



Будьте

№9 (июнь 2016)



Хорошая
газета
Сахалина

+ здоровы!

сахалинский журнал

{ *Одышка.
Что делать?*

Вредная
полезная еда }

{ *Ребенок
у стоматолога*

18+



АРТМОС



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 279,
тел.: **43-77-88, 43-77-55.**

ПОНИМАНИЕ ТОГО ФАКТА, ЧТО СУДЬБА ВАШИХ ЗУБОВ НАХОДИТСЯ В ВАШИХ РУКАХ, ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

Гигиена полости рта — крайне важный элемент в профилактике кариеса, заболеваний десен, неприятного запаха изо рта. Обучение гигиене полости рта начинается со знакомства ребенка и его родителей с гигиеническими средствами: зубными щетками, зубными пастами, щетками «ершик», флоссами и лентами, зубными эликсирами и жевательной резинкой. Однако этого недостаточно для эффективного и полноценного ухода за полостью рта. Даже у образованных людей часто имеются ошибочные представления о причинах возникновения заболеваний зубов и десен, возможных методах их профилактики. Образование бактериального налета на труднодоступных участках поверхности зуба — основная причина возникновения заболеваний твердых тканей зуба (кариеса) и тканей пародонта (пародонтита). Неправильное питание, неэффективность используемой техники чистки зубов, генетические факторы или ослабление иммунной системы — все это может вызвать образование зубного налета. Зубной камень представляет собой затвердевший зубной налет. Профессиональное очищение зубного камня предполагает его удаление на всех поверхностях зубов и их последующую полировку. Для снятия жесткого налета и зубных отложений используются ультразвуковые инструменты (скейлеры), которые значительно эффективнее ручных и менее травматичны для мягких тканей, окружающих зуб. Для труднодоступных промежутков, снятия цветного налета, налета курильщика используется Air-Flow (воздушно-водный абразивный поток смеси воды и профессионального порошка, направленный на поверхность зуба под давлением с помощью аппаратуры). После обработки скейлером и Air-Flow поверхность зуба становится шероховатой и требует дополнительного полирования. Поэтому процедура всегда заканчивается полировкой зуба специальными пастами, что в дальнейшем значительно уменьшает образования зубного камня.

В нашей клинике врачи-гигиенисты постоянно повышают свой профессиональный уровень. Они помогут Вам разработать индивидуальную программу профилактических мероприятий, освоить эффективную и безопасную методику чистки зубов и подобрать ее оптимальный режим, дадут рекомендации по подбору средств гигиены полости рта.

Все это позволит Вам сохранить на всю жизнь здоровье зубов для вас и ваших детей.



«Ох, лето красное! Любил бы я тебя, когда б не зной, да пыль, да комары, да мухи...». В отличие от Александра Сергеевича мне лето нравится, даже несмотря на духоту и надоедливых насекомых. Ради тепла я готов закрыть глаза на любые недостатки. И пусть на Сахалине каждый сезон совершенно непредсказуем, град в июле гораздо легче пережить, чем дождь в январе. Главное, чтобы островная погода не подложила нам свинью в виде разрушительных циклонов с продолжительными ливнями. Хотя верить в это – явный самообман.

В последнее время кризис вызывает у многих россиян патристические чувства: они предпочитают отдыхать на родных просторах и купаться в лучах пусть не такого жаркого, но отечественного солнца. Так что опасность подхватить экзотическую заразу резко сокращается. Остается лишь не простудиться «где-то, где-то посередине лета» и не надорвать спину, копаясь на дачных грядках. Будьте здоровы!

Главный редактор Саша Гринько

Содержание:



Вредная полезная еда **стр. 4**

Одышка. Что делать? **стр. 8**



Симптомы, которые нельзя игнорировать **стр. 12**



Ребенок у стоматолога **стр. 16**

7 вредных бытовых привычек **стр. 20**



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

Главный редактор: Гринько А.М. Верстальщик: Толкач Нина.

Дизайнеры: Юдакова Вера.

Отдел рекламы Тел.: (4242) 303-800, 72-00-26. Адрес редакции и издателя: 693000, г. Южно-Сахалинск, пр-т Победы, 24, офис 200. Тел. (4242) 72-00-38. Эл. почта: goodgazeta@bk.ru

Перепечатка 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 53. Тираж – 2 000 экз. Дата выхода в свет – 14.06.2016

Цена свободная. 18+

Условия приема рекламы: Редакция оставляет за собой право распределения рекламных материалов по журнальным 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: 303-700, 303-800

Вредная полезная еда

Все мы хотим есть не только вкусную, но и здоровую пищу. Однако многие становятся жертвой маркетинговых уловок, включая в свой рацион продукты, которые больше вредят, чем помогают. Такая еда является здоровой только на словах.





Быстрые каши

Промышленно обработанные крупы с сахаром и множеством искусственных ингредиентов – еда, которую до сих пор многие едят в надежде похудеть. Такая каша просто неспособна удовлетворить чувство голода: производителям выгодно, чтобы вы покупали эти вкусные пакетики еще и еще. Самой простой и очевидной альтернативой быстрой каше являются натуральные крупы, например, овсяная или гречневая.



Сок

В пакетированном соке, который продается в магазинах, настолько много сахара, что он может вызывать диабет. Однако даже свежесжатый сок не решит проблему. Лучший выбор – есть фрукты и овощи целиком, с мякотью.



Салат

Салат является универсальным символом здорового питания, однако именно он чаще всего становится маской для менее полезных продуктов. Если вы думаете, что лист салата сделает огромный жирный бургер немного здоровее, то сильно ошибаетесь. А вот сам по себе салат весьма полезен, и лучше всего есть его с другими овощами, полив небольшим количеством оливкового масла.





Обезжиренный йогурт

Обезжиренный йогурт – еще одна маркетинговая уловка, на которую не нужно попадаться. Сам по себе йогурт принято считать здоровой пищей: он содержит полезные бактерии, довольно много белка и достаточное количество природных сахаров. Однако это касается только йогурта, который был сделан по классическому рецепту. А вот продукт, созданный промышленным способом, несет лишь большое количество растительных жиров и сахара, которые абсолютно бесполезны в пищевом плане и вредны для организма.



Белый хлеб

Даже с маркировкой «цельное зерно» белый хлеб не станет полезнее. Однако на эту уловку попадают тысячи человек. Внутри хлебной булки могут скрываться сахар и промышленные жиры.



Мюсли

Многие едят мюсли на завтрак, обед и ужин, наивно полагая, что делают лучше своему организму. На деле, такая закуска мало отличается от самых вредных снеков. Прежде всего, так происходит из-за обилия транс-жиров, низкого содержания клетчатки и огромного количества скрытых сахаров.





Спортивные напитки

Напитки для фитнеса, изотоники и им подобные продаются исключительно под знаменем борьбы за здоровье. В действительности, многие из них до краев заполнены сахаром, кукурузным сиропом и искусственными пищевыми красителями. Некоторые из ингредиентов так сомнительны, что даже запрещены в отдельных странах.



Сухофрукты

Сухофрукты действительно полезны, но в небольших количествах. В случае со многими снеками вроде орешков в глазури вы получите вместо витаминов коктейль из жира и сахара, который отразится на вашей фигуре не лучшим образом.



Протеиновые коктейли

Добавление в рацион достаточного количества белка является неплохой идеей, однако порошковый протеин может стать ударом для ваших почек и печени. Само по себе усвоение такого рафинированного продукта сопряжено с большим напряжением пищеварительной системы. Получить достаточное количество протеина вполне возможно и из натуральных белковых продуктов.



Одышка. Что делать?



Одышка - это расстройство дыхания, которое часто сопровождается чувством нехватки воздуха (удушие), а иногда - испугом. Сегодня поговорим о причинах и правилах поведения.

Одышка всегда является симптомом какого-либо заболевания. Однако ее нужно отличать от шумного дыхания при сильном нервном расстройстве или истерике (в последнем случае шумное дыхание прерывается глубокими вздохами).

Причин для появления одышки множество. Порядок действий и вид помощи будет различаться в зависимости от того, острый (внезапный) ли это приступ удушья, или одышка нарастает постепенно и носит хронический характер.

Наиболее частые причины острого приступа одышки, удушья:

- приступ бронхиальной астмы;
- обострение обструктивного бронхита;
- сердечная недостаточность;
- резкое повышение сахара крови и ацетона при сахарном диабете;
- спазм гортани при аллергии или сильном воспалении;
- инородное тело в дыхательных путях;
- тромбоз сосудов легких или мозга;
- сильные воспалительные и инфекционные заболевания с высокой температурой (массивная пневмония, менингит, абсцесс и т.д.).



Одышка при бронхиальной астме

Страдающим обструктивным бронхитом или бронхиальной астмой сначала нужно воспользоваться специальным баллончиком с бронхорасширяющим средством. Оно снимет спазм и увеличит поступление воздуха в легкие. Обычно 1-2 ингаляций хватает для купирования приступа удушья.



Что можно сделать до приезда скорой?

Обеспечить доступ к больному свежего прохладного воздуха: открыть окно или форточку (кондиционер не подходит), снять тесную одежду. Дальнейшие действия зависят от причины одышки.

У человека с сахарным диабетом надо обязательно померить сахар в крови. При высоком уровне показано введение инсулина, но это прерогатива врачей.

Человеку с сердечным заболеванием желательно померить артериальное давление (оно может быть высоким), усадить. Класть на постель не надо, так как дышать от этого станет тяжелее. Ноги опустить, чтобы лишний объем крови ушел от сердца. При высоком давлении, если человек страдает гипертонией давно, и дома есть лекарства, можно принять препарат, ранее выписанный доктором для купирования гипертонических кризов.

Помните, если человек заболел впервые в жизни – самостоятельно не давайте никаких препаратов.

При этом надо соблюдать следующие правила:

Нельзя делать подряд более двух ингаляций: необходимо соблюдать хотя бы 20-минутный интервал. Более частое применение ингалятора не усиливает его лечебный эффект, а вот побочные действия – да.

Не следует превышать максимальную суточную дозу ингалятора.

Беспорядочное, частое использование ингалятора при затянувшемся приступе удушья – опасно.

Если после повторного применения ингалятора одышка не проходит или даже усиливается – немедленно вызывайте скорую помощь.

Пару слов о ларингоспазме

При спазме гортани характерно своеобразное шумное дыхание, слышное на расстоянии и часто сопровождающееся грубым «лающим» кашлем. Такое состояние часто возникает при ОРВИ, особенно у детей. Его возникновение связано с сильным отеком гортани при воспалении. В этом случае не надо окутывать горло теплыми компрессами (это может усилить отек). Необходимо успокоить ребенка, дать ему попить (глотательные движения смягчают отек), обеспечить доступ влажного прохладного воздуха. На ноги можно поставить горчичник. В легких случаях этого может быть достаточно, однако скорую помощь все же нужно вызывать, потому что ларингоспазм может усилиться и полностью перекрыть доступ воздуха.

Хроническая одышка

Появление и постепенное усиление одышки чаще всего встречается при легочных или сердечных заболеваниях. Обычно учащенное дыхание и чувство нехватки воздуха сначала появляется при физической нагрузке. Постепенно работа, которую может выполнить человек или расстояние, которое он способен пройти, уменьшается. Присоединяются такие симптомы как сердцебиение, слабость, бледность или синюшность кожи (особенно конечностей), возможны отеки и боли в грудной клетке. Они связаны с тем, что легким или сердцу стало тяжело выполнять свою работу. Если не принять мер, одышка начинает беспокоить при малейшем усилии и даже в состоянии покоя.

Окончательно устранить хроническую одышку без лечения основного заболевания невозможно. Необходимо тщательно обследоваться. Помимо перечисленных причин одышка появляется при анемии, заболеваниях крови, ревматических болезнях, циррозе печени и так далее.

После установления диагноза и курса терапии дома желательно придерживаться следующих рекомендаций:

- регулярно принимать лекарственные средства, назначенные врачом;
- проконсультироваться с доктором, какие лекарства и в какой дозе можно будет принять самостоятельно в экстренном случае, и держать эти препараты в домашней аптечке;
- ежедневно гулять на свежем воздухе в комфортном режиме, желательно не менее получаса;
- отказаться от курения;
- не переедать (есть чаще, но небольшими порциями);
- при аллергии, астме постараться избегать контактов с веществами, вызывающими приступы удушья (пыль, цветы, животные, резкие запахи);
- следить за уровнем артериального давления, при диабете – сахара в крови;
- умеренно пить жидкость, ограничить соль (при сердечных, почечных заболеваниях, циррозе печени употребление большого количества жидкости и соли задерживает воду в организме, что также вызывает одышку);
- каждый день делать зарядку: специально подобранные упражнения и дыхательную гимнастику (лечебная физкультура тонизирует организм, увеличивает резервы сердца и легких);
- регулярно взвешиваться (быстрое увеличение веса на 1,5-2 кг за несколько дней служит сигналом задержки жидкости в организме и предвестником одышки).

Симптомы, которые нельзя игнорировать





Головная боль

Если вы постоянно испытываете пульсирующую головную боль, пора задуматься о походе к врачу. Забить тревогу нужно, когда головные боли сопровождаются повышением температуры, судорогами, потерей и спутанностью сознания, напряжением затылочных мышц. А также если боль отдает в ухо или глаз. Все это может стать признаками очень серьезных заболеваний.



Неприятный запах изо рта

Если вы чувствуете неприятный запах изо рта, даже после того, как почистили зубы, немедленно обращайтесь к специалисту. Скорее всего, это признак заболеваний ротовой полости, например, пародонтита. Без срочного принятия мер можно остаться без зубов.

Подобные заболевания не появляются просто так, хотя в некоторых случаях может сыграть свою роль плохая «зубная наследственность». Так или иначе, необходимо уделять зубам должное внимание: чистить их два раза в день, пользоваться зубной нитью, чтобы убирать остатки еды, которые создают благоприятную среду для размножения бактерий, посещать стоматолога минимум дважды в год.



Перепады настроения и депрессия

Резкая смена настроения может быть вызвана плохой погодой, неудачей на работе или иметь более серьезные причины. Одна из них – воспаление, при котором образуются цитокины. Это особые белки, которые синтезируются различными клетками. Научные исследования показали, что они могут вызывать депрессию.

Подавить плохое настроение, раздраженность и апатию можно с помощью продуктов, богатых витамином B12 (печень говядины или курицы, скумбрия, яйца) и омега-3 (красная рыба).



Нарушение сна и бессонница

По статистике, от нарушений сна и бессонницы страдает примерно треть взрослого населения Земли. Причины отсутствия сна у каждого свои, но есть одна, которая должна заставить вас всерьез обеспокоиться. Хроническая бессонница сопровождается воспалением стенок кровеносных сосудов. Поэтому сдать анализы будет нелишним.



Усталость

Существует такое понятие, как «синдром хронической усталости». Среди симптомов – сильная усталость даже после продолжительного и качественного отдыха. Конечно, может быть, вы просто переусердствовали на работе, не жалея сил, и в итоге чувствуете себя, как выжатый лимон. Но усталость может быть и симптомом воспаления печени или кишечника. Чтобы не тратить время на самостоятельное выяснение причин чрезмерной утомляемости, лучше сразу обратиться к врачу.



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



ООО МЕДЦЕНТР «СЕРВИС-САХАЛИН»

ул. Хабаровская, 45. Тел.: 46-03-42.

МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ:

предрейсовые и послерейсовые, предварительные и переодические профосмотры, ВСЕ ВИДЫ СПРАВОК.

ПРИЕМ СПЕЦИАЛИСТОВ:

- аллерголог-иммунолог, •дерматовенеролог,
- гинеколог-эндокринолог, •акушер-гинеколог,
- вертебролог - лечение заболеваний позвоночника,
- нарколог, •невролог, •отоларинголог, •проктолог, •психиатр,
- травматолог-ортопед, •уролог, •хирург, •УЗИ, •ЭКГ.

ЛАБОРАТОРНЫЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Лазерные технологии - удаление новообразований, проведение дерматоскопии, гистологическое исследование.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИНВИТРО

Реклама

БОЛЕЕ 1500 ВИДОВ ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

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



МАРКА №1 В
РОССИИ**

ПОЛУЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ

- В «ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ» НА САЙТЕ WWW.INVITRO.RU
- ПО ТЕЛЕФОНУ, ПО ФАКСУ, ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ
- В ЛЮБОМ ИЗ МЕДИЦИНСКИХ ОФИСОВ
- ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТ МОЖНО НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ
- ДОСТАВКА КУРЬЕРОМ

БОЛЕЕ 800 МЕДИЦИНСКИХ ОФИСОВ

4 СТРАНЫ 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, ценах, об адресах мест нахождения медицинских офисов приведена на сайте www.invitro.ru, а также предоставляется по телефону 8 (900) 200-303-0 (звонок бесплатный со всех мобильных и стационарных номеров на территории РФ).

19*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА.

Ребенок у стоматолога

Отвести ребенка к стоматологу - настоящее испытание для многих родителей. Войдя в зубной кабинет, большинство детей не на шутку пугается. Множество приборов, которые использует врач, наводит на них ужас. Сегодня расскажем, что же делать, если ребенок боится стоматолога?



Причины страха

Одна из причин – наследственная. Если ребенок видит, что родители боятся врачей, то будьте уверены, ваш малыш, скорее всего, тоже будет бояться людей в белых халатах и похода в поликлинику. Одни дети спокойно принимают любое лечение, а другие отказываются даже от вкусных витаминки и впадают в панику от обычного осмотра.

Существует и еще одна причина страха – неизвестность. Когда ребенок чувствует опасность от незнакомого места и странных приборов, объяснения оказываются совершенно бессмысленными. Обычно детские страхи имеют временный характер и проходят с взрослением. Но если они сохраняются длительное время и ребенок их тяжело переживает, скорее всего, это говорит об ослабленной нервной системе, и в таком случае стоит обратиться к специалисту. Очень важно приучить ребенка посещать стоматолога как можно раньше, чтобы он не испытывал страха.



Специальная детская стоматология

Сегодня стоматология шагнула далеко вперед. Существуют стоматологические клиники, специализирующиеся на приеме детей. Оснащение таких зубных кабинетов полностью направлено на то, чтобы ребенок не испытывал страх, приходя на прием к врачу, и чувствовал себя комфортно. Например, там часто показывают мультики. Просмотр интересного мультфильма разрядит напряженную обстановку, ребенок

переключит свое внимание и перестанет испытывать психологический шок.

Как приучить ребенка

Лучше всего поход к врачу, если это не острая боль, начинать в плановом порядке, как только прорежется большинство молочных зубов. Очень хорошо, если стоматолог лечит всю вашу семью и первый визит будет только знакомством. Врач может поговорить с ребенком, посмотреть вместе мультфильм, а в завершении попросить малыша открыть рот и наметить план лечения.

Необходимо также учитывать индивидуальность каждого малыша. Дети, как правило, не могут сидеть долго в одном положении, поэтому не стоит лечить несколько зубов за один прием.

Ребенок может бояться не только манипуляций, которые делает врач, но и его самого. Поэтому очень важно, чтобы в момент знакомства доктор установил с ним доверительный контакт. Опытный специалист знает, что некоторым детям можно правдиво рассказать, как он будет лечить их зубы, показать, как из прибора льется вода, подуть на ладонку воздухом. Других это может напугать, и тогда врач обычно включает фантасию и начинает импровизировать.

После приема

После приема у врача, ребенку надо обязательно сказать, какой он смелый и как вы им гордитесь. Пусть он дома расскажет близким, как проходил прием, что ему делал доктор и что это совсем не страшно.

Очень важно посещать стоматолога не только тогда, когда возникает какая-либо проблема, но и в плановом порядке, когда ребенка ничего не беспокоит. Это позволит маленькому пациенту чувствовать себя более комфортно со знакомым врачом и в привычной для него обстановке.

**Мануальный терапевт
Рудниченко Ю.Ю.
проводит:**

**ЛЕЧЕНИЕ
острых и хронических
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**опорно-двигательного аппарата,
мышц, связок, суставов,
позвоночника, головных болей.**

**Коррекция функциональных
сколиозов, обменных процессов,
синдрома хронической усталости,
последствий травм.**



тел. (4242) 26-37-49



МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Реклама

Введены новые виды исследований!

- Копрограмма с 8.00 до 14.00*
- Соскоб на энтеробиоз с 8.00 до 11.00*
- Исследование кала на яйца гельминтов с 8.00 до 11.00*
- Исследование кала на скрытую кровь с 8.00 до 14.00*
- Тест на антиген рака мочевого пузыря с 8.00 до 17.30*
- Бактериологические исследования с 8.00 до 17.30*

* **Время и дни сдачи анализов уточняйте по телефонам**

- Широкий спектр исследований за 1 день
- Срочные исследования
- Анонимное обследование
- Результаты – по телефону, факсу, электронной почте, почтой России
- Выезд медицинской сестры на дом или в офис

ЛАБОРАТОРИЯ НАШЕГО ГОРОДА

г. Южно-Сахалинск

ул. Емельянова, 11-А

(район детской поликлиники).

Тел.: **(4242) 24-10-55, 28-75-52.**

ул. Колодезная, 8.

Тел.: **(4242) 77-01-22, 28-38-33.**

**РАБОТАЕМ БЕЗ
ВЫХОДНЫХ**



7 вредных бытовых привычек

Эти каждодневные привычки, присущие многим, способны серьезно подкосить здоровье.



Офисная чашка

Многие пьют на работе чай или кофе. Однако далеко не каждый сразу же моет свою чашку, вспоминая об этом в конце дня, а то и месяца. Специалисты считают, что такая привычка может нанести существенный вред здоровью. 90% офисных чашек заражены микробами, причем на 20% посуды живет огромная колония бактерий кишечной палочки. Глоток любимого напитка из невытой кружки способен вызвать герпес, тошноту, расстройство желудка и кровавую диарею.

Только не вздумайте чистить свою чашку губкой, которая днями тухнет на корпоративной кухне или в туалете – там бактерий куда больше.



Обгрызенный карандаш

Как известно, в приличном обществе не принято грызть ручки и карандаши. И это не только нормы этикета, но и элементарные правила безопасности. Поверьте на слово, люди с коричневыми бороздами на зубах или вовсе без резцов и коренных считаются менее привлекательными, чем обладатели красивой улыбки. Если постоянно что-то грызть, возникают микротравмы, трещины на эмали, мелкие сколы, приводя к повышению чувствительности зубов.

Кроме того, велик риск травмировать десну занозой или измусоленным пластиком. В ранку попадет инфекция, десна воспалится – и вы можете лишиться зубов.

Общение с животными

Чем чреваты контакты с животными? Тем, что кроме котика у вас, возможно, заведутся паразиты. Особенно это касается домашних питомцев, которые периодически бывают на улице и общаются с другими четвероногими.

Так что после общения с любимым котиком или псом лучше тщательно помыть руки.



Щелканье суставами

Частое щелканье шей и пальцами может привести к серьезным травмам и увечьям. Однажды кто-то из окружающих не выдержит отвратительного хруста и стукнет вас чем-нибудь тяжелым. Но даже если вокруг сплошь спокойные и терпеливые люди, вы сами вполне способны себе навредить. Когда человек регулярно щелкает пальцами или шей, случаются микронадрывы, суставная жидкость выпотеивает в окружающие ткани, и сустав высыхает.

При дискомфорте в шейном отделе лучше обратиться к мануальному терапевту, а еще заняться тренировкой мышц, которые будут стабилизировать позвоночник.

Немытые руки после туалета

В это страшно поверить, но 62% мужчин и 40% женщин выходят из уборных с грязными ладонями. Похоже, их не смущает ни общественное порицание, ни опасность заполучить расстройство желудка, гепатит А и грипп.

Опасная ложь

Нас с детства учили: врать – плохо. Недавно ученые выяснили, как именно ложь отражается на нашем самочувствии. Оказывается вранье провоцирует головную боль, спазмы спины, насморк и диарею.

С физиологической точки зрения ложь – это стресс, на который мы осознанно идем для получения выгоды. Длительный стресс способен привести к нарушению сна и аппетита, а при стечении неблагоприятных обстоятельств – запустить заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной систем или желудочно-кишечного тракта.

Сон до обеда в выходные

Увы, если вы не хотите заполучить проблемы со здоровьем, стоит пересмотреть привычку отсыпаться по субботам и воскресеньям. Ученые пришли к выводу, что у тех, кто регулярно пытается компенсировать недельный недосып за уик-энд, чаще отмечаются проблемы с весом и повышенный уровень холестерина. Так что постарайтесь и в будни, и в выходные придерживаться сходного режима.





г. Южно-Сахалинск,
ул. Курильская, 55

тел.: 725-476, 725-475
<http://cos-med.su>

Лицензия № ЛО-6501-000440 Министерства здравоохранения от 25.09.2012г.

Лазерное удаление новообразований кожи

Лазерное хирургическое удаление новообразований кожи в настоящее время получило широкое распространение в дерматокосметологической практике. Процедура имеет хороший косметический эффект, не оставляет на коже рубцов, безопасна и безболезненна, отличается быстрым заживлением. С ее помощью специалисты нашего центра удаляют родинки, папилломы, кератомы, фибромы, бородавки и другие новообразования кожи, чтобы избежать воздействия ультрафиолета и механической травмы.

Также в нашем центре мы проводим процедуру лазерного лечения вросшего ногтя — одной из актуальных проблем, возникающих с приближением летнего сезона. Вросший ноготь (в медицинской терминологии «онихокриптоз») — часто встречающееся заболевание, при котором ногтевая пластинка врастает в край ногтевого валика, чаще всего встречается на большом пальце стопы. Главная причина появления вросшего ногтя — неправильное обрезание ногтей, а также ношение узкой обуви, плоскостопие, травма, грибок. Процедура позволяет сохранить саму ногтевую пластину и зону роста ногтя. В отличие от хирургической операции при лазерной терапии уменьшается срок восстановления, а также вероятность рецидива. Процедура менее болезненна, нет необходимости в «кровавых» перевязках. В большинстве случаев удаление вросшего ногтя проводится амбулаторно и длится 20-30 минут.

В медицинском центре «CosMed» прием ведут опытные врачи-дерматологи, прошедшие специализацию по дерматоонкологии. В арсенале наших специалистов богатый клинический опыт, такие инструментальные исследования, как дерматоскопия и патоморфология (гистологическое исследование). Для удаления новообразований кожи мы используем высокоэнергетический хирургический углекислотный лазер нового поколения.

ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНО!

- Перед удалением производится консультация, обследование пациента, дерматоскопическое исследование новообразований.
- Решение удалять или нет принимается врачом индивидуально в каждом конкретном случае, отдельно для каждого новообразования.
- Удаление проводится под местной или аппликационной анестезией.
- После удаления новообразования проводится исследование операционного материала (срок - 2 недели).

реклама



ХОРОШИЙ КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ. Контролируемая площадь и глубина повреждения дает хороший косметический эффект, особенно на лице и открытых участках тела.



ВЫСОКАЯ СТЕПЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ. Лазерный луч стерильный и бактерицидный, что обеспечивает Вам высокую степень безопасности.



БЫСТРОЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ. Процедура бескровная! После удаления останется чистая, сухая ранка, что сведет на нет послеоперационные осложнения и ускорит процессы заживления!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ООО «Аполлония». 18 лет нашей работы – гарантия качества!

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

реклама

ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛУГИ:

- ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ
 - РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ
 - ЭНДОДОНТИЯ
 - ПРОТЕЗИРОВАНИЕ
 - ВСЕ МАНИПУЛЯЦИИ
ПОД ОБЕЗБОЛИВАНИЕМ
 - КОНСУЛЬТАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТА – БЕСПЛАТНО
- Врачи-ортопеды:
Ройтберг Б.А., Мойсаченко Е.В.
Врачи-терапевты:
Мойсаченко Н.Г., Ройтберг Л.А.

ООО «АПОЛЛОНИЯ»
Лицензия ЛО 65-01-000582
от 16.10.2013 г.

Южно-Сахалинск,
ул. Невельского, 4



43-14-51

www.apollo-stom.ru

12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА