

18+

ТЕМА НОМЕРА: Февраль – ветродуй,
вьюговей, бокогрей!

№118, 24 ФЕВРАЛЯ 2017г. ТИРАЖ 40000

Ваш медицинский консультант



Свои рецепты!

СМИ РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА

ПОЛЕЗНЫЙ ШОКОЛАД

настоящее какао
+
сладость фруктозы

Шоколад «Bifrut» мы производим из какао-бобов с океанического побережья Западной Африки. Поэтому наш шоколад обладает свойствами мощного антиоксиданта. Полезным шоколад «Bifrut» делают настоящее какао и отсутствие сахара, а вкусным – фруктоза.

www.bifrut.ru

ПОБЕДА НАД ВЫСОКИМ ДАВЛЕНИЕМ

При высоком давлении следует воздействовать на причину, а не на следствие

- ❖ «Нерво-Вит» успокаивающе действует на нервную систему, снимает спазмы сосудов, что улучшает кровообращение (синюха голубая сильнее валерианы в 8-10 раз).
- ❖ «Мемо-Вит» улучшает питание клеток мозга и мозговое кровообращение, что способствует снижению давления.
- ❖ «Кардиотон» укрепляет сердечную мышцу, способствует восстановлению кардиомиоцитов.

Лунное МОЛОКО

«Лунное молоко» – это природный продукт переменного минерального состава с оздоравливающими свойствами. В народной медицине издавна использовалось при ушибах, переломах, отложении солей, при проблемах с суставами и позвоночником, порезах, ожогах и воспалении кожного покрова. Входящие в состав продукта алюмокалиевые квасцы и экстракты лекарственных растений (сабельника болотного, лопуха, ивы белой, горца птичьего, тысячелистника и календулы) активируют и усиливают защитные и антибактериальные свойства, способствуют омоложению и регенерации кожи, глубокому проникновению активных веществ. Ксантановая камедь и ментол образуют защитную плёнку от агрессивного воздействия окружающей среды, приятно охлаждают, снижают воспаление, увлажняют, способствуют комфортному состоянию.

Sk
Участник Сколково

ПАРАФАРМ
г. Пенза

100%
НАТУРАЛЬНЫЙ

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Шум в ушах (также врачи называют это состояние тиннитусом) возникает у каждого пятого человека. Это не самостоятельное заболевание, а симптом других состояний, например, возрастного снижения слуха, повреждения уха или нарушения кровообращения. Обычно шум не говорит о серьезном заболевании, хотя и немало досаждают.

Что происходит во внутреннем ухе?

Чаще всего в основе лежит повреждение структур внутреннего уха. В норме колебания от движения и звуковых волн воспринимают крошечные волоски. Движение волосков порождает электрический сигнал, который через слуховой нерв поступает в мозг, а он интерпретирует импульс. Если эти волоски повреждены, то они могут порождать электрический импульс без настоящего стимула, что мозг трактует как неопределенный шум или звон.



Серные пробки

Также у многих в звоне в ушах виновата серная пробка. Ушная сера предотвращает попадание чужеродных частиц в слуховой проход и блокирует рост бактерий. Если серы скопилось много, то она уже не может самостоятельно удалиться, поэтому слуховой проход блокируется, и возникает снижение слуха. А если в процесс вовлечена барабанная перепонка, то появляется и шум в ушах. Советуем в качестве профилактики рассасывающие капли, которые вы найдете в любой современной аптеке.

Тростные звуки

Постоянный шум, который издаются такие предметы как бензопила или огнестрельное оружие, часто становится причиной снижения слуха. Тот же эффект оказывают аудиоплееры, если слушать музыку достаточно громко и долго. Шум же



появляется после кратковременного воздействия, например, после посещения громкого концерта. А длительное воздействие может привести к уже необратимым изменениям.

Возрастные изменения

У многих людей слух ухудшается с возрастом, и это становится заметным примерно с 60 лет. А потеря слуха может привести и к звону в ушах. Специалисты называют это состояние пресбиакузисом или старческой глухотой.

НА ЗАМЕТКУ:

Специалисты рекомендуют периодически проводить такую несложную процедуру: после мытья головы лечь на теплую грелку сначала одним ухом, а затем – другим. Под каждым ухом выдерживать тепло около пятнадцати минут. Польза подобной процедуры двойная: она не только очищает уши, предупреждая образование серных пробок, но и обеспечивает хорошую профилактику отита.

ПОВРЕЖДЕНИЕ СЛУХОВЫХ КОСТОЧЕК

Еще одна часто встречающаяся причина – уплотнение слуховых косточек из-за избыточного роста кости (отосклероз) может снизить слух и вызвать звон в ушах. Это явление – наследуемая от предков особенность.

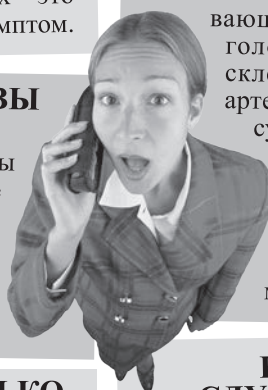


БОЛЕЗНЬ МЕНЬЕРА

Это редкое заболевание, при котором во внутреннем ухе скапливается необычно много жидкости, что постепенно ведет к снижению слуха. А звон в ушах – это самый ранний ее симптом.

ТРАВМЫ ГОЛОВЫ И ШЕИ

Иногда такие травмы повреждают внутреннее ухо, слуховые нервы или области мозга, отвечающие за слух. Типичной чертой такого состояния является одностороннее поражение.



ПУЛЬСИРУЮЩИЙ ТИННИТУС

Это пульсирующий шум в ушах, который связан с различными нарушениями кровоснабжения. Это может быть обусловлено сдавливающей сосуды опухолью головы или шеи, атеросклерозом, повышенным артериальным давлением, сужением сосудов шеи и патологически сформированными кровеносными сосудами, которые называют капиллярной мальформацией.

В САМОЛЕТЕ ЗАКЛАДЫВАЕТ

Во время полета в самолете меняется атмосферное давление. Нам кажется, что закладывает уши, но на самом деле из-за разницы в давлении снаружи и внутри сплющивается евстахиева труба, которая соединяет ухо с плоткой. Чтобы «раздуть» евстахиеву трубу, нужно сравнять внешнее и внутреннее давление, заткнув рот и нос или глубоко зевнуть.

ПАЛОЧКАМИ ТОЛЬКО НАРУЖНОЕ УХО

Если ватными палочками чистить слуховой проход, то серную пробку можно задвинуть еще глубже, она может повредить барабанную перепонку, что приведет к потере слуха. Ватными палочками можно чистить только ушную раковину!

НЕВРИНОМА СЛУХОВОГО НЕРВА

Это доброкачественная опухоль, которая растет из ткани мозга и вовлекает в процесс части слухового и вестибулярного аппаратов. Ее второе название – вестибулярная шваннома. И подобно поражениям при травмах шеи и головы, шум появляется только с одной стороны.

Анекдот

Разговор приятелей:

- Не хочу идти сегодня к врачу...
- Да и не ходи, скажи, что заболел.

СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ

Мы теряем слух незаметно для себя. Однако в особо критических случаях организм старается предупредить нас. Итак, срочно проверьте слух, если:

- Периодически появляется звон в ушах (и его слышите только вы);
- Окружающие звуки стали как бы приглушены;
- Сложно понять, о чем говорит собеседник, особенно в шумных помещениях;
- Некоторые звуки умеренной громкости кажутся очень громкими. Например, вы четко слышите, как громко скрежестет карандаш при письме.

А в аниматке

Шум в ушах неизлечим, но с помощью медикаментов его можно уменьшить.

• Лечебные процедуры, проводимые квалифицированным ЛОР-врачом, курсы парентерального введения лекарств (капельницы и внутримышечные инъекции сосудистых и метаболических препаратов).

• Слухопротезирование с использованием миниатюрных внутриушных и заушных моделей слуховых аппаратов, созданных на основе самых передовых технологий с возможностью цифрового программирования.

• Психокоррекция с использованием аутогенной тренировки, гипнотерапия и другие методики.

TRT-ТЕРАПИЯ. Используются TRT-генераторы, которые вставляются в ухо и издают более тихий звук, по сравнению с маскерами шума. Одновременно применяются и другие методики, в том числе акупунктура, физиотерапия и консультации психолога, направленные на то, чтобы заставить мозг «не замечать» шум в ушах. TRT — относительно новая методика. Точных сведений об ее эффективности пока нет. Умение расслабляться и контролировать стресс поможет справиться и с шумом в ушах.

Что делать с наушниками?

Совсем не обязательно отказываться от наушников вовсе. Чтобы они не провоцировали тугоухость, достаточно соблюдать некоторые меры предосторожности:

- не пользуйтесь наушниками более часа подряд. В общем не используйте их больше 2-х часов в сутки.
- критическим считается уровень звука в 80 децибелл. Более громкий звук может привести к снижению слуха и тугоухости. Старайтесь не превышать порог громкости в 60 децибелл (в среднем это где-то 60% от максимума плеера).
- откажитесь от наушников-капель. Они гораздо «громче» больших наушников-накладок, а также могут спровоцировать не только тугоухость.



Внутриушные «вкладыши» иногда вызывают сильное раздражение и воспаление кожи слухового прохода. Их применение противопоказано людям с сахарным диабетом или кожной аллергией.

- не увеличивайте громкость музыки, чтобы заглушить общественный транспорт. Когда шум вокруг начинает пробиваться через наушники (например, в метро), значит он превышает показатель в 100 децибелл. Увеличивая громкость, вы еще дальше уходите за критическую отметку в 80 децибелл, а значит наносите своему слуху непоправимый урон.

Лечение шума в ушах народными средствами

В качестве дополнительного лечения можно использовать рецепты народной медицины, не забыв при этом проконсультироваться со специалистом о возможности их приема именно в вашем случае.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Смешайте в равных количествах измельченные листья смородины, а также листья и цветки черной бузины. Для приготовления отвара 2 ст. ложки сбора залейте двумя стаканами воды и проварите под крышкой на водяной бане не более 20 минут при непрерывном помешивании.

После приготовления отвар должен постоять еще 10-15 минут, затем его нужно процедить. Принимать лечебное средство 3 раза в день за 15-20 минут до приема пищи в количестве 70 мл. Курс лечения — до полного выздоровления.

КАЛИНА С МЕДОМ

Простой и доступный рецепт для лечения столь распространенного шума в ушах — это растертая с медом калина. Кусочек смеси заверните в кусочек марли, свернутой в несколько слоев и вставьте получившийся тампон на всю ночь в ухо. Достаточно 1 раз в день проводить такую процедуру на протяжении 14-21 дня, и вы сможете не только избавиться от шума в ушах, но и улучшить слух.

• Физиотерапевтическое лечение, позволяющее проводить курсы терапии в области уха.

• Эндоaurальный электрофонофорез, позволяющий доставлять лекарственные вещества непосредственно к нервным клеткам внутреннего уха.

• Лазеротерапия, включая эндоaurальную методику лечения.

• А также воздействие на организм с использованием аппаратных методов улучшения мозгового кровообращения и индивидуально подобранная антистрессотерапия (водолечение, массаж).

Анекдот

- Я еще раз внимательно рассмотрел вашу флюорографию и понял, что произошла чудовищная ошибка. - Неужели воспаление легких, доктор?! - Хуже, гораздо хуже. Вы живете по адресу, который обслуживается другой поликлиникой.

Множество детей в мире страдают от пищевой аллергии. Иногда бывает сложно вычислить, какие именно продукты содержат вещества, вызывающие аллергические реакции. Кроме того в действительности очень легко спутать с аллергией простую негативную реакцию на те или иные продукты.

Что такое пищевая аллергия?

Пищевая аллергия – это предсказуемая реакция на определенные продукты или группы продуктов. Аллергия вызывается реакцией иммунной системы на белки, содержащиеся в пище, которые вызывают внезапное образование химических веществ, в свою очередь, вызывающих симптомы аллергии.

Симптомы могут проявиться от нескольких минут до двух часов после потребления пищи. Они



могут быть как слабо выраженными – например, высыпания, зуд или припухлость, так и угрожающими жизни, включая затруднение дыхания и опухоли в горле или в глотке. У многих детей все начинается с единичной аллергии, а затем у них появляются и другие. А у некоторых она со временем проходит. Если у вашего малыша аллергия на молочный белок (в коровьем молоке), это также может быть аллергия на все типы молочного белка, такие как козье молоко и соевые напитки.

На что следует обращать внимание

Очень важно, чтобы вы внимательно читали этикетки. Начинайте со списка ингредиентов, чтобы узнать, что же содержится в том или ином продукте. Хорошо изучите все продуктовые термины, применимые к вашей конкретной аллергии. Например, если у ребенка аллергия на молочный белок, вам следует избегать всех продуктов, приготовленных из молока, включая сыр, йогурт, смеси молока и сливок, и сливки. Избегайте также продуктов, которые содержат сыворотку, казеин, казеинат кальция, обезжиренное сухое молоко, лактоглобулин, белок коровьего молока, нугу, свернувшееся молоко, казеинат натрия или лактабумин. Внимательно смотрите на масло, маргарин, мороженое, кексы, пудинги, сорбеты, хлеб, супы, овощи с соусами.

Как диагностируются

Существуют тесты на пищевую аллергию: аллергическая кожная проба, анализ крови, например, радиоаллергосорбентный тест (RAST) и твердофазный иммуноферментный тест (ELISA). Эти анализы выявляют присутствие характерного для данной пищи иммуноглобулина Е в крови.

Анекдот

Сыну 6 лет. Увидел фото на мониторе. Спрашивает: Кто? Отвечаю: Орёл. Сын: Похож на тебя. Мне понравилось. Недавно ему говорю, что мы с ним два орла. Он не согласен, он осьминого. Да... другие у молодежи идеалы...



Как диагностировать аллергический ринит

Ключ к лечению аллергии у детей состоит в том, чтобы изначально обнаружить условия, которые провоцируют заболевание. Это может быть трудно, особенно у младенцев. Хорошие результаты дает анализ крови от трехлетнего возраста, но если ребенок младше, достоверной картины не получается.

Чтобы установить, страдает ли ребенок аллергией или у него простудное заболевание, за ним нужно внимательно понаблюдать. Меняется ли (и как) его состояние здоровья в следующих случаях:

- В разное время года?
- Когда вы вдали от дома или от домашних животных?
- После дождя, когда в комнате повышенная влажность?
- После инфекционной болезни?



Как контролировать

Если у ребенка диагностирован аллергический ринит, следует держать детей подальше от тех факторов, которые его провоцируют:

- Покрытие детского матраса, одеяла и подушек должно быть защищено от размножения пылевого клеща. Есть специальное гипоаллергенное постельное белье.
- Избавьтесь от чучел животных и шкур, если таковые имеются в вашем доме.
- Не загромождайте пространство детской.
- Избавьтесь от ковров и драпировок.
- Реже пользуйтесь химическими средствами для уборки квартиры, особенно сильно ароматизированными.
- Не позволяйте курить в доме.

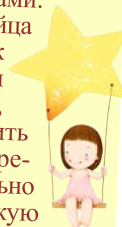
Анекдот

В развивающей книжке задание: нарисован торт, конфеты, сыр, творог. Вопрос: что у всех этих картинок общего? (Ответ: еда).

Ответ сына порадовал: "Все это сделано из пальмового масла". И ведь прав малыш...

Как лечить

К сожалению, медикаментов, способных избавить от пищевых аллергий, пока нет. Самым важным способом лечения остается исключение вызывающих аллергию продуктов. Внимательное чтение этикеток необходимо, для того, чтобы избежать всех продуктов, содержащих вызывающие аллергию ингредиенты. Например, молоко может быть указано в списке его компонентами: казеином и сывороткой, а яйца могут быть обозначены как албумин. Если аллергия на конкретный продукт, необходимо хорошо изучить все взаимосвязанные ингредиенты, которые потенциально могут вызвать аллергическую реакцию. Хорошим правилом является следующее – если есть сомнения, не давайте малышу этот продукт. Продолжающиеся исследования дают основания полагать, что некоторые пробиотики («дружественные» бактерии) могут помочь или ослабить симптомы некоторых аллергий. Проконсультируйтесь со специалистом, чтобы определить, стоит ли включить пробиотики в рацион.



Непереносимость или аллергия

Многие думают, что «пищевая аллергия» и «непереносимость продуктов» означают одно и то же. Однако пищевая непереносимость не включает ответные действия иммунной системы и может возникать в отношении других компонентов пищи, а не белков. Молочные продукты – хороший пример того, как именно многие люди путают аллергию с непереносимостью. Аллергия на молоко случается только в том случае, если у ребенка аллергия на молочные белки. **Непереносимость молока вызывается неспособностью или ослабленной способностью переваривать молочные углеводы (лактозу), и выражается в диарее, метеоризме, газообразовании, боли, но никогда не вызывает рвоту или сыпь.**

Другая распространенная пищевая непереносимость вызывается злаками пшеