

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, снятий 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.

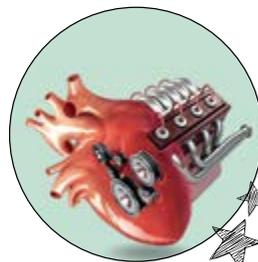
Все это позволит Вам сохранить на всю жизнь здоровье зубов для вас и ваших детей.

Реклама

Содержание:



Переломный момент **стр. 4**



Диспансеризация.
Для кого и зачем? **стр. 10**

Пир горой **стр. 16**



Зимнее обострение **стр. 22**



Информационно-познавательное издание «Сахалинский журнал Будьте здоровы» №13, декабрь 2016 г.
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», г. Южно-Сахалинск, пр-т Победы, 24
Генеральный директор: Филин Михаил Сергеевич.
Главный редактор: Кушнарева С.Г.
Верстальщик: Юдакова Вера.

Отдел рекламы
Тел.: (4242) 49-16-31, 49-16-00.

Адрес редакции и издателя: 693023,
г. Южно-Сахалинск, Ул. Комсомольская, 213 6.
Тел. (4242) 49-15-29.
Эл. почта: zhurnal@asv.ru

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 открытых интернет-источников.

Печать – типография ООО «Другая типография», 693000, г. Южно-Сахалинск, ул. Невельского, 52/1, оф. 10

Номер заказа 1412. Тираж – 2 000 экз.
Дата выхода в свет – 01.12.2016

Цена свободная. 16+

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: 49-16-31, 49-16-00

Переломный момент

Зима - самый травмоопасный период. Как уберечь себя от падений на скользкой дороге и что делать, если неприятность все же произошла?

Святослав Орлов

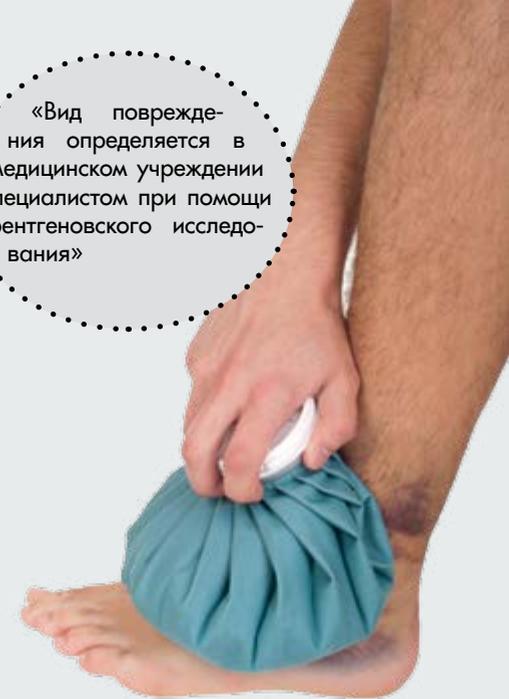


Бриллиантовая рука или костяная нога

Как ни осторожничай зимой, но все же иногда падаешь. Существуют некоторые признаки, по которым можно определить, насколько серьезная травма получена при падении. Если место удара сразу или через несколько часов явно опухло, появился синяк, при надавливании чувствуется боль, которая усиливается при движении, но подвижность конечности не утрачена, скорее всего, это ушиб. Но даже в таком случае необходимо нанести визит специалисту. Только врач может определить степень повреждения и, при необходимости, даже в отсутствие перелома, назначить необходимые процедуры.

«Ушиб - это травмирование мягких тканей тела (кожи, жировой прослойки, кровеносных сосудов) без серьезных повреждений кожи во время падения или удара тупым предметом»

«Вид повреждения определяется в медицинском учреждении специалистом при помощи рентгеновского исследования»



Особого внимания требуют ушибы головы, грудной клетки или ребер. Часто признаки сотрясения головы или перелома костей возникают не сразу, а через некоторое время после падения.

Если пострадавший испытывает сильную стреляющую, нарастающую боль в области кости, невооруженным взглядом видна ее деформация (если повреждена конечность или ребро), не может опереться на поврежденный участок или вообще оказался недвижим - возможно, это признаки перелома. Последний бывает открытым и закрытым.

Если при повреждении кожа на месте удара не травмирована - речь идет о закрытом переломе, трещине. Явное повреждение кожи говорит о том, что перелом открытый. И опять же, что бы там ни чувствовал пострадавший и ни видел рядом находящийся с ним человек, ставить диагноз - прерогатива специалиста. В нашем случае - травматолога.



Главное, без паники!

Сильный ушиб, сотрясение, открытый или закрытый перелом. В любом случае пострадавшему нужно оказать первую доврачебную помощь.



При ушибе нужно приложить к больному месту холод. Это позволит уменьшить отек или гематому за счет сужения сосудов. Для этой же цели можно сделать давящую повязку. Холод следует прикладывать периодически в течение нескольких часов. А через день, когда поврежденные сосуды заживут, можно начинать обрабатывать ушиб согревающей мазью для улучшения кровообращения и обмена веществ.

При открытом виде перелома у пострадавшего часто можно наблюдать болевой шок, большую кровопотерю. Возникает большая вероятность занесения инфекции, вплоть до сепсиса. Все эти составляющие представляют опасность для жизни пострадавшего, если ему не

будет оказана неотложная медицинская помощь. В первую очередь, нужно постараться остановить кровотечение наложив сухую тугую повязку выше поврежденного участка, если речь идет о повреждении руки или ноги. Для этого можно использовать любые подручные средства: шарф, косынку, галстук и т.д.

«Учтите, что тугую повязку (жгут) можно накладывать лишь на 1,5-2 часа»

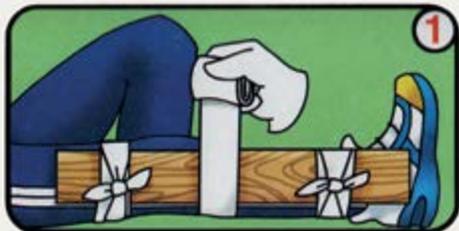


После остановки кровотечения рана накрывается, чтобы не занести инфекцию, а место перелома обездвиживается при помощи всё тех же подручных средств.

В этом же заключается первая помощь и при закрытых переломах. В качестве шины можно использовать палки, доски, лыжи, зонт, лопату, ружье, прутья, картон. Главное, чтобы предмет, используемый в качестве фиксатора, был достаточной длины и обеспечивал неподвижность в двух смежных переломах суставов. Своеобразную шину необходимо зафиксировать по всей длине или в нескольких местах веревками, косынкой, платком или ремнем. Руку мож-

но фиксировать к туловищу, сломанную ногу – к здоровой ноге. Главная задача – не допустить вторичное повреждение тканей возле имеющегося перелома. В некоторых случаях шину можно наложить прямо на одежду.

«Не пытайтесь самостоятельно вправить перелом. Фиксируйте, как есть, даже если место перелома выглядит неестественно»



Следующая помощь заключается в обезболивании, чтобы избежать травматического шока. Для этого подойдут аспирин, кеторол и его аналоги, баралгин. Главное, не превышать разовую дозу и знать, нет ли у пострадавшего аллергии на применяемые препараты.



В случае проявления у пострадавшего травматического шока - побледнение кожных покровов, слабость, озноб - необходимо обеспечить ему покой, сделать обезбоживание, дать сердечные средства, попытаться согреть и лишь после этого приступить к дальнейшим действиям (наложение шины и пр.).



Если человек находится без сознания, обезбоживание можно не делать. Обездвижьте место перелома и ждите приезда «скорой помощи».

За специализированной медицинской помощью в случаях ушибов и переломов можно самостоятельно обратиться в травматологическую поликлинику.

В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ ЭТО МЕДУЧРЕЖДЕНИЕ РАБОТАЕТ КРУГЛОСУТОЧНО ПО АДРЕСУ: ПР. МИРА, 56А.

Полезные советы

Основная причина травматизма, как утверждают специалисты, - банальная невнимательность и спешка. Мы спешим по своим делам, не замечая предательски укатанный путь. Поэтому ПЕРВЫЙ СОВЕТ – ИДИТЕ МЕДЛЕННЕЕ И СМОТРИТЕ ПОД НОГИ.

Наиболее распространенные травмы зимой – переломы конечностей. При падении мы инстинктивно выставляем перед собой руку и обрушиваемся на нее весом всего тела, а неловко выставленная нога может сломаться в голени.



Нередко причина падения кроется в неправильной обуви. Женщины любят сапожки на высоком каблуке. Мужчины носят спортивные туфли и ботинки на плоской и скользкой подошве. Отдавая дань моде, мы часто расплачиваемся своим здоровьем. Поэтому СОВЕТ ВТОРОЙ – ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАЙТЕ ОБУВЬ. На зимней обуви подошва должна быть в меру высокой, ребристой, из материала, который плохо скользит.



«А я милого узнаю по походке...» - утверждает Гарик Сукачев в одной из песен. Вряд ли он определил бы среди прохожих, кто тот самый «милый», если бы зимой все ходили медленно и правильно, а именно, как бы немного скользя. Это СОВЕТ ТРЕТИЙ – СКОЛЬЗИТЕ ПО ЛЬДУ. В гололедицу лучше ходить так, словно вы скользите на маленьких лыжах. И пусть со стороны такой способ передвижения выглядит довольно смешно, зато риск падения значительно снижается. Не повредят и специальные противогололедные накладки для обуви.

«Умение группироваться при падении значительно снижает риск получения травм»

Если вы все же падаете, поскользнувшись, НУЖНО УМЕТЬ ГРУППИРОВАТЬСЯ - ЭТО СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ. Наука правильного падения не очень сложная и ей должен владеть каждый взрослый и ребенок. Встречаться с землей нужно так, чтобы «ничего не торчало». Это значит, почувствовав, что вы вот-вот шлепнитесь, сгруппируйтесь: подбородок притяните к груди, кисти рук прижмите к животу, локти - к бокам, ноги лучше держать вместе, а плечи выдвинуть вперед и немного присесть. Потренируйтесь дома принимать такую позу.





Диспансеризация. Для кого и зачем?

Здоровый Сахалин

10 №13 (декабрь 2016) | Будьте здоровы!

Бесплатно проверить состояние своего здоровья должен каждый. Сдать клинические анализы, пройти электрокардиографию, получить консультацию специалиста можно в поликлинике по месту жительства в рамках диспансеризации.

По данным официальной статистики, за последние годы в нашей стране наметилась тенденция к снижению смертности от онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. В первую очередь, благодаря всеобщей диспансеризации, которая вернулась в российскую действительность по инициативе Минздрава. Мероприятие основано еще на советских традициях здравоохранения. Принцип постоянного наблюдения за состоянием здоровья, направлен на своевременное диагностирование рисков заболевания и предупреждения его развития.

С 2013 года диспансеризация включена в систему ОМС (обязательного медицинского страхования). Теперь проверить состояние здоровья просто - достаточно обратиться в поликлинику по месту жительства. За три года этой возможностью воспользовалось около 80% взрослого населения страны.

Здоровый Сахалин

Будьте здоровы! | №13 (декабрь 2016)

11

Комплексное освидетельствование включает два этапа. Начальная стадия (скрининг) преследует цель установления симптомов и признаков неинфекционных патологий, а также выявление возможных факторов их развития. По результатам скрининга гражданину присваивается так называемая группа здоровья.

Групп здоровья определено три:

к первой категории относятся граждане с **низким и средним риском сердечно-сосудистых заболеваний**, не имеющих клинических симптомов других болезней и не нуждающихся в постоянном наблюдении у врачей-специалистов;

ко второй относятся лица с **высокой степенью риска заболеваний системы кровообращения**;

третья группа присваивается гражданам, нуждающимся в **постоянном диспансерном мониторинге состояния здоровья**, высокотехнологичном медицинском вмешательстве специалистов, а также в дополнительном обследовании.

Для граждан второй и третьей категорий здоровья предусматривается второй этап. Он включает консультации и исследования, ставящие своей целью уточнение диагноза и определение методов лечения заболевания.

Раннее выявление

Сахалинские медики также призывают каждого пройти бесплатное обследование. Для этого в поликлиниках работают специально выделенные кабинеты диспансеризации. В них можно обращаться напрямую и не тратить время в регистратуре. Работа организована так, чтобы пациентам не пришлось долго находиться в лечебном учреждении. В среднем необходимо не более двух визитов.

Все обследования направлены на раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний (НИЗ), которые являются основной причиной инвалидности и пре-

ждевременной смерти. Это сердечно-сосудистые, бронхолегочные патологии, сахарный диабет и онкология. Параллельно определяются основные факторы риска их развития, а именно: избыточная масса тела, повышенный уровень артериального давления и холестерина, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность и др.

Очень часто на ухудшение состояния влияет внешняя среда: загрязнение воздуха, воды и почвы в результате человеческой деятельности, магнитные излучения и резкие изменения погоды.

Как отмечают в региональном министерстве здравоохранения, опыт многих стран, где на протяжении последних десятилетий наблюдается снижение смертности населения (особенно преждевременной), показывает, что более половины вклада в это снижение вносит именно профилактика.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Вам предстоит пройти диспансеризацию?
С ЧЕГО НАЧАТЬ?
 Обратитесь в поликлинику, к которой вы прикреплены (иметь при себе паспорт, полис медицинского страхования)

Вы можете пройти диспансеризацию, если ваш возраст делится на «3»

ВОЗРАСТ	21	24	27	
	30	33	36	39
	42	45	48	
	51	54	57	
	60	63	66	69
	72	75	78	
	90	93	96	99

Граждане, которым не проводится диспансеризация в текущем году могут пройти профилактический медицинский осмотр

ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ О ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ?

- В отделении (кабинете) медицинской профилактики поликлиники
- В регистратуре поликлиники
- В кабинете участкового врача-терапевта
- В средствах массовой информации, у родственников и друзей



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ НАЧИНАЕТСЯ В ОТДЕЛЕНИИ (КАБИНЕТЕ) МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ПОЛИКЛИНИКИ, К КОТОРОЙ ВЫ ПРИКРЕПЛЕННЫ



Ежедневно с 8:00 до 20:00 (кроме воскресенья)

В ОТДЕЛЕНИИ (КАБИНЕТЕ) МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ВАМ ПРОВЕДУТ

- Анкетирование, измерение артериального давления, антропометрия, измерение глазного давления, определение уровня холестерина и уровня глюкозы в крови экспресс-методом.
- Инструктаж о порядке прохождения обследований
- Выдадут направление на обследования

По возрастной

С целью охвата программой всего населения установлен особый порядок, согласно которому каждый год осмотр должны проходить граждане определенного возраста. Диспансеризации подлежат лица от 21 года +3 (то есть 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет и далее). В зависимости от возраста и пола пациента проводятся дополнительные исследования, в частности определение уровня глюкозы в крови, внутриглазного давления. Благодаря тому, что маммографы оснащены практически все лечебные учреждения, женщинам стал доступен такой вид исследования, как маммография. Это крайне точный способ ранней диагностики рака молочной железы. Наряду с раком шейки матки, раком желудка, кишечника это самый распространенный вид онкологического заболевания, который выявляется в ходе диспансеризации.

Большое число пациентов, прошедших так называемый первый этап диагностики (это

около 47%), из-за выявленных проблем со здоровьем направляются на дополнительное обследование. Во время второго этапа узкие специалисты проводят профилактическое консультирование или лечебно-оздоровительные мероприятия.

Стоит задуматься

В целом в ходе диспансеризации массово выявляются серьезные заболевания системы кровообращения, эндокринной, мочеполовой систем, органов дыхания, злокачественные новообразования. Увеличилось число пациентов, у которых выявлены заболевания желудочно-кишечного тракта (основными причинами медики называют стрессы и неправильное питание). Подавляющее большинство пациентов даже не подозревали о себе таких проблем со здоровьем.

К примеру, только в Южно-Сахалинской городской поликлинике №2 в этом году в ходе диспансеризации были выявлены три случая безболевого формы инфаркта миокарда у мужчин трудоспособного возраста. Они были экстренно госпитализированы для проведения операций.

А как показали всероссийские итоги всеобщей диспансеризации, около половины взрослых россиян уже имеют хронические заболевания, а еще порядка 20% находятся в группе риска по их

По состоянию на 23 ноября 2016 г. в Сахалинской области диспансеризацию прошли 75 622 человека.

развитию. Интересные результаты были получены по онкологическим заболеваниям: 70% обнаруженных злокачественных опухолей – I и II стадии роста, то есть операбельные, с благоприятным для жизни пациента прогнозом. Также было выявлено 100 тысяч случаев заболеваний сахарным диабетом, 1,6 миллиона – сердца и сосудов и 200 тысяч – дыхательной системы. Все пациенты получают медикаментозное лечение и рекомендации по здоровому образу жизни, что в итоге и привело к сокращению смертности россиян от НИЗ.

Куда обращаться

Полное обследование можно пройти, если обратиться в амбулаторию (поликлинику) по месту жительства или временной регистрации. **Также можно проконсультироваться по этому вопросу по телефону Сахалинского областного центра медицинской профилактики: 43-20-66.** Желаящие пройти обследование могут обратиться за разъяснениями в регистратуру своей поликлиники

Наличие медицинского полиса у гражданина предполагает бесплатный комплексный осмотр. В рамках комплексного осмотра, при выявлении факторов риска возможного развития заболевания, предусмотрено индивидуальное консультирование. При собеседовании со специалистом пациенту предоставляются информация о состоянии его здоровья и необходимые рекомендации. По прохождении медицинского освидетельствования, с учетом результатов обследования, для гражданина оформляется и выдается на руки паспорт здоровья установленного образца.

Кто в этом году не попадает по возрасту для диспансеризации, может пройти профилактический медицинский осмотр (по более сокращенной программе, чем диспансеризация).



Кнутом и пряником

В странах Запада проведение диспансеризации поощряют – для прошедших медкомиссию медстраховка на следующий год обходится дешевле. А тех, кто пренебрежительно относится к собственному здоровью, наказывают: лишают прав на получение определенного объема медицинской помощи. У нас пока диспансеризация – дело исключительно добровольное. Однако врачи и чиновники выступают за внедрение мер, стимулирующих проведение диспансеризации.

Например, сделать так, чтобы своевременное проведение диспансеризации, отказ от курения и чрезмерного потребления алкоголя, снижение веса давали право быстрее получить высокотехнологичную медицинскую помощь (шунтирование, стентирование, эндопротезирование суставов и т.д.). Это повысит популярность профилактических обследований и принципов здорового образа жизни. Сейчас получается, что пациента готовят к шунтированию, а он курит и не отказывается от вредной привычки даже после операции. Дорогостоящая операция ему не поможет, потому что курение «убьет» его раньше. Но из-за него другой пациент, который вообще не пробовал сигарет, помощи не получит просто потому что первый раньше попал в список на операцию.

Здоровый Сахалин

Будьте здоровы! | №13 (декабрь 2016)

Здоровый Сахалин

№13 (декабрь 2016) | Будьте здоровы!



Пир горой

Новый год - настоящий праздник живота. Редкое мероприятие может похвастать обилием и разнообразием еды и напитков. Поэтому в преддверии праздничного торжества возникают вопросы - как уберечь организм от переедания и что делать, если это уже произошло?

Елена Полетова

Сколько всего вкусного жарится да парится на кухнях в последний день уходящего года! От манящих запахов не спрятаться, не скрыться. Хочется попробовать всего и сразу. Однако кухарки, как правило, сами давятся слюной, создавая кулинарные шедевры. И домочадцам не дают прикоснуться «к прекрасному», пока не прозвучит команда: «Все к столу!». И зря.

