

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

18+

июль 2019



**ЛЕТО —
НЕ ЗАБЫВАЕМ
О КРАСОТЕ**

стр. 13

**СОЛНЦЕ, МЕДУЗЫ,
ШАШЛЫК**

стр. 10

**ВИРУСЫ:
СРЕДА ОБИТАНИЯ**

стр. 22

СОДЕРЖАНИЕ

Деликатная проблема.....4

Реакция на пищу:
сезонная аллергия6

Дизартрия: проблемы с речью...8

5 причин отеков9

Почему развивается варикоз...11

Болезнь грязных рук.....12

Основы первой помощи16

Фиброаденома
молочной железы18

Современные
методы и средства
лечения суставов20

Оливковое масло и факты.....24



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.

СТОМАТОЛОГИЯ MDC

MULTIDISCIPLINARY DENTAL CLINIC

Адрес: 4-я линия В. О., д. 57, лит. А, ст. м. «Василеостровская»
(700 м от метро), ст. м. «Спортивная» (380 м от метро).
Часы работы: будни с 9.00 до 21.00, выходные с 10.00 до 20.00.
Сайт: <http://mdc-spb.ru> Телефон 601-0-651

*Новые технологии, новое оборудование,
высокий профессионализм врачей.*

ОКАЗЫВАЕМЫЕ УСЛУГИ:

- Детская стоматология • Хирургия
- Ортопедия • Терапия • Ортодонтия
- Имплантация
- Зуботехническая лаборатория

НАШИ АКЦИИ:

- **20% СКИДКА**
на полугибкий
съёмный протез
Акри-фри
- **БЕСПЛАТНАЯ**
КОНСУЛЬТАЦИЯ
детского терапевта
по понедельникам

* Акции действуют до 31.07.2019.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ: Оказываем стоматологические услуги в рассрочку без переплат от Банка «Ренессанс». Имеем свою зуботехническую лабораторию, проводим ортопедическое лечение (коронки и протезы) в короткие сроки и качественно.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЖУРНАЛ **КУРЬЕР-СОВЕТНИК**

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 6

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 —
28.06.2019, 18.00.
Фактическое время подписания в печать —
28.06.2019, 18.00.
Дата выхода — 03.07.2019.

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+)

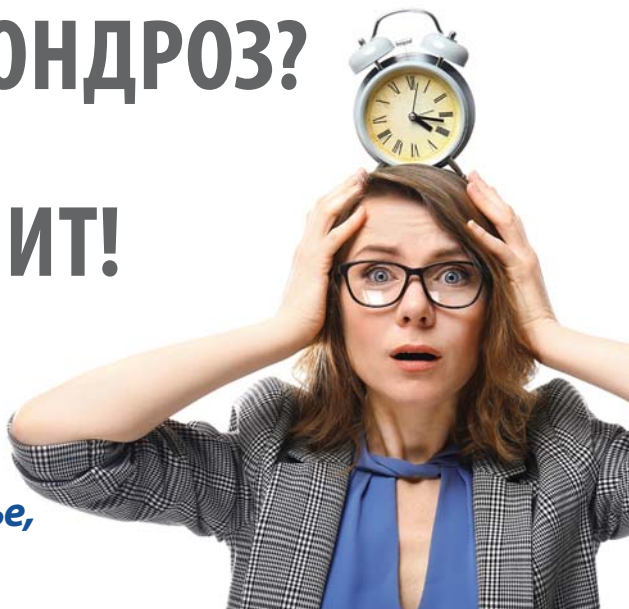
ЗАКАЗ № 1330-19

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

ТИРАЖ 150 000 экз.
Распространяется бесплатно.

ОСТЕОХОНДРОЗ? ВРЕМЯ НЕ ТЕРПИТ!

**Медицинская
новинка даёт
возможность
беречь здоровье,
время и нервы**



«Я человек современный, и меня тянет к саморазрушению», – заявил персонаж романа Ремарка «Черный обелиск». Разумеется, с сарказмом. Но, к сожалению, для многих деструктивное поведение стало нормой жизни. Люди порой сами настойчиво приближают свой организм к гибели, причём даже не употребляя фастфуд, не балуясь алкоголем и сигаретами. А попросту бездействию.

О чём звонит позвоночник?

«Проклятый остеохондроз...», «Поясница ноет, на погоду, что ли...», «Спина окаменела, весь день за компьютером работал...» – как часто слышатся вокруг подобные стенания: и в офисе, и дома, и в кругу друзей. При этом человек лет 40 редко придаёт большое значение тревожным звоночкам позвоночника. Организм еще полон сил, ресурс здоровья кажется неисчерпаемым...

Это иллюзия. Старение опорно-двигательной системы, возможно, уже набирает обороты, и связано оно с нарушением питания межпозвоночного диска и тканей. Есть афоризм: «Тот единственный, кто нас поддерживает всегда, – это позвоночник». Поэтому терпеть боль – показатель воспаления и разрушения – и заставлять стра-

дать свою верную жизненную опору – неблагоприятно и безответственно.

«О, как всё запущено!..»

Что может ожидать, если игнорировать признаки заболевания? Неуклонное нарастание болей. Трудности с ходьбой. Осложнения в виде протрузий, а затем и межпозвоноковых грыж, то есть выпадения дисков. Деформация всего позвоночника. Нарушения в работе внутренних органов. Наконец, операция. Особо опасен шейный остеохондроз, вызывающий кислородное голодание мозга и угрозу инсульта! Считается, что особенно уязвимы женщины, потому что возрастные гормональные проблемы влияют на скорость негативных (и необратимых!) процессов в организме.

Почему, зная о букете опасных последствий, человек не лечится как надо? Может быть, напряженный ритм жизни, упорная работа не позволяют найти время позаботиться о себе? Оправдание не выдерживает критики: сегодня это легко решается.

Новинка для динамичной жизни

Для людей, ценящих время и комфорт, учёные создали медицинскую новинку – аппарат на основе импульсного магнитного поля АЛМАГ+.

Специалисты научно-технического центра и медицинской службы компании ЕЛАМЕД не один год вынашивали идею принципиально нового лечебного аппарата. Учили данные клинического применения проверенной терапевтической техники ЕЛАМЕД, новейшие достижения науки и инженерии, мнение пациентов. Стремилась сочетать простоту и действенность.

Итогом работы можно гордиться – АЛМАГ+ выглядит, пожалуй, безупречным: у него эргономичная конструкция с надежными фиксаторами и звуковым таймером. Цель новинки – позволить людям получать надлежащее лечение остеохондроза и других костно-мышечных заболеваний дома, в нерабочее время, в удобной обстановке.

АЛМАГ+ –
это выбор людей,
которые хотят многое
успеть. Аппарат не
просто современный,
а опередивший
время.

Названием
АЛМАГ+ авторы
подчеркнули
сильный функционал
и расширенные
возможности
новинки.

Скорее в аптеку!

Аппарат способствует усилению микроциркуляции, обменных процессов в мышцах, улучшению кровоснабжения и питания дисков и тканей.

АЛМАГ+ даёт возможность жить и работать, не испытывая боль, устранить отёки и воспаление, оказать спазмолитическое и успокаивающее действие, сократить сроки лечения.

Применение аппарата в составе лечебного комплекса может значительно его усилить, не давая остеохондрозу прогрессировать и позволяя позвоночнику долго оставаться эластичным и гибким. Аппарат имеет 3 режима, в том числе против воспаления и боли. Он может помочь снять обострение, прийти в форму, когда это требуется.

С аппаратом не надо тратить время на походы в физиокабинет, а можно проводить курсы лечения дома, не пропуская работу. Учёные XXI века сделали для этого всё от них зависящее.

АЛМАГ+ –
инвестиция в здоровое будущее!



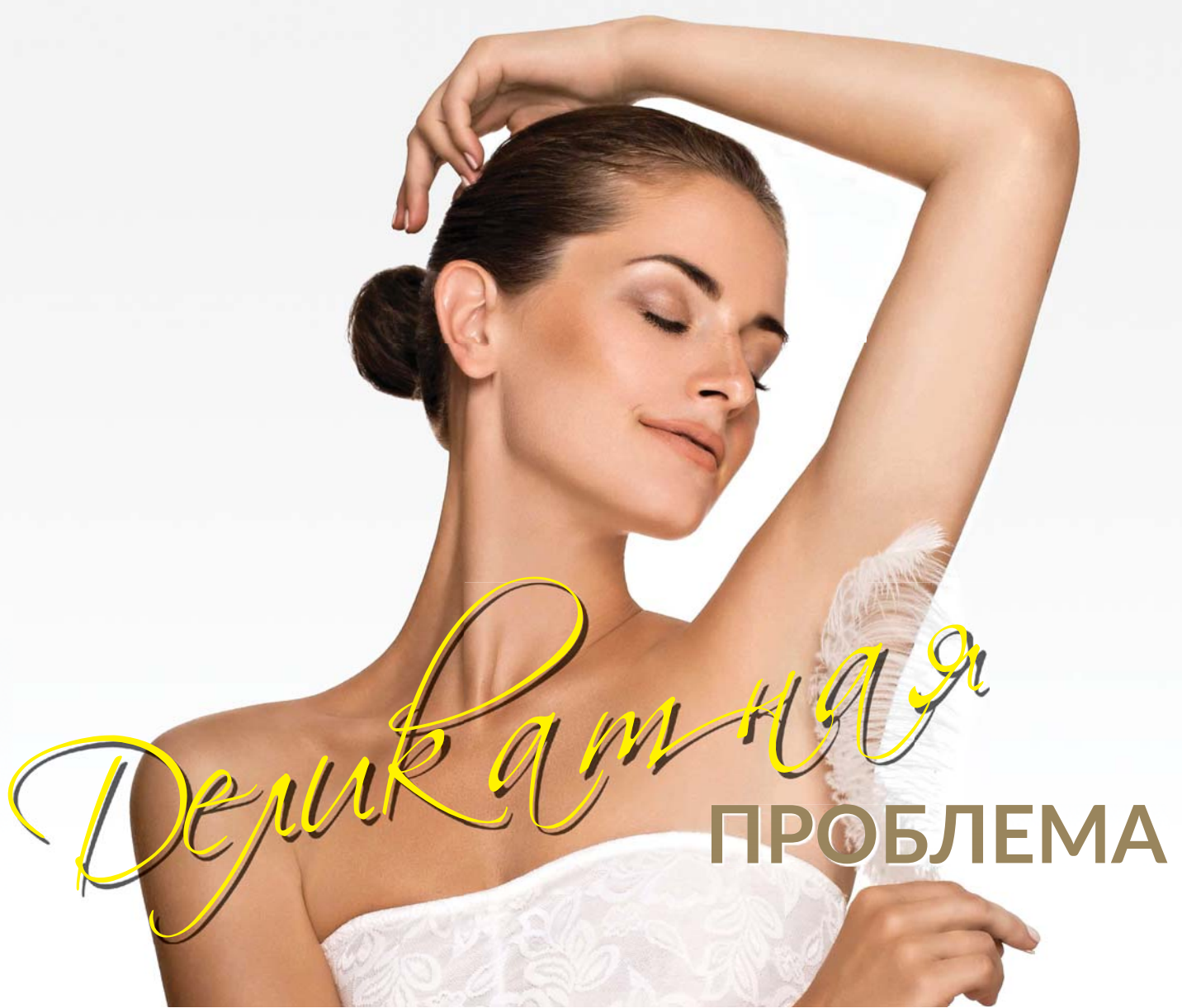
Приобрести АЛМАГ+ в Санкт-Петербурге вы можете:

- аптеки «ОЗЕРКИ», тел. 603-00-00, работают консультанты завода;
- аптеки «НЕВИС», тел. 703-45-30;
- аптеки «ЛекОптТорг», тел. 641-01-01;
- аптеки «Родник Здоровья», тел. 301-09-29;
- 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.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ПОЧТИ ВСЕ МЫ С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДЕМ ПРИХОДА НАСТОЯЩЕГО ЛЕТА — ЧТОБЫ СБРОСИТЬ НАКОНЕЦ НАДОЕВШИЕ ТЕПЛЫЕ ОДЕЖДЫ И НАДЕТЬ ЛЕГКИЕ РУБАШКИ ИЛИ ПЛАТЬЯ. НО ЕСТЬ ЛЮДИ У КОТОРЫХ С НАСТУПЛЕНИЕМ ТЕПЛА КРОМЕ РАДОСТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ ВОЗНИКАЮТ И НЕПРИЯТНЫЕ, СВЯЗАННЫЕ С ПРОБЛЕМОЙ ПОД НАЗВАНИЕМ ГИПЕРГИДРОЗ.

Повышенная потливость, по-научному — гипергидроз, не только эстетическая проблема, как считают многие из нас. Данный синдром может свидетельствовать о наличии изменений и/или заболеваний в нашем организме.

ПРИЧИНЫ ГИПЕРГИДРОЗА

Гиперпотливость нередко связана с изменениями гормонального фона: на этапе полового созревания, во время беременности, в период климакса. В подростковом возрасте бурно развивается эндокринная система, поэтому потоотделение многократно усиливается. У беременных женщин чрезмерное выделение пота порой длится все девять месяцев и остается во время кормления грудью. В период климакса сильное внешнее потоотделение может возникать

по 10-20 раз в сутки. Впрочем, в этих случаях все постепенно проходит само, без лечения.

Гипергидроз может появиться при некоторых заболеваниях эндокринной системы: нарушении работы щитовидной железы, сахарном диабете.

При заболеваниях сердца, а именно при остром инфаркте миокарда, потеет все тело человека. Помимо острой боли за грудиной, отдающей в левую руку, резкой слабости возникает избыточная потливость. Резкое снижение артериального давления — коллапс — тоже может стать причиной гипергидроза.

Если усилившуюся потливость вы ощущаете, когда волнуетесь, чего-то испугались или находитесь в подавленном состоянии, то у вашего гипергидроза психологическая природа.

Существует и генетический гипергидроз — он обусловлен наслед-

ственностью и не связан ни с гигиеной, ни с питанием, ни со здоровьем.

Для нейтрализации неприятного запаха следует не реже двух раз в сутки принимать душ, отказываться от одежды с содержанием синтетики и покупать обувь из натуральной кожи.

При излишней потливости помогут дезодоранты или антиперспиранты. В случае если этого недостаточно, победить гипергидроз помогут лекарственные средства, обладающие антисептическим и дезинфицирующим действием, например с использованием формальдегида. Регулярно пользуясь специальным гелем или мазью, вы можете нивелировать чрезмерное потоотделение.

Но помните — узнать причину этого явления все же необходимо. Маскировать проблему бессмысленно, ее следует выявить и решить.

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ — ВАШ ВЫБОР

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ СЕГОДНЯ — ЭТО И МОДНЫЙ АКСЕССУАР, ПОДЧЕРКИВАЮЩИЙ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ СТИЛЬ И ИМИДЖ ИХ ВЛАДЕЛЬЦА, И НЕОБХОДИМЫЙ АТРИБУТ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ГЛАЗ И СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ ЕГО ВЛАДЕЛЬЦА.

Очки призваны защитить ваши глаза не только от ультрафиолетового излучения, но и от чрезмерно яркого света. При выборе солнечных очков главное — не экономить. Покупая дешевые очки от неизвестного производителя, можно нанести еще больший вред своим глазам. Обычные затемненные очки ничуть не препятствуют проникновению вредных ультрафиолетовых лучей. Кроме того, при затемнении наши зрачки рефлекторно расширяются и в глаза попадает еще больше разрушительного ультрафиолета.

Поэтому при выборе очков останавливайтесь на качественных, правильных моделях, на которых есть специальные UV (ультрафиолет) фильтры.

ВЫБИРАЕМ ЛИНЗЫ: СТЕКЛО ИЛИ ПЛАСТИК?

Стекло гарантирует защиту от ультрафиолета, меньше искажает предметы и снижает по сравнению с пластиковым аналогом возможность царапин. Но стеклянные линзы небезопасны: могут разбиться, и при неблагоприятных условиях осколки нередко повреждают глаза. Они имеют высокую абразивную устойчивость, но намного тяжелее пластиковых линз, запотевают и более хрупкие. Линзы из пластика легче стеклянных

и безопасны. Но дешевый пластик, не обработанный специальными средствами, вредит глазам. Есть линзы, имеющие специальный химический ингредиент, который задерживает вредное излучение. Такие очки не стоит покупать в случайных ларьках и на рынках. На поверхность дорогих пластиковых и стеклянных линз наносятся антибликовые и антистатические, водоотталкивающие, фотохромные и фотозащитные покрытия и затемнения. Они гарантируют абсолютную безвредность для глаз.

Основной принцип при покупке темных очков с пластиковыми стеклами — выбрать те, которые не пропускают ультрафиолетовые лучи. Как мы знаем, лучи бывают двух типов: А и В. В-лучи офтальмологи считают более опасными. На этикетках качественных очков существует надпись: Blocks at least 90 % UVB and 60 % UVA, что расшифровывается так: «Линзы не пропускают 90 % ультрафиолетовых лучей В и 60 % ультрафиолетовых лучей А».

ЦВЕТ ЛИНЗ

Фотохромные линзы — хамелеоны — меняют цвет в зависимости от освещения, создавая глазам защиту и комфорт.

Первые очки от солнца — ко-
стяные щитки с ограничиваю-
щими световой поток прорежа-
ми — появились у эскимосов.

Стеклянные солнцезащит-
ные очки были выпущены около
200 лет назад во Франции для
солдат наполеоновской армии.

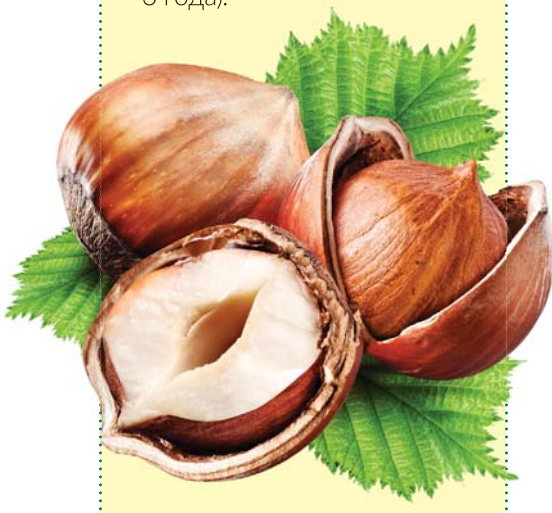
В 1929 году в Америке Сэм
Фостер запустил в производство
дешевые очки, которые поль-
зовались спросом на пляжах.
Во время Второй мировой вой-
ны темные очки вошли в состав
обязательной экипировки аме-
риканских моряков. В XX веке
ученые начали заниматься про-
блемой полноценной защиты
глаз от повреждающего солнеч-
ным светом и преждевременного
старения.

Но они должны быть затемнены равно-
мерно, иначе глаза будут уставать. Кста-
ти, в солнечный день глазам комфорт-
нее за черными или темно-коричневыми
линзами. Также темные линзы можно за-
менить серыми, дымчатыми, розовы-
ми, желтыми, голубыми, зелеными или
бесцветными — лишь бы они были из-
готовлены из качественного материала
и действительно защищали глаза. Обра-
тите внимание: если благодаря таким оч-
кам окружающий мир изменил цвет —
это подделка.

И еще нужно помнить, что даже в са-
мых надежных очках не стоит смотреть
прямо на солнце. Носите качественные
очки и будьте здоровы!



«Такие продукты, как кофе, какао и шоколад, цитрусовые, клубника, земляника, мед, могут являться причиной аллергических реакций, а также усиливать имеющиеся проявления пищевой аллергии за счет реакций неиммунного характера» — говорится в Клинических рекомендациях Союза педиатров России от 2018 года (пересматриваются каждые 3 года).



РЕАКЦИЯ НА ПИЩУ: СЕЗОННАЯ АЛЛЕРГИЯ

В РАЗГАР САДОВО-ДАЧНОГО СЕЗОНА ЛЮДИ СТРЕМЯТСЯ «ВИТАМИНИЗИРОВАТЬСЯ» ВПРОК, НАЛЕГАЯ НА ДАРЫ ПРИРОДЫ. ОДНАКО ЯГОДЫ И ФРУКТЫ НЕ ВСЕГДА ПРИНОСЯТ СПЛОШНУЮ ПОЛЬЗУ: ВРАЧИ СОВЕТУЕТ ПРОЯВЛЯТЬ УМЕРЕННОСТЬ, ПОТОМУ ЧТО ИМЕННО ЛЕТОМ К ДЕРМАТОЛОГАМ И ИММУНОЛОГАМ ПОСТУПАЕТ БОЛЬШЕ ОБРАЩЕНИЙ В СВЯЗИ С ТЕМИ ИЛИ ИНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ, ОСОБЕННО У МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ВЗРОСЛЫЕ ЖЕ СТАЛКИВАЮТСЯ С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ, КАК ПРАВИЛО, ИЗ-ЗА СБОЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ.

САМЫЕ ОПАСНЫЕ — КРАСНЫЕ

Одни из наиболее распространенных сезонных аллергенов — ягоды. В их числе: клубника, лесная и садовая земляника, ежевика, малина, черника, черная смородина, темные сорта винограда и шелковица. Кстати, варенья, компоты, соки, отваренные и замороженные ягоды не вызывают аллергии. В подавляющем большинстве случаев аллергия на какой-то продукт развивается в детские годы, до 5 лет, и лишь в 5 % случаев впервые

дает знать о себе лишь во взрослом и даже пожилом возрасте.

Помимо ягод и фруктов, аллергию могут вызвать овощи, среди которых наиболее опасны паприка, брюква, репа, морковь, свекла, лук, среди бобовых — соя, а также орехи — грецкие, орех-пекан, фисташки, кешью, бразильские, орехи букового дерева, каштаны, фундук, миндаль.

Неожиданную реакцию могут вызвать и фрукты, у детей чаще всего —

красные и оранжевые. На некоторые фрукты аллергия может быть перекрестной, в частности, у тех, кто страдает поллинозом. Особо высок риск возникновения реакции на продукты у детей, страдающих аллергией на аэрозоли и пыльцу. Наиболее распространены такие перекрестные реакции между пыльцевыми и пищевыми аллергенами, как, например, аллергия на пыльцу березы с реакцией на яблоко и другие косточковые фрукты, ольхи — на орехи, арахис, персики, а луговых трав — на дыню, арахис, картофель и помидор. Встречается и такой феномен, как перекрестно реагирующие пищевые аллергены, — картофель с плодами семейства розоцветных (яблоко, груша, персик), зонтичных (морковь, сельдерей) и бобовых (арахис).

По данным ФГБУ «ГНЦ Институт иммунологии» ФМБА России, количество пациентов с перекрестной пищевой аллергией составляет около 60 % всех лиц, страдающих аллергией на пыльцу растений. Сама пищевая аллергия встречается приблизительно у 48 % больных atopическим дерматитом, у 45 % больных поллинозом, у 15 % больных бронхиальной астмой и у 15 % больных аллергическим ринитом.

Для пищевой аллергии характерны в первую очередь реакции, связанные с работой органов желудочно-кишечного тракта, то есть в первую очередь возникают тошнота, боль в животе, рвота, диарея. За ними могут следовать такие симптомы, как кашель, чихание, кожные высыпания (крапивница, atopический дерматит), вплоть до бронхиальной астмы, ангионевротического отека и анафилактического шока. В последнем случае — при затрудненном дыхании, спазме гортани, побледнении или посинении кожных покровов и слизистых оболочек больного — необходима госпитализация.

Спровоцировать возникновение пищевой аллергии могут гены, здесь имеет значение наследственная предрасположенность. Вероятность ее появления вырастает, если добавляются такие факторы, как условия окружающей среды и питания, образ жизни, имеющиеся патологии, кислотность желудка.

ДИЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Чтобы симптомы исчезли, в первую очередь необходимо исключить провокатор реакции. У взрослых лечение пищевой аллергии обязательно включает элиминационную диету, то есть из рациона убираются те продукты, которые подтверждены как причинно-значимые аллергены, а также с высоким аллергенным потенциалом (цитрусовые, грибы, мед, кофе). Установить взаимосвязь между аллергенами при перекрестной реакции бывает довольно сложно, но помочь может пищевой дневник. Выявить виновника нежелательных проявлений можно путем лабораторных исследований, которые назначает врач. Он же назначит терапию и даст профилактические рекомендации.

Как следует из Федеральных клинических рекомендаций по оказанию медицинской помощи детям с пищевой аллергией, при составлении элиминационного рациона малышам в возрасте старше одного года в качестве основы предлагают неспецифическую гипоаллергенную диету (на основе стола № 5). Из рациона исключаются продукты, содержащие искусственные пищевые добавки (красители, консерванты, эмульгаторы), блюда со свойствами неспецифических раздражителей ЖКТ. Диета также предусматривает щадящую кулинарную обработку, при этом блюда готовятся на пару, отвариваются, запекаются. Не рекомендованы бульоны, острые, соленые, жареные блюда, копчености, пряности, колбасные изделия (вареная и копченая колбасы,

ПО ДАННЫМ ВОЗ, ПРОЯВЛЕНИЯ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ ВСТРЕЧАЮТСЯ В СРЕДНЕМ У 2,5 % НАСЕЛЕНИЯ. СИМПТОМЫ В АНАМНЕЗЕ ОТМЕЧАЮТСЯ У 17,3 % ДЕТЕЙ, СТРАДАЮТ ОКОЛО 10 %.

сосиски, сардельки, ветчина), печень, рыба, икра, морепродукты, яйца, острые и плавленые сыры, майонез, кетчуп, горчица, хрен, тугоплавкие жиры и маргарин. Исключаются также редька, редис, щавель, шпинат, томаты, болгарский перец, квашеная капуста, соленые и маринованные огурцы. На столе не должно быть, помимо этого, дыни, арбуза, грибов, орехов, фруктов и ягод красной и оранжевой окраски, газированных фруктовых напитков, какао, киселя, меда, шоколада, карамели, мороженого, зефира, пастилы, тортов, кексов, свежей выпечки.

Прием лекарственных препаратов предусмотрен при отсутствии улучшений в результате диеты, при аллергии на множество продуктов, а также при невозможности установить вид аллергена.

Что касается профилактики аллергии, то, конечно, большую роль в этом играет тщательно продуманный пищевой рацион, богатый для желудочно-кишечного тракта. Рекомендуются включать «проверенные» овощи и фрукты, кисломолочные продукты. На пользу иммунитету идет и смена климата — с холодного, ветреного и влажного на сухой и теплый, соленая морская вода помогает облегчить кожные проявления аллергии.



СМ-Клиника
многопрофильный медицинский холдинг



**АЛЛЕРГИЮ
МОЖНО
ВЫЛЕЧИТЬ**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ АЛЛЕРГОЛОГА
АНАЛИЗЫ НА ВЫЯВЛЕНИЕ АЛЛЕРГЕНОВ
ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ**

+7 (812) 435 55 55
круглосуточная запись

www.smclinic-spb.ru

☛ Дунайский пр., д. 47
☛ пр. Ударников, д. 19
☛ ул. Маршала Захарова, д. 20
☛ Выборгское ш., д.17 (скоро открытие)

Информация предоставлена ООО "Меди Лен". Лицензия №100-78-01-009378 от 20.11.2018
Информация предоставлена ООО "Меди Про". Лицензия №100-78-01-007928 от 26.06.2017
Информация предоставлена ООО "Меди клин". Лицензия №100-78-01-009378 от 20.11.2018

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

ДИЗАРТРИЯ: ПРОБЛЕМЫ С РЕЧЬЮ



ПРИЧИНЫ ДИЗАРТРИИ

Факторы, которые могут воздействовать внутриутробно в период беременности матери — вирусные инфекции, токсикозы, патология плаценты; в момент рождения — затяжные или стремительные роды, вызывающие кровоизлияние в мозг младенца, и в раннем возрасте — инфекционные заболевания мозга и мозговых оболочек: менингит, менингоэнцефалит.



РЕЧЕДВИГАТЕЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО, ИЛИ ДИЗАРТРИЯ, ОБУСЛОВЛЕНО ОРГАНИЧЕСКИМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ОТДЕЛОВ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. ЭТО — НЕДОСТАТОЧНАЯ ИННЕРВАЦИЯ РЕЧЕВОЙ МУСКУЛАТУРЫ, РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ, ГОЛОСА И АРТИКУЛЯЦИОННОЙ МОТОРИКИ.

Смягчение согласных, долгая выработка автоматизации звуков говорят о нарушениях моторной стороны речи, при которых страдает не произношение отдельных звуков, а вся произносительная сторона речи. И сама по себе дизартрия не проходит, поэтому лечить ребенка нужно с самого раннего возраста, как только выявлено расстройство.

Распознать ребенка-дизартрика можно по его невнятной, малопонятной, не всегда плавной и временами резкой речи — тот случай, когда кажется, что он разговаривает «с набитым ртом», проглатывая звуки. Ограничение подвижности речевой и мимической мускулатуры объясняется нарушениями в снабжении нервными клетками таких органов и тканей, как мышцы губ, языка, мягкого неба, голосовых складок, гортани, дыхательной мускулатуры.

Расстройство может наблюдаться как в легкой, так и в тяжелой форме. Специалисты классифицируют 4 степени нарушения. Так, первая — это стертая дизартрия, при которой симптомы

чаще всего практически не наблюдаются и выявить их может (ближе к пяти годам) только логопед. Тем не менее к ним относятся нечеткая дикция, искажение звуков и слогов, невыразительная речь.

При типичной, второй, степени дефекты произношения заметны, однако слушатели понимают собеседника.

Третья степень — тяжелая форма, которая в большинстве случаев не является самостоятельным нарушением речи, а представляет собой один из симптомов детского церебрального паралича, носящего обычно врожденный характер. В этом случае речь малыша доступна для понимания только близким людям.

Наконец, четвертую степень отличают сильные нарушения речи, что приводит к полному непониманию окружающими. При параличе артикуляторных

мышц выделяют анартрию — полное отсутствие у ребенка произносительной речи.

Нарушения моторики у детей требуют индивидуальных занятий в специальных учреждениях. Обучение ребенка проводится по разным направлениям: развитие моторики (общей, мелкой, артикуляционной), исправление

НАРУШЕНИЯ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ ТРЕБУЮТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

звукоспроизношения, слуховые тренировки, формирование ритмико-мелодической стороны речи и совершенствование дикции, нейропсихологическая коррекция.

Овладев навыками правильной речи, такие дети могут успешно обучаться в общеобразовательной школе при условии дальнейшей профилактики расстройства. При тяжелых формах необходима помощь логопеда, нейропсихолога, двигательного терапевта и дефектолога.

5 ПРИЧИН ОТЕКОВ

Две трети воды, из которой состоит тело человека, находится внутри клеток, а одна треть — в пространстве между ними. От увеличения жидкости именно в этих межклеточных пространствах появляются отеки, портящие жизнь. Мало того что мешки под глазами и одутловатость лица не украшают, а невозможность надеть любимые туфли или украшения доставляет дискомфорт. Помимо эстетики речь идет о здоровье, ведь отеки могут быть симптомами серьезных недугов.

Причин для отеков предостаточно, начиная с травмы тканей при ушибе и заканчивая употреблением соленой пищи, алкоголя, что задерживает жидкость в организме. Однако, как только отеки начинают «дислоцироваться» в определенной части тела постоянно, стоит беспокоиться. Назовем пять основных причин, на которые нельзя не обращать внимания.

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ И ТРОМБОЗ. Когда сердце не справляется с перекачиванием крови, она начинает скапливаться в ногах, вызывая отеки. Если ноги особенно отекают после длительного пребывания в положении стоя, при этом наблюдается одышка, учащенный пульс, хрипы в легких, это может сигнализировать об острой или хронической сердечной недостаточности. При постоянном движении отеки симметрично располагаются на лодыжках, у лежащих больных — в области поясницы.

ВАРИКОЗ. Усиление отеков на ногах связано с долгим пребыванием в вертикальном положении, а также с сидячей работой, привычкой закидывать ногу на ногу. Все это нарушает циркуляцию крови в нижних конечностях, провоцируя расширение вен и нарушение оттока крови, причем происходит это постепенно и сначала малозаметно. Венозные отеки проявляются, как правило, вечером и сопровождаются «синдромом тяжелых ног»: конечности отекают, гудят, болят.

ПОЧЕЧНЫЕ ПАТОЛОГИИ. При нарушении работы почек в организме задерживаются вода и соль, из-за чего возникают отеки. Кроме того, отеки могут быть вызваны снижением количества белка в крови при некоторых заболеваниях почек. Преимущественно она проявляется утром на лице в виде мешков под глазами и опухших век, а также поражает тыльную часть ног. Зачастую при этом изменяется цвет мочи и снижается объем ее выделения. Сильно отекают конечности могут и после перенесенной острой респираторной инфекции, как следствие почечной болезни, возникшей в виде осложнения.

ГОРМОНАЛЬНЫЙ СБОЙ. Еще один фактор риска создается, например, если щитовидка вырабатывает слишком мало гормонов. В таком случае в крови накапливаются особые вещества, заставляющие ткани удерживать жидкость. «Гормональные», на ощупь плотные, отеки чаще всего появляются на ногах. К ним добавляются прибавка в весе, запоры, повышенная сонливость и редкий пульс.

АЛЛЕРГИЯ. Сопровождается припухлостью на месте укуса пчелы или осы, вплоть до отека гортани, в зависимости от вида аллергии. При отеке Квинке нередко распухают язык, губы, миндалины — за медицинской помощью следует обращаться безотлагательно.

Несмотря на то что причинами для отеков могут стать разные факторы, профилактика во многих случаях похожа. Общие рекомендации: больше гулять, заниматься спортом, ходить пешком — любая физическая активность поможет выйти лишней жидкости из организма. Также стоит включить в свой рацион «противоотечные» продукты: творог, яблоки, чай с лимоном. А вот потребление соли нужно ограничить — до 2-5 граммов в сутки. Можно применять в качестве аналога соевый соус. Чтобы избежать отеков на лице, желательно спать на спине.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



МУХОМОР

Этот гриб знает каждый. И каждый знает, что кроме ядовитости он еще известен и своими удивительными целебными свойствами. Издавна в народной медицине мухомор используют при суставных заболеваниях, варикозной болезни, для заживления ран любой этиологии.

О целебных свойствах мухомора знали еще древние лекари, применявшие его в своей врачебной практике.

ЗАСЛУЖЕННАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ

Особенно много упоминаний об употреблении мухомора как стимулятора или исцеляющего снадобья можно найти в описаниях быта северных народов. Например, викинги часто употребляли мухомор накануне битвы. Исследователи утверждают, что на следующий день во время битвы воины становились бесстрашными и решительными, а также делали нечувствительными к боли.

Применение мухомора в народной медицине народов Севера и Дальнего Востока также имеет давние традиции. Жители Аляски, Чукотки и Камчатки издревле прибегали к услугам мухомора. В этих регионах и по сей день применяют различные водные и спиртовые настоики мухомора при ревматизме, туберкулезе и заболеваниях нервной системы. На Чукотке с успехом применяли мухомор при экземе, подагре и склерозе, а специальную настойку из мухомора использовали как тонизирующее средство для снятия физической усталости. Подтверждением особой популярности мухомора на Чукотке служат и наскальные рисунки, на которых изображены мухоморы в виде человеческих фигурок.

СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования ученых подтвердили целебные свойства мухомора.

Из красных мухоморов научились изготавливать гомеопатический препарат «агарикус мускариус», применяющийся медициной при спазмах сосудов, эпилепсии, ангине и функциональных нарушениях деятельности спинного мозга. Широко известно применение мухомора наружно — в составе модельных мазей и настоек — при дерматозах, варикозном расширении вен, псориазе и экземах и особенно заболеваниях суставов — артритах и подагре. В общем, народная медицина накопила много опыта именно в обращении с мухоморами. Однако самостоятельно готовить препараты из мухомора крайне не рекомендуется. Это все-таки ядовитый гриб, и с ним надо уметь обращаться.

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.

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



СОЛНЦЕ, МЕДУЗЫ, ШАШЛЫК...

САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОБЛАСТЬ ПОРАЖЕНИЯ ТКАНЕЙ ОЖОГАМИ — ОЖОГИ КОЖИ. ОПАСНОСТЬ В ЛЕТНИХ ВЫЕЗДАХ НА ПРИРОДУ ТАЯТ И ОТКРЫТЫЙ ОГОНЬ, И ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ, И ЖИВОТНЫЕ.

ФИТОДЕРМАТИТ

Если ожог крапивой не представляет угрозу для человека, за исключением возникновения аллергических приступов, то фитодерматит, спровоцированный вследствие контакта с соком или пылью ядовитого растения, опасен. Так, после даже двухминутного контакта с борщевиком Сосновского можно за просто оказаться на больничной койке. «Цветок Геракла», как его прозвали в народе, может вызывать сильные и долго не заживающие фотохимические ожоги, потому что его листья и плоды содержат фуранокумарины. При воздействии на кожу, особенно увлажненную, сока этого зонтичного образуются пузыри, а при вторичной инфекции — язвы,

оставляющие шрамы. В тяжелых случаях наблюдаются также озноб, головная боль, повышение температуры.

Рубцы на коже оставляет и ясенец (неопалимая купина) — растение с красивыми розовыми или бледно-сиреневыми цветками. Пары эфирного масла, выделяемые во время созревания семян, в летний зной могут сильно поразить кожу даже на расстоянии до двух метров. Пастернак луговой, полуметровые стебли с невзрачными цветками, вызывает почти такие же ожоги, как и борщевик. При «встрече» с ядовитыми растениями необходимо сразу обмыть пораженный участок большим количеством воды и обратиться к врачу.

СОЛНЕЧНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

К солнечным ожогам относят воспаление кожи, возникающее в результате чрезвычайного воздействия ультрафиолетового излучения солнца. Симптомы на затронутом участке кожи проявляются не сразу, однако через 12-24 часа она краснеет, может покрыться волдырями, прикосновение к ней причиняет боль. Ожоги даже легкой степени небезопасны, так как могут привести к фотодерматозам, доброкачественным пигментным и злокачественным новообразованиям.

Первая помощь в этом случае заключается в обработке антисептиками и охлаждении с использованием примочек чистой холодной водой. Важно не допустить обезвоживания организма.

ОПАСНАЯ ФАУНА

Во время отпуска на морском побережье туристов ожидает опасность и в виде ожога медузы, причем травма может быть получена при прямом контакте с беспозвоночным как в воде, так и на берегу, если особь выбросило из моря. Незначительный ожог проявляется в покраснении, жжении и отеке кожи на месте, но могут также возникнуть волдыри и резкое ухудшение состояния организма, вплоть до обморока и аллергических кашля и удушья, спазмов и судорог. Медуза наносит удары острым «копьем», соединенным с особой капсулой, наполненной ядовитыми веществами, которые сохраняются на протяжении трех суток.

Пострадавшему рекомендуется сразу покинуть воду, удалить частицы на травмированном участке стерильным предметом, сделать спиртовой компресс и употребить антигистаминный препарат. С целью профилактики не нужно купаться в море сразу после шторма и тем более заплывать далеко.

БАРБЕКЮ-РИСК

В сезон пикников ожоговые центры, по статистике, пополняются пострадавшими от того, что неосмотрительно плеснули жидкость для розжига в мангал. Ведь нескольких капель, попавших на одежду или обувь, достаточно, чтобы, оказавшись рядом с костром, человек вспыхнул как факел. Бутылка может взорваться и в руках человека, и такие случаи, к сожалению, не редкость. А страдает не только кожа, но и дыхательные пути, органы зрения.

Как действовать? Сбить пламя, при наличии водоема или бассейна прыгнуть в него, а потом наложить на обожженный участок сухую асептическую повязку. При обширных ожогах пострадавшего необходимо транспортировать в стационар.

ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ ВАРИКОЗ

ВАРИКОЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ВЕН — ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СОСУДОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ. ПРИ НЕМ ПРОИСХОДИТ РАСШИРЕНИЕ КРУПНЫХ И МЕЛКИХ ВЕН, НАРУШАЕТСЯ РАБОТА ИХ КЛАПАНОВ, ЧТО ПРИВОДИТ К ЗАТРУДНЕНИЮ ОТТОКА ВЕНОЗНОЙ КРОВИ ИЗ НОГ. НАБУХАНИЕ ВЕН — ОСНОВНОЙ СИМПТОМ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Но почему же для кого-то варикоз — неотъемлемая часть жизни, а у других он никогда не проявляется? Вот несколько основных причин заболевания, на которые стоит обратить внимание.

1. Наследственность. Именно она определяет количество клапанов в венах, которое у разных людей неодинаковое, а также толщину венозных стенок. От этих факторов зависит уязвимость вен к другим неблагоприятным факторам. Но наследственная predisposition не всегда означает, что варикоз у вас обязательно возникнет, — многое зависит от вашего образа жизни.

2. Чрезмерные физические нагрузки.

В группе риска те, кто занимается тяжелой атлетикой и другими видами спорта с повышенной нагрузкой на ноги. Для профилактики варикоза рекомендуется при поднятии тяжестей обматывать ноги эластичными бинтами.

3. Ожирение. Лишний вес действует на ноги постоянно и непрерывно.

4. Малоподвижный образ жизни. Типичен для офисных работников и водителей. При долгом сидении, особенно в положении нога на ногу, вены находятся в сжатом состоянии, мышцы ног не по-

могают проталкиванию новых потоков крови в верхние области. Еще более опасно — долгое стояние.

5. Тесное белье и высокие каблуки.

6. Злоупотребление алкоголем и табаком. Никотин и спирт временно расширяют сосуды, а затем происходит спад давления и резкое их сужение, что приводит к нарушению их эластичности.

7. Гормональные изменения (в период полового созревания, при беременности, менопаузе, применении гормональных контрацептивов).

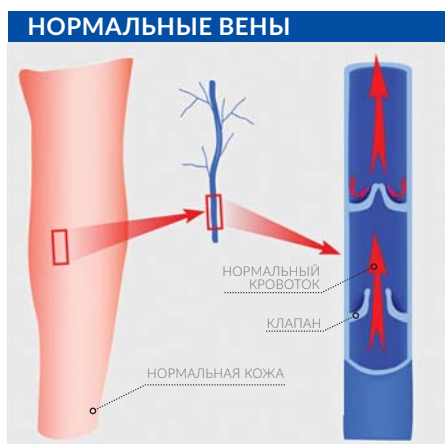
8. Опухоли. Опухоли, возникшие в результате травмы или по другой причине, могут пережать вену и привести к варикозному расширению.

9. Плоскостопие. При неправильной структуре стопы ее артерии и вены постоянно испытывают повышенную нагрузку.

10. Нарушение работы кишечника (запоры).

11. Избыточный пляжный отдых. Чрезмерное нахождение на солнце может привести к ослаблению стенок сосудов из-за их расширения и перегрева организма.

Основное коварство варикозной болезни в том, что без должного лечения она может очень быстро привести к развитию тяжелых осложнений — флебиту, тромбозу, тромбозамболии легочной артерии, трофическим язвам и др.



БОЛЕЗНЬ ГРЯЗНЫХ РУК

РОТАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ СЧИТАЕТСЯ ДЕТСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ, ПОСКОЛЬКУ ВЗРОСЛЫЕ СТАЛКИВАЮТСЯ С НИМ ГОРАЗДО РЕЖЕ. ОДНАКО ПЕРЕНОСЯТ ЕГО В РАЗЫ ЛЕГЧЕ, В ТО ВРЕМЯ КАК У ДОШКОЛЬНИКОВ (В ОСНОВНОМ МАЛЫШЕЙ ОТ ПОЛУГОДА ДО 5 ЛЕТ) С САМОГО НАЧАЛА ПРОИСХОДИТ СИЛЬНОЕ ОБОСТРЕНИЕ. ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ОНО РВОТОЙ, РЕЗКИМ ПОВЫШЕНИЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ, ИЗМЕНЕНИЕМ СТУЛА, А ЗАТЕМ — ДИАРЕЕЙ. ТАКЖЕ ВОЗМОЖНЫ НАСМОРК, КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ, ПОКРАСНЕНИЕ В ГОРЛЕ И БОЛИ ПРИ ГЛОТАНИИ, УПАДОК СИЛ И ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА.



Неслучайно ротавирус называют болезнью грязных рук — в основном возбудитель инфекции попадает в организм через ротовую полость вместе с немытыми продуктами, загрязненной пищей, особенно молочными и кисломолочными продуктами, посудой, игрушками, предметами обихода. Питье некипяченой воды, если в нее попала вирусная частица, тоже может спровоцировать развитие заболевания, потому что хлор на возбудителя не действует.

Дети могут подхватить заболевание и при посещении яслей, детских садов и школ, поскольку в новой обстановке сталкиваются с иными вирусами и микробами, нежели дома. Помимо фекально-орального, контактно-бытового способов передачи выделяют воздушно-капельный, возможна передача водным путем, то есть во время купания в реке или море.

Источником инфекции может быть как больной человек, так и здоровый вирусоноситель. Возбудитель добирается до кишечника и размножается в клетках слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, выделяясь с калом. Кстати, поэтому в быту болезнь еще называют кишечным гриппом.

СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ РОТАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ ПОМОЖЕТ СОБЛЮЖДЕНИЕ ПРАВИЛ ГИГИЕНЫ — РЕГУЛЯРНОЕ МЫТЬЕ РУК С МЫЛОМ, УПОТРЕБЛЕНИЕ НЕ СЫРОЙ ВОДЫ, ТЩАТЕЛЬНОЕ МЫТЬЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.

Так как инфекция может застать и дома, и во время путешествия, важно уметь распознать ее и вовремя оказать ребенку помощь. Обычно иммунная система самостоятельно справляется с этой болезнью, но для грудничков она может быть опасна из-за того, что обезвоживание при обильной рвоте и диарее может наступить за 6 часов. Препаратов, убивающих ротавирус, по данным Роспотребнадзора, не существует, а для удаления частиц с пристеночного пространства кишечника используют различные сорбенты, солевые растворы. Основной принцип лечения — восполнение потерянной жидкости и профилактика обезвоживания. Однако при появлении симптомов желудочно-кишечного расстройства нельзя давать ребенку молоко и молочные продукты, в них содержится благоприятная среда для роста бактерий. Главное правило — предлагать еду или питье маленькими порциями, чтобы предотвратить рвотный рефлекс.

Снизить риск заражения ротавирусной инфекцией поможет соблюдение правил гигиены — регулярное мытье рук с мылом, употребление не сырой воды, тщательное мытье овощей и фруктов. Для дополнительной страховки можно проводить вакцинацию. Правда, пока она не обеспечивается полисом ОМС и не включена в Национальный календарь профилактических прививок (НКПП) для детей. По мнению главного специалиста Министерства здравоохранения РФ по инфекционным болезням у детей, директора Детского научно-клинического центра инфекционных болезней ФМБА (Санкт-Петербург) академика РАН Юрия Лобзина, показатели заболеваемости ротавирусной инфекцией, а также коклюшем и ветряной оспой в Северной столице в несколько раз превышают среднероссийские.

Отчасти высокие показатели объясняются грамотной работой лабораторной службы, благодаря которой инфекционные заболевания активно выявляются. Но перед городом стоит серьезная проблема расширения охвата населения профилактическими прививками, стоимость которых составляет несколько тысяч рублей.



АПТЕКА



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

Сеть аптек «Народная линия»

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

www.nl-apteka.ru

Реклама



ВОЗДЕЙСТВИЕ УЛЬТРАФИОЛЕТА

Под воздействием ультрафиолета усиливается работа потовых и сальных желез, это приводит к дополнительному загрязнению пор салом и пылью, к раздражению, воспалению, шелушению кожи и усиленной пигментации. Все это говорит о том, что и летом нельзя забывать об уходе за кожей лица, чтобы не утратить красоты и очарования.

ЛЕТО — ЭТО СИНОНИМ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ, И КАЖЕТСЯ, ЧТО В ЭТОТ ПЕРИОД МЫ МОЖЕМ ОТДОХНУТЬ ОТ БОЛЬШЕЙ ЧАСТИ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР И ПРОСТО НАСЛАДИТЬСЯ СОЛНЦЕМ И ТЕПЛОМ.

Однако не все так радужно, как кажется на первый взгляд. Летом наша кожа, и особенно такая нежная и чувствительная, как на лице, испытывает дополнительный стресс. В летний период кожные покровы подвержены пересушиванию, поры забиваются пылью, ну и, конечно же, нельзя забывать о воздействии солнечных лучей.

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Что нужно обязательно делать в домашних условиях? Хотя бы два раза в сутки тщательно очищать кожные покровы. Защищать кожу от воздействия ультрафиолетовых лучей. Лето не отменяет дополнительный уход в виде питательных, очищающих, увлажняющих, омолаживающих масок. Как можно больше внимания в этот период стоит уделять народным рецептам красоты с применением свежих овощей и фруктов. Бытует мнение, что посещать салоны красоты в жару необязательно, но это не совсем правильно. Существует ряд процедур, которые уместно проводить и в летние месяцы. Многие, наоборот, готовы посвятить свой отпуск кардинальным переменам во внешности.

SMAS-ЛИФТИНГ

Так называется популярная сегодня методика безоперационной подтяжки лица, которая помогает придать коже свежий и отдохнувший вид без хирургического вмешательства. Название метода произошло из-за области тканей, подвергающихся вмешательству. SMAS-лифтинг:

- помогает освежить и подтянуть контуры лица;
 - возвращает первоначальный овал;
 - убирает морщинки и не создает эффекта натянутости кожи.
- Существует несколько видов SMAS-лифтинга. Чаще всего SMAS-лифтинг проводится всего один раз, зато эффект от этой процедуры заметен сразу и сохраняет свое действие на длительное время.

БЕЗЫНЪЕКЦИОННАЯ БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Это безоперационная процедура, которая помогает вернуть коже упругость и естественную красоту. При лазерной биоревитализации используются низкомолекулярная гиалуроновая

кислота и специальный лазер, который доставляет вещество в глубокие слои кожи. Гиалуроновая кислота — самый популярный компонент современных косметических средств, ведь именно она отвечает за регенерацию и увлажнение кожи. Благодаря способу лазерной биоревитализации происходит стимуляция выработки эластина и коллагена, чем и достигается эффект омоложения.

НЕ ЛЕТНИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Какие процедуры категорически запрещены летом? В летний период времени косметологи и дерматологи настоятельно рекомендуют не заниматься удалением бородавок и родинок, отказаться от глубоких пилингов, криомассажа, не выводить татуировки и не устранять сосудистые сетки с сосудистыми звездочками. Проводя эти процедуры, можно повредить кожу, вследствие чего негативное воздействие ультрафиолета, наоборот, усилится.

ЦЕНТР КОСМЕТОЛОГИИ

ELITE

Создайте свой календарь красоты!

Сезонные скидки!

- SMAS-лифтинг от 4900 р.
- биоревитализация от 3900 р.
- увеличение губ от 6900 р.
- плазмолифтинг 2300 р.
- RF-лифтинг от 1600 р.
- прессотерапия от 650 р.
- лазерная биоревитализация от 1750 р.
- УЗ-чистка лица 1800 р.
- перманентный макияж от 3000 р.

Санкт-Петербург, пр. Энгельса, д. 113, корп. 2,
Центр косметологии «Elite», тел.: 8 (911) 024-49-64,
8 (812) 511-67-83, elite-centr@mail.ru, vk.com/elite_centr

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

ЛЕККЕР®

ЗЕЛЕНКА В УДОБНОЙ ФОРМЕ



МАРКЕР

С КИСТОЧКОЙ

ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ

КАК ПЛАЗМОТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ В ЛЕЧЕНИИ СУСТАВОВ

ПЛАЗМОЛИФТИНГ (ИЛИ АУТОПЛАЗМОТЕРАПИЯ) СЧИТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ БЕЗОПАСНЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА. ЭТО МЕТОД РЕГЕНЕРАЦИИ ТКАНЕЙ, КОТОРЫЙ СТИМУЛИРУЕТ ОБНОВЛЕНИЕ КЛЕТОК, СНИМАЕТ БОЛЬ, ВОССТАНАВЛИВАЕТ И УЛУЧШАЕТ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВА, ЗАПУСКАЕТ ПРОЦЕСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ ХРЯЩЕВОЙ ТКАНИ.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

У нашего организма есть ресурсы, которые позволяют ему самовосстанавливаться. Но не всегда эти ресурсы задействуются. Плазма содержит факторы роста — биологически активные вещества, которые стимулируют процессы восстановления тканей, причем делают это местно, только там, где нужно.

Примерно то же самое происходит, если мы порежемся. Начнется кровотечение, и в течение нескольких минут после повреждения тромбоциты, находящиеся в крови, начинают активизировать факторы роста, заставляя ткани заживать и восстанавливаться.

При введении плазмы крови в сустав точно так же пробуждаются клетки хрящевой ткани. Микротравмы заживают,

поверхность сустава или позвоночника становится здоровой.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕСС?

У вас из вены возьмут от 10 до 50 мл крови — очень небольшое количество. Далее в центрифуге от крови отделяют плазму и насыщают ее тромбоцитами. С помощью обычной иглы плазму вводят в намеченные зоны. По желанию можно воспользоваться местной анестезией, хотя большинство пациентов уверяют, что процесс безболезненный.

Улучшение наступает после первой же процедуры, однако плазмотерапию рекомендуют проходить курсом. В зависимости от серьезности проблемы требуется 5-7 инъекций. В течение получаса после введения плазмы стиха-



ЧТО ЛЕЧАТ ПЛАЗМОТЕРАПИЕЙ:

- травмы суставов, частичный разрыв связок коленного, голеностопного или плечевого сустава;
- компрессионный перелом позвоночника;
- частичный разрыв мышц, мениска, частичное повреждение хрящевой ткани;
- артрит и артроз;
- межпозвоночные грыжи;
- бурсит;
- миофасциальный синдром;
- коксартроз;
- тендинит;
- остеохондроз;
- пяточную шпору.

ет боль. Через некоторое время пациент замечает, что сустав стал гораздо подвижнее. Но наиболее яркие изменения проявляются после 3-5 процедур, примерно через 2-3 месяца сустав восстанавливается, боль отступает, воспаление проходит.



ДВИЖЕНИЕ

КЛИНИКА НЕВРОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ

АКЦИЯ! ВВЕДЕНИЕ ПЛАЗМЫ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ, ДВЕ ЗОНЫ ПО ЦЕНЕ ОДНОЙ!

~~9600 руб.~~ **4800 руб.**

ВНИМАНИЕ! Запись по купону на прием осуществляется **НА ПЕРИОД** с 3 по 20 июля!

ПРИЕМ НЕВРОЛОГА

Признаки неврологических заболеваний:

- головные боли, головокружения
- нарушение сна и внимания
- боли в спине, шее, пояснице
- онемение конечностей
- тремор конечностей
- мышечная слабость

~~1500 руб.~~

БЕСПЛАТНО

ПРИЕМ ОРТОПЕДА

В каком случае нужен ортопед?

- боли в суставах и хруст при ходьбе
- или подъеме по лестнице
- онемение в нижних конечностях
- боли в стопах, плоскостопие
- старые травмы суставов
- надрыв мениска
- артроз • артрит

~~1500 руб.~~

БЕСПЛАТНО

ЗВОНИТЕ 454-22-12

пр. Энгельса, дом 109, корп. 2,
рядом со станцией метро «Озерки»

www.moveclinic.ru

*Информация об организаторе акции, правилах проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения на сайте www.moveclinic.ru или по телефону 454-22-12.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

ЗНАНИЕ ПРАВИЛ, ПО КОТОРЫМ ДОЛЖНА ОКАЗЫВАТЬСЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ, МОЖЕТ СПАСТИ ЧЬЮ-ТО ЖИЗНЬ ДО ПРИБЫТИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ-СПАСАТЕЛЕЙ. БОЛЕЕ ТОГО, РОССИЙСКОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО ТРЕБУЕТ ОТ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБУЧАТЬ СОТРУДНИКОВ ТАКИМ НАВЫКАМ, ХОТЯ НЕ ВСЕГДА И НЕ У ВСЕХ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЙТИ ПОДОБНЫЕ КУРСЫ. ЧТО ЖЕ ВАЖНО ЗНАТЬ?

ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ

С жалобами на преходящую потерю сознания к врачам пациенты обращаются довольно часто. Распространенный вариант — так называемый простой, который развивается при долгом стоянии на ногах, в душных или тесных помещениях с плохой вентиляцией, при жаркой погоде и длится от нескольких секунд до нескольких минут. Основные признаки — головокружение, шум в ушах, резкая слабость, пелена перед глазами, холодный пот, тошнота, онемение конечностей.

Врачи различают обмороки (синкопе), приступы эпилепсии, критическое снижение уровня глюкозы в крови (гипогликемию), преходящие нарушения мозгового кровообращения. Сами обмороки в зависимости от механизма их развития могут быть нервно-рефлекторными (в определенных ситуациях: при длительном пребывании в вертикальном положении, при нервных потрясениях, после чрезмерной нагрузки); кардиальными (при патологии сердца — аритмии, пороке, ишемической болезни, поражении сердечной мышцы) и ортостатическими (в случае снижения артериального давления в вертикальном положении). Кстати, именно последняя причина вызывает головокружение чаще всего.

При оказании первой помощи пострадавшему его необходимо уложить на спину и приподнять ноги. Далее — расстегнуть сдавливающие части одежды, такие как воротник и пояс. Затем рекомендуется положить на лоб пострадавшего мокрое полотенце, что поможет сузить сосуды и улучшить кровоснабжение мозга. При рвоте важно хотя бы повернуть голову человека набок, чтобы он не захлебнулся рвотными массами. Если же пострадавший находится без сознания несколько минут, нужна квалифицированная медицинская помощь. Как только он придет в себя, не стоит торопиться поднимать его, желательно напоить горячим чаем, а потом помочь сесть.



РАНЫ И ТРАВМЫ

Первая помощь пострадавшему при получении раны с нарушением целостности кожных покровов, кровотечением зависит от ее вида и места локализации. Она включает в себя следующие этапы: остановка кровотечения, обработка раны дезинфицирующим средством, наложение повязки.

При травмах МЧС России рекомендует постараться определить наличие перелома или других повреждений кости. Основные признаки, по которым можно это различить: сильная боль, особенно при нагрузке на конечность; нарушение функций поврежденной конечности, ее укорочение и деформация, искривление, неестественный сгиб; необычная подвижность конечности в тех местах, где ее не бывает; торчащие из раны костные отломки.

Помощь при переломе костей заключается в обездвиживании конечности с помощью шины или подручного материала, в качестве которого можно использовать любой вытянутый прочный предмет (палка, рейка, доска).



УТОПЛЕНИЕ

Даже если человек, который начал тонуть, уже погрузился в воду, советуют спасатели, не стоит бросать попытки найти его и вернуть к жизни. Как только пострадавшего вытаскивают на берег, внимательно осматривают, поскольку нос и рот могут быть забиты тиной или песком. Очистить отверстия нужно немедленно, повернув голову на бок. Воспользоваться можно платком, бинтом, шарфом.



После этих действий нужно положить пострадавшего животом на свое колено, опустить голову лицом вниз, сильно и быстро надавить на спину. Если у человека есть в желудке или в дыхательных путях вода, она выплеснется. Затем его следует положить на спину, расстегнуть пояс, пуговицы и приступить к оказанию искусственного дыхания. Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову пострадавшего и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к его (желательно через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри спасаемого при этом надо зажать рукой. Выдох должен произойти уже самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание необходимо сочетать с непрямой массаж сердца. Для этого одна ладонь кладется поперек нижней части грудины (но не на ребра), другая ладонь — поверх накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес собственного тела. Через каждое вдыхание воздуха нужно делать 4-5 ритмичных движений. Лучше, если искусственное дыхание делает один человек, а массаж сердца — другой. Реанимационные мероприятия нужно не прекращать до прибытия скорой помощи.

СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАР

При нарастающей слабости, головокружении, усилении или, тем более, прекращении потоотделения, судорогах необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, уложить на спину, приподняв немного ноги, освободить от одежды и обеспечить ему полный покой с доступом свежего воздуха. Если человек в сознании, нужно дать ему выпить крепкого чая или холодной воды, лучше слегка подсоленной (0,5 чайной ложки соли на 0,5 л воды), положить на голову холодное влажное полотенце.

В тяжелых случаях, если есть возможность, на голову, паховые, подколенные и подмышечные области, где сосредоточено много кровеносных сосудов, положить лед или емкости с холодной водой.

При тепловом и солнечном ударе пострадавшего необходимо доставить в ближайшее лечебное учреждение, а к потерявшему сознание человеку срочно вызвать бригаду скорой помощи, потому что это состояние представляет реальную угрозу для жизни.





ФИБРОАДЕНОМА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ: СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ

ПАВЕЛ ВАСИЛЬЕВИЧ БАЛАХНИН

к. м. н., заведующий отделением
рентгенохирургических методов
диагностики и лечения Санкт-
Петербургского клинического
научно-практического онкоцентра

ФИБРОАДЕНОМА – НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩАЯСЯ ДОБРОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ У ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА. ДАННЫЙ ВИД ОПУХОЛЕЙ ЧАЩЕ ВСЕГО ОБНАРУЖИВАЕТСЯ В ВОЗРАСТЕ ДО 35 ЛЕТ. НЕРЕДКО ЗАБОЛЕВАНИЕ ПРОТЕКАЕТ БЕССИМПТОМНО И ТРЕБУЕТ ТОЛЬКО ДИНАМИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ. ОДНАКО НАЛИЧИЕ ФИБРОАДЕНОМЫ МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ У ЖЕНЩИН ОПРЕДЕЛЕННОЕ БЕСПОКОЙСТВО, ПРИВОДЯЩЕЕ К ЖЕЛАНИЮ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НОВООБРАЗОВАНИЯ.

По данным литературы, малигнизация фиброаденомы не превышает 1 %, однако у трети всех женщин с заболеваниями молочной железы диагностируется рак. Показаниями к оперативному лечению являются быстрый рост фиброаденомы, атипичный вид опухоли при ультразвуковом исследовании (УЗИ), наличие тревожных симптомов, таких как дискомфорт, болезненность при паль-

Впервые замораживание как метод лечения опухолей описал еще в 1851 году Джеймс Арнотт (James Arnott). В 1960-е годы были созданы первые экспериментальные криогенные установки. Стремительное развитие чрескожной криоабляции в последнее десятилетие связано с созданием в начале 2000-х годов аргоно-гелиевых криогенных установок третьего поколения, в которых для охлаждения кризондов

ние размеров зоны абляции в течение первых 12 месяцев наблюдения. Высокая удовлетворенность пациенток результатами лечения связана не только с хорошим терапевтическим, но также и косметическим эффектом. Связано это с тем, что после чрескожной абляции не возникает деформации контуров молочной железы, даже в случаях лечения крупных новообразований. Кроме того, благодаря отсутствию разрезов на коже практически не остается никаких следов от выполненного вмешательства.

Таким образом, чрескожная абляция под УЗИ-контролем может рассматриваться как метод выбора для лечения фиброаденомы молочной железы диаметром ≤ 30 мм.

Данный метод лечения является наиболее перспективным минимально-инвазивным, эффективным и безопасным вариантом терапии, сопровождающимся высокой удовлетворенностью пациенток косметическим и терапевтическим результатами вмешательства, что связано с возможностью выполнения операции в амбулаторном режиме, непродолжительным временем вмешательства, отсутствием разрезов, формирования рубца и деформации контуров молочной железы в послеоперационном периоде.

Применение местной анестезии, возможность интраоперационной УЗИ-визуализации наделяет чрескожную абляцию неоспоримыми преимуществами перед другими видами лечения.

— В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ОНКОЦЕНТРЕ С 2015 ГОДА ВНЕДРЕН НОВЫЙ МЕТОД АМБУЛАТОРНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФИБРОАДЕНОМЫ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ — ЧРЕСКОЖНАЯ КРИОАБЛЯЦИЯ (ЧК).

пации, боль, а также активное желание самой пациентки. Для лечения фиброаденомы применяются различные методы: хирургическое вмешательство — это инвазивный метод лечения, требующий выполнения разреза и нередко приводящий к формированию рубца как на поверхности кожи, так и в ложе опухоли. Вакуумная экстракция считается менее инвазивным вариантом терапии, однако при ее проведении часто не удается достичь полного удаления всей опухолевой ткани, в связи с чем возможен повторный рост фиброаденомы. В Санкт-Петербургском онкоцентре с 2015 года внедрен новый метод амбулаторного лечения фиброаденомы молочной железы — чрескожная криоабляция (ЧК).

используется не жидкий азот, а находящийся под большим давлением аргон. В настоящее время чрескожная абляция под УЗИ-контролем рассматривается как один из наиболее перспективных методов лечения фиброаденомы молочной железы.

Преимуществами чрескожной абляции перед другими видами радикальной терапии являются безболезненность, атравматичность, надежный мониторинг выполнения процедур, а также отсутствие рубцов на коже в месте вмешательства.

В исследовании, проведенном в 2016-2017 гг. на базе Санкт-Петербургского онкоцентра, у 90 % пациенток после выполнения чрескожной криоабляции отмечено значительное уменьше-

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

Сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место среди самых распространенных и опасных болезней нашего времени. По статистике, в нашей стране ежегодно от них умирает более одного миллиона людей. Эти болезни многочисленны и протекают по-разному, но объединяют их общие симптомы, на которые обязательно нужно обратить внимание, чтобы избежать тяжелых последствий. К таким симптомам относятся боль и неприятные ощущения в грудной клетке, сильные сердцебиения и ощущение перебоев в работе сердца, отеки, одышка, головные боли и головокружения. Отмахиваться от настораживающих признаков не стоит, нужно вовремя обратиться к врачу.

Среди причин, приводящих к сбоям сердечно-сосудистой системы, лидируют: стрессы, курение, гиподинамия, лишний вес. Мы не будем говорить сегодня о наследственных, возрастных (чем старше человек, тем больше риск), половых (мужчины страдают чаще) факторах — повлиять на них мы никак не можем. Но изменить образ жизни и избавиться от вредных привычек по силам каждому из нас.

Кардиологи считают, что курение является самой сильной негативной привычкой, постепенно разрушающей сердце. По мнению ученых, если человек бросит курить до сорока лет, то это добавит ему десять лет жизни.

Не прибавляет здоровья сердечной мышце и избыток веса. Полным людям свойственны более высокий уровень сахара и показатель вредного холестерина в крови. Именно они становятся причинами, ведущими к повреждению сосудистых стенок и образованию бляшек, которые постепенно забивают сосуды.

В зависимости от возраста каждый (исключений здесь нет) может подобрать для себя комплекс физических упражнений или гимнастики, которые будут тренировать кардиосистему. Сердце — это мышца, поэтому важно поддерживать ее в тонусе, а сосуды становятся более эластичными благодаря физической нагрузке. **Утренняя зарядка, бег, плавание, танцы, велосипедные или пешие прогулки будут насыщать кровь кислородом и поддерживать сердце в тонусе.** А еще в год Собаки можно завести собаку! Уж она-то заставит как минимум два раза в день выходить на прогулку.

Известно, что возникновение болезней часто провоцируют стрессы. По статистике, возникновению инфарктов и инсультов напрямую способствует нервное напряжение. Контроль над эмоциями, позитивный настрой, умение отдыхать и расслабляться сослужат хорошую службу для нормальной работы сердца. Многим для снятия нервного напряжения могут помочь фиточаи или травяные сборы, в составе которых есть боярышник, мята, мелисса, чабрец, пустырник, ромашка.

И наконец, питание. Важное правило — в рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты, каши, рыба жирных сортов. Причем последнюю можно заменить витаминными добавками, которые содержат ценные кислоты омега-3. Животное масло лучше заменить растительным, а соль и сахар употребляйте как можно меньше. Откажитесь от жареных и жирных блюд — на стенках сосудов и капилляров будут меньше оседать холестериновые бляшки. Организм не должен испытывать дефицита калия, его запасы можно пополнить с помощью кураги, чернослива, гороха, грибов, какао. Не обойтись и без магния, он содержится в морской капусте, гречке, овсянке, миндале. Витамин С помогает укрепить сердечную мышцу и сосуды, им богаты яблоки, красный перец, укроп, облепиха, шиповник. Среди самых полезных продуктов для укрепления сердца: гранат, злаки, бобы и фасоль, чеснок, тыква и любые ягоды. Заметьте, все это вкусно! Получайте удовольствие и укрепляйте свое сердце.

РЕЙШИ, или Грив, приносящий богатство



В старые времена на древесном грибе рейши можно было сделать целое состояние. Найти рейши в дикой природе считалось большой удачей. Гриб очень любит дикую сливу, причем не каждую.

НА ВЕС ЗОЛОТА

Поскольку найти рейши всегда было очень сложно, а его целебные свойства невероятно ценились, то и стоил он дорого. Удачливый сборщик целебных грибов, один раз напав на грибницу рейши, мог безбедно прожить много лет, держа в секрете свое дерево, так как каждый год он собирал с него урожай и продавал китайским придворным врачам.

Тайна культивирования рейши была открыта только в 1972 году, когда одному японскому фермеру после многочисленных экспериментов удалось выделить культуру и вырастить первый рейши на грибной ферме. В настоящее время гриб рейши успешно культивируют в Китае, Японии, Вьетнаме.

ПРИ ЛЮБЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Химический состав гриба рейши сложен. Он содержит микроэлементы (особенно высок уровень германия), органические кислоты, полисахариды, кумарины, витамины, фитонциды. Наиболее важными являются тритерпины, полисахариды, ганодермные кислоты и германий. Восточная медицина применяет рейши при любых заболеваниях, но для каждой болезни существует свой способ приготовления и своя дозировка.

ЧЕТЫРЕ ГЛАВНЫХ СВОЙСТВА РЕЙШИ

1. Противоопухолевое действие. Активирует клеточный и гуморальный иммунитет, обеспечивая противоопухолевую защиту.
2. Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы: нормализует микроциркуляцию сердечной мышцы, улучшает липидный обмен, нормализует сердечный ритм и артериальное давление.
3. Путем восстановления метаболизма клеток головного мозга улучшает состояние психической сферы, повышает настроение, уменьшает проявления депрессии. Это редкое свойство впервые было отмечено в XVII веке, когда при помощи рейши была вылечена падающая у наследника микадо.
4. Ланостан — действующее вещество рейши — приостанавливает аллергические явления при инфекционно-аллергических заболеваниях (бронхиальная астма, хронический бронхит с астматическим компонентом, полинозы, вазомоторный ринит, atopический дерматит).

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

ПОДХОД К СУСТАВАМ:

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

Различными болезнями опорно-двигательного аппарата страдает **80 % НАСЕЛЕНИЯ**. Причем большинство — трудоспособного возраста: **ОТ 30 ДО 50 ЛЕТ**

ПАЛЕОПАТОЛОГИЯ ясно показала, что первобытный человек болел и кости его несут неизгладимые следы таких болезней, как артриты, опухоли, переломы, туберкулез, искривление позвоночника, кариес зубов, и др.

Заболевания суставов и костей в **30 % СЛУЧАЕВ** являются **ПРИЧИНОЙ ТРАВМЫ** на рабочем месте

В **20 ЛЕТ** в среднем организм женщины достигает **90 % МАКСИМАЛЬНОЙ КОСТНОЙ МАССЫ**

По статистике, обычно артрит впервые появляется у людей в возрасте **30-50 ЛЕТ**, но немало регистрируется и случаев ювенильного артрита **СРЕДИ ДЕТЕЙ ДО 16 ЛЕТ**

ЧУВСТВО, КОГДА «ГУДЯТ» НОГИ ИЛИ «КРУТИТ» РУКИ, ЗНАКОМО. ПО СТАТИСТИКЕ, БОЛЕЕ ЧЕМ 90 % РОССИЯН СТАРШЕ 45 ЛЕТ. ОДНАКО СИСТЕМНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ «МОЛОДЕЮТ», И ЗАЧАСТУЮ ИХ НАЧИНАЮЩИЕСЯ СИМПТОМЫ, КАК, К ПРИМЕРУ, СКОВАННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ПО УТРАМ ИЛИ ДИСКОМФОРТ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, ОСТАЮТСЯ НЕЗАМЕЧЕННЫМИ.

Современная ревматология называет несколько причин заболеваний суставов и соединительной ткани: генетические, гормональные, внешнесредовые, вирусные и бактериальные. Очевидно, что для эффективной терапии необходима в первую очередь правильная постановка диагноза. Поскольку очень часто боли вызывает инфекционный процесс, вызванный различными микроорганизмами, то его своевременное выявление и лечение не позволит развиваться аутоиммунному процессу, отмечают в ФГБНУ «Научно-исследовательский институт клинической и экспериментальной лимфологии».

МЕДИКАМЕНТОЗНЫЙ МЕТОД. Препараты, назначаемые больным при артрозах и артритах, обладают действием, которое направлено на снятие болевого симптома и воспалительной реакции. К ним относятся анальгетики (в том числе наркотические), нестероидные противовоспалительные средства, кортикостероиды, психотропные препараты, миорелаксанты, глюкокортикоидные средства, а также препараты, способствующие регенерации хрящевой ткани (хондропротекторы), и при необходимости — антибиотики. Часто применяются мази и растирки для наружного применения. Одним из новых методов лечения остеоартроза коленных суставов является применение протезов синовиальной жидкости, которые восполняют ее вязкость и воздействуют на улуч-

*По статистике Всемирной организации здравоохранения

шение ее защитных свойств. Для этого используют внутрисуставное введение препаратов гиалуроновой кислоты, что ведет к уменьшению боли и повышению подвижности сустава на 6-12 месяцев и более.

ДИЕТОТЕРАПИЯ. Бесспорным фактором риска развития остеоартроза является ожирение. Избыточный вес сказывается и на состоянии суставов в целом, поскольку сильная нагрузка приводит к их более быстрому изнашиванию. В соответствии с последними рекомендациями Ассоциации ревматологов России, тучным больным необходимо изменение режима питания. Прежде всего нужно уменьшить количество жиров и углеводов в пище, увеличить потребление рыбы, свежих овощей и фруктов. Включать в меню нужно пищу, содержащую клетчатку, и продукты, содержащие серу (аспарагус, чеснок, лук), которая необходима для построения костей, хряща и соединительной ткани. Желательно избегать употребления черного перца, яичного желтка, томатов, белого картофеля, так как эти продукты содержат вещество, называемое соланином. Соланин нарушает функцию ферментов в мышцах и может вызывать боли и ощущение дискомфорта. Соблюдение этих правил должны приводить к постепенному, но постоянному снижению веса.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА. Физические методы лечения способствуют улучшению функции суставов и увеличению выносливости и силы мышц. Упражнения должны проводиться без статических нагрузок (сидя, лежа, в бассейне), без преодоления боли. Выполняют их медленно, постепенно увеличивая нагрузку. Не рекомендуется длительная

— БОЛЬНОМУ С ВЫРАЖЕННОЙ БОЛЬЮ В СУСТАВАХ И КОНТРАКТУРАМИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА ПО ЛФК ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ.

ходьба, стояние на ногах, частые подъемы на лестницу. Больному с выраженной болью в суставах и контрактурами необходима консультация специалиста по ЛФК для составления индивидуальной программы занятий. При артрозе, в частности, не следует заниматься бегом. Особенно полезны плавание, езда на велосипеде.

ФИЗИОЛЕЧЕНИЕ (магнитотерапия, ультразвук, лазеротерапия) назначается только врачом-физиотерапевтом при отсутствии противопоказаний для этих методов. Так, иглорефлексотерапия помогает расслабить напряженные мышцы вокруг сустава. Массаж снимает болезненный спазм мышц и улучшает кровообращение в суставе, но применяется только вне обострения. В последние годы в лечении заболеваний суставов используется и метод мануального воздействия. Эта терапия предусматривает переход от силовых методов к щадящим, задействуя рефлекторные механизмы.

При комплексном подходе к лечению заболеваний начали применять метод кинезиотейпирования. Он основан на наложении специальных лент — тейпов с акриловым термоактивным покрытием — на поверхность тела.

Один из самых эффективных методов нехирургической коррекции проблем — ударно-волновая терапия. Эффект строится на локальном воздействии на ткани акустических волн высокой интенсивности, которые создают энергетические вибрации в соединительной ткани и вызывают в них биоструктурные изменения. Еще одна

новинка в этой области — карбокситерапия. Врач инъецирует в ткани проблемных зон углекислый газ на заданную глубину, что помогает при остеохондрозе, артрите и артрозе, сопровождаемых болями, деформирующем остеоартрозе и коксартрозе.

ЛАЗЕРТЕРАПИЯ. Благодаря техническим возможностям аппаратов эффект достигается не только путем снятия основных симптомов — боли, воспаления и отека, но и запуском процессов репарации и регенерации. Лазерный луч проникает глубоко в ткани, поглощается нервными волокнами и всеми ферментными системами клетки, переводя ее в режим усиленного анаболизма, то есть роста. Показания к применению этого метода — заболевания суставов (артриты, артрозы, бурсит, синовит), дегенеративные процессы хрящевых тканей, остеохондроз. Применение лазера возможно и целесообразно в случаях неострого процесса.

ПЛАЗМОЛИФТИНГ. Эта методика предполагает введение в ткани пациента обогащенной тромбоцитами плазмы его крови инъекционным способом. Методика основана на действии плазмы крови пациента, насыщенной тромбоцитами, которые являются природными стимуляторами развития клеток и, соответственно, регенерации тканей и укрепления иммунной системы.

ФИТОТЕРАПИЯ. Для лечения болезней суставов ног применяются компрессы с отварами листьев березы, мать-и-мачехи, топиамбура.

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
Долголетие

АКЦИЯ ДО 31.07.2019
ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ

- Консультация хирурга-флеболога **Шонова Олега Александровича**
- Дуплексное сканирование вен нижних конечностей

Цена с учетом скидки 45 % – 2400 ₽

г. Санкт-Петербург, Малая Посадская ул., 7/4, тел. +7 (812) 671-01-70

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Главный врач
клиники



Реклама



ВИРУСЫ
ОБНАРУЖЕНЫ
ПОЧТИ В КАЖДОЙ
ЭКОСИСТЕМЕ НА ЗЕМЛЕ,
ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ САМОЙ
МНОГОЧИСЛЕННОЙ
БИОЛОГИЧЕСКОЙ
ФОРМОЙ

ВИРУСЫ: СРЕДА ОБИТАНИЯ

ИММУННАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА ЛЕГКО СПРАВЛЯЕТСЯ С БОЛЬШИНСТВОМ МИКРООРГАНИЗМОВ. ОДНАКО СУЩЕСТВУЮТ ВИРУСЫ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ПОСКОЛЬКУ ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ВОЗБУДИТЕЛЯМИ СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ЛЕТОМ, ПРЕДУПРЕЖДАЮТ В РОСПОТРЕБНАДЗОРЕ, ВЕРОЯТНОСТЬ ПОСТРАДАТЬ ОТ ОТДЕЛЬНЫХ ИНФЕКЦИЙ ВОЗРАСТАЕТ В РАЗЫ, ПОЭТОМУ «ВРАГА ЛУЧШЕ ЗНАТЬ В ЛИЦО».



— ВИРУСЫ ПОРАЖАЮТ ВСЕ ТИПЫ ОРГАНИЗМОВ — ОТ РАСТЕНИЙ И ЖИВОТНЫХ ДО БАКТЕРИЙ И АРХЕЙ. ОБНАРУЖЕНЫ ТАКЖЕ ВИРУСЫ, СПОСОБНЫЕ РЕПЛИЦИРОВАТЬСЯ ТОЛЬКО В ПРИСУТСТВИИ ДРУГИХ ВИРУСОВ (ВИРУСЫ-САТЕЛЛИТЫ).

ГЕПАТИТ А. Этой опасной кишечной инфекцией чаще всего заражаются через воду, нередко — через плохо помытые овощи и фрукты, грязные руки. Пик заболеваемости тоже приходится на лето, но обнаружить себя вирус может и спустя две недели, и спустя месяц после попадания в организм. Коварство заключается в том, что не подозревающий о болезни носитель является заразным для окружающих. Основные симптомы недуга — темная моча, обесцвеченный стул, неприятные ощущения в правом подреберье, состояние вялости.

ХОЛЕРНЫЙ ВИБРИОН. Еще одна опасная инфекция, таящаяся и в пресной, и в соленой воде. По данным ВОЗ, большинство заразившихся людей не испытывают ее симптомов, но распространяют холерный вибрион. Тяжело переносят болезнь люди с ослабленным иммунитетом, дети и пожилые люди. Проявляется она в период от 12 часов до 5 суток, характерные признаки — сильная рвота и диарея, что грозит обезвоживанием.

ЗОЛОТИСТЫЙ СТАФИЛОКОКК. Эта бактерия легко выживает в соленой воде, однако относится к условно-патогенной микрофлоре, то есть живет на слизистых и коже, не провоцируя болезнь в большинстве случаев. Однако при слабом иммунитете и плохой гигиене может вызывать пневмонию, менингит, инфекционно-токсический шок и сепсис.

ЛЕПТОСПИРА. В тяжелых случаях лептоспироз, также появляющийся

в результате купания в водоемах со стоячей водой, приводит к острой печеночной недостаточности и даже летальному исходу. Источником бактерии служат грызуны и домашний скот, когда их отходы попадают в воду. В море микроб не встречается.

РОТАВИРУС А. Самая распространенная причина тяжелой диареи у детей, в том числе в разгар бархатного сезона. При этом опасно только первичное инфицирование, повторное, как правило, протекает легко. Другие признаки инфекции — рвота, повышенная температура, слабость.

КИШЕЧНАЯ ПАЛОЧКА. Некоторые штаммы этого микроба способны спровоцировать эшерихиоз. Заражение происходит при заглатывании инфицированной воды, через овощи и фрукты, немытые руки, не прошедшие термическую обработку мясо и молочные продукты. Первые же симптомы иногда проявляются уже через несколько часов. Кишечная палочка вызывает колиты и энтероколиты, сопровождаемые болями в животе, слабостью, расстройством кишечника, тошнотой или рвотой.

СТОЛБНЯЧНАЯ ПАЛОЧКА. Заражение столбняком опасно для жизни, поскольку бактерия выделяет чрезвычайно токсичный яд, что может привести к параличу нервной системы. Возбудитель встречается в сельской местности, в почве, ходя по которой босиком человек и рискует заразиться.

ЭНТЕРОВИРУС. Возбудители энтеровирусной инфекции легко выживают во внешней среде и попадают в организм как фекально-оральным, так и респираторным путем, а также через контакт с загрязненными предметами и руками другого человека, через воду, овощи, игрушки. Инфекция вызывает появление язв на слизистой во рту, сильную рвоту, понос, повышение температуры, а при ослабленном иммунитете, как раз в летнюю жару, она может привести к таким тяжелым последствиям, как менингит, отек мозга, пневмония, психические расстройства.



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

И ФАКТЫ

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО – ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В КУЛИНАРИИ, А ТАКЖЕ В КОСМЕТОЛОГИИ И ФАРМАЦЕВТИКЕ. ЭТО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ И УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ, БЕЗ СОМНЕНИЯ, ДОЛЖЕН ПРИСУТСТВОВАТЬ НА КАЖДОЙ КУХНЕ.



ПОПУЛЯРНОСТЬ ЭТОГО ПРОДУКТА ОБЪЯСНЯЕТСЯ РЯДОМ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ:

Борется с плохим холестерином и повышает уровень хорошего холестерина

Все виды оливкового масла полезны для нашего здоровья, однако нерафинированное оливковое масло высшего качества (extra virgin olive oil) содержит большее количество веществ, борющихся со старением

Добавление в рацион всего одной чайной ложки оливкового масла в день, как полагают ученые, снижает риск некоторых видов рака, включая рак кишечника

Зарегистрировано множество сообщений, связывающих регулярное использование оливкового масла в рационе с уменьшением симптомов артрита

Доказано, что ежедневное употребление этого продукта в пищу облегчает состояние астматиков, диабетиков, борется с наступлением деменции, помогает людям, следящим за своим весом

ВКЛЮЧЕНИЕ ОЛИВКОВОГО МАСЛА В ОБЫЧНЫЙ РАЦИОН НЕ СЛОЖНО. Его можно использовать в большинстве блюд и даже не заметить его присутствия:

▶ если необходимо растительное масло для жарки мяса, рыбы или курицы, оливковое масло является очевидным выбором;

▶ отварные морковь, фасоль, картофельное пюре, капуста и другие самые обычные овощи моментально приобретут замечательный вкус и аромат, стоит только добавить к ним немного оливкового масла перед подачей на стол;

▶ оливковое масло с уксусом и измельченным чесноком — отличная летняя заправка для салата;

▶ оливковое масло является отличной заменой сливочного масла или маргарина. Им можно сбрызнуть хлеб или тост перед добавлением других наполнителей или просто съесть самостоятельно;

▶ его можно также использовать на сухой, шелушащейся коже в качестве увлажняющего средства.

Вместе с тем среди потребителей оливкового масла в Российской Федерации устойчиво бытуют некоторые заблуждения, которые мешают им полностью наслаждаться всеми преимуществами этого продукта. Раскроем и объясним некоторые из них.

КИСЛОТНОСТЬ ОЛИВКОВОГО МАСЛА

Кислотность оливкового масла — степень разложения триглицеридов в результате химической реакции гидролиза или липолиза, при которых образуются свободные жирные кислоты. В исключительных случаях даже самое свежее оливковое масло, изготовленное из свежих и здоровых плодов, может иметь высокую кислотность вследствие аномалий фактического биосинтеза масла в плоде. Небрежное обращение с сырьем, использование некачественного сырья — все это ведет к значительному разрушению триглицеридов и превращению их в свободные жирные кислоты. «Отламывшиеся» жирные кислоты называются свободными жирными кислотами. Иногда «отламывается» всего одна из трех жирных кислот, образуя диглицерид. Если «отламываются» две жирные кислоты, остается моноглицерид. Если «отламываются» все три, то остается один глицерин.

Факторы, ведущие к повышению кислотности, — поражение плодовыми мушками, длительные задержки между сбором урожая и его переработкой (это особенно критично, если плоды были повреждены во время сбора урожая), грибковые поражения, длительный контакт плодовой воды и масла после переработки, небрежная экстракция.

Свободная кислотность оливкового масла — прямой показатель качества, она отражает добросовестность изготовите-

ля на всех этапах производства — от цветения дерева до упаковки готовой продукции.

Измерение свободной кислотности — очень простая процедура, выполняемая в лаборатории. Результат измерения представляется в граммах свободной олеиновой кислоты на 100 граммов масла — это и есть свободная жирная кислотность масла в процентах. Свежее и ответственно изготовленное оливковое масло из качественного сырья имеет довольно низкую кислотность — менее 0,5 %. Норматив для масла оливкового нерафинированного высшего качества — не более 0,8 %.



СВОБОДНАЯ КИСЛОТНОСТЬ ОЛИВКОВОГО МАСЛА — ПРЯМОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА, ОНА ОТРАЖАЕТ ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ ИЗГОТОВИТЕЛЯ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ПРОИЗВОДСТВА — ОТ ЦВЕТЕНИЯ ДЕРЕВА ДО УПАКОВКИ ГОТОВОЙ ПРОДУКЦИИ.

Очень давно бытует мнение о том, что если на маркировке оливкового масла не указана его кислотность, то в руках у покупателя находится вовсе не оливковое масло. Правда в том, что если на упаковке указано extra virgin olive oil, то внутри этой упаковки будет находиться исключительно нерафинированное оливковое масло высшего качества и ничего более, таковы строгие законы для изготовителей и упаковщиков оливко-

вого масла за рубежом. При этом наличие или отсутствие кислотности на этикетке — это только выбор изготовителя, обусловленный двумя основными факторами, — у определенного изготовителя оливковые масла с различной кислотностью являются разными товарами с разной стоимостью. Во всех других случаях, если изготовитель захочет допол-

нительно указать кислотность, он сделает это лишь обобщенно — например, «Кислотность не более 0,4 %», так как типографская этикетка печатается с большим запасом наперед, точную кислотность на каждую партию предусмотреть на маркировке невозможно. При полном отсутствии указания кислотности на этикетке ее уровень всегда будет находиться в установленном законом пределе — не более 0,8 %.



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО — РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО, ПОЛУЧАЕМОЕ ИЗ ПЛОДОВ ОЛИВЫ ЕВРОПЕЙСКОЙ (OLEA EUROPAEA, СЕМЕЙСТВО OLEACEAE), ШИРОКО ИЗВЕСТНОЙ КАК ОЛИВКОВОЕ ДЕРЕВО. ОЛИВКОВЫЕ ДЕРЕВЬЯ ПРОИЗРАСТАЮТ В ОБЛАСТЯХ СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ, И, ПО ОЦЕНКАМ НА СЕГОДНЯ, В МИРЕ ВЫРАЩИВАЕТСЯ ОКОЛО 865 МИЛЛИОНОВ ЭТИХ ДЕРЕВЬЕВ, ПРИЧЕМ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ 90 % ПРИХОДИТСЯ НА СТРАНЫ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОГО РЕГИОНА.



РАЗОГРЕВАНИЕ ОЛИВКОВОГО МАСЛА

Что происходит с оливковым маслом при его разогревании? Ключевой момент при использовании растительного масла (не только оливкового) для тепловой обработки пищи — не разогревать его выше температуры дымления. Температура дымления — это та температура, при которой растительный жир начинает разрушаться. Характерный признак — масло дымит, горит, придавая пище неприятный вкус. Нерафинированное оливковое масло имеет высокую температуру дымления — в среднем 210 °C в зависимости от содержания свободных жирных кислот. При этом идеальная для жарения температура 185 °C. Перевариваемость оливкового масла при жарении не меняется, даже если на нем жарили несколько раз.

Нагревание оливкового масла не превращает его в насыщенный жир и не приводит к образованию транс-жиров. Растительные масла окисляются и гидрогенизируются лишь в ничтожной степени, если их многократно нагревают до очень высоких температур. Такое может случаться только на крупных пищевых производствах. Оливковое масло — масло с высоким содержанием моно-

ненасыщенных жиров, поэтому оно устойчиво к окислению и гидрогенизации. Исследования показывают, что эти процессы возникают в оливковом масле в меньшей степени в сравнении с другими растительными маслами. Но в любом случае эта проблема так малозначительна и трудно реализуема, что в домашних условиях с ней не столкнуться. Чтобы превратить ненасыщенное растительное масло в маргарин (то есть насыщенный жир), на крупных предприятиях через него пропускают водород при температуре от 121 до 204 °C в присутствии металлического катализатора, обычно никеля или платины. Процесс занимает несколько часов. Изготовить маргарин или кулинарный жир дома в сковороде невозможно.

Тепловая обработка пищи на оливковом масле не ухудшает пищевую ценность продуктов сама по себе. Пищевая ценность продуктов снижается из-за тепловой обработки в принципе,



но не из-за оливкового масла. Конечно, лучше приготовить пищу на пару, а еще лучше съесть ее сырой, предварительно сбрызнув оливковым маслом. Дело именно в температуре — только она действует разрушительно, но не само растительное масло.

ЗАМЕРЗАНИЕ ОЛИВКОВОГО МАСЛА

Бытует мнение о том, что настоящее и качественное оливковое масло должно непременно замерзнуть при помещении его в холодильник, и используют этот метод для определения поддельного продукта. К сожалению, определение подделки — более сложная процедура, чем простое помещение на холод. Большинство бытовых холодильников по умолчанию поддерживают температуру от +2 до +4 °C. Температура замерзания чистой олеиновой кислоты

3,89 °C. Однако оливковое масло состоит не из одной лишь олеиновой кислоты, а из сотен химических соединений, которые ведут себя по-разному и никог-

да не остаются идентичными при каждой процедуре изготовления масла. Изготовители оливкового масла обычно не составляют указаний по заморозке своей продукции, так как это слишком непостоянный показатель, зависящий от сорта оливок и степени их зрелости.

Как и у большинства плодов, у оливок есть

защитное восковое покрытие на кожице. Оно защищает плод от насекомых, неблагоприятного воздействия окружающей среды и высушивания. При изготовлении масла этот воск неизбежно переходит и в него. Если изготовитель знает, что направит свою продукцию в страну с холодным климатом или что масло будет использоваться для изготовления заправок и соусов, которые потом будут храниться в холодильнике, он может подвергнуть его процедуре вымораживания (винтеризации — то есть охлаждению и фильтрованию), чтобы удалить воски и стерины.

Оливковое масло, не подвергавшееся процедуре винтеризации, при воздействии холода образует комки и полоски из длинных цепочек жиров и восков. Если масло не охлаждать дальше, то полно-



стью оно обычно не застывает. Некоторые сорта масел содержат воски, образующие длинные тонкие кристаллы, воски других сортов образуют «розочки», комки, «облака», завитки, похожие на яичный белок, прочий осадок, который потребитель может сначала принять за признаки порчи. Эти визуальные недостатки могут возникнуть как при хранении масла в холодильнике, так и в холодное время года — при транспортировке, хранении на складе. Указанные образования в оливковом масле — естественная и безвредная реакция на холод, никак не отражающаяся на качестве и пользе масла. Идеальная температура для хранения масла +10 °С, такая температура не позволяет проявляться признакам замерзания, вместе с тем тормозит окислительный процесс.

Что касается фактической температуры замерзания оливкового масла, то для определения этого показателя проводились эксперименты с различными оливковыми маслами. При температуре +4,0 °С большинство масел ни замерзло, ни проявило признаков замерзания в виде кристаллов или подобных образований. При +1,6 °С большинство масел затвердело так, что утратило текучесть, имело при этом консистенцию мягкого сливочного масла. При дальнейшем понижении температуры затвердевало все больше и больше компонентов масла.



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, НЕ ПОДВЕРГАВШЕЕСЯ ПРОЦЕДУРЕ ВИНТЕРИЗАЦИИ, ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ ХОЛОДА ОБРАЗУЕТ КОМКИ И ПОЛОСКИ ИЗ ДЛИННЫХ ЦЕПОЧЕК ЖИРОВ И ВОСКОВ.

При -12 °С масла затвердевали настолько, что их было сложно проткнуть вилкой. Таким образом, определение температуры замерзания — это вопрос семантики. Замерзание оливкового масла не единственное явление, как если бы это бы-

ла вода, которая превращается в пар или лед при одной определенной температуре, это длительный процесс превращения жидкого оливкового масла в твердое с различными проявлениями между двумя этими состояниями.

ОСТРОТА И ГОРЕЧЬ ОЛИВКОВОГО МАСЛА

Наличие остроты и горечи — естественное состояние оливкового масла, они лишь могут варьироваться в зависимости от степени зрелости плодов на момент сбора урожая. Из зеленых и незрелых плодов получается более интенсивное по остроте и горечи масло, из спелых и темных плодов — более мягкое. У потребителей иногда возникает вопрос, не олеиновая ли это кислота придает острый вкус оливковому маслу и заставляет иногда закашляться? Оливковые

масла с одинаковым количеством олеиновой кислоты могут быть и острыми, и неострыми. Исследователи при проведении экспериментов пытались предсказать органолептический профиль оливкового масла, основываясь на его химическом составе. Согласно результатам этих испытаний агликоны придают маслу горечь и остроту, также это делают тирозол и, возможно, альфа-токоферол. Фенолы придают вяжущий вкус. Потребитель кашляет, скорее всего, из-

за сочетания горечи и вяжущего свойства. Установлено, что ощущение ожога горла возникает в результате воздействия олеокантала — компонента масла с противовоспалительным эффектом. Все эти придающие горечь и остроту вещества являются натуральными антиоксидантами, они делают масло устойчивым к окислению, с одной стороны, а с другой — обладают многочисленными полезными для здоровья человека свойствами.



www.paritetmm.ru

ОЛИВКОВЫЕ МАСЛА

Малый пр. 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

пр. Стачек, 17,
тел. (812) 646-70-20

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 пр. В. О., 87,
тел. (812) 313-84-10

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

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

