



8

Лечение за границей



19

Способы закаливания детей



23

Разгрузочные дни после праздников

5

Тема номера: ИММУНИТЕТ



куррьер зд+ровья

АСТАНА

У нас
НОВОЕ ИМЯ

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ





Внимание!

Изменения в названии газеты!

Дорогие читатели. Доводим до вашего сведения, что с февраля 2012г. газета «Курьер Здоровья Астана» издается под новым названием:

«Здоровая Семья»

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

3 НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

4 ТЕМА НОМЕРА

Иммунитет и его механизмы.
Способы повышения иммунитета.

6 НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Мужское здоровье.

7 НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Самолечение гриппа недопустимо.

8 ОТДЫХ И ТУРИЗМ

Лечение за границей и лечебный туризм.

10 НАШ ОРГАНИЗМ

Ингаляции — против простуды и кашля.

11 НАШ ОРГАНИЗМ

О пользе кальция.

12 БОЛЕЗНИ

Остеопороз и истончение костной ткани.

14 СТОМАТОЛОГИЯ

Болезнь десен — пародонтоз.

16 КОСМЕТОЛОГИЯ

Уход за чувствительной кожей лица в зимнее время.

17 ПОМОЩЬ

Спасем жизнь ребенка.

18 ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Способы закаливания детей.

20 ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Эрозия шейки матки. Причины ее возникновения.

22 НАШ ОРГАНИЗМ

Разгрузочные дни после праздников.

Выходит ежемесячно

№ 1 (7) - Февраль 2012 г.

Учредитель:

ИП Биекенова А.Б.

Редакция и издатель в Астане:

ИП Биекенова А.Б.

Газета зарегистрирована в Министерстве Связи и информации Республики Казахстан, Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания №12176 - Г от 26.12.2011 г.

Главный редактор: Биекенова А.Б.

Дизайн, верстка: ИП Биекенова А.Б.

Адрес редакции и издателя: г. Астана,

ул. Мусрепова 6/4, кв. 6

Рекламная служба: (7172) 62 83 97, +7 7017260520

E-mail: abiekenova@mail.ru

Редакция газеты «Здоровая семья» не несет ответственности за содержание материалов и рецептов, присланных читателями, также редакция не несет ответственности за применение материалов, статей и рецептов, опубликованных в газете.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов, а также за достоверность информации, предоставленной рекламодателями. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.

Предупреждаем: наша газета не является справочником по медицине и пособием по лечению болезней. Помните: организм каждого человека индивидуален! Поэтому, прежде чем воспользоваться советами в наших статьях и опубликованными рецептами, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Редакция вправе публиковать, а также редактировать любые присланные в свой адрес материалы, письма, рецепты и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора на использование материала в любой форме и любым способом в газете «Здоровая семья» или в Интернете.

Материалы, опубликованные в газете «Здоровая семья», защищены Законом об авторском праве. Полное или частичное воспроизведение или размножение любым способом этих материалов допускается только с письменного разрешения учредителя газеты.

Рукописи, письма, рисунки и фотографии не рецензируются и не возвращаются!

Редакция оставляет за собой право не вступать в переписку с читателями.

Фотографии: DepositPhotos

Отпечатано в типографии ТОО «Арко»,

г. Караганда, ул. Сатпаева 15

Тел.: (7212) 411780

* Тираж в г. Астана - 10 000 экз.

Распространяется бесплатно.

Прием рекламы по e-mail:
abiekenova@mail.ru

**Алкогольные напитки
кажутся на вкус слаще, если
играет громкая музыка**



Алкогольные напитки кажутся на вкус слаще, если играет громкая музыка. Как установили ученые в лице Лоренцо Стаффорда из Университета Портсмута, громкие звуки также не позволяют адекватно оценивать количество выпитого спиртного, сообщает The Press Association.

В виду того, что люди изначально больше любят сладкое, становится понятно, почему в клубах посетители нередко напиваются. Надо сказать, данный вывод соответствует ранее озвученному заявлению, согласно которому в помещении с громкой музыкой человек быстрее ест.

Стаффорд протестировал свое предположение на 80 добровольцах (69 женщин и 11 мужчин в возрасте 18-28 лет). Все участники эксперимента регулярно употребляли алкоголь. В ходе эксперимента им предстояло оценить напитки, отличавшиеся по крепости, опираясь на содержание алкоголя, сладость и горечь.

Притом, добровольцев отвлекали (например, громко играла музыка или читались новости). В итоге напитки оценивались как более сладкие, когда играла музыка. Другие раздражающие факторы не оказывали подобного влияния.

**Роботы станут домашней
сиделкой для детей,
перенесших операции**

Сотрудники Бостонского детского госпиталя поручили роботам присматривать дома за детьми, перенесшими операцию. Каждый такой робот стоит 6000 долларов. Он представляет собой целую систему для проведения телеконференций на колесах. Таким образом врачи могут проверять состояние пациентов, не навещая их лично, сообщает ABC News.

Рассказывает доктор Хип Нуен: «Высокоскоростная связь позволяет врачам контролировать работу робота и легко маневрировать по дому пациента. У Детского госпиталя есть пять таких роботов, сделанных компанией VGo Communications. Устройство уже протестировали в домах восьми пациентов. Но в ближайшее время планируется расширить программу».

Надо сказать, технологию телемедицины уже используют в клиниках, где отмечается нехватка специалистов. Так, с помощью камер, аудиооборудования и компьютера специалисты отслеживают состояние пациентов в разных больницах.

К примеру, система NicView позволяет следить за новорожденными (камера прикреплена к кровати). Благодаря особой системе родители и родственники, зная пароль, могут подключиться к камере и отследить состояние ребенка дистанционно.

По мнению специалистов, подобные технологии с каждым годом будут становиться все более доступными, в том числе, и в плане стоимости. А вот доктор Нуен надеется, что в будущем роботы научатся брать анализы крови у пациентов с диабетом, проверять работу легких у детей с астмой.



*Чистая вода
от чистого сердца*

**Подробная информация
о видах воды по телефонам:**

Бесплатный звонок по РК:
8 800 080 44 20

г. Астана: **700 400**

Иммунитет и его механизмы. Способы повышения иммунитета.

Иммунитет – очень важная функция нашего организма. Без него человек неспособен полноценно радоваться жизни.



Иммунитет – очень важная функция нашего организма. Без него человек неспособен полноценно радоваться жизни. Пока с ним все в порядке, мы даже не думаем о нем. Но как только происходит его снижение, наш организм оказывается в плену нескончаемых простуд и других болячек. Тогда мы начинаем нескончаемые походы по врачам, ищем причину, что же в нас не так. Причина проста. Снижен иммунитет. Что же делать дальше? Необходимо срочно заняться его укреплением. Для этого нужно время и терпение, а также серьезный подход к своему здоровью.

Так как же повысить иммунитет?

Есть несколько нехитрых способов:

1. Нужно позаботиться о чистоте организма. Множество вредных веществ попадает в наш организм вместе с пищей и водой. Продукты, которые мы едим необходимо очень тщательно выбирать, чтобы избежать

загрязнения организма вредными и токсичными веществами. Продукты лучше всего приобретать в крупных магазинах и только у производителей, которые хорошо себя зарекомендовали. На своем здоровье не нужно экономить, оно потом ответит вам тем же.

Водопроводная вода должна проходить очистку через бытовые фильтры несколько степеней очистки. Курение не менее серьезный источник загрязнения и отравления организма. Бросив курить, Вы защитите Ваш организм от многих вредных веществ. И это не менее важно. Еще один серьезный источник загрязнения организма – безмерное употребление алкоголя. Из алкоголя стоит принимать только немного красного вина, которое в малых количествах принесет пользу вашему организму.

Всем давно известно, что иммунитет можно повысить под воздействием болезни. Поэтому если Вы про-

студились не стоит сразу же пичкать себя таблетками. Предоставьте возможность вашему организму самому победить болезнь, помогая ему народными средствами: компрессами, растираниями, отварами из трав.

2. Ведите здоровый образ жизни. Каждый из нас отлично знает, что нужно соблюдать режим дня для поддержания иммунитета. Сюда относятся правильное питание, занятия спортом, полноценный сон. Регулярный прием пищи в одно и то же время очень хорошо влияет на поднятие иммунитета. Пищу нужно принимать не менее 4-5 раз в день. Ужин должен быть не позднее 7 часов вечера. Поздние приемы пищи не способны укрепить иммунитет, а скорее наоборот. Питание обязательно должно быть разнообразным. Рацион должен быть полноценным. Обязательно в рационе должно присутствовать мясо, свежие овощи и фрукты, кисломолочные продукты высокого качества. Полуфабрикаты, фаст-фуд, консервы желательно вообще исключить из рациона. Кисломолочные продукты, в которых содержатся пробиотики очень полезные для кишечника. Эти бактерии, населяя кишечник человека, понижают уровень холестерина, помогают правильному усвоению пищи, сокращают вероятность заболевания кишечным и инфекциями, тем самым способствуя сопротивляемости организма. Источниками этих полезных бактерий выступают йогурты, кефир, сыры.

Ежедневный здоровый сон должен быть не менее 8 часов. Ложиться спать лучше всего в будни в 23 00, вставать в 7 00. В выходные дни также не стоит подвергать организм стрессу, ложась поздно, а вставать в обед. Мы рушим биологический ритм нашего организма, тем самым снижая иммунитет.

Для повышения иммунитета также важна физическая нагрузка. Недостаток движения очень сильно осла-

бляет наш организм. Можно заняться утренней гимнастикой или совершить утреннюю пробежку, возможно, заняться танцами или йогой. Вы сами решаете, что подойдет Вашему организму. Нужно помнить главное, нагрузки на организм должны быть умеренными и регулярными. Не нужно доводить себя до изнеможения

3. Начните закаливать Ваш организм. Главный и важный шаг, чтобы получить стойкий иммунитет – закаливание. Нужно постепенно приучить свой организм к воздействию холода. Это воздействия должны быть ежедневными. Существует множество способов закаливания: обливание себя холодной водой из ведра, обтирание снегом, принятие контрастного душа. Процедура закаливания должна быть постепенной. Если все делать правильно и в меру, вы получите моральное и физическое удовлетворение.

4. Использовать натуральные иммуностимуляторы. Это эхинацея, перга, — они являются отличными средствами для укрепления имму-

нитета. На данный момент эхинацея очень важная трава, оказывающая воздействие на иммунитет. В ее составе есть вещества способствующие заживлению ран и подавляющие воспалительный фермент. Она также содержит секвитерпеновые эфиры, которые оказывают иммуностимулирующее действие. Она помогает при множестве бактериальных и вирусных болезней. В качестве профилактики настойку эхинацеи можно применять курсами 2-3 раза в год.

Перга – это продукт вырабатываемый пчелами. Это особый продукт, уникальность которого подтверждена исследованиями. Перга содержит в себе ценные источники природных элементов и витаминов. Это витамины группы B, C, D, E и H. А также гормоны, аминокислоты, протеины, природные антибиотики. Она содержит необходимые витамины для роста организма и нормального обмена веществ. Ее лучше всего принимать натощак по 10 крупинок. Лечебный курс должен быть 10 дней, затем нужно сделать перерыв на 10 дней, еще



один курс на 10 дней и опять перерыв. И так 3 раза. Этот курс хорошо проходить несколько раз в год.

5. Поддерживать внутренне равновесие организма. В жизни современного человека проживающего в мегаполисе постоянно присутствует стресс. Он уже стал частью нашей жизни. И это сильно влияет на наш организм. Чтобы снизить влияние стресса на организм нужно получать больше положительных эмоций. ●

Первая в Казахстане

Интернет-Аптека

ГИППОКРАТ

- 5000 наименований лекарственных средств;
- Информация, выбор, оформление заказа и доставка на дом;
- Накопительная скидка постоянным клиентам;
- Справка о наличии медицинских препаратов в аптеках г. Астаны;
- Бронирование товара;
- Бытовая химия с доставкой на дом.



www.GIPPOKRAT.kz

тел.: **48-18-82**

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Считается, что мужское здоровье — это чисто урологическая или андрологическая проблема, а вопрос в действительности стоит значительно шире. Тестостерон — вот тот гормон, который делает мужчину мужчиной.

Тестостерон в мужском организме действует на половые органы, предстательную железу, семенные пузырьки, придатки яичек, половой член, активизирует обмен жиров, белков, холестерина, микроэлементов и др. регулирует нормальный сперматогенез, стимулирует сексуальные проявления и другие процессы. Тестостерон преимущественно влияет на процессы формирования и активацию либидо, полового возбуждения, а также интенсивность организма. С возрастом, начиная уже с 35 лет, в организме мужчины количество тестостерона начинает снижаться. Именно в это время начинаются проблемы со здоровьем, уже не так легко дается стометровка, мышцы не хотят расти, несмотря на все старания в тренажерном зале, зато активно растет живот и появляются морщины. Дефицит тестостерона отражается практически на всех органах и системах организма. Этот гормон не зря называют «гормоном счастья» у мужчин — его нехватка влияет не только на физическое, но и на душевное состояние мужчины — падает настроение, начинаются приступы депрессии и немотивированного пессимизма.

Что происходит: постепенно снижается способность к интеллектуальному мышлению и критике, падает трудоспособность, физическая выносливость, уменьшается сексуальная активность.

Большинство мужчин начинают замечать симптомы полового нару-

шения — эректильной дисфункции. Но чаще всего мужчины считают, что это проявление мужской слабости, или как возможный вариант возрастных изменений. На самом деле эректильная дисфункция — это лишь вершина айсберга. Айсберга под названием сосудистая патология, эта проблема связана с нарушением стенок сосудов не только полового члена, но и всего организма в целом.

Основные изменения происходят в следующих системах и органах: сердечно-сосудистой, мочеполовой, центральной нервной и опорно-двигательной, а также в коже. Проявления ишемической болезни сердца говорят о том, что это начальная стадия нарушения сосудистого кровообращения, как в органах малого таза, так и сердечно-сосудистой системе и других жизненно важных сосудах. Но, к сожалению, к докторам обращаются пациенты уже в запущенном состоянии.

На что следует обратить внимание?

Симптомы: снижение половой активности, повышенная потливость, сердцебиения, кардиалгии,

быстрая утомляемость, нарушение памяти, снижение творческой продуктивности, расстройство сна, выпадение волос, появление морщин, снижение мышечной массы и напротив увеличение жировой ткани.

Очень важно своевременно приостановить падение уровня гормона тестостерона, тем самым замедлить прогрессирующее поражение сосудов.

Как минимизировать последствия?

Вовремя обращаться к врачам, в том числе, и на профилактические осмотры. Прежде всего, к урологу — андрологу.

Необходимо обращать внимание на появление отдышки при физической нагрузке, сдавливающие боли, перебои в работе сердца. При необходимости проводится полное обследование, в т.ч. исследование состояния крови, липидного обмена (уровень холестерина, липопротеидов и т.д.). После 40 лет рекомендуется раз в год сдавать анализ на исследование простатического специфического антигена — маркер рака предстательной железы.

ПЕРВЫЙ ШАГ ДЕЛАЕТЕ ВЫ! И чем раньше, тем быстрее сможете избавиться от болезни

**Врач уролог-андролог
Медицинского центра On Clinic
Митрофанов Всеволод
Викторович.**

<p>Сексуальное здоровье мужчины</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Улучшение потенции в любом возрасте; ▶ Лечение раннего семяизвержения; ▶ Эффективное лечение простатита; ▶ Лечение бесплодия. 	<p>Проктология</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Безоперационное лечение геморроя; ▶ Лечение анальных трещин; ▶ Удаление папиллом, анальных трещин;
<p>Здоровье женщины</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Диагностика и лечение воспалительных заболеваний; ▶ Радиоволновой метод лечения патологий шейки матки; ▶ Медикаментозное прерывание беременности. 	<p>Для женщин прием ведет женщина проктолог</p> <p>Дерматология</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Лечение псориаза и экземы без гормонов и иммунодепрессантов; ▶ Лечение других кожных заболеваний.
<p>г. Астана, Валиханова 9/2 тел.: (7172) 211-222</p>	



Самолечение гриппа недопустимо!



С наступлением холодов риск заболеть гриппом или ОРВИ увеличивается в несколько раз. Большинство людей считают ненужным обращаться к врачу и отдают предпочтение народным методам лечения, приобретают разнообразные препараты по принципу «чем больше — тем лучше». Такой «коктейль» не всегда приносит пользу организму, ряд средств в неграмотных руках просто опасен. Самолечение, по словам медиков, может привести к тяжелым последствиям, а в некоторых случаях — к летальному исходу.

Распространенные методы терапии и профилактики гриппа и ОРВИ не так безобидны, как кажется на первый взгляд.

«Большинство людей не знают, какие на сегодняшний день существуют противовирусные препараты, способные ликвидировать непосредственно вирус. Их не так много, подобрать средства по силам только специалист, который, учитывая возраст, пол, вес, ранее перенесенные инфекции, сопутствующие патологии и общее состояние организма, может подобрать соответствующий препарат и определить дозу. Ошибка больных в том, что они начинают заниматься самолечением, принимают препараты, которые, по их мнению, могут препятствовать проникновению вируса в клетку. Так, популярно использование стимуляторов иммунной системы. Однако тут есть опасность: если иммунная система напряжена и человек при этом пытается ее модифицировать, то его однозначно ожидает «иммунный провал». Таким образом, человек обрекает себя на заражение вирусной инфекцией», — комментирует профессор, доктор медицинских наук, врач-пульмонолог ФГУ «Научно-исследовательский институт пульмонологии» ФМБА России Сергей Бабак.

Не менее опасно самовольно принимать антибиотики, которые могут привести к гибели бактерий, способных размножиться. Для получения этого результата, по словам специалистов, необходимо подобрать определенную дозу препарата, которая сможет в первый день приема мгновенно убить 90% бактерий, а спустя 2 дня — оставшиеся. В этом случае человек излечится. «Ан-

тибиотики имеют широкий спектр действия и принимать один и тот же препарат от разных возбудителей практически невозможно. Подобрать средство может только врач путем посева и ПЦР (полимеразная цепная реакция) — тестов, позволяющих выявить возбудителя инфекционного заболевания», — говорит С.Бабак. По его словам, по механизму действия антибиотики делятся на три уровня. Если больной начнет принимать самое мощное средство, то у бактерии к нему вырабатывается устойчи-

вость, это означает, что в следующий раз при бактериальной инфекции лекарство окажется неэффективным. У больного может возникнуть гнойное осложнение, самовольное применение препарата может привести к инвалидности: поражает слух, вызывает проблемы с печенью и аллергические реакции, вплоть до анафилактического шока и летального исхода.

Еще одним опасным средством при самолечении гриппа или ОРВИ медики называют обычный аспирин. Выяснилось, что он способен вызвать у детей и подростков с отклонениями в иммунной системе синдром Рея, основными проявлениями которого являются тошнота и рвота, нарушение сознания, поражение печени, отек мозга. Летальность у детей при болезни составляет 20-30%. Особенно опасен аспирин в сочетании с алкоголем и во время беременности. «Аспирин — далеко небезобидное средство и его нужно правильно применять. Есть термин «аспириновая астма». Если человек склонен к бронхоспазму, то он может возникнуть на фоне приема аспирина. Тяжелый спазм может привести к летальному исходу. В последнее время такие случаи встречаются довольно часто», — рассказывает С.Бабак.

Распространенные спиртовые растирания также оказались не столь безопасными: при высокой температуре они могут спровоцировать спазм сосудов, что может привести к уменьшению потока тепла от внутренних органов к периферии. Это означает, что эффект будет противоположным ожиданиям.

По словам медиков, при первых симптомах заболевания (насморк, температура, кашель, общая слабость) следует немедленно обратиться к специалисту, только он может назначить правильную терапию. При соответствующем лечении грипп и ОРВИ могут пройти уже через несколько дней. «Наиболее действенным способом профилактики, на мой взгляд, является химиопрофилактика, то есть прием химического агента, который способен блокировать размножение вируса. Также рекомендую не контактировать с больными. Если этого не удастся избежать, то лучше носить марлевую повязку», — советует С. Бабак. ●

Лечение за границей и лечебный туризм!

Часто, путешествуя по разным странам, мы задумываемся о профилактике своего здоровья, совмещая лечение и отдых во время отпуска. В наше время существует множество курортов, специализирующихся на предоставлении разных услуг и оздоровительных программ по улучшению здоровья. Как правило, оздоровительный туризм может подразделяться на несколько категорий. Выбор зависит от того, какого эффекта по оздоровлению вы ожидаете. Турфирма «Meridian Travel & Tourism» может предложить вам несколько направлений.

Лечебные туры.

Большинство стран предлагают широкий выбор лечебно-оздоровительных курортов на своей территории. Самые популярные из них – это оздоровительные туры в Чехию, Венгрию, Израиль, Китай, Грецию. Азиатские курорты Тайланда и Малайзии представляют собой совмещение пляжного отдыха и лечебно-оздоровительного туризма.

Чехия. Сочетание благоприятных климатических условий, высокого сервиса и удивительных лечебных свойств минеральных источников оказывают благотворное влияние на весь организм в целом. Бальнеотерапия на чешских курортах знаменита своими многочисленными минеральными источниками, бьющих из недр земли, обладающие особым составом минеральных веществ. Принятие ванн, аппликации, физиотерапия, а также питьевое лечение — составляют полноценный комплекс по оздоровлению всего организма, рассчитанный на 2–3 недели.

о. Хайнань (Китай). Лечение на острове исключает любые формы хирургического вмешательства и осуществляется исключительно традиционными китайскими методами в сочетании с использованием натуральных лекарственных препаратов. На Хайнанае китайские



на правах рекламы

медики лечат болезни желудочно-кишечного тракта, легочные, дерматологические и урологические, помогают при ревматизме, остеохондрозе и гипертонии. Лечат иглотерапией, лечебным точечным массажем, растениями и водными процедурами. На острове произрастает 137 противораковых растений.

Медицинские туры.

Медицинские туры за рубеж ни в коем случае не следует путать с простыми лечебно-оздоровительными поездками, хоть они и могут включать в себя отдых в санаториях или курортных центрах в качестве одного из элементов. Понятие «медицинский тур» подразумевает серьезное, полноценное лечение за границей, нередко включающее в себя оперативное вмешательство.

Медицинские туристы — пациенты всех возрастов, которые по каким-либо причинам не имеют возможности (или желания) лечиться у себя на родине, и лечение за рубежом является для них лучшим выбором. Отметим, что кроме собственно медицинского туризма — поездок за конкретными видами лечения, также существует и диагностический туризм — путешествия с целью обследования и уточнения диагноза.

Израиль. Мертвое море — это главная здравница Израиля, сюда приезжают за красотой и здоро-

вьем тысячи туристов каждый год. В этом уникальном месте сосредоточено более десяти оздоровительных комплексов, где лечится большинство кожных заболеваний, хронические артриты, инфекции мочеполовой системы, а мягкий климат, отсутствие вредоносного влияния ультрафиолетовых лучей и высокое атмосферное давление способствуют профилактике гипертонии и неврологических заболеваний. Помимо этого передовые технологии и высококвалифицированный персонал позволяют проводить как срочное, так и плановое амбулаторное и стационарное обследования и обеспечивают лечение пациентов с самыми различными заболеваниями (онкологии, кардиологии, нейрохирургии, общей хирургии, ортопедии, диабета, заболеваний щитовидной железы, диагностика деменции и, конечно же, всех органов внутренней деятельности организма).

Германия. Лечение в Германии год от года набирает популярность среди граждан стран СНГ. Всемирно известное немецкое качество распространяется и на качество лечения в клиниках Германии. Лечение в Германии — одно из самых эффективных в Европе, при этом его стоимость меньше, например, лечения в Швейцарии или Великобритании, а по качеству ничем не



уступает вышеназванным странам. Уникальность системы медицинской помощи в Германии обусловлена новейшим медицинским оборудованием лечебных клиник (обновляется раз в 3–5 лет), использованием современных научных разработок, высокой квалификацией врачей и среднего медперсонала в клиниках Германии. Отдельно следует отметить тот фактор, что бюджетные расходы на медицину в Германии — самые большие в Евросоюзе.

Организацию самой поездки во многих случаях лучше доверить специализированной компании, ко-

торая может предоставить полный пакет услуг, а именно: оформление всех документов, необходимых для поездки (авиабилетов, визы, страховки, договоров и так далее), организовать размещение пациента и сопровождающих его лиц, а также в случае необходимости предоставить квалифицированного переводчика на все время поездки. Можно обратиться и напрямую в клинику, но тогда всеми перечисленными выше бумажно-организационными вопросами придется заниматься самостоятельно.

Выбирая страну для лечебно-оздоровительного или медицинского туризма, следует принимать во внимание много факторов, прежде всего, чётко определить то, какой именно эффект вы желаете получить после процедур, направленных на оздоровление и очищение Вашего организма, а также предупреждение различных заболеваний. Поэтому, прежде чем выбирать оздоровительный курорт, следует проконсультироваться с врачом, и на основе его рекомендаций мы подберем наиболее подходящий именно Вашему организму лечебный тур. ●



По всем вопросам вы можете проконсультироваться в турфирме «Meridian Travel & Tourism» по телефону 91-22-00 или можете просмотреть информацию об услугах на сайте компании meridiantt.com в разделе «лечебные туры».



MERIDIAN
travel & tourism

Ингаляци – против простуды и кашля!

Для начала определим само понятие ингаляции – это вдыхание паров лекарственных веществ и немедикаментозных растворов в лечебных и профилактических целях. С появлением современных небулайзеров ингаляции можно разделить на виды: ингаляция с помощью ингалятора и небулайзерная терапия, которую мы и будем рассматривать в этой статье. На сегодняшний день существуют компрессорные и ультразвуковые ингаляторы. Механизм их действия несколько отличается: в компрессорном небулайзере мощный поток сжатого воздуха выходит через узкое сопло и под давлением распыляет лекарство. В ультразвуковом — распыление происходит за счет ультразвуковой вибрации. Сами лекарственные препараты назначаются врачом. В зависимости от диагноза и степени развития болезни, это может быть и минеральная вода, и антибиотики, и гормоны.

Ингаляции достаточно популярны, и за последние годы знание об этом методе лечения существенно расширились. Например, стало ясно, что они помогают не только при кашле и насморке, но и при хронических заболеваниях, таких как бронхит, астма и эмфизема. Но это только в том случае, если для лечения используются современные ингаляторы — небулайзеры. При обычных

паровых ингаляциях, лекарственные вещества имеют большой размер частиц, и оседают преимущественно в ротоглотке и верхних дыхательных путях. Поэтому и лечебное действие ограничивается только этими верхними отделами дыхательных путей. Для лечения нижних дыхательных путей необходимо преобразовать лекарство в более мелкие частицы. Именно небулайзеры способны переводить жидкие лекарственные формы в аэрозоль, которая легко проникает даже в нижние дыхательные пути. Поэтому эффект от ингаляции с помощью небулайзера увеличивается в разы. К лечебным эффектам, наблюдаемым при проведении ингаляции и небулайзерной терапии можно отнести антимикробное, противовоспалительное, отхаркивающее и бронхолитическое действие вдыхаемого раствора.

Преимущества ингаляций — это моментальная доставка лекарства прямо к месту воздействия в организм (то есть в дыхательные пути), минимальный риск побочных эффектов и простота — по сути, никаких особых умений не требуется. А также удобство — если раньше для процедуры требовалось посещать поликлинику, то сегодня купить ингалятор для домашнего использования не составляет проблем. При ингаляциях лекарство непосред-

ственно воздействует на слизистые оболочки дыхательных путей, не контактируя с другими органами. Эффект: расширение бронхов, разжижение слизи и уменьшение воспаления.

Для ингаляций при помощи небулайзера используется очень широкий спектр лекарств, включая антибиотики и гормоны. Иногда достаточно использовать просто минеральную воду хорошего качества без газа. Такие ингаляции хороши при лечении начальных стадий ангины, профилактики респираторных заболеваний в период обострения. Особенное значение ингаляции с минеральной водой приобретают для курильщиков, так как это возможность увлажнить и насытить лёгкие кислородом и минеральными веществами.

Особо следует отметить тот положительный эффект, которым отличается ингаляция детям. Ингаляция с помощью небулайзера имеет много преимуществ по сравнению с аэрозолями, спреями и каплями, в частности, достигается создание намного большей концентрации лекарственных препаратов и биологически активных веществ в мелких бронхах, тогда как аэрозоль и спрей, например, в основном оседают в ротовой полости, всасываются в кровь, вызывая побочные эффекты. ●



АПТЕКА
Магазин
медицинской техники

Реализация медикаментов, медицинской техники, изделий медицинского назначения, расходных материалов, мебели, сервисное обслуживание

товар сертифицирован



г. Астана, ул. Богенбая 59, аптека «АЗИЯ» тел.: 26-99-87
г. Астана, ул. Московская 32/2 магазин "Медтехника"
магазин "Медтехника" тел.: (7172) 38-44-17; факс: 38-03-48
www.medastana.kz; E-mail: medtech-astana@mail.ru

- Медикаменты, широкий ассортимент, низкие цены;
- Жироанализаторы, шагомеры;
- Ингаляторы ультразвуковые, компрессорные (Япония);
- Облучатели бактерицидные;
- Противопролежневые матрацы;
- Приборы для измерения сахара в крови (глюкометры);
- Инвалидные коляски;
- Медицинская мебель;
- Хирургические инструменты;
- Медицинская одежда;
- Ходунки для взрослых;
- Костыли, трости;
- Кушетки для осмотра и массажа;
- Тонометры различных модификаций.

О пользе кальция.

на правах рекламы

Природа гармонична и очень рациональна. В природе не бывает ошибок. Ошибки делаем мы, люди.

Кальций является жизненно необходимым элементом, без него мы не могли бы жить. Каждой клетке, включая клетки сердца, нервов и мышц, необходим кальций для обеспечения нормальной жизнедеятельности, также он участвует в самых важных для организма процессах, такие как обмен веществ, иммунитет, регенерация и др., и поэтому при недостатки его эти процессы нарушаются. Раньше когда не было консервантов — не было особых проблем с пополнением кальция в организм.

При идеальных условиях жизни и хорошем состоянии здоровья ежедневно с мочой выделяется до 250 мг. кальция. При различных острых и хронических заболеваниях, неблагоприятных условиях жизни (стресс) кальций выводится в несколько раз больше. Для нормальной жизнедеятельности организма взрослых и детей необходимо адекватно восполнять ежедневную концентрацию кальция в организме.

Естественные источники поступления кальция в организм: вода, молоко и молочные продукты.

Вода. Одним из богатых источников кальция является вода. Но при кипячении кальций инактивируется и оседает на стенках чайника в виде накипи и естественно его поступление в организм резко ограничивается.

Напитки. Соки — содержат консервант, который связывает кальций и препятствует его усвоению. Газированные напитки (фанта, кола и другие фруктоза содержащие напитки) — содержат фосфаты, которые тоже связывают кальций и он не усваивается и выводится с мочой.

При создании «Активного Кальция» разработанного НПО «Физика-Солнце» АН РУз, НПЦ «Керамика-Синтез», применены новейшие изобретения - запатентованные нанотехнологии. Аналогов данному препарату и технологии его создания в мире нет.

Молоко и молочные продукты. Для продления срока хранения этих продуктов используются различные консерванты, которые тоже связывают кальций.

Алкогольные напитки, в том числе, пиво длительного хранения, связывают кальций и препятствует его усвоению и увеличивают выброс из депо (кости и мышцы).

Пищевая и консервированная продукция. Всякая пищевая продукция (колбасы, сосиски, майонезы, кетчупы, кондитерские изделия и др.), содержащая консерванты, красители, ароматизаторы, эмульгаторы, разрыхлители связывают кальций и препятствуют усвоению кальция в организме.

Кальций, который легко всасывается в организме, содержится в овощах, таких, как брокколи, листовая капуста, горчиная зелень, репа. Рыбные продукты (например, лосось и сардины) также богаты кальцием.

Факторы риска развития дефицита кальция:

Сидячий образ жизни и низкая физическая активность способствует выбросу кальция из организма. Курение и постоянный прием алкогольных напитков также усиливают выброс кальция. Постоянные стрессы также приводят к снижению кальция в крови. Все эти факторы вместе способствуют максимальному вымыванию кальция из организма. В то же время, ограниченное поступление кальция с пищей не восполняют эти потери.

При острых воспалительных заболеваниях отмечается резкое снижение уровня кальция в крови. При длительных хронических заболеваниях происходит постепенное снижение уровня кальция и формируется дефицит кальция, что, в свою очередь, приводит к еще большему снижению иммунитета. ●

Аптека "Гиппократ", ул. Пушкина, 132, тел.: 30-60-00, 39-61-61;

Аптека "Медикус центр", ул. Кенесары 47, тел.: 21-05-59;

Аптека ТОО «СК-фарм», ул. Бейбитшилик 29, тел. 533761

Аптека ТОО «Максима-фарм» ул. Сейфуллина 35, тел. 437085

Аптека ИП Абдуллина, ул. Бейбитшилик 35, тел. 534147

Полезен для: всей семьи



Полезен для: людей в возрасте



Полезен для: спортсменов



АКТИВНЫЙ КАЛЬЦИЙ

Полезен для: беременных женщин



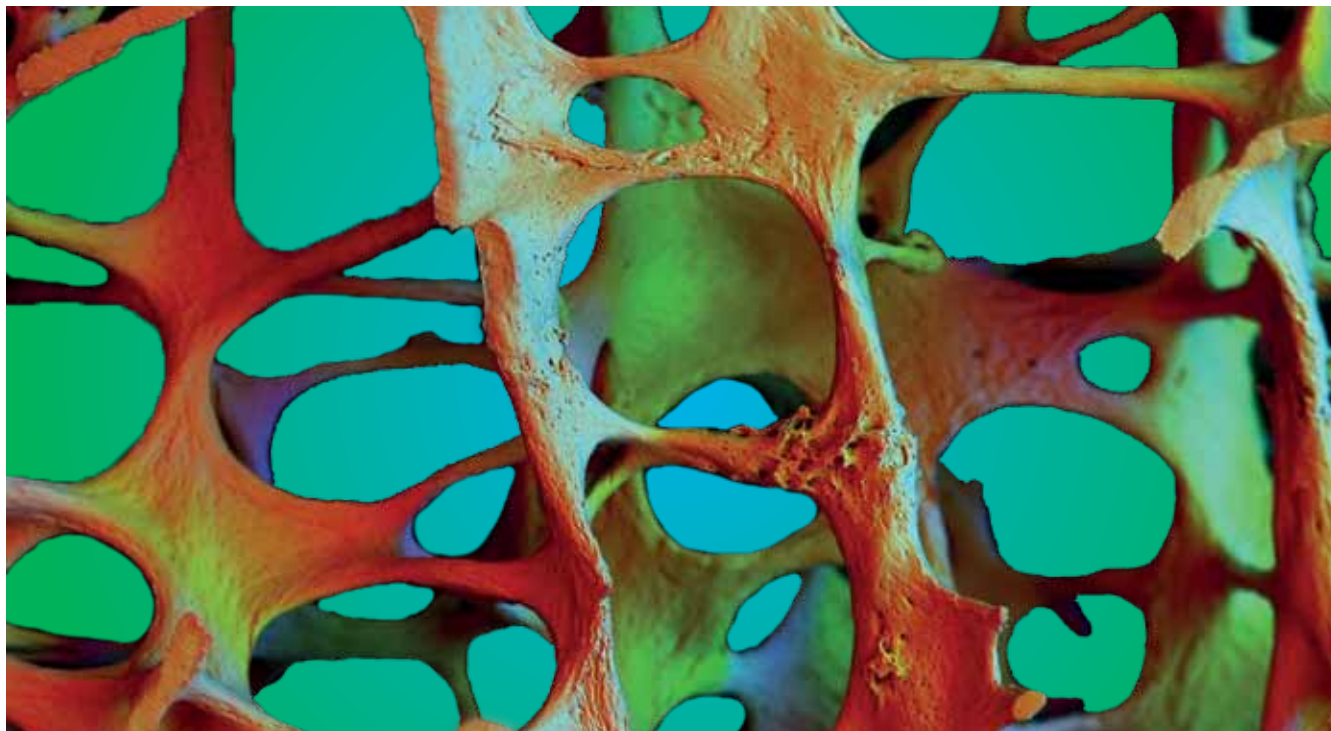
товар сертифицирован

Прием рекламы: (7172) 62-83-97

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Февраль 2012 г.

Остеопороз и истончение костной ткани.



С возрастом в процессах кости происходят нарушения, кальций плохо усваивается и вымывается из костей, теряется их плотность. В результате появляется остеопороз — истончение костной ткани. При этом даже слабый удар или падение с высоты собственного роста могут привести к перелому. Заболевание проявляется у женщин в восемь раз чаще, чем у мужчин. По статистике, 28% дам в возрасте после 60 лет страдают от менопаузального остеопороза. Все дело в нехватке гормона эстрогена, который до менопаузы поддерживает плотность кости, не давая ей разрушаться, а после естественной возрастной перестройки организма в 45-50 лет его уровень резко уменьшается.

Причина заболевания у мужчин — нехватка тестостерона, выработка которого также замедляется с возрастом. Если рассасывание старой кости происходит быстрее, чем успевает сформироваться новая костная масса, — болезнь остеопороз без промедления дает о себе знать. На ранних стадиях заболева-

ние протекает почти бессимптомно, поэтому истончение костной массы еще называют «тихим недугом». Следует обратить внимание на проявление кифоза (горба) у женщин и в связи с этим — потерю в росте, сутулость. Может ухудшаться поддерживающая функция позвоночника и меняться осанка. Это уже потом кости становятся хрупкими и, не выдерживая массу собственного тела, ломаются даже при незначительных физических нагрузках. У женщин с болезнью остеопорозом, которые падают на руку, чаще всего возникают переломы лучевой кости — запястья. Перелом шейки бедра и позвоночника у таких людей в половине случаев приводит к инвалидности. Жизненная активность снижается, могут обостряться хронические заболевания и выпадать зубы.

Также существует синильный, генетический и идиопатический остеопорозы. Хотя клинические проявления у этих форм заболевания одинаковые, причины их — разные. Первым страдают и мужчины, и женщины после 70 лет в связи со

старческими изменениями скелета. Второй провоцирует генетическая предрасположенность к дефектам костной ткани. Причины идиопатического остеопороза пока не известны. К счастью, болеют не все. Есть определенные факторы риска, которые предрасполагают к недугу. Если у вас в роду бабушки «носили» горб или ломали кости бедра — у вас также есть шанс на эти проявления болезни остеопороза. Низкое количество женских гормонов (эстрогенов). Причиной этому может быть позднее начало и непостоянство половой жизни, ранний климакс, перебои или отсутствие месячных.

Если вы не занимаетесь физкультурой, курите, пьете много кофе, злоупотребляете спиртным, не включаете в меню продукты с содержанием кальция и витамина D — повышается риск возникновения симптомов «тихого недуга». Если вас начали беспокоить проявления остеопороза — не затягивайте с визитом к врачу. Там первым делом измерят ваш рост, вес и размах

рук. Также врач проверит осанку и болезненность в области позвоночника, предложит сделать анализ крови на содержание кальция. Повышение его количества будет свидетельствовать о том, что он вымывается из костей. Если в результате первичного осмотра и анализа крови доктор заподозрит сниженную плотность кости — необходимо будет пройти специальные исследования. Некоторые врачи ставят диагноз по рентгенограммам. Но это не надежный способ, так как результат часто зависит от плотности рентгеновского луча, наличия жировых отложений и человеческого глаза, что довольно субъективно. С точностью прояснить ситуацию поможет исследование — рентгеноденситометрия (DXA). При этом рентгеновским лучом сканируются подверженные риску остеопороза участки тела — бедренные кости, позвоночник, кости предплечья. Результатом исследования могут быть показатели. Норма — плотность костей соответствует нормальным показателям.

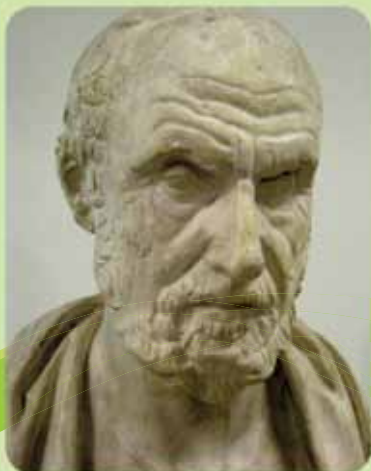
Остеопения — пограничное состояние, при котором проявлений заболевания нет, но плотность костной массы снижена. При этом необходима тщательная профилактика и наблюдение врача. Остеопороз — организм подвержен заболеванию и существует риск переломов. Например, локальные остеопорозы

можно диагностировать с помощью компьютерной томографии или УЗИ. Дополнительно может потребоваться консультация эндокринолога. С пищей организм должен получать достаточное количество кальция, так как от него зависит масса кости, которая начинает снижаться уже после 30 лет. Это важно, так как костная ткань — депо кальция и 98% этого вещества находится именно там. Суточная доза этого элемента для женщин в возрасте 45+ — 1200 мг. Но важно соблюдать меру, потому что перебор может спровоцировать появление камней в почках, подагру или артрит. Кальциевые комплексы необходимо сочетать с витамином D, он помогает кальцию усваиваться.

Гормонозаместительная терапия. Назначается гормон — эстроген в виде таблеток или трансдермальных пластырей. С его помощью увеличивается плотность костей, и уменьшается потеря костной массы. Хотя этот метод еще пару лет назад был достаточно популярен, сегодня гинекологи от него отказываются.



Дело в том, что употребление гормонов может привести к повышенной вероятности заболевания раком молочной железы. Препараты стронция (чаще применяются при синильном остеопорозе). Бисфосфанаты — блокируют клетки, которые рассасывают кость (зачастую применяются для лечения постменопаузального остеопороза). Препараты Кальцитонина — увеличивают синтез кости. Приписываются в виде инъекций или назального спрея. В каждом из этих методов лечения присутствуют определенные побочные эффекты, поэтому, чтобы выбрать тот, который подходит именно вам, — необходимо проконсультироваться с врачом. ●



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

(Гиппократ)

Болезнь десен — пародонтоз.

Ткань, которая окружает наши зубы, называется пародонт и она подвержена своему заболеванию, которое называется пародонтоз. При запущенном пародонтозе могут начать выпадать зубы, он часто сопровождается гноетечением, десны воспаляются, зубы расшатываются. Но, несмотря на то, что пародонтоз проявляет себя в ротовой полости человека, истинные причины его возникновения находятся в организме человека в целом. Зачастую пародонтоз развивается у людей, которые страдают болезнями некоторых внутренних органов, особенно часто это происходит на фоне заболеваний печени, кишечника, желудка, болезней сосудов и эндокринной системы.

Помимо этого пародонтоз может развиваться вследствие недостаточного насыщения организма витаминами, полезными микроэлементами, содержащимися в свежих овощах, фруктах. Разумеется, неправильный уход за ротовой полостью, образование зубного камня, также играют большую роль в процессе возникновения заболевания. В полости рта нарушается кровообращение, шейки зубов оголяются вследствие истончения слизистой, кость атрофируется, корни оголяются. Именно поэтому зубы начинают расквашиваться, нарушается прикус, что приводит к очередному травмированию окружающих зуб тканей. Воспаление продолжается, появляется гнилостный запах. Правильным действием будет обращение к стоматологу, а также лечение пародонтоза народными средствами, позволяющими укрепить зубы и спасти их от выпадения.

Поскольку, как мы выяснили, одной из главных причин заболевания зубов являются недуги внутренних органов и нехватка витаминов, лечение пародонтоза различными народными средствами не будет полным, если не поменять свой рацион. Краеугольным камнем лечения пародонтоза является спе-



Краеугольным камнем лечения пародонтоза является специальная диета, которой нужно придерживаться постоянно на протяжении не менее 6 месяцев.

циальная диета, которой нужно придерживаться постоянно на протяжении не менее 6 месяцев. Кроме того, перед началом было бы неплохо почистить кишечник, освободившись от шлаков в организме, накопленных годами.

По утрам кушайте салаты из перетертых овощей: картофель, свекла, тыква, редька, капуста и прочее. Лучше всего чередовать эти овощи ежедневно: брать по две столовые ложки натертого овоща, добавить немножко лимонного сока, очень хорошо будет добавлять бруснику, клюкву. Это будет первым завтраком. Второй завтрак будет состоять из каш, например, гречки, овсянки, пшенки, с добавлением фруктов, например, яблок или ягод: вишни, смородины и т.д.

Обед будет полноценным, только перед ним, а также после обеда следует пить специальный чай. Для чая нужно использовать горькие травы, обладающие желчегонным

действием: девясил, полынь, пижма, бессмертник. Заваривать такой чай нужно следующим образом: залить одну столовую ложку травы двумя стаканами кипятка. На ужин лучше всего употреблять творог, рыбу, овощной салат, главное, чтобы последний прием пищи был не позднее 19 часов вечера. Опять нужно пить полезные настои из красной рябины, шиповника, березовых листьев.

Может быть, поначалу диета покажется сложной, но со временем большинство людей привыкают к такому режиму питания, лечение пародонтоза такими народными средствами должно проводиться постоянно, благодаря чему очищаются все внутренние органы, начинают правильно функционировать, помимо зубов, улучшается кожа, покидают многие старые болячки.

Конкретно для полоскания полости рта необходимо применять настойки календулы, прополиса,

которые можно приобрести в аптеке. Можно приготовить настойки в домашних условиях из девясила, бессмертника, аира. Готовится она незамысловато: на 50 гр. лечебной травы нужно взять бутылку водки 0,5 л., смешать и дать настояться в темноте в течение двух недель, только не забываем ежедневно взбалтывать средство. Для использования настойку нужно разводить в половине стакана с водой одну чайную ложку настойки. Просто наберите средство в рот и «перекачайте» в полости рта, стараясь не проглотить, иначе возможна тошнота.

Очень неплохо будет массировать десна, применяя некоторые эфирные масла. Лечение пародонтоза нашими народными средствами использует эфирное масло эвкалипта, лимона, мяты, апельсина, кориандра. Сам массаж делается несложно. Для этого нужно, предварительно почистив зубы, помыть хорошенько руки. На указательный и большой пальцы наносятся

по одной капле эфирного масла и по краям десен, двигаясь к центру от дальних зубов, круговыми движениями делаются массирующие движения. Важно обработать десна возле каждого зуба, пройдясь несколько раз. Зубы на верхней и нижней челюсти помассируйте дважды, что позволит разогнать застоявшуюся кровь, восстановить подпитку тканей полости рта. Помимо самого массажа, целебное воздействие оказывается и самими эфирными маслами.

Таким образом, все перечисленные процедуры, включая специальный рацион и лечение пародонтоза вышеназванными народными средствами, делаются в комплексе. Именно это условие позволяет утверждать, что заболевание непременно покинет вас. Главнейшим условием является регулярность проводимых процедур, старайтесь не отклоняться от намеченного курса. Не ждите мгновенного улучшения, ничто не произойдет за 2-3 дня. Зато по до-

стижении требуемого улучшения, эффект сохранится на долгие годы.

В заключение опишем несколько простых гимнастических упражнений для здоровья и укрепления зубов.

А) Чтобы зубы не расшатывались, возьмите веточку от дерева и аккуратно покусывайте ее снизу-вверх.

Б) Постепенно усложняйте задание, добавив еще одно упражнение. Сжав передними зубами крепко веточку, делайте движение челюстями слева направо и вперед назад.

В) По прошествии еще какого-то времени, усложняем гимнастику для укрепления зубов: зажав веточку дерева зубами, другой ее конец тяните рукой, как бы стараясь выдернуть.

Благодаря этим нехитрым упражнениям мышцы челюсти напрягаются, кровь подается к деснам и зубам. Веточку лучше брать дубовую или хвойную – это усилит лечебный эффект. ●



Lady
FITNESS CLUB
ПЕРВЫЙ ЖЕНСКИЙ фитнес клуб в г. Астана

**Подарите своим любимым
здоровье и красивое тело!**

С НАМИ ЭТО ВОЗМОЖНО

**Подарочные сертификаты
от Леди Фитнес**

Тренажерный зал;
Финская сауна;

Массажный кабинет;
Фитнес бар

Программы Mind body:

- Йога;
- Йога для беременных;
- Пилатес;
- Йогалатес;

Фитнес программы:
(программы для похудения)

Танцевальные программы:

- Стрип пластика;
- Восточные танцы;
- Латино;
- GO-GO;
- Дэнс микс;
- Боди балет



Наш адрес: г. Астана, ЖК «Айя»
ул. Иманбаева 7В, угол ул. Иманова

Телефоны: 948-936, Моб.: +7 701 99 88 268



Уход за чувствительной кожей лица в зимнее время.



Зимой особенно трудно приходится женщинам с нежной чувствительной кожей, которая плохо переносит резкую смену температур. Рекомендуем им следующие процедуры:

Туалетная вода для очищения кожи.



70 мл крепкого настоя ромашки, 50 мл водки, 5 мл глицерина перемешать, налить во флакон и плотно закрыть крышкой. Протирать лицо утром и вечером вместо умывания.

Отвар для смягчения кожи.

2 столовые ложки измельченных цветков ромашки аптечной положите в эмалированную посуду, залейте стаканом кипяченой воды, закройте крышкой и поставьте на медленный огонь на 15 минут. Дайте настояться 45 минут, процедите. Этим отваром протирайте лицо утром и вечером после очищения кожи туалетной водой. Храните в холодильнике.

Ванночка для снятия раздражения чувствительной кожи.

1 столовую ложку оливкового масла, 2—3 столовые ложки сухого молока, 2 капли эфирного масла мяты, Melissa или лаванды тщательно смешайте и разведите водой. Продолжительность ванночки — 7—10 минут. Температура воды — 37 °С. Процедуру проводят 2—3 раза в неделю в течение всего морозного периода.

Случается, на морозе краснеет нос, это неприятно. **Делайте контрастные компрессы:**

2 столовые ложки цветков ромашки заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут и затем процеживают. Разделив полученный настой на 2 части, одну разогревают (но не до кипения!), а другую охлаждают в холодильнике. Используя 2 салфетки (одну пропитывают горячим настоем, а другую — холодным), делают контрастные компрессы: 10 минут горячий, 10 минут холодный, ежедневно.

2 столовые ложки липового цвета заливают стаканом кипятка, настаивают 20—30 минут, после чего процеживают. Протирают нос еще теплым отваром 2—3 раза в день.

Дополняют уход за лицом и маски, в которые в зимнее время входят в основном жиры, желток, творог, витамины. Не надо забывать и о жидкости. В состав масок для сухой кожи можно ввести раствор чая, свежевыжатый сок, подсоленную воду, молоко и т. д. На жирную кожу хорошо действуют подкисленные, тонизирующие и смягчающие маски.

Зимой часто прибегают к «тяжелой артиллерии» — картофелю, и очень довольны результатом.

Смягчающая маска.



Средней величины картофелину, сваренную в кожуре, очистите, разотрите и смешайте с 1 столовой ложкой сметаны. Нанесите на лицо ровным слоем. Через 20 минут умойтесь теплой водой.

Маска, разглаживающая морщины.

2-3 очищенные картофелины отварите в небольшом количестве молока, разомните, теплую кашу нанесите на лицо. Держите 20 минут, затем смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

Тонизирующая.

В кашу из 1 клубня сырого картофеля добавьте несколько капель оливкового масла, 1 столовую ложку свежего молока и 1 чайную ложку отрубей (лучше миндальных), все перемешайте и полученную массу нанесите на лицо на 20 минут, затем смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

Не забывайте о шее, которая в это время постоянно раздражается высокими шерстяными воротниками и шарфами. ●

Помогите спасти жизнь ребенка!!! Хайрутдинова Карина 4 года



Мы, обращаемся к добрым, отзывчивым людям, которые могут понять и разделить с нами наше горе и оказать помощь нашей дочери. За свою небольшую жизнь Карине пришлось испытать физическую и психологическую боль. Радость возвращения к нормальной жизни зависит от доброты и сострадания каждого из Вас! Нашей доченьке необходимо срочное обследование и лечение в Германии, которое стоит 3 000 000 тенге (15 000 евро).

D.S. Криптогенная фокальная эпилепсия с частыми тоническими аксиальными спазмами и вторично-генерализованными судорожными приступами

Карина интересуется окружающим миром, но большое количество приступов (от 8 до 15-20 каждые сутки, а в дни обострений до 140 в сутки) не дает ей возможности нормально развиваться, т.к. при каждом приступе отмирает частичка здоровой ткани мозга, а также идти в ногу со сверстниками, общения с которыми она тоже лишена. Состояние доченьки очень тяжелое. Противосудорожные препараты, а мы принимаем три препарата и гормоны не помогают и положение продолжает ухудшаться. У нас появилась надежда, что в г. Фохтерюнде в клинике доктора Хольтхаузена нам смогут помочь. Мы с мужем работаем в школе, и случилось так, что не можем сами оплатить обследование и лечение в Германии, поэтому мы обращаемся ко всем равнодушным людям. Возможно, именно ваш вклад поможет спасти нашу доченьку и вернуть её к нормальной жизни, к радости общения со своими сверстниками.

Пожертвования можно вносить через платежные терминалы QIWI
Выбираете ДРУГИЕ УСЛУГИ - ФОНДЫ ПОМОЩИ – ОО «СОЮЗ ВЗАИМОПОМОЩИ»



Счета в банках открыты на имя Хайрутдинова Амира Кимовича в тенге

Народный банк Казахстана,
номер филиала 259901
БИК: HSBKZKX
БИН: 970541000172
на № счета: KZ646013873000036951
РНН 481411782742
Карт. счет: 4402 5735 0528 9977

АО «Евразийский банк» г. Петропавловск
РНН банка 40100228060
БИК EURIKZKA
на № счета KZ98948KZT01504002NF
РНН 481411782742

АО «Банк Центр Кредит»
РНН 481 400 004 361
БИК KСJBKZKX
ИКК KZ418560000003863056
на № счета KZ678560000004856741 (тенге)
РНН 481411782742
Карт. счет: 4667 2030 2684 1912

Для тех, кто желает помочь Карине морально и материально, получить дополнительную информацию можно по телефонам родителей:

т.:87056501439 - папа

т.:87775247444 - мама

Мы верим — мир не без добрых людей.

Способы закаливания детей.

Очень многие родители жалуются, что их ребёнок часто болеет. Мамы с одного больничного по уходу за заболевшим малышом, выйдя на работу, через пару дней уходят сразу на другой больничный. Стара́ния воспитателей в детском саду по закаливанию детей не всегда оправдываются. А о том, чтобы отдать ребёнка в бассейн или в какую-либо другую спортивную секцию и речи быть не может. Что же предпринять родителям, чтобы ребёнок был здоровым и крепким. Мы предлагаем несложные способы закаливания детей дома, которые помогут укрепить физическое и эмоционально-психическое здоровье малыша.

Начать укреплять здоровье детей вы можете в любой момент и в любом возрасте. Исключение составляет тяжёлое и крайне тяжёлое состояние здоровья ребёнка, когда врачи борются за его жизнь. Прежде чем начать закаливающие процедуры, необходимо учесть следующие факторы:

- возраст ребёнка;
- частота заболеваний в месяц, в год;
- хронические заболевания;
- врождённые патологии;
- психологический настрой ребёнка;
- эмоционально-психологическая атмосфера в семье, взаимоотношения;
- взаимоотношения ребёнка со сверстниками;
- питание ребёнка;
- индивидуальность ребёнка.

Обратите большее внимание на эмоционально-психологические факторы. Зачастую именно они являются причиной частых заболеваний ребёнка. Во время болезни дети становятся капризны. Но не болезнь этому способствует. Болезнь, как правило возникает на почве внутреннего эмоционального дисбаланса, когда интересы ребёнка не соответствуют требованиям, которые ему предъявляют окружающие: взрослые, сверстники, педагоги. Этот момент является самым



благоприятным для развития заболевания. Дело в том, что защитные силы организма при нестабильном эмоциональном настрое расходуются на его стабилизацию, а не на противостояние патогенной микрофлоре.

Приведём один пример. Не хочет идти ребёнок в детский сад, потому что воспитательница Марья Ивановна заставляет есть борщ с капустой и пить кипячёное молоко с пенкой, Маринка обзывается, а Коля Петров отбирает любимую игрушку и толкается. Конечно, можно дать ему сдачу, но Марья Петровна потом всё рассказывает маме. А мама этим очень недовольна и в наказание не разрешает смотреть мультфильмы. Дискомфорт, вызванный взаимоотношениями, перерастает в нежелание идти в детский сад. Тут же нервные импульсы дают сигнал на разбалансировку систем организма: поднимается температура, затрудняется дыхание и так далее. Это хороший повод, чтобы пропустить пару дней в детском саду. Как только мама принимает решение оставить ребёнка дома, «больной» буквально через пару часов, а то и

меньше выздоравливает. Однако, чем сложнее конфликт, тем более долгий срок длится разбалансировка в организме. Защитные силы ребёнка устремляются на решение этой психологической проблемы, что даёт патогенной микрофлоре время для разрушительных действий. Доказательством этому является то, что дети, которые находятся в хорошем расположении духа почти не болеют. Поняв и приняв этот важный фактор, вы сразу же можете начинать закаливание детей различными способами дома.

Основные способы закаливания
Воздушное закаливание. Закаливание этим способом необходимо осуществлять с рождения малыша. Во время переодевания, пеленания ребёнок будет получать первые воздушные ванны. Следите за тем, что бы помещение, где находится ребёнок, было хорошо проветрено, без сквозняков. Температура воздуха должна быть для новорожденных не ниже 22 градусов. Для детей старшего возраста — 18-21 градус. Проводите с детьми подвижные игры, гимнастические упражнения.

Поддерживайте положительный эмоциональный настрой у ребёнка. Не допускайте перегрева и переохлаждения. Очень эффективны воздушные ванны на свежем воздухе. Проводите больше времени с детьми на улице. Гуляйте в парковой зоне или на детской площадке. В холодное время года с грудными детьми можно гулять при температуре -10-12 градусов. Одевайте детей в соответствии с погодными условиями и учётом их подвижности. Не закутывайте детей, пусть их движения будут свободны.

Закаливание водой. После того, как у малыша начнёт заживать пупочная ранка, можно приступать к водным процедурам. А конкретнее к умываниям и купаниям. Вода для водных процедур должна быть не ниже 35-36 градусов. Умывайте ребёнка несколько раз в день, после кормления. Подмывайте его во время пеленания. Купайте малыша в холодное время года 1-2 раза в неделю, а в тёплое время года ежедневно. С 3-4 месяцев начинайте обтирания тканью, смоченной в воде, постепенно переходя на снижение температуры воды и обливания. Помните все процедуры не должны вызывать у ребёнка недовольства. Если малыш капризничает прекратите процедуру или исключите то, что способствует дискомфорту.



Солнечные ванны проводят в жаркое время года. Самое лучшее время для солнечных процедур - это с 9 до 11 часов утра. В это время ультрафиолетовые лучи не так активны. Закаливание проводите в затенённом месте под рассеянными солнечными лучами. При высокой температуре воздуха лучше избежать встречи с солнечными лучами, чтобы предупредить перегрев и солнечные ожоги. Во время солнечных ванн не забывайте про питьевой режим. Детям до полутора лет солнечные ванны замените воздушными.

Этот вид закаливания хорошо сочетается с воздушными ваннами и водными процедурами. Не превращайте закаливание детей в медицинскую процедуру. Проведите это время активно и весело вместе с детьми, сочетая закаливание воздухом и солнцем с подвижной игрой, а водную процедуру с плесканием в надувном бассейне или обрызгиванием из водного пистолета. Пусть встреча с солнцем, воздухом и водой будут для ребёнка желаемыми и приятными. Доброго здоровья вам и вашим детям. ●



Эрозия шейки матки причины ее возникновения

Консультация раз в год — избавит от скрытых «забот»!

Ну какая из женщин не знает, что посещать гинеколога необходимо хотя бы раз в год для профилактики, даже если ничего не болит?! Вот только поступают так немногие, уж очень неприятной им кажется эта процедура — гинекологический осмотр. А кто-то просто боится услышать о своих «гинекологических» проблемах, предпочитая самостоятельно ставить себе диагноз и лечиться посредством советов подруг. Не думайте, что регулярный поход к гинекологу — роскошь, это насущная необходимость. Некоторые женские болезни протекают незаметно: без боли, неприятных выделений и нарушений менструального цикла, выявить их может только специалист. К таким скрытым болезням относится и эрозия шейки матки.

Заблуждения по поводу эрозии шейки матки возникали как у врачей, так и пациенток. Женщины, к примеру, и сейчас считают, что это безобидное заболевание и вылечить его можно народными рецептами. Делают тампоны с облепиховым маслом, с соком алоэ, мучают себя спринцеванием. Но такие методы не только лечат, но и могут стимулировать предраковые процессы в шейке матки.

Эпителлиальные подробности.

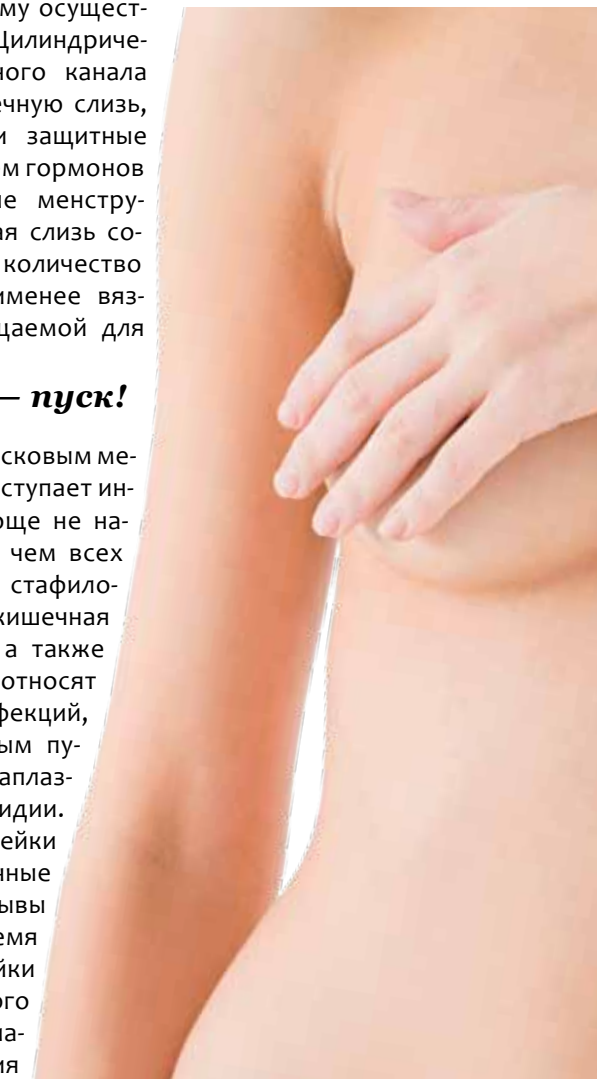
На самом деле эрозия — не одно заболевание, а целая группа. На сегодняшний день любое повреждение поверхности шейки матки гинекологи называют эрозией. Чтобы понять, как появляется и развивается истинная эрозия, для начала расскажем, как устроена слизистая шейки матки. Слизистая шейки матки покрыта многослойным плоским эпителием. Он

такого же строения, как и слизистая влагалища и покрывает шейку до краев наружного отверстия — наружного зева шейки матки. Там происходит его соединение с другим типом эпителия — цилиндрическим эпителием. Этот эпителий покрывает шейку матки изнутри канала, ведущего в полость матки. В норме переход от одного типа эпителия к другому осуществляется постепенно. Цилиндрический эпителий шеечного канала выделяет особую шеечную слизь, которая меняет свои защитные свойства под действием гормонов яичников. К середине менструального цикла шеечная слизь содержит наибольшее количество воды, становится наименее вязкой и хорошо проницаемой для сперматозоидов.

Раз, два, три — пуск!

В развитии эрозии пусковым механизмом зачастую выступает инфекция. Пожалуй, проще не называть таких «врагов», чем всех их перечислить. Это стафилококки, стрептококки, кишечная палочка, энтерококк, а также возбудители, которых относят к разряду скрытых инфекций, передающихся половым путем: микопlasма, уреаплазма, гарднерелла, хламидии. Инфицированию шейки способствуют различные микротравмы, разрывы шейки матки во время родов, травма шейки во время медицинского аборта, а также воспалительные заболевания влагалища и придатков матки. Местный воспалительный процесс слизистой оболочки сопровождается повышенной секрецией, то есть образованием белей. Это приво-

дит к дополнительному раздражению и нарушению нормальной структуры слизистой оболочки шейки матки. Эпителий исчезает, поверхность слизистой оболочки оголяется. Она легко кровоточит, легко «воспринимает» инфекцию. При этом повреждаются кровеносные сосуды, женщина может жаловаться даже на кровянистые



Заблуждения по поводу эрозии шейки матки возникали как у врачей, так и пациенток. Женщины, к примеру, и сейчас считают, что это безобидное заболевание и вылечить его можно народными рецептами.

выделения после полового акта. Так возникает истинная эрозия. Она имеет неправильную форму, ярко-красный цвет и кровоточит. Через 1–2 недели после возникновения истинная эрозия либо исчезает, либо переходит в «псевдоэрозию шейки матки» и дефект многослойного плоского эпителия замещается цилиндрическим эпителием канала шейки матки.

«Зеркальная» диагностика

Как правило, о наличии у женщины эрозии шейки матки ей сообщает врач-гинеколог во время осмотра шейки матки «в зеркалах». Иногда, реже, эрозия проявляет себя клинически обильными слизистыми выделениями из влагалища в течение менструального цикла или контактными кровяными выделениями после полового акта.

Более точный метод исследования — кольпоскопия — изучение шейки матки под микроскопом. Если врач даже после него сомне-

вается в диагнозе, он обязательно проведет расширенную кольпоскопию — точно такое же исследование, но с применением специальных красящих растворов.

Цитологическое исследование и биопсию при эрозии тоже делают в обязательном порядке. Для первого — соскабливают клетки с сомнительного участка шейки матки шпателем и рассматривают этот мазок под большим увеличением, для второго — отщипывают кусочек подозрительной ткани и тоже изучают под микроскопом. Биопсия — самый точный метод, позволяющий выявить рак (некоторые виды эрозии могут носить онкогенный характер). Но ее проводят только в том случае, если в шейке матке нет инфекции. После того, как эрозия обнаружена, от нее необходимо срочно избавляться. Для каждой пациентки лечение сугубо индивидуально. Единственный совет, который можно дать — это не заниматься самолечением. Никакие

примочки, спринцевания и тампоны в домашних условиях вам не помогут. Этим вы только усугубите ситуацию. О том, что у вас есть эрозия чаще всего можно только догадываться. Лечение рекомендуют проводить комплексно, с учетом причины возникновения эрозии. ●



Врач гинеколог Медицинского центра On Clinic Астана Калкенова Райхан Багланбаевна.

Продаете товары или услуги для здоровья?

Разместите рекламу

в газете **ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ**

это очень эффективно

Телефон рекламного отдела: (7172) 62-83-97

Разгрузочные дни после праздников.



После праздников многие из нас встают на весы и с ужасом наблюдают за стрелкой, показывающей увеличение веса. Как утверждает статистика, 90% женщин всех возрастов за время новогодних праздников набирают в среднем от 3 до 5 лишних килограммов.

Ну да, что скрывать, любим мы повеселиться... Однако наша пища становится всё жирнее и слаще не только на праздники, но и в будни.

Немалое влияние на нас оказывает реклама, принуждающая покупать далеко не самую полезную еду. Может быть, следует на время рекламы отключать звук? Большинство людей реагируют именно на слова, а не на изображение, и картинка без звука утратит свою гипнотическую силу.

К сожалению, мы так долго стремились к западному изобилию, что не заметили, как в нашу жизнь вторглись Макдоналдсы со своим фастфудом, всевозможные пепси и колы, вытеснив более полезную и простую еду и напитки.

Стоит прислушаться к рекомендациям наших диетологов и медиков, и составить заранее рацион для своей семьи, состоящий по преимуществу из рыбы, птицы, нежирной телятины, говядины, творога, молочных продуктов, каш, макарон,

бобовых, картофеля, овощей, фруктов, орехов, мёда.

Можно побаловать себя горьким шоколадом, зефиром, пастилой, мармеладом.

Можно попробовать питаться так хотя бы месяц, и уже тогда будут заметны изменения в лучшую сторону. Возможно, многим такое питание придётся по вкусу и всю дальнейшую жизнь.

Сразу после новогодних и рождественских праздников, даже в надежде вернуть стройность, не стоит голодать. Потому что, пока мы увлечённо поедали калорийные блюда не один день, в организме замедлился метаболизм, и лишний вес некоторое время будет уходить медленно.

Диетологи говорят, что через неделю после праздников можно начать устраивать разгрузочные дни, но опять же, первый месяц 1 раз в неделю, второй и третий – не более 2 раз в неделю. При этом необходимо учитывать возраст и состояние здоровья.

В овощной или фруктовый разгрузочный день рекомендуется съедать 5-6 раз в день по 250-300 гр. овощей или фруктов. Можно делать салат, заправляя его лимонным соком.

В кефирный день рекомендуется

выпивать по 1 стакану кефира 6 раз в день.

Белковые диеты на мясе медики не одобряют, так как они несут большую нагрузку на почки и сердце, и за сброшенные килограммы придётся расплачиваться здоровьем.

Во время диет можно пить чистую воду, сколько захочется, минеральную воду без газа, клюквенный морс, отвар шиповника, зелёный и травяные чаи.

Также нужно подумать о том, что ритм нашей жизни с приходом изобилия техники сильно замедлился... Пылесосы, стиральные и посудомоечные машины избавили нас от домашнего труда, телевизоры и компьютеры приковали к креслам и диванам. Особенно зимой многим вообще лень выбираться в выходные из дома. Стоит всё-таки показать кулак своей обнаглевшей лени и отправиться на прогулку в лес, в парк, на каток, на лыжню. Ведь, проводя время на лыжах и коньках, мы не только приобретаем к любимому занятию наших артистов и политиков, но и укрепляем иммунитет, делаем сжигание жира более интенсивным, а, следовательно, приближаемся к идеалу стройной фигуры. И кроме того, что сбрасывается вес, появляется бодрость и происходит

омолаживание организма.

Женщины, которые ведут активный образ жизни, выглядят намного моложе и подтянутой своих мало-подвижных сверстниц.

И ещё, чтобы похудеть, нужно беречь нервы, спокойно относиться к возникающим проблемам, стараясь их решить, не поддаваясь стрессам. Потому что доказано научно, что при нервозности жир начинает усиленно откладываться в середине тела. Так что спокойствие поможет сохранить не только хорошее настроение, но и стройную фигуру.

А ещё неплохо завести друзей и устраивать походы совместно с ними. Полезны так же танцы и занятия йогой, тем более что сейчас появилось множество таких курсов для взрослых и даже пожилых людей.

Меню для разгрузочной недели, разработанное медиками.

День 1. Одна бутылка минералки, которую вы употребляете за 6 приемов.

День 2. 0,8 литра молока выпиваете в течении дня. Между 20-21 часом употребите одно яблоко.

День 3. Аналогичный первому дню, одна бутылка минералки на протяжении всего дня.

День 4. Овощной день. Приготовьте для себя салат из капусты, моркови разнообразной зелени. Заправьте салат 1 стол. ложкой растительного масла. Салат поместите в

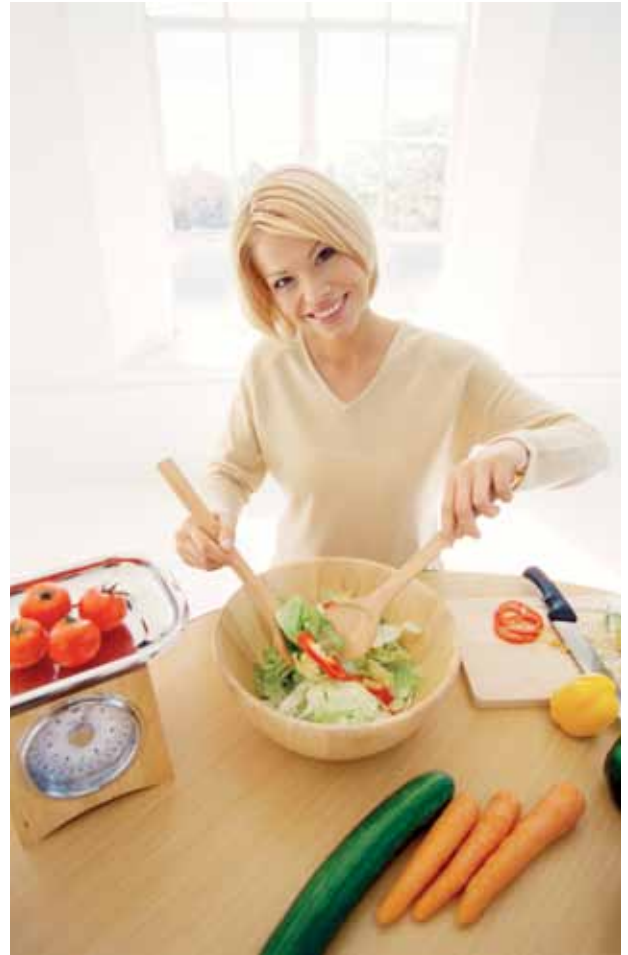
литровую банку – это и будет ваша норма еды в этот день. Также употребите в этот день 2 ст. минеральной воды или 2 ст. чая без сахара.

День 5. Молоко в течение дня 0,8 литра.

День 6. Завтрак: Прием пищи в 7-8 часов утра – одно вареное яйцо и несладкий чай. Второй завтрак в 11 часов – стакан овощного бульона. Обед в 14 часов – 100 грамм говядины отварной и 100 грамм зеленого горошка консервированного. Полдник в 17 часов – одно яблоко. Ужин в 19 часов – одно яблоко. Поздний ужин в 21 час – одно яблоко.

День 7. В течение дня 100 грамм творога и 2 стакана молока, молоко можно заменить одной бутылкой кефира. Вечером можно выпить 1 стакан несладкого чая.

Вот и вся разгрузка. Конечно, назвать ее щадящей очень сложно, главное достичь поставленной



цели. Такое голодание полезно практиковать раз в 1-3 месяца, обязательно нужно чистить организм после праздников и застолья. Такая разгрузка очень экономична и доступна любому человеку. Удачного разгрузочного дня! ●

В газету **ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ**

Требуется Менеджер по работе с клиентами

Резюме отправлять на электронную почту: abiekenova@mail.ru



ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Специалисты ТД

Маникюр: Педикюр: Нарощивание ногтей: Сопровож. Парфюм-причесок: Салон Красоты

Салон "Алматы.com"

Психоаналитик **НОВОСЕЛОВ** Анатолий Николаевич

Клинический, специализированный, комплексный подход к лечению заболеваний

ГАРАНТИЯ на все виды работ

Выдача СПРАВОК

Лечение зубов без боли
Протезирование
Снятие зубных отложений
Бесплатная консультация
Диагностика

Выбирайте свой размер МОДУЛЯ

28 см² 86*33 мм

Слуховые
Аппараты
"Anaton"

Гарантия 2 года
Высокое качество
Квалифицированный сервис

Современные и разнообразные модели:
• Заушные и внутриушные (невидимые);
• Цифровые (микро-компьютер).

Бесплатные консультации специалиста,
индивидуальный подбор аппаратов и
гуманное отношение к пациентам.



Диагностика и ремонт слуховых аппаратов всех видов;
Изготовление индивидуальных ушных вкладышей
(мягких и твердых) в течении 24 часов.

т.: 78-75-89, 78-74-69, 8-701-272-50-98, 8-701-520-00-74
ул. Иманова, 19, ДД "Алма-Ата", оф. 1102D kz.audiomed@mail.ru

Принимаем модульные ОБЪЯВЛЕНИЯ от частных лиц

Справки по телефонам:
(7172) 62-83-97

Газета «Здоровая семья»
распространяется бесплатно по адресам:

Аптеки

«Гиппократ»

№38 Республика 46
№2 м-н Достык ул.Сауран д.9
№3 м-н Достык ул.Сауран д.5
№5 ул.Ташенова д.9
№6 пр.Момышулы д.4
№7 ул.Кабанбай-батыра д.7/1
№13 ул.Рыскулбекова д.15 Аль-Фараби
№14 ул.Мустафина д.15
№15 ул.сейфуллина д.28
№16 ТД «Асем»
№21 ул. Иманова д.13 (Бизнес центр «Mobil Realty»)
№22 ул. Сары-Арка д.31
№23 пр. Абылайхана д.10
№24 ул. Желтоксан д.14
№30 ул. Абая д.121
№31 ул. Мирзояна 21 (маг. «Жеті кун»)
№41 м-н1 д.18
№43 ул. Гете д.10
№44 пр. Абылайхана д.12
№46 ул. Мунайтпасова д.10
№48 ул. Валиханова д.27

«Europharma»

№ 54 ул. ул. Сары Арка, д.3, ВП1
№ 55 ул. Кунаева, 14/2, ВП 4
№ 56 ул. Байтурсынова, 3 ВП-7, ЖК «Хай Вил»
№ 58 ул. Абая, д.59
№ 62 ул. Кенесары, 42, ВП 23
ЖК «Шапагат Нуры»

«Цветная»

№ 38 ул. Биржана Сала, 6
№ 39 ТРЦ «Хан Шатыр»
№ 42 пр. Республики, 50
№ 43 ул. Мирзояна
№ 45 ТРЦ «Азия парк»
«Центральная аптека»
ул. Ш. Кудайбердыулы 7
Аптека «Ойык – Фарм»
ул. Саурана 2
Аптека «Ойык-Фарм»
ул. Сейфуллина 17
Аптека «Ойык-Фарм»
ЖК Радуга
«Фарма Экспресс+»
ул. Г. Мустафина 1 вл. 6
«Будь здоров» - 6 мкр-н,
ул. Куйши Дина 23
Аптека «Азия» - ул. Богенбая 59

Стоматологии

«Аик-Дент», мкр. Самал, д.4
Dent Lux – пр. Абая, 28
Dent Lux – ул. Кажимукана, 12 (бывший м-он 4, д. 37)

Салоны красоты

«Камила» – пр. Республики, м-н Самал, 7
«Тан» - ул. Сары Арка 19
«Алатау», Сары Арка, 24

Медицинские центры

КДЛ «Олимп»:

МЦ «Тыныс», ул. Ауэзова 36
МЦ «Легаartis», ул. Кенесары 50
МЦ «ДаНель», ул. Ауэзова 22
МЦ «Диамед», ул. Майлина 14
МЦ «Аягоз», -
- пр. Абылай Хана 14/1
ЖК «Номад», пр. Сагынак 10
КДЛ «Олимп», Сары Арка 29

МЦ «Open Clinic», пр-т Отырар 8/2
ТОО «Дом Здоровья», Республики 55
МЦ «Реал Клиник», пр-т Туран 11,
ЖК Изумруд
«Экомед Плюс» ул. Сары Арка 1,
ЖК Симфония
МЦ «Мрия» – пр. Момыш Улы 6/1
Банно-оздоровительный комплекс «Керемет» – пр. Туран, 19
МЦ «Лайф - Центр» пр. Абая 67
МЦ «Талмас Медикус» ул. Кунаева, 12/1, «Водно - зеленый бульвар»

Вашей компании
нет в списке?

Звоните : (7172) 62-83-97