Ведь первое и самое главное правило новогоднего застолья гласит: не откладывайте на праздничную ночь то, что можно съесть днем 31 декабря! Не копите голод перед торжеством. Набросившись на еду с волчьим аппетитом, вы рискуете съесть лишнего. И в качестве «приятного» бонуса получите чувство тяжести в желудке и мучения от изжоги.

Еда, готовься!

Вообще, диетологи советуют к новому году празднику живота готовиться загодя. Со строгой предновогодней диетой прощайтесь не 31 числа, а за пару дней до часа X. Во-первых, это уберезит вас от обвального переедания - отмена пищевых ограничений обычно вызывает огромный аппетит. А во-вторых, уберезит от несварения желудка - резкая смена режима питания вызывает поносы, запоры и боли в животе.

За 2-3 дня до праздника начните слегка ограничивать себя в пище - исключите острые, жирные и слишком сладкие блюда. Старайтесь есть часто и понемногу. Если известно о хронических заболеваниях ЖКТ, проведите медикаментозную профилактику, проконсультировавшись с врачом.

Постарайтесь хорошо отдохнуть перед Новым годом - невыспавшийся человек сильнее чувствует голод. Оставьте дома свои проблемы - расстроенный гость склонен заедать вкусом свои печали.



Когда придет время наряжаться, выберите тугий пояс, наденьте обтягивающее платье или брюки, «грацию» или утягивающее белье - если стянуть живот, аппетит становится меньше, а риск того, что одежда лопнет по шву, удержит вас от излишеств.

31 числа обязательно позавтракайте и пообедайте. Лучше, если на вашем столе окажутся деликатесы, снижающие аппетит - салаты или соки из свежих овощей, содержащие много клетчатки, овсяная каша или мюсли, грейпфруты, морская капуста, блюда из шампиньонов, фруктовое желе или мармелад без сахара. И не забудьте, что полноценный ужин в последний день

уходящего года - это самая надежная защита от стандартных проблем первого утра года наступившего.



Кушать подано!

Во время застолья накладывайте себе на тарелку небольшие порции лакомых блюд и пережевывайте их медленно, смакуя каждый кусочек. Помните, что чувство насыщения приходит не раньше, чем через полчаса после поступления пищи в желудок.

Не ешьте на ходу и не перехватывайте кусочки лакомств. Если угощение подано в формате фуршета, нагрузите свою тарелку один раз и спокойно угоститесь - это поможет избежать незаметного на первый взгляд переедания.

Веселитесь вволю, болтайте и флиртуйте с другими участниками праздника, танцуйте, пойте в караоке, участвуйте в конкурсах и развлечениях. Чем больше приятных занятий вы для себя найдете, тем меньше будете думать о еде, и не возникнет потребности зажевать скуку.

Порция 350 - 400 г

Между приемами пищи делайте промежуток В 30 мин.

Мясо, рыбу, морепродукты ешьте с овощами (1:2) + (1:1) **Гарниры с овощами**

Сладкое и фрукты употреблять до еды за 20 мин.

Не закусывать алкоголь сладкими фруктами

Больше есть **Меньше есть**

мясо, рыбу без использования масла **масло, майонез, жирное мясо, сдоба**

ДА Алкоголь с минимальным содержанием сахара **КАЛОРИЙНЫЕ НАПИТКИ** **НЕТ**

коньяк текила джин шампанское сладкая вода сладкое и крепленое вино ликер

ром мартини (dry) сухое, полусухое вино водка квас



Если у вас проблемы с пищеварением, но вы не в силах отказаться от того, чтобы не побаловать себя хотя бы в праздники жирными и калорийными блюдами, запаситесь ферментативными препаратами, которые помогут организму переварить пищу.

Если все же удержаться от переедания не удалось, выпейте чашку зеленого чая, стакан минеральной воды с газом или кислого сока, разбавленного минеральной водой, попробуйте пожевать пластинку жвачки, пососать мятный леденец - это облегчит переваривание пищи. Посидите в удобном кресле или полежите минут 30, чтобы дать «излишкам» комфортно усвоиться.

Полезно выйти на свежий морозный воздух, немного прогуляться около дома - физическая нагрузка и холод активизируют обмен веществ.

При тяжести в животе, отрыжке, легкой тошноте и других неприятных симптомах, можно принять таблетку мезима или фе-

стала. В домашних условиях - ложку касторового масла или другого слабительного.

Дела питейные

Пить или не пить в новогоднюю ночь - личное дело каждого взрослого человека. Но не забывайте, что пить надо в меру и напитки выбирать с умом. Лучше всего справляется с калориями сухое красное вино - оно содержит ферменты, помогающие желудку расщеплять пищу. Если вам по вкусу напитки покрепче - остановите свой выбор на коньяке и виски.

Спиртные напитки лучше не мешать. Но если за новогодним столом вы собираетесь употреблять не один, а несколько видов спиртных напитков, то лучше, чтобы они были произведены из одного исходного сырья. Например, шампанское, вино, коньяк - из винограда, водка, виски - из злаков.

Не забудьте последовательность: сначала сухие и легкие, затем сладкие и крепкие напитки.

Запивайте спиртное только минеральной водой, желательно без газов, или простой водой. Можно смешать алкоголь с водой из расчета на 100 г алкоголя - 2 стакана воды.

Не пытайтесь пить столько же, сколько ваши друзья по застолью. У каждого своя мера, порой стоит пропустить тост или вообще остановиться. Не стесняйтесь показать, что не хотите пить.

Чтобы минимизировать вред алкоголя можно выпить чаю с лимоном или мятой, или свежесжатый морковный сок, но, обязательно со столовой ложкой сливок или чайной оливкового масла, это поддержит печень и начнет желчевыделение. Можно также съесть что-нибудь жирное (например, бутерброд с маслом и кусочком слабосоленой красной рыбы или сыра) - это замедлит всасывание алкоголя. А 4-5 таблеток активированного угля, принятых во время трапезы, предотвратят полное всасывание алкоголя. Говорят, от сильного опьянения и похмелья спасают 2 таблетки аспирина, выпитые за час до начала застолья.

И последняя рекомендация - обязательно периодически проветривайте помещение, так как в душной комнате алкоголь быстрее ударяет в голову.

За несколько часов до торжества позвольте себе за легким ужином небольшую рюмочку спиртного. Это настроит организм на дальнейшую его переработку, начнет процесс выработки алкогольдегидрогеназы - фермента, расщепляющего алкоголь. В народе это называют «разогнать печень».

На всякий случай

Если вы все же переоценили свои силы, знайте, что в момент пробуждения под рукой стоит иметь:

- рассол (классика жанра: большое количество минеральных солей, которые быстро налаживают обмен веществ),
- кисломолочные напитки (ряженка, кефир или сыворотка),
- клюквенный или брусничный морс (успешно борются с обезвоживанием и снижают давление, которое этим утром подкакивает у половины населения страны),
- тем же, чей организм на алкогольное отравление реагирует понижением давления, поможет свежесваренный крепкий чай с лимоном.



Зимнее обострение



Нехватка витаминов, короткий световой день, низкие температуры, ослабленный иммунитет - всё это приводит к тому, что в холодное время года наш организм более подвержен воспалительным процессам. У многих обостряются хронические заболевания. Основные признаки некоторых из них и симптомы - в этом материале.



ОРЗ

Острое респираторное заболевание – собирательное понятие, характеризующее всевозможные заболевания респираторного тракта – от носоглотки до бронхов и легких. Респираторные проявления: насморк, сухой или влажный кашель, боли в горле, першение, краснота, проявления ложного крупы, охриплость, осиплость, проявления конъюнктивита. Общие инфекционные проявления: лихорадка, недомогание, головные боли, снижение аппетита, увеличение лимфоузлов, анемия, бледность, тошнота, боли в мышцах и суставах, сыпь на коже. Методы лечения зависят от того, каким возбудителем вызвано ОРЗ. Обязательно обильное питье, диета – теплое, протертое питание, постельный режим. При вирусных ОРЗ лечатся симптомы, при микробных обязательно принимаются антибиотики широкого спектра действия.



ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции (в народе - простуда) – вирусные заболевания, поражающие слизистую оболочку верхних дыхательных путей. Основные признаки - боль в горле, насморк, слезотечение и резь в глазах в начале болезни. Позже - головная боль, кашель, вялость. В отличие от гриппа простуда развивается постепенно. Повышения температуры может и не быть, или она поднимается незначительно – до 37,5–38 градусов. Если симптомы слабо выражены, следует принимать обезболивающие и жаропонижающие (если температура выше 38 градусов) препараты, сосудосуживающие капли и спреи, облегчающие насморк, микстуры и отвары от кашля, полоскания при боли в горле, ингаляции при кашле, обильное питье. Если симптомы ярко выражены – принимать противовирусные препараты. Во всех случаях показан домашний режим, чтобы избежать осложнений и не заразить других.



Грипп

Острое инфекционное респираторное заболевание вирусной природы. Причиной заболевания являются вирусы гриппа, которые поражают слизистую оболочку верхних дыхательных путей. Источник заражения - больной человек. Характерные признаки заболевания: очень быстрый подъем температуры до 39 градусов и выше, сильный озноб, слабость, ломота в мышцах, суставах, сильная головная боль, резь в глазах, слезотечение, светобоязнь. Параллельно появляются респираторные симптомы: боль в горле, сухой, часто – изматывающий, кашель, обильный насморк. Иногда отмечаются боли в животе и жидкий стул. Заболевшим следует соблюдать постельный режим. Показано обильное питье, прием жаропонижающих лекарств, сосудосуживающих капель в нос, препаратов от кашля и специфических противовирусных препаратов. Антибиотики неэффективны. Сам грипп не опасен, опасны осложнения после него.



Отит

Это воспаление и отек ушной раковины. В зависимости от степени и локализации поражений, может быть наружным; средним (острая или хроническая форма) или внутренним. Частая причина среднего отита – осложнения ЛОР заболеваний, болезни носа, пазух носа и носоглотки, переохлаждение. Симптомами, по которым можно распознать средний отит, являются сильная стреляющая боль в ухе, повышение температуры. Спустя 1–3 дня из уха начинают появляться гнойные выделения. Такой исход болезни считается положительным. При неблагоприятном развитии болезни гной не может найти себе выход, и инфекция может начать распространяться внутри черепа. Такой отит способен перейти в менингит, а также в абсцесс мозга.



Ангина

Инфекционное заболевание, при котором происходит воспаление миндалин неба. Возбудителем его могут быть различные бактерии (стрептококк А, стафилококки, пневмококки), вирусы, грибок. Заражение может произойти при контакте с больным человеком воздушно-капельным путем. Кроме того, возможно попадание возбудителей в миндалины из других очагов (воспаление носа и его пазух). Первые симптомы ангины: головная боль, ломота во всем теле. Вскоре появляется чувство неловкости при глотании, «саднение», а затем боль в горле. Обычно уже через несколько часов температура повышается до 38–39°, общее состояние ухудшается, слабость усиливается. Основной симптом – воспаление миндалин.



Ларингит

Воспаление гортани, которое связано в основном с простудными заболеваниями или с заболеваниями инфекционного характера (корь, коклюш, скарлатина). Бывает острым и хроническим. Острый ларингит возникает из-за местных переохлаждений и частого напряжения голоса. Хронический ларингит может развиваться на фоне часто повторяющихся острых ларингитов или затяжных воспалительных процессов в области носа и придаточных пазухах. Основным симптомом – боль при глотании, голос становится хриплым, грубым или вовсе пропадает. Заболевший может испытывать общее недомогание, повышение температуры, сухость в носу, першение в горле, кашель (сначала сухой, потом с мокротой). При лечении острого ларингита следует не перенапрягать связки, отказаться от острой пищи, курения и употребления табака.



Пиелонефрит

Это воспалительное заболевание, при котором поражается чашечно-лоханочная система и паренхима (специфичная ткань) почек. Пиелонефрит проявляется тупыми болями в пояснице ноющего характера низкой или средней интенсивности, повышением температуры тела до 38–40°С, лихорадкой, головной болью, ознобом, общей слабостью, снижением аппетита и тошнотой. При появлении перечисленных симптомов следует незамедлительно обратиться к врачу. При отсутствии грамотной терапии, заболевание может переходить в хроническую форму, вылечить которую значительно сложнее. Лучше всего вызвать врача на дом. Диагностировать заболевание возможно только при помощи лабораторных исследований. Для уточнения могут назначить УЗИ почек.



Цистит

Воспаление слизистой мочевого пузыря. Первичный цистит возникает в результате попадания в мочевой пузырь инфекции. Чаще всего это кишечная палочка, но может быть и специфическая урогенитальная инфекция (хламидии, микоплазмы и другие). Вторичный цистит развивается вследствие других болезней мочевыводящей системы. Предрасполагающими факторами являются общее переохлаждение, снижение иммунитета, механическая травма слизистой мочевого пузыря, гиповитаминоз. Чаще всего циститу подвержены женщины и девочки, пожилые люди, но могут болеть и мужчины. Симптомы: боль в пояснице, частое, болезненное мочеиспускание, мутная моча, раздражение наружного отверстия мочеиспускательного канала. Если симптомы не проходят в течение суток, следует обратиться к врачу.



Гайморит

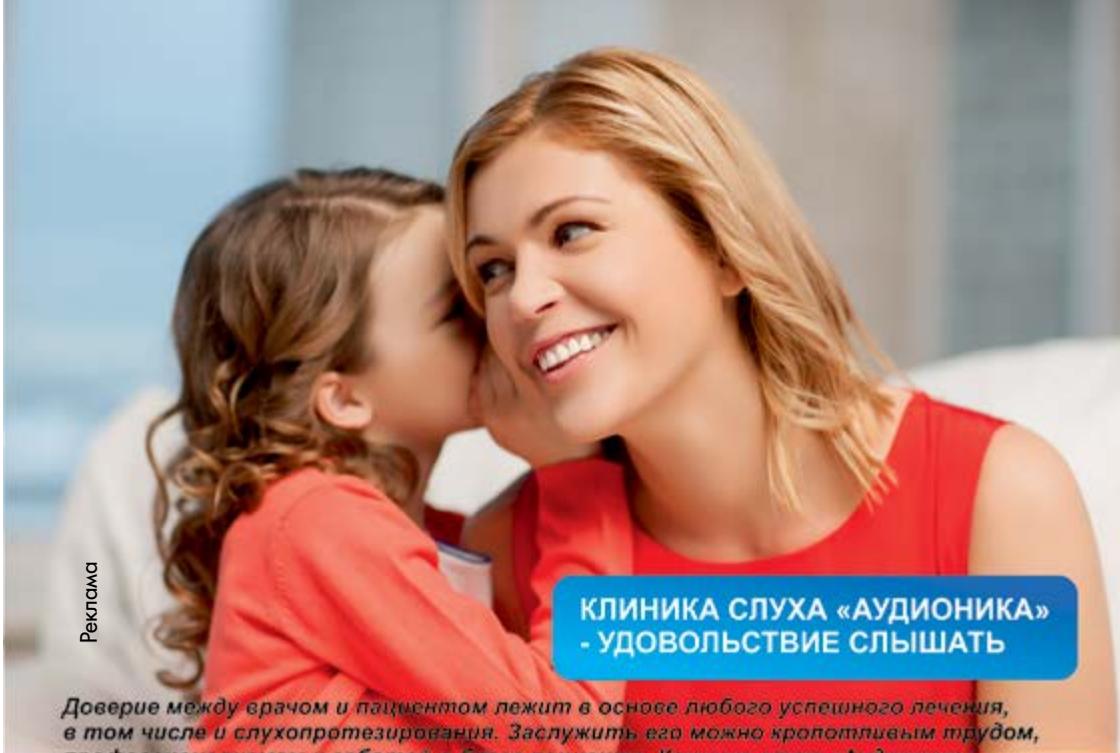
Воспаление слизистой оболочки верхнечелюстной (гайморовой) пазухи. Заболевание может быть односторонним или двусторонним и сопровождаться поражением других придаточных пазух носа. Гайморит может возникать как осложнение острого насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний, а также вследствие заболевания корней четырех задних верхних зубов. Симптомы: ощущение напряжения или боли в пораженной пазухе, нарушение носового дыхания, выделения из носа, расстройство обоняния, светобоязнь и слезотечение. Боль часто неопределенная или локализуется в области лба. Температура тела повышается, может быть озноб. При отсутствии лечения гайморит может стать хроническим. Возможно развитие абсцесса (местного скопления гноя), менингита.



Менингит

Менингит – это острое инфекционное заболевание, которое приводит к воспалению оболочек спинного и головного мозга. Основным возбудителем – менингококковая инфекция. В большинстве случаев она передается воздушно-капельным путем. Причиной болезни могут быть также: энтеровирусная инфекция, наличие вируса герпеса, кори, свинки или краснухи, фурункулы на шее и лице, гайморит, острый и хронический отит. Заболевание развивается в течение нескольких суток и требует немедленного лечения для предотвращения серьезных осложнений. При появлении рвоты на фоне высокой температуры, озноба, сильной головной боли, раздражения при ярком свете, сонливости и высыпаний на коже, боли в суставах или мышцах, судорог – необходимо срочно обратиться за медицинской помощью. Заболевание по симптомам сильно похоже на грипп.

Реклама



**КЛИНИКА СЛУХА «АУДИОНИКА»
- УДОВОЛЬСТВИЕ СЛЫШАТЬ**

Доверие между врачом и пациентом лежит в основе любого успешного лечения, в том числе и слухопротезирования. Заслужить его можно кропотливым трудом, профессионализмом и заботой о благе пациента. Клиника слуха «Аудионика» успешно справляется с этими задачами.

Быть первыми и лучшими

Компания «Аудионика» может быть по праву названа флагманом слухопротезирования на Дальнем Востоке. За 8 лет работы за помощью к нам обратилось более 11 тысяч человек.

Мы накопили действительно солидный опыт работы и можем решить подавляющее большинство проблем, связанных с нарушением слуха.

Профессионализм и квалификация

Компания имеет собственный штат врачей-сурдологов и сурдоакустиков, которые регулярно проходят обучение непосредственно у производителей слуховых аппаратов, что помогает разбираться в тонкостях настройки всех серий и моделей слуховых аппаратов.

Правильный подбор и настройка слухового аппарата – важная составляющая успешного слухопротезирования. И мы знаем, как это сделать!

Оборудование и собственный сервисный центр

Мы используем профессиональное аудиологическое оборудование, что позволяет добиваться точных результатов обследования, от которых зависит выбор слухового аппарата. В клинике работает сервисный центр по обслуживанию слуховых аппаратов.

Мы можем оперативно решать возникающие вопросы, проконсультировать вас и протестировать слуховой аппарат на предмет исправности.

Скидки и акции

Для наших постоянных клиентов мы стараемся предложить лучшую цену. В нашей клинике действуют рассрочки, предложения по акциям. Запишитесь на бесплатную консультацию по тел. 305-202. г. Южно-Сахалинск, ул. Комсомольская, 243 а.

Аудионика
Клиника слуха

ул. Комсомольская, 243 а
audionika.ru

☎ 305-202

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Деловая полиграфия Эконом и премиум класса

Бланки, конверты, визитки, папки, буклеты,
каталоги, блокноты, налэндари,
планинги и прочее.

48 88 48 | 48 48 00

Другая типография

Реклама

