

Будьте

№10 (август 2016)

Хорошая

газета
Сахалина



здоровы!
сахалинский журнал

*Когда пора идти
к врачу?*

*Маски для лица:
проверено на себе*

Комары:
слабые места

12+



АПТЕКА НИЗКИХ ЦЕН ДЛЯ САХАЛИНЦЕВ!

ООО «БЛАГОДАР»

АПТЕКА

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ:

- лекарственные средства
- ортопедические изделия
- медтехника
- лечебная косметика
- целебные травы
- лечебные грибы
- товары для мам и малышей
- средства гигиены и многое другое...

Лицензия ЛО-65-02-000346, от 01.04.2016 г.



*В Аптеке "Благодар"
вам помогут специалисты
с большим опытом работы*

Реклама

БЕЗ ВЫХОДНЫХ:

ПН-ВТ 09-20

СБ-ВС 09-19

ПР. МИРА, 47

(мкр. "Эдем", напротив ТРАВМПУНКТА,
возле Дома Правосудия)

ТЕЛ. 24-13-39

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Содержание:

4 Тревожные симптомы,
или Когда пора идти к врачу

10 Что бы это значило?
Объясняем сложные медицинские
термины

14 Кровные враги:
как бороться с комарами?

20 Для пользы тела:
каким видам спорта
болезни не помеха



25 Маски-шоу:
проверяем действие
народных рецептов

Информационно-познавательное издание «Сахалинский журнал Будьте здоровы». Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ27-00487 от 25 ноября 2014 года выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Дальневосточному федеральному округу.

Учредитель и издатель ООО «Ильин день». Генеральный директор: Филин Михаил Сергеевич. Тел. (4242) 72-93-46

И.о. главного редактора: Кушнарева С.Г.

Отдел рекламы: (4242) 49-16-31, 49-16-00
Адрес редакции и издателя: 693023, г. Южно-Сахалинск, ул. Комсомольская, 2136. Тел. (4242) 49-15-29 Эл. Почта: zhurnal@asl.ru

Тираж: 2 000 экз.

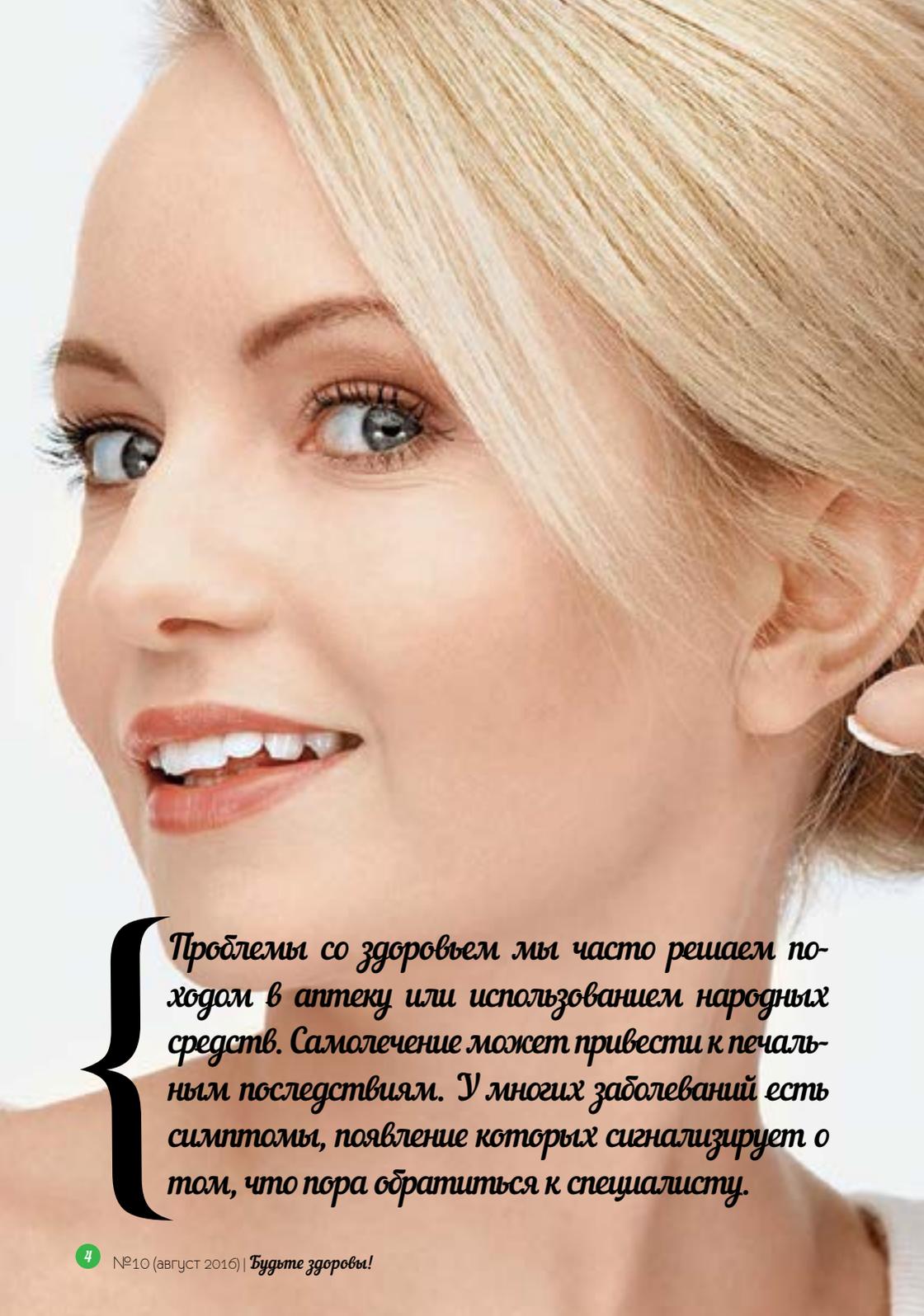
Переписка материалов разрешается только с письменного согласия редакции. Все услуги, реклама которых опубликована в этом номере, лицензированы, а товары сертифицированы. Ответственность за рекламируемые товары и услуги несет рекламодатель. В журнале использованы авторские материалы журналистов издания и открытые интернет-источники.

Печать – типография ООО «Другая типография», 693000, г. Южно-Сахалинск, ул. Невельского, 52/1, оф. 10
Номер заказа 1071.
Дата выхода в свет – 15.08.2016

Цена свободная. 12+

Условия приема рекламы: Редакция оставляет за собой право распределения рекламных материалов по журнальному рубрикам. Претензии принимаются в течение 5 дней со дня первой публикации. Расценки на рекламу включают в себя разработку макета, его размещение на страницах журнала и распространение.

Отдел рекламы: +7 (4242) 49-16-31, 49-16-00



Проблемы со здоровьем мы часто решаем походом в аптеку или использованием народных средств. Самолечение может привести к печальным последствиям. У многих заболеваний есть симптомы, появление которых сигнализирует о том, что пора обратиться к специалисту.



Тревожные сигналы, или Прислушайся к себе

Дела сердечные

СИМПТОМЫ

Повышенная утомляемость и общая усталость, частое и продолжительное сердцебиение, отдышка, внезапное головокружение или потеря равновесия, обмороки. О проблемах с сердцем также могут говорить боли, которые возникают при физических нагрузках в других участках тела, не отвечающих реальному месту их возникновения (иррадирующие): в плече, руке, под лопаткой, иногда в области ключицы, запястья, в челюсти и др. Синюшные губы, красный бугристый нос с видимыми прожилками кровеносных сосудов, синевато-красный цвет щек. Если ко всему прочему все сопровождается слабостью, потливостью, головокружением и затрудненностью дыхания - однозначно необходима консультация специалиста.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Развитие сердечно-сосудистых заболеваний, которые врачи называют «тихими убийцами». Их симптомы часто не проявляются ярко, и человек просто не обращает на них внимания.

К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ

Врач-кардиолог.

Кишка тонка

СИМПТОМЫ

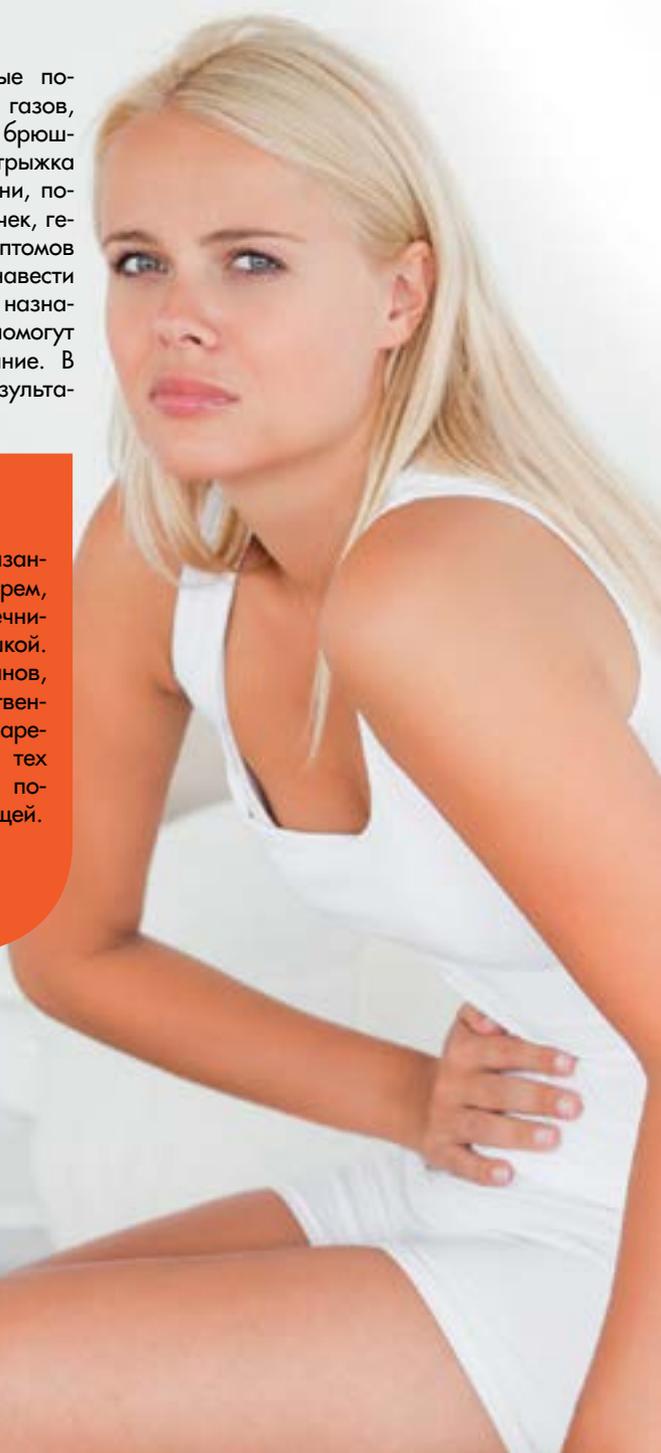
Частая изжога, тошнота, рвотные позывы, вздутие живота, скопление газов, запор или понос, острая боль в брюшной полости или за грудиной, отрыжка кислотой или пищей, боли в печени, пожелтение кожи и слизистых оболочек, геморрой, глисты. Любой из этих симптомов (иногда сразу несколько) должны навести на мысль идти к врачу. Специалист назначит ряд обследований, которые помогут определить конкретное заболевание. В итоге лечение будет зависеть от результатов анализов и обследований.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Проявление заболеваний, связанных с желудком, желчным пузырем, поджелудочной железой, кишечником и двенадцатиперстной кишкой. Если проще - заболевания органов, которые принимают непосредственное участие в процессе пищеварения, а также в усвоении всех тех питательных веществ, которые поступают в организм вместе с пищей.

К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ

Врач-гастроэнтеролог.



Страна глухих

СИМПТОМЫ

Снижение слуха - проблема возрастного характера. Обычно проявляется после 50 лет. Однако сейчас всё чаще тугоухость встречается у молодых людей из-за привычки слушать музыку в наушниках. Также тугоухость возникает как следствие отита, серных пробок, повреждений барабанной перепонки. Если вам трудно разобрать речь собеседника при разговоре в неполной тишине, и вы часто переспрашиваете, а в ответ вам делают замечание, что вы слишком громко говорите, - стоит обратиться к врачу. К признакам появления тугоухости также можно отнести желание сделать звук телевизора или музыки громче, и то, что низкие голоса вы слышите лучше, чем высокие (женские, детские). Шум в одном или обоих ушах в течение нескольких дней - тоже весомый повод идти в поликлинику.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Возможна полная потеря слуха. На ранних стадиях снижение слуха обратимо. Поэтому не стоит затягивать с лечением. В зависимости от вида тугоухости применяется хирургическое или медикаментозное лечение.

К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ

Врач-оториноларинголог или ЛОР, в простонародье - «ухо-горло-нос».

Грудь вперед!

СИМПТОМЫ

Молочные железы стали грубее на ощупь. Прощупывается отек, уплотнение или узел. Появились выделения из сосков или увеличились лимфоузлы в подмышечной области. Тупые ноющие боли в грудной железе, особенно усиливающиеся в предменструальный период. Такие симптомы чаще встречаются у женщин от 25 до 50 лет, но есть случаи более раннего проявления мастопатии. Поставить точный диагноз может только врач.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Если мастопатию не лечить, она может перерасти в рак или всевозможные аденомы (доброкачественные узелки, которые со временем могут тоже переродиться в рак, если ими не заниматься).

К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ

Врач-гинеколог, врач-маммолог.



Если хотите попасть на прием к узкому специалисту, учтите, что в некоторых поликлиниках сначала придется посетить врача-терапевта, который даст направление.

Елена **Потапова**



ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН

г. Южно-Сахалинск, ул. Емельянова, 15
(вход с ул. Комсомольской). Тел. 25-33-25



Товары для здоровья всей семьи

- ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ
- ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ОБУВЬ
- ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛКИ
- МЕДТЕХНИКА И ПРИБОРЫ
- КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ
- МАССАЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- ФИКСАТОРЫ МЫШЦ И СУСТАВОВ
- ПОЯСА, КОРСЕТЫ, БАНДАЖИ, КОРРЕКТОРЫ ОСАНКИ
- ВОРОТНИКИ ШАНЦА
- КОСТЫЛИ, ТРОСТИ, ХОДУНКИ
- САНИТАРНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ
- ИНВАЛИДНЫЕ КОЛЯСКИ



Реклама



О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

ИНВИТРО

Реклама

БОЛЕЕ 1500 ВИДОВ ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

- ЦИТОЛОГИЧЕСКИЕ
- МИКРОБИОЛОГИЧЕСКИЕ
- ГЕНЕТИЧЕСКИЕ
- ГИСТОЛОГИЧЕСКИЕ
- ИММУНОЛОГИЧЕСКИЕ
- АЛЛЕРГОЛОГИЧЕСКИЕ
- БАКТЕРИОЛОГИЧЕСКИЕ
- ГОРМОНАЛЬНЫЕ
- и другие исследования*



МАРКА №1 В
РОССИИ**

ПОЛУЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ

- В «ЛУЧНОМ КАБИНЕТЕ» НА САЙТЕ WWW.INVITRO.RU
- ПО ТЕЛЕФОНУ, ПО ФАКСУ, ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ
- В ОФИС ИЛИ МЕДИЦИНСКОМ ОФИСОВ
- ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТ МОЖНО НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ
- ДОСТАВКА КУЛЬТЕРОМ

БОЛЕЕ 800 МЕДИЦИНСКИХ ОФИСОВ

в СТРАНАХ ПРИСУТСТВИЯ: РОССИЯ, КАЗАХСТАН, УКРАИНА, БЕЛАРУСЬ

** по результатам 2013 и 2015 гг.

г. Южно-Сахалинск, пр. Победы, д. 76 8 (900) 660-53-33, 605-333

* Подробная информация о видах услуг, сроках и порядке их оказания, а также об условиях предоставления медицинских услуг, предоставляется по телефону 8 (900) 660-53-33, а также предоставляется по телефону 8 (900) 660-53-33 (звонок бесплатный со всех мобильных и стационарных номеров на территории РФ).

18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА.

Для пользы тела



Физические нагрузки полезны. Даже если вы страдаете каким-либо недугом, ошибочно полагать, что спорт в таком случае противопоказан. Чем МОЖНО и чем НЕЛЬЗЯ заниматься, если ваш диагноз...

Артроз

В основном, физические нагрузки допустимы при 1-й или 2-й степени артроза суставов.

Можно: катание на беговых лыжах (только классическим ходом), велосипедные прогулки по ровной местности или тренировки на велотренажере, лечебная физкультура, ходьба, гребля, гольф, настольный теннис, плавание, йога.

Нельзя: бег, аэробика, тяжелая атлетика, горнолыжные виды спорта, футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, большой теннис, прыжки в воду, скейтбординг, серфинг, бадминтон.



Тахикардия

Специалисты в один голос утверждают, что людям с аномальным повышением количества сердечных сокращений за минуту заниматься спортом профессионально категорически нельзя.

Можно: лечебная физкультура, плавание, катание на лыжах и коньках, волейбол и настольный теннис, йога, пилатес.

Нельзя: категорически противопоказаны все быстрые и тяжелые виды спорта, дающие сильную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.



Варикозное расширение вен

Во время занятий следует надевать компрессионное белье.

Можно: плавание, аквааэробика, йога, калланетика (без сильного напряжения мышц ног), спортивная ходьба или ходьба на беговой дорожке, занятия на эллипсоидном тренажере, силовые нагрузки на руки, гольф.

Нельзя: тяжелая атлетика, степ-аэробика, прыжки.



Близорукость

Людам со слабой и средней степенями близорукости показаны практически все физические упражнения, но нагрузка не должна быть слишком большой.

Можно: бег, восточная гимнастика, калланетика, спортивная ходьба, пилатес, плавание, хоккей и фигурное катание, волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

Нельзя: прыжки в воду, высоту, длину и с трамплина, большой теннис, бокс, тяжёлая атлетика.



Межпозвонковая грыжа

Распространённое мнение, что с таким диагнозом спорт противопоказан, – миф. Просто необходимо исключить те виды спорта, которые связаны с ассиметричными движениями, резкими поворотами тела или дающие осевую нагрузку на позвоночник.

Можно: плавание, восточные виды гимнастики (ушу, йога и др.), длительные пешие и велосипедные прогулки.

Нельзя: бег, прыжки, теннис, восточные единоборства.

Гипертония

Людам с повышенным кровяным давлением нельзя чрезмерно перегружать организм и заниматься спортом на сильной жаре или холоде.

Можно: ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах и коньках, велосипедные прогулки, восточные виды гимнастики, пилатес - исключая в двух последних статически напряжённые позы.

Нельзя: теннис, прыжки, гребля, боевые единоборства, футбол, хоккей, баскетбол, тяжёлая атлетика, бодибилдинг.

Святослав Орлов



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
«РЕГИОН 32 ЗУБА»



ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ И ДЕСНЫ

г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 266 Б
Тел.: 43-42-90, 62-19-12, 8-914-094-42-47
Часы работы: ПН – ПТ 09.00 – 20.00
СБ – ВС выходной

Лицензия № ЛО-60-01-00583 от 04 сентября 2014 года.

Plasmolifting™

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама

ЦЕНТР МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ «ЧАЙКА»

Где еще можно найти экологически чистое место для отдыха и лечения? ОГАУ ЦМСР «Чайка» расположен на берегу Татарского пролива в лесопарковой зоне. Этот уголок обладает уникальными климатическими условиями: живописный лес, целебный морской воздух, просторный мелкоозерный пляж, чистый берег и морская вода. Природные факторы и лечебно-оздоровительные условия являются гарантом не только приятного отдыха, но и залогом успешного оздоровления.

Лечебная база. «Чайка» располагает водолечебным и грязелечебным отделениями (сульфидные иловые грязи оз. Изменчивое и скважина минеральной воды (минерализация – 12 г на 1 л) с большим содержанием брома и кремния), подводным душем-массажем, арома-кедровой бочкой. Всегда открыты кабинеты спелеотерапии и физиотерапии, коктейльной, сухой бассейн, зал лечебной физкультуры, зубной кабинет. Также в лечении используется ручной и механический массаж.

Питание. В центре 5-разовое питание. По назначению врача предоставляется диетическое питание. Все продукты имеют соответствующие сертификаты качества. Питание производится в просторном, светлом зале столовой Центра. Обслуживание осуществляет официанты.

Досуг. К услугам отдыхающих – киноконцертный зал, танцевальный зал, бильярд, спортивные площадки для настольного тенниса, городков, баскетбола и волейбола, а в зимнее время работает ледовый каток и лыжная база. Проходят развлекательные программы, выезды на экскурсии, в бассейн. На территории имеется автостоянка.



реклама

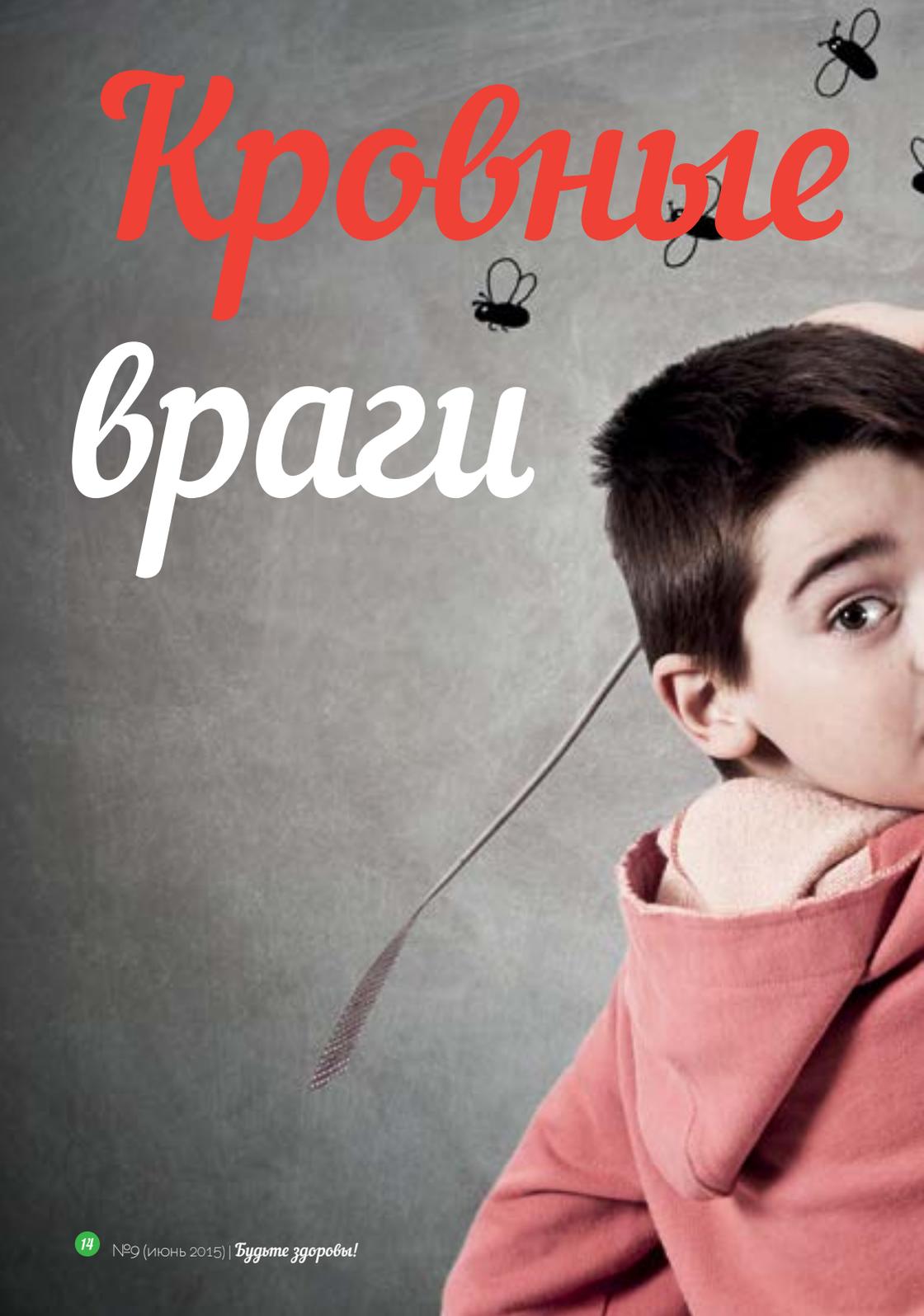
Контактный телефон: 8(42433) 94130, 50897.

Адрес: Холмский район, с. Пионеры, ул. Школьная, 10.

Проезд: железной дорогой, автобусом до с. Пионеры.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Кровные враги

A young boy with dark hair and a surprised expression is shown from the chest up, wearing a red hoodie. A mosquito is positioned near his ear, with a long, thin line extending from it towards the text. The background is a dark, textured grey, and several black flies are scattered around the top and right sides of the frame.



Комары населяют всю планету. Их можно не встретить только на Северном или Южном полюсах. Насекомые активны при температуре от +16 до +28, и мало кто может похвастаться тем, что ни разу не был укушен комаром. Чтобы бороться с этим врагом, нужно знать его слабые стороны.



Почему они кусают?

Давно известно, что комары кусают людей и животных не из-за своей вредности. Агрессивность насекомых обусловлена природной необходимостью. Кусают только самки и делают это для продолжения рода. Чтобы отложить яйца, необходим белок, и насекомые берут его из крови.

ФАКТ: не испив крови, женская особь откладывает за раз 40-80 яиц. А «заправившись», - до 300.

Где комаров больше всего?

Если вы расположились неподалеку от тихой речушки, водоема со стоячей водой (озеро, болотце), на небе легкие облачка, и дует слабый ветер или его вовсе нет, - велика вероятность того, что

ФАКТ: Комары предпочитают температуру +16 и влажность воздуха 80-90%.

насекомые вас одолеют. В стоячей воде самки откладывают яйца, из которых появляется новое поколение кровососущих.

Не встречаются комары в жаркую солнечную погоду (они не переносят высоких температур и прямых солнечных лучей). Редкий комар залетит на морское побережье - там практически всегда дует ветер.

Кого чаще кусают комары?

«Любят» кровопийцы сильно потеющих и тех, у кого избыточный вес. В группу риска попадают беременные женщины и дети. У будущих мам повышена температура тела, и они выдыхают на 20% больше углекислого газа, который привлекает

ФАКТ: Больше всего страдают от укусов насекомых люди с повышенной температурой тела (активные, много двигающиеся).

внимание комаров. Малыши же много двигаются, как следствие - потеют, у них также увеличивается температура тела.

Как защититься?

Существует много способов защиты от назойливых насекомых. В квартире лучше всего использовать жидкостные или пластинные фумигаторы. Если вставить фумигатор в розетку, он «вырубит» налетевших насекомых за 1-1,5 часа. При открытых окнах фумигатор можно оставить работать на всю ночь. Стоит только позаботиться о том, чтобы жидкость или пластина не выделяли сильный запах.

Если организм чутко реагирует на химические препараты, лучше всего бороться с комарами при помощи природных средств. К примеру, ароматического

Чтобы не чесалось

• Место укуса сразу начинает зудеть. Избавиться от этого и предотвратить новые укусы поможет бальзам «Звездочка».

• Хорошо помогает холодный компресс из льда, завернутого в ткань.

• Пищевая сода - простое и эффективное средство для лечения комариных укусов. Смешайте 3 чайные ложки пищевой соды с 1 чайной ложкой воды до образования густой пасты. Полученную массу нанесите на место укуса и дайте ей высохнуть.

• Место укуса можно смазать лимонным соком, кашицей из листьев мяты, подорожника или сирени.

• Снимает зуд и жжение долька сырого картофеля или тонкий слой зубной пасты.

• Антибактериальным свойством обладает масло чайного дерева.

• Один из простых способов избавиться от неприятных последствий - использовать космецевтики (лечебно-профилактическая косметика). К примеру, «Спасатель» или «Боро плюс».

ФАКТ: средства от зуда после укусов комаров действенны, если применить их сразу, пока не расчесали место поражения.



масла. Кусочек ваты, смоченный маслом мелиссы, мяты, эвкалипта, гвоздики, чайного дерева, лаванды, базилика или аниса можно положить на подоконник. Или задействовать для этих целей аромалампу.

Как показывает практика, спирали, дешевые ультразвуковые отпугиватели и браслеты плохо защищают от комаров. На свежем воздухе более действенны специальные спреи и кремы. Перед покупкой внимательно прочитайте инструкцию. Одни спреи нужно наносить на тело, другие - на одежду. Срок действия таких средств ограничен.

Производители также выпускают специальные кремы для детей, которые не только защищают от насекомых, но и от

солнечных лучей. Для аллергиков спасением может стать обычный детский крем, в который надо добавить каплю ароматического масла или немного ванилина.

Отпугивает комаров запах сирени, подорожника, мяты, базилика. Листья растений нужно размять и натереться ими.

ФАКТ: способов защиты существует немало. Главное, определить, какой из них подходит вам лучше всего.

Ольга Цыбченко



ООО «САХМЕДКОМ»

ОПТОВАЯ И РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ МЕДИЦИНСКИМИ ТОВАРАМИ



В НАЛИЧИИ НА СКЛАДЕ В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ:

Универсальные дезинфицирующие средства, кожные антисептики, жидкие мыла с антибактериальным эффектом, подгузники для взрослых, впитывающие пеленки, антисептические салфетки, шприцы, бахилы, перевязочные средства и многое другое.

Индивидуальные средства реабилитации для инвалидов – под заказ.



ДОСТАВКА ПО ГОРОДУ – БЕСПЛАТНО.

Адрес: г. Южно-Сахалинск, ул. Холмская, 7/2, офис 211.

Тел. (факс) 8 (4242) 244 227, тел. 89242804774 (руководитель).



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Что бы это значило?

Как часто, придя на прием к врачу, вы не понимаете и половины того, что он говорит? Думаю, многие из вас были в подобной ситуации. Специально для этого начинаем рубрику, в которой будем доступно объяснять вам медицинские термины.





СТЕНОКАРДИЯ - сердечное заболевание, проявляющееся болью в центре грудной клетки (в простонародье - грудная жаба). Это одна из форм ишемической болезни сердца.

Непосредственной причиной болезни является атеросклероз артерий сердца, при котором просвет сердечных сосудов сужен атеросклеротическими бляшками (отложениями холестерина в стенке артерии), и сердце получает недостаточное количество крови, то есть находится в состоянии кислородного голодания, что сопровождается приступами боли в сердце.



АБСЦЕСС (гнойник, нарыв) - полость в тканях, заполненная гноем. Развивается чаще всего в связи с проникновением в ткань гноеродных микробов (стафилококков, стрептококков и др.), как осложнение пневмонии. Может возникнуть в месте введения нестерильных лекарственных средств или при погрешности в асептике (комплексе мероприятий, направленных на предупреждение попадания микроорганизмов в рану) в момент инъекции.



ФГС (фиброгастроскопия) - это исследования, предназначенные для диагностики заболеваний органов пищеварительной системы, прежде всего, желудка, при помощи эндоскопа. Если в ходе исследования происходит также осмотр 12-ти перстной кишки, то обследование называется ФГДС (фиброгастродуоденоскопия). Суть заключается в том, что в желудок через пищевод вводится эндоскоп, при помощи которого специалист проводит осмотр органа изнутри.



ДЕНСИТОМЕТРИЯ - измерение плотности костей и их минерального состава. Исследование дает возможность определить наличие патологии и ее стадию, а также сделать точный прогноз вероятности развития остеопороза в будущем. Процедура денситометрии безболезненна, нетравматична и безопасна. Работа денситометров основана на использовании рентгенографии, но доза облучения очень мала - она в 20 раз меньше, чем при проведении флюорографии.



ЭСТРОГЕН - основной половой гормон женщин, который оказывает значительное влияние на организм представительниц прекрасного пола и отвечает за характерные женские особенности: развитие половых органов и груди, фигуру, распределение на теле подкожного жира, состояние костей, сексуальность, влияет на общее самочувствие и настроение. Гормон вырабатывается в яичниках и немного - надпочечниках. Низкий уровень эстрогена очень часто приводит к различным нарушениям жизнедеятельности организма. Также он является причиной нарушений менструального цикла, иногда даже бесплодия.



КАРДИОГРАММА - другим названием этого исследования является электрокардиограмма или ЭКГ. Исследование дает информацию о состоянии сердечного ритма человека, об их частоте и регулярности. Во время проведения кардиограммы к грудной клетке и конечностям человека прикрепляются электроды. Результаты исследования представляют собой графическое изображение на бумаге. Вся процедура составляет от пяти до десяти минут. При помощи электрокардиограммы можно выявить любой вид аритмии.



ИНФАРКТ МИОКАРДА - острая форма ишемической болезни сердца. Он возникает, когда прекращается доставка крови к какому-либо отделу сердечной мышцы. Если кровоснабжение нарушается на 15-20 минут и более, «голодающий» участок сердца умирает. Этот участок сердечных клеток и называют инфарктом миокарда.

Лана **Колоскова**

Маски-шоу



Красота требует. Времени и сил. А еще изрядных денежных вливаний. Впрочем, сохранить молодость и красоту можно и с помощью того, что покочится в недрах холодильника. Корреспондентом журнала «Будьте здоровы!» проверено.

Моя бабушка говорила, что нет ничего лучше для сохранения молодости кожи, чем домашние маски. Но к советам умудренной годами женщины я по глупости не прислушивалась. Не то, чтобы у меня был повод усомниться в ее словах, просто бьюти-продукция от именитых косметических фирм казалась надежней. До тех пор, пока по заданию редакции не опробовала на себе народные рецепты. Что ж, признаюсь я вам, оно того стоило!

Маска банановая - питательная

Способ приготовления

На мелкой терке натереть банан среднего размера. В полученную кашицу влить две столовые ложки молока.

Тщательно перемешать. Нанести на лицо.

Эффект: заметно улучшился цвет лица, появился здоровый румянец. Кожа после использования маски гладкая, матовая и нежная.

Минусы: единственный минус использования этого продукта могут обнаружить только те, у кого на него аллергия. Если у вас не наблюдается индивидуальная непереносимость бананов, минусы вы не найдете.



Маска яблочная - увлажняющая

Способ приготовления

Небольшое яблоко натереть на мелкой терке, добавить ложку меда и тщательно перемешать – маска готова к использованию.

Эффект: кожа после маски увлажненная и нежная.

Минусы: нельзя использовать при наличии капиллярных звездочек и расширенных сосудов на лице, а также при аллергии на продукты пчеловодства. Перед применением маски проведите тест на чувствительность кожи - мед наносится на сгиб руки на несколько минут. Если кожа покраснеет – наносить его на лицо категорически нельзя.





Маска овсяная - очищающая

Способ приготовления

Три столовые ложки овсяной крупы раз-
молоть в кофемолке. Залить горячей
водой и дать настояться. К полученной
массе добавить 1 чайную ложку соды.
Консистенция должна быть средней гу-
стоты.

Хорошо перемешать. Маска готова.

Эффект: поры очищаются и сужаются.
Цвет кожи ровный, без жирного блеска.

Минусы: легкие пощипывания во время
использования. Покраснение кожи после
использования, поэтому перед выходом в
свет применять не рекомендуется.

Маска огуречная - отбеливающая

Способ приготовления

Натереть на мелкой терке огурец средних
размеров. Добавить две чайные ложки
сметаны. Нанести на лицо.

Эффект: кожа увлажненная и матовая.
Жирный блеск отсутствует, веснушки ста-
новятся менее заметными.

Минусы: стойкий запах кисломолочных
продуктов.



Как правильно делать домашние маски для лица

- ✔ Внимательно прочитайте рецепт домашней маски, положите рядом все необходимые ингредиенты и тару, в которой вы будете готовить маску.
- ✔ Тщательно перемешайте составляющие маски в стеклянной или керамической таре.
- ✔ Подготовьте кожу лица - очистите ее с помощью скраба или тоника.

- ✔ Приберите волосы. Отличный вариант – спрятать их под шапочку для душа.
- ✔ Наложите домашнюю маску на лицо ровными, легкими движениями, не нажимая сильно на кожу. Лучше прибегнуть к помощи домочадцев. Так, во-первых, будет проще распределить маску на лице. А, во-вторых, меньше шансов испачкать все вокруг.
- ✔ И не забудьте, что время домашней маски для лица – 15-20 минут, не больше. После этого следует ее смыть теплой водой.

Елена Полетова





СТОМАТОЛОГИЯ ФУДЖИ

13 ЛЕТ МЫ ДАРИМ ЛЮДЯМ УЛЫБКУ



**ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ
ПО САМЫМ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ ЦЕНАМ.**

- Терапевтическая стоматология
- Эндодонтия
- Эстетическая стоматология:
 - * реставрация
 - * каппы
- Ортопедическая стоматология
- Хирургия
- Имплантология
- Профессиональная гигиена полости рта

Лицензия ИР ПО-65-01-00088
от 7 сентября 2014 года

**Южно-Сахалинск,
ул. Вокзальная, 9а
Тел. 770-660**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама