лисичка (Cantharellus cibarius) — гриб, который знают все: уж очень трудно спутать его с другими. Для здоровья они представляют особую ценность благодаря содержащимся в них полисахаридам (хиноманнозе), эргостеролу и траметонолиновой кислоте.

СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА

Хиноманноза является естественным антигельминтиком, поэтому лисичка помогает легко избавиться от глистных инвазий.

Эргостерол эффективно воздействует на ферменты печени. Поэтому лисички полезны при вирусном гепатите, жировом перерождении печени, гемангиомах.

Последние исследования показали, что и траметонолиновая кислота успешно воздействует на вирусы гепатита.

Также лисичка содержит восемь незаменимых аминокислот, витамины А, B_1, РР, микроэлементы медь и цинк. Считается, что употребление этого гриба способствует улучшению зрения, предотвращает воспаление глаз, уменьшает сухость слизистых оболочек и кожи, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Многие удивляются, как же так: потребляем лисички в вареном, жареном и маринованном виде, а все равно приходится гельминтов выводить. Все очень просто: хиноманноза — вещество капризное, тепловую обработку не выносит, разрушается уже после нагревания до 60 градусов. При холодной засолке грибов его разрушает соль. Вот и получается, что пользы никакой не видно, хоть тонну съешь. Чтобы от собранных лисичек была фармацевтическая польза, необходима обработка по специальной технологии.

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

Со сменой сезонов меняются наши привычки, не исключение и пищевые. Летом свежие, с грядки, овощи постепенно вытесняют тепличные плоды, а сочные фрукты пестрят на прилавках изобилием. Как же правильно перестроить свое питание не в ущерб здоровью?

PRESSFOTO

Как правильно питаться летом

Главный постулат — выбор в пользу легкой, натуральной пищи с минимальным содержанием жиров и достаточным — полезных углеводов, то есть каши, хлеба, макарон. Это обусловлено тем, что в теплую погоду из-за замедления обменных процессов потребность в жирах снижается, а избыток их в рационе приводит к нарушению обмена веществ, ухудшению использования белка, расстройствам пищеварения. Акцент стоит сместить на растительные жиры, важнейшие источники незаменимых ненасыщенных жирных кислот. К ним относятся кокосовое, пальмовое, рапсовое, миндальное, оливковое, подсолнечное, кукурузное, соевое и льняное масло.

В меню правильного питания в качестве источника белка лучше включить курицу или рыбу, а, например, потребление свинины снизить хотя бы до двух раз в неделю, если не отказаться вовсе. Желательно ежедневно употреблять продукты, богатые клетчаткой: свежие сезонные фрукты (яблоки, груши, авокадо, грейпфруты, бананы), овощи (картофель, тыква, морковь, разные виды капусты) — без термической обработки и жирной заправки в виде майонеза, бобовые (горох, фасоль, чечевица), зерновые (рис, гречка, овес, хлеб с отрубями), а также семечки и орехи. Они помогут улучшить пищеварение, наладить работу кишечника и сбросить пару лишних килограммов. Те же фрукты и ягоды не только полезные витамины, но и дополнительный источник жидкости. Непременно на столе должна быть ароматная зелень, которая, помимо того что способна придать новый вкус привычным блюдам, еще и повышает аппетит, способствует лучшему усвоению и стимулирует перистальтику.

PRESSFOTO

Есть желательно немного меньше, но регулярно, не допуская перерывов больше шести часов. Примерно раз в три часа можно устраивать перекусы, употребляя молочные продукты (только свежие), фрукты. На ночь лучше не наедаться, а во время ужина налегать на питательные салаты. Заправлять их диетологи советуют оливковым маслом, натуральным йогуртом, нежирными сливками или соком лимона. Сам режим питания предполагает исключение приемов пищи в самые жаркие часы, полноценные блюда лучше перенести на утро, до полуденного зноя, и на вечер, после 18 часов.

Пить помимо негазированной воды, компотов, морсов, свежевыжатых соков рекомендуется зеленый чай как в горячем, так и в холодном виде. Организм в жаркую погоду быстро теряет жидкость, восполнить которую можно также с помощью огурцов, томатов, сельдерея, шпината, дыни, клубники, апельсинов, папайи. На помощь придут и холодные блюда — овощные супы, окрошка, в которую, кстати, вместо колбасы или мяса можно добавить брынзу или копченый сыр, это сделает блюдо еще более полезным. Но главное — не есть его слишком холодным, лучше, чтобы температура не была ниже 10 градусов.

При температуре выше 20 градусов желательно выпивать около 100-200 мл жидкости в час. Однако обильное питье противопоказано людям с проблемами сердечно-сосудистой системы и почек, ожирением, гипертонией.

В летний период важно воздерживаться от продуктов, которые содержат большое количество соли, поскольку она задерживает воду. Особенно это касается людей, страдающих мочекаменной или желчнокаменной болезнью. Аккуратнее следует относиться и к сахару, в частности для предупреждения развития диабета. Еще одна опасность летом кроется в мороженом, частое потребление которого в силу резкого перепада температур может стать причиной простудных заболеваний.

КСТАТИ

- Ежедневная летняя норма овощей и фруктов — 500-600 граммов.
- Общее количество выпиваемой жидкости при температуре воздуха до 20 градусов должно достигать 2,5 литра, а при более высоких температурах — 3,5 литра.
- Калорийность завтрака в летние месяцы должна составлять 35 % от суточного числа калорий, обеда — 25 %, ужина — 25 %, позднего перекуса — 15 %.

Боль в животе: что делать

«У меня болит живот» — каждый родитель рано или поздно слышит это от своего ребенка, обычно в самое неподходящее время: за три часа до самолета, по дороге в школу, в деревне на отдыхе. Боли в животе у детей бывают связаны с погрешностями в диете, инфекцией, воспалительными процессами в брюшной полости и даже психоэмоциональными причинами. Что можно и что ни в коем случае нельзя делать, чтобы помочь ребенку в этой ситуации?

Не давайте ребенку никаких обезболивающих препаратов

Боль и ее изменения во время осмотра при остром животе — важнейший диагностический признак, и если ее не будет — врач не сможет поставить правильный диагноз вовремя. Эта рекомендация относится не только к препаратам, которые продаются в аптеке как обезболивающие, но и к средствам, которые привычно считают жаропонижающими. Они точно так же сотрут клиническую картину.

Снимите спазм

При метеоризме, синдроме раздраженной кишки и многих других хронических абдоминальных болях именно спазм является непосредственной причиной возникновения боли — и спазмолитики приносят ребенку в такой ситуации мгновенное облегчение, в то же время не затрудняя диагностику.

Не прикладывайте к животу грелку

При болях, связанных со спазмами, согревание может облегчить состояние больного, однако при остром аппендиците тепло ускорит течение воспалительного процесса и приведет к ухудшению состояния ребенка.

Дайте ребенку возможность полежать, согрейте ему ноги

Брюшная мигрень, психоэмоциональные боли и некоторые другие абдоминальные боли связаны с нарушением вегетативной регуляции, когда спазм усиливается под воздействием положительной обратной связи. Дав ребенку возможность полежать в тепле, вы дадите его организму возможность «исправить» эти ошибки регуляции.

Не заставляйте ребенка есть

Отсутствие аппетита при болях в животе — не только важный диагностический признак, но и защитный механизм — позвольте ему реализоваться.

Давайте ребенку пить

За исключением случаев, когда врач отдельно попросил вас не поить и не кормить ребенка, предлагайте ему воду, особенно в ситуациях, когда боли в животе сопровождаются рвотой и/или жидким стулом. Это не даст развиться обезвоживанию.

Если боли в животе возникли резко, не прекратились самостоятельно в течение часа, сопровождаются видимым и значительным (бледность, холодный пот, отказ самостоятельно передвигаться) ухудшением самочувствия ребенка, пожалуйста, обратитесь за медицинской помощью.

Елена Леонидовна Чурилова,
детский врач-хирург, поликлиника № 88

PRESSFOTO

ВЛИЯНИЕ ЖАРЫ на здоровье

С наступлением долгожданных жарких деньков организм начинает испытывать настоящий стресс, поскольку с повышением нормальной для него температуры — +37 градусов — приходится бороться с перегревом.

PRESSFOTO

Усиление подкожного кровотока как переход в режим «экономии ресурсов» позволяет телу активнее отдавать тепло и эффективно охлаждаться. Но, с другой стороны, значительно увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Как же бережно отнестись к своему здоровью, когда столбик термометра стремительно ползет вверх?

СЕРДЕЧНЫЙ РИСК

Даже у здоровых людей при продолжительной тепловой волне, то есть в течение нескольких дней с аномально высокой температурой, организм вынужден перестраиваться. Так, из-за активного потоотделения происходит обезвоживание, а в результате — сгущение крови и повышение риска образования тромбов. Больше всех в зоне риска оказываются сердечники, у которых страдают сосуды, снижается артериальное давление. Кроме того, увеличивается щитовидная железа, обостряются хронические заболевания, как, например, атеросклероз.

Люди, имеющие проблемы с мозговым кровообращением, должны соблюдать осторожность во время жары: находиться в тени, избегая прямых солнечных лучей и даже рассеянного света. Улучшить работу сердца, а также повысить гемоглобин помогут свежие фрукты и овощи, полезные всем. Клетчатка поможет также восстановить здоровую флору в кишечнике. Сердечникам рекомендуется не менее трех раз в день измерять давление и пульс, а при любых изменениях немедленно консультироваться с лечащим врачом для корректировки терапии.

Высокая температура отрицательно сказывается на состоянии кожных покровов, ведь сальные и потовые железы работают интенсивнее. Поры выделяют больше жидкости вместе с аммиаком и азотистыми соединениями продуктов распада. Это стимулирует размножение патогенных организмов, в связи с чем появляются угревая сыпь, фурункулы. Дерматологи рекомендуют в такое время года принимать душ минимум два раза в день, полезно будет добавить антисептический настой из календулы, чистотела и ромашки. Улучшить терморегуляцию можно, закаливая организм: утром принимать контрастный душ, вечером — средне-теплый.

ПИТЬЕ И СОЛНЦЕ

Из-за повышенных температур человек может и вовсе перестать потеть, а это обычно приводит к тепловому истощению, которое сопровождается тошнотой, потерей сил, судорогами и сильным серд-

В ЖАРКИЕ ДНИ ОДЕЖДУ ЛУЧШЕ ПОДБИРАТЬ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ СВЕТЛЫХ ОТТЕНКОВ, ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗОНТИКОМ ИЛИ ГОЛОВНЫМ УБОРОМ. И, КОНЕЧНО, НЕ НУЖНО НЕРВНИЧАТЬ, ЛЕТОМ ЭТО ОСОБЕННО ВРЕДНО.

цебиением. При таких симптомах необходимо обратиться в скорую помощь. Риск пострадать от теплового удара, когда организм не способен охладить себя в жаркую погоду и температура тела может достигать 41 градуса, повышен у пожилых людей, младенцев и детей с рождения до четырех лет. Также он опасен для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, избыточным весом и хроническими болезнями.

Специалисты призывают соблюдать питьевой режим: увеличить норму жидкости в 1,5 раза. Но и не пить слишком много, чтобы не перегрузить почки и не вызвать гипертонию. Полезно всегда иметь при себе бутылочку с водой, перед выходом из дома в нее можно бросить кубик льда. Вследствие потери жидкости человеку может грозить тепловой обморок, то есть временное понижение кровотока в мозг.

Роспотребнадзор в своих рекомендациях отмечает, что в целях профилактики обезвоживания организма нужно употреблять чай, минеральную воду, морс, молочно-кислые напитки с низким содержанием жира, отвары из сухофруктов, витаминизированные напитки. Не стоит пить газированные напитки и жидкости с повышенным содержанием сахара, энергетические и алкогольные напитки.

Продукт распада алкоголя — ацетальдегид — провоцирует нарушение сердечного ритма, на фоне изменения водно-солевого обмена последствия употребления спиртного могут стать фатальными. За 3 часа перед сном лучше вовсе отказаться от жидкости в пользу ломтика апельсина или лимона, чтобы избежать отеков.

Не стоит забывать и о коже: летом используются кремы с увлажняющим эффектом, а также тоники и термальная вода для лица. Особого ухода требуют стопы, на которых нередко из-за хождения босиком возникают трещины. Необходимо смазывать их жирным увлажняющим кремом, а пятки обрабатывать пемзой.

Нагрузку испытывают и легкие, что объясняет желание горожан уехать на дачу, отдохнуть на турбазах, в лесу. Кстати, летняя жара — отличный повод избавиться от такой вредной привычки, как курение. У курильщиков риск тромбообразования повышается в теплое время года на 20 %, а никотин увеличивает его почти на 100 %.

В ГРУППЕ РИСКА

Самыми уязвимыми перед жарой оказываются пожилые люди, особенно живущие одни или подверженные старческой деменции. С возрастом устойчивость организма к воздействию жары снижается, поскольку замедляется реакция потоотделения и сокращается число потовых желез.

Плохо проветриваемые помещения могут привести к серьезному недомоганию. По той же причине, чтобы не допустить нехватки воздуха при высоких температурах, никогда нельзя оставлять другого человека в припаркованном автомобиле с закрытыми окнами.

Необходимо присматривать за близким, будь то родители или тем более бабушка и дедушка, если они принимают лекарства, действующие на центральную нервную систему, мозг: успокоительные, снотворные, препараты от болезни Паркинсона. Они могут повысить чувствительность к жаре, а это в свою очередь повышает риск пострадать от жары. Храните лекарства при температуре не выше 25 градусов Цельсия или в холодильнике согласно инструкции.

Чувствительны к воздействию высоких температур также дети и младенцы в силу их обмена веществ. В зоне риска оказываются взрослые пациенты, у которых в анамнезе есть такие заболевания, как инсульт, артериальная гипертензия, диабет, коронарные приступы, почечная недостаточность.

Если вы или кто-то поблизости почувствовали себя плохо, постарайтесь как можно скорее переместиться в прохладное место и измерить температуру тела. Выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости, отдохните. Если появились болезненные мышечные спазмы в течение часа, если кожа стала сухой и горячей, возникло состояние бреда, судороги или потеря сознания, немедленно вызовите медиков. Раздень-те пострадавшего и начните проводить охлаждающие процедуры: наложите холодный компресс на шею, подмышечные ямки и паховую область.

УЛУЧШИТЬ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЮ МОЖНО, ЗАКАЛИВАЯ ОРГАНИЗМ: УТРОМ ПРИНИМАТЬ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ, ВЕЧЕРОМ — СРЕДНЕТЕПЛЫЙ. БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

РЖД
Санаторий-профилакторий «Мельничный Ручей»

Уникальное предложение:
лечение + проживание + питание + творческие мастерские – 1400 руб. в сутки с человека.*

* Предложение действует с 23 мая по 19 сентября.

г. Всеволожск, ул. Комсомола, д. 153,
тел.: 8 (812) 458-39-17, 8 (812) 458-39-80
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама

Летние неприятности

Приятные воспоминания об отпуске нередко омрачаются не самыми приятными проблемами со здоровьем. В теплое время года значительно увеличиваются риски получения травм, возникновения кожных реакций на укусы насекомых и ожогов. Вовремя вооружившись знаниями, можно помочь своим родным сохранить самочувствие и, конечно, присутствие духа.

ТРАВМАТИЧНЫЙ ОТДЫХ

Ролики, скейты, велосипеды, гироскутеры, моноколеса, тарзанки, спортивные игры на пляже — нередко эти развлечения оборачиваются повреждениями конечностей. По статистике, детский травматизм возрастает летом на 20 %, и чаще всего не по причине того, что ребенок остается без присмотра, а по собственной неосторожности.

Обычно за помощью в травмпункты обращаются с легкими травмами — вывихами, ушибами и растяжениями. Взрослые, например, рискуют подорвать здоровье на пляже, во время игры в волейбол или футбол, а дети — на той же площадке, в игровой зоне. В опасности при резких движениях на неровной поверхности оказываются незащищенные суставы, будь то плечо, локоть или колено. Если при ушибе, характеризующемся небольшим покраснением и отеком, боль умеренная и движения в пострадавшей конечности сохраняются, то при растяжении чаще всего боли выраженные, а движения — ограниченны. Важно вовремя обратиться к врачу и не растирать, не греть место травмы, чтобы не нанести еще больший вред здоровью.

Летом растет и число повреждений мягких тканей, что зачастую связано с купанием в необорудованных местах, где встречаются стекла, камни, гвозди. Неглубокую рану можно обработать самостоятельно, применив обычные перекись водорода, йод, зеленку, любое спиртсодержащее средство. Смочив края раны, всю площадь закрывают сухой повязкой. А после оказания первой помощи желательно показаться врачу.

ОТ КОМАРА ДО ГАДЮКИ

Следующая летняя напасть — укусы насекомых. Самые назойливые из них — комары, шершни, осы, шмели и пчелы. С первыми, по счастью, человечество научилось бороться с помощью фумигаторов, спиралей, браслетов и даже самым примитивным способом — маслом гвоздики, аниса и эвкалипта. Кстати, они хорошо подходят для защиты маленьких детей. После укуса кроме мазей и кремов можно воспользоваться маслом чайного дерева, устраняющим зуд и отечность.

PRESSFOTO

В отличие от последствий кусающих кровососущих насекомых реакции на ужаления перепончатокрылых чаще носят аллергический характер и протекают тяжелее. Они отличаются резко выраженной болезненностью, высыпаниями, распространенным зудом и даже чувством удушья. Крайней степенью тяжести аллергической реакции является анафилактический шок, что требует незамедлительного обращения за медицинской помощью. Показаться врачу стоит и в случае ужаления в область головы, шеи.

Что делать непосредственно после «атаки»? Жало пчелы желательно удалить, чтобы яд и бактерии не проникли глубже. Место укуса следует промыть водой с антисептическим мылом и протереть нашатырным спиртом. Шершня, подчеркивают эксперты, лучше не убивать, а просто смахнуть рукой или подуть на него, поскольку при разрушении мешочка с ядом высвобождается химическое вещество, которое стимулирует к атаке других шершней.

Не лишним будет соблюдать и меры профилактики: ликвидировать обнаруженные рядом с домом гнезда шершней, ос, закрывать окна и форточки противомоскитной сеткой, при появлении рядом осы и пчелы не делать резких движений. На пикнике также не следует ходить по траве босиком, а остатки пищи нужно держать закрытыми.

Если после вылазки на природу при осмотре близких вы обнаружили клеща, самостоятельно его лучше не удалять. Обратиться можно в ближайший травмпункт, где сделают инъекцию для профилактики клещевого энцефалита и назначат препарат. Самого паразита нужно сдать на исследование на другие клещевые инфекции.

Под Петербургом жителей региона ожидает еще одна опасность — гадюки. В НИИ скорой помощи имени Джанелидзе каждый год в разгар сезона доставляют новых жертв змей, застигнутых пресмыкающимися во время сбора ягод и грибов. Серпентологи считают, что неожиданные атаки на человека для гадюки нетипичны, агрессия может быть вызвана тем, что на нее наступили или застали врасплох. Первая реакция ужаленных людей — жжение, возможна потеря сознания. В случае укуса медики рекомендуют сразу обратиться в стационар и ни в коем случае не пытаться высосать или выдавить яд самостоятельно. Если пострадала верхняя конечность, нужно привести ее в горизонтальное положение. Если нижняя — соорудить костыли и давать человеку достаточное количество жидкости. Надо постараться меньше двигаться — это поможет затормозить кровоток и не даст яду распространиться.

СЪЕДОБНОЕ И НЕСЪЕДОБНОЕ

В список неприятностей добавляются в теплое время года и ожоги. Костры сами по себе, горячие мангалы несут риск и для взрослых, и для детей. На этот случай лучше заранее взять с собой противоожоговые аэрозоли, которые обезболят пораженный участок и начнут процесс заживления. Но если на коже появились волдыри или, что хуже, открытые раны, необходимо обратиться к специалисту. Ни в коем случае не рекомендуется использовать сметану или другие подручные средства, как, кстати, и при солнечных ожогах. Главное здесь — поскорее переместиться в тень и нанести тот же аэрозоль или мазь.

К сожалению, несоблюдение мер безопасности у очагов огня может привести и к отравлению. Известны, например, ситуации, когда в больницу доставили ребенка, выпившего жидкость для розжига. Стоит родителям чуть-чуть недоглядеть — и малыш может подвергнуться серьезной опасности.

Отравиться дети могут как химическими веществами, так и грибами и ядовитыми растениями. Если это произошло, нужно как можно скорее вызвать бригаду скорой помощи, а ребенку давать как можно больше воды. Обезвоживание у малышей может развиться стремительно, в течение одного часа.

Кроме этого, как у взрослых, так и у детей может обнаруживаться стоматит вследствие съеденных с грядки ягод или овощей. В таких случаях рот полощут специальными антибактериальными растворами, отварами шалфея или коры дуба.

К беде могут привести также вода и солнце. Так, основными причинами гибели людей и несчастных случаев на воде по-прежнему остаются купание в состоянии алкогольного опьянения (70 %) и купание в запрещенных местах (95 %). Поэтому спасатели предупреждают: купайтесь только на оборудованных пляжах, в ясном уме, вдалеке от судов и катеров, не заплывайте за буйки (дальний заплыв — это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель), не пользуйтесь надувными матрацами и камерами, особенно при неумении плавать, поскольку даже слабый ветер способен унести их далеко от берега. И наконец, главное: если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.

Что касается пребывания на солнце, то медики советуют соблюдать всего несколько правил, чтобы избежать неприятностей в виде солнечных ожогов, тепловых ударов и обмороков. Так, достаточно пить много жидкости, не выходить из дома в обеденное время, не употреблять в жару алкоголь и ограничить физические нагрузки.

Солнце, воздух

Всем известная поговорка становится особо актуальна в эту пору, и ни у кого не вызывает сомнений, что все эти внешние факторы сказываются на нашем здоровье. Причем и солнце, и воздух, и вода жизненно необходимы и полезны, но по-своему.

ЗВЕЗДА ПО ИМЕНИ СОЛНЦЕ, ВИТАМИН ПО ИМЕНИ D

В нашем климате солнце не слишком балует, однако и это непродолжительное время, и отпуск дарят нам радость запастить, пусть немного, столь необходимым ультрафиолетовым излучением. Оно активизирует работу иммунной системы, повышает работоспособность и стимулирует обмен веществ.

Дефицит же солнца отражается на сердечно-сосудистой, эндокринной, нервной системах и даже на репродуктивной сфере, также нарушает выработку витамина D, который в значительной степени синтезируется нашим телом под воздействием ультрафиолета.

«Солнечный витамин» необходим для выработки лептина — гормона, отвечающего за чувство насыщения во время еды. Кроме того, он регулирует рост иммунитета, обеспечивает нормальное развитие костей, предупреждает возникновение рахита и остеопороза, способствует мышечному тонусу, участвует в регуляции артериального давления и сердцебиения, препятствует росту раковых клеток.

Световое голодание связывают и с угнетенным состоянием психики, со склонностью к депрессиям. Когда свет попадает на сетчатку глаза, в мозг посылается нервный импульс к выработке серотонина — «гормона счастья», который снимает нервное напряжение и дарит ощущение удовольствия.

Из-за нехватки солнца человек сталкивается и с такой проблемой, как неспокойный сон. Вечером организм начинает вырабатывать гормон мелатонин, и с увеличением его концентрации мы чувствуем желание лечь спать. Если же его мало, остаемся активными и не можем заснуть.

КИСЛОРОД ДЛЯ ЛЕГКИХ: ЗДОРОВЬЕ И ЭМОЦИИ

Еще со школьной скамьи все мы знаем, что дыхание — это жизнь, ведь воздух необходим нам каждую минуту. А еще лучше, если это свежий воздух, приносящий пользу всему организму, а особенно полезный для деятельности мозга, нервной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. Около 90 % энергии человек получает благодаря кислороду.

По данным Центра ФОБОС, действующего по лицензии Росгидромета, при каждом вдохе здоровый взрослый закачивает в легкие около 0,5 литра воздуха. В среднем в минуту совершается 15-16 вдохов, соответственно, всего за минуту через дыхательные органы проходит 8-9 литров, за час — около 500 литров, за сутки — 12 тысяч литров, или 14 килограммов. При этом 20 % из потребляемого кислорода необходимы головному мозгу, несмотря на то что он составляет лишь 2 % от общей массы тела. Поэтому при кислородном голодании возникает риск ослабления умственной деятельности.

Хроническая нехватка кислорода особенно угрожает жителям городов. Наиболее благоприятное содержание кислорода в воздухе — 20,94 %, но в городских квартирах и офисах концентрация достигает максимум 20 %, под землей (в метро) — 20,4 %, в высотных зданиях — 20,3 %, а в наземном транспорте в часы пик — 20,2 %. Иные значения в городских парках (20,8 %), лесах (21,6-23 %), на берегах морей и океанов (21,9 %).

Таким образом, польза прогулок не по тротуарам загазованных улиц, а по лесным тропам или побережью очевидна.

Но есть и простые способы увеличить количество кислорода в собственном доме. Например, посадить как можно больше цветов — алоэ, каланхоэ, драцена, гибискус, герань, бегония, монстера, шефлера, фикусы, эвкалипт и спатифиллум.

Не стоит забывать о том, что теплый сухой воздух с высоким содержанием пыли влияет на здоровье аллергиков и маленьких детей. Не зря при первых признаках простудных заболеваний врачи советуют чаще проветривать комнаты и снижать температуру до 18-20 градусов, чтобы поддерживать оптимальную влажность.

Кроме того, при ее низких показателях кожа тоже подвержена сухости и потере упругости, а у носителей линз может спровоцировать синдром сухости глаза. Возможно, в таком случае стоит не просто проветривать комнату или кабинет, но и задуматься о применении увлажнителя. По санитарным нормам каждому россиянину положено от 30 до 60 кубометров чистого воздуха в час, для примера: стандартная комната площадью 20 квадратных метров как раз и содержит 60 кубометров воздуха.

и вода

ЖИЗНЕТВОРНАЯ ВОДА

Наконец, еще один друг нашего организма — вода, как внутри, так и снаружи. Под воздействием повышенной внешней температуры наше тело начинает терять жидкости больше, чем обычно. Поэтому запас воды необходимо пополнять своевременно, иначе могут возникнуть общая слабость, снижение выносливости, ухудшение концентрации, головокружение, тошнота, проблемы с пищеварением. Причем вода, показанная всем, — простая, не газированная. Существует мнение, что употреблять жидкость нужно из расчета 30-35 мл на 1 кг веса, во всяком случае, увеличить ее дозу летом рекомендуется на 0,5-1 литр.

Плавание в естественных водоемах тоже дает заряд бодрости. Купание, особенно в море, повышает устойчивость к простудным заболеваниям, стимулирует кровообращение, деятельность сердечной мышцы, улучшает обмен веществ и оказывает благотворное влияние на нервную систему.

Считается, сообщают в Роспотребнадзоре, что морские купания более полезны, поскольку морская вода обладает дополнительным комплексом целебных свойств. Особенно рекомендуется плавать в морской воде больным псориазом, а вот при экземе и атопическом дерматите подобных процедур лучше избегать. Добавим к этому, что во время плавания сжигаются калории, то есть фигура становится стройнее.

Рекомендуется начинать купание с трех минут при температуре воды 16-17 °С, при естественном прогревании воды постепенно увеличивая продолжительность процедуры. Если температура воды в водоеме поднимается до 22-23 °С, то продолжительность купания может быть доведена до 15 минут.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ ЕЩЕ РАЗ НАПОМНИМ: ЧАЩЕ ГУЛЯЙТЕ В ПАРКАХ, ОТДЫХАЙТЕ НА ПРИРОДЕ, ДЫШИТЕ ЧИСТЫМ ВОЗДУХОМ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПЛЕСКОМ ВОДЫ. ПЛАНИРУЯ ОТПУСК, ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ МЕСТАМ, ГДЕ СОЧЕТАЮТСЯ СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА.

ПРОФИЛАКТИКА МЕЛАНОМЫ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?

Максим Сергеевич Молчанов, заведующий отделением опухолей кожи, костей и мягких тканей Санкт-Петербургского клинического научно-практического онкоцентра

Наступает лето, а вместе с ним и период регулярного нахождения на солнце. Кто-то едет в отпуск в жаркие страны за красивым загаром, кто-то проводит время за городом на озере или работая на огороде, не уделяя должного внимания фотозащите. При этом одним из ведущих провоцирующих факторов развития меланомы кожи является именно чрезмерное облучение ультрафиолетом. Есть ли способы уберечь себя от этого заболевания, предупредить или выявить на стадии, когда еще не начался процесс метастазирования? Конечно, ведь первые признаки развития данного вида опухоли можно заметить невооруженным глазом. Достаточно знать, на что обратить внимание, и вовремя проконсультироваться с врачом. О профилактике и о том, как вовремя распознать рак кожи рассказывает заведующий отделением опухолей кожи, костей и мягких тканей Санкт-Петербургского клинического научно-практического онкоцентра Максим Сергеевич Молчанов.

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ МЕЛАНОМОЙ РАСТЕТ

Меланома кожи — одна из наиболее злокачественных опухолей, которая характеризуется ранним метастазированием. Однако при своевременной диагностике она излечима в 90 % случаев. К сожалению, на сегодняшний день статистика неумолима: в России, как и во всем мире, ежегодно отмечается неуклонный рост заболеваемости данной опухолью. К сожалению, до сих пор более 50 % населения на момент первичного обращения к онкологу имеет уже местно-распространенный процесс, а примерно 40 % пациентов не удается спасти из-за поздней постановки диагноза. Сложной проблемой в онкологии остается диагностика и лечение меланомы. Исходя из практики, могу отметить, что жители нашей страны плохо информированы о причинах и первых признаках заболевания, а также не осведомлены о возможных профилактических мероприятиях.

ЧТО ОТНОСИТСЯ К ПРОФИЛАКТИКЕ МЕЛАНОМЫ?

В первую очередь стоит обратить особое внимание на самоконтроль: зная основные признаки развития заболевания, заметить изменения в невусах будет нетрудно. Используйте зеркало, чтобы найти родинки в труднодоступных для осмотра местах, не забывайте проверять их на кожных складках, ступнях, между пальцами. Данные самоосмотры необходимо проводить всем, независимо от того, светлая или темная у вас кожа или волосы, быстро ли вы загораете или вообще не получаете солнечные ожоги. Кроме того, особое внимание необходимо уделить родинкам, которые постоянно травмируются одеждой, бритвой или подвергается другим воздействиям. В этом случае необходимо обратиться к дерматологу или онкологу для решения вопроса о ее удалении с обязательным гистологическим исследованием.

В России также регулярно проходят профилактические благотворительные акции и мероприятия с целью профилактики и раннего выявления рака. Медицинские учреждение ежегодно проводят бесплатные консультативные приемы в честь Дня диагностики меланомы, в которых может принять участие любой желающий. В этом году данная акция прошла 20 и 21 мая, и специалисты нашего учреждения консультировали всех записавшихся на прием.

СОЛНЦЕ — ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Конечно, одним из факторов, который может спровоцировать развитие меланомы, является чрезмерное пребывание на солнце. Ультрафиолетовое излучение вызывает необратимые изменения в клетках кожи, при этом увеличивает риск перерождения в злокачественные клетки. Наиболее подвержены мутагенному воздействию солнечных лучей светлокожие, светловолосые и рыжеволосые люди. Насторожены должны быть жители с веснушками, большим количеством родинок и пигментными пятнами.

Инсоляция способствует выработке витамина D, необходимого нашему организму. Длительность пребывания на солнце, чтобы получить критическое воздействие солнечных лучей, для каждого человека индивидуальна, однако рекомендованная норма составляет 10 минут в день. При чрезмерном загаре нужно помнить не только о красоте цвета кожи, но и том, что этот загар может оказаться фатальным и привести к развитию меланомы. У людей с I или II фототипом кожа плохо или совсем не загорает, что приводит к частым ожогам кожи. Однако полный отказ от нахождения на солнце может привести к авитаминозу, недостатку витамина D, что скажется на общем состоянии организма и будет способствовать таким заболеваниям, как остеопороз или, например, образование конкрементов (камней) в почках. Важно также помнить, что при длительном пребывании на солнце необходимо пользоваться солнцезащитными средствами.

О ВРЕДЕ СОЛЯРИЯ

Неограниченное использование солярия приводит к раннему старению кожи и повышает риск развития злокачественных заболеваний кожи. Если вы все-таки собираетесь в солярий, в первую очередь необходимо обратиться к дерматологу или онкологу для осмотра и получения консультации. В зарубежных странах без справки от врача-дерматолога человек не допускается в солярий.

О МЕТОДЕ ABCDE

Существуют различные методики выявления меланомы кожи. Одной из распространенных методик является система ABCDE. A — asymmetry, асимметричность родинки; B — border irregularity, неровный край; C — color, неодинаковый цвет разных частей родинки; D — diameter, диаметр родинки более 6 миллиметров; E — evolving, изменчивость невуса.

О ТРЕВОЖНЫХ СИМПТОМАХ

Чаще всего пациент обращается с жалобой, что родинка на поверхности его кожи начала изменяться — отмечается рост, изменение конфигурации границ, появление в пределах образования разных цветовых оттенков. Одна из нередких жалоб — появление зуда, жжения, каких-то неприятных ощущений в области образования. При любых изменениях с родинками, появлении новых родинок с быстрым ростом нужно незамедлительно обратиться к врачу-дерматологу или онкологу. Только квалифицированный дерматолог или онколог в специализированных медицинских центрах может с большой вероятностью отличить меланому от обычной родинки.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

ЛЕККЕР®

ЙОД В УДОБНОЙ ФОРМЕ

ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ

Реклама

СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ

ПОСЛЕ УКУСОВ КОМАРОВ!

На правах рекламы

Ретиноиды® | ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЕ НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

www.azudol.ru

мгновенное действие

быстро впитывается

удобен в применении

не пачкает одежду

Гель Азудол® после укусов комаров

- **Снимает зуд**
- Успокаивает раздражённую кожу
- Обладает противовоспалительным действием
- Безопасен в применении

Азудол® образует защитную плёнку, ускоряя заживление, что препятствует инфицированию повреждённой кожи. Он оказывает антибактериальный, заживляющий эффект, восстанавливает защитный барьер кожи.

Спрашивайте в аптеке: apteka.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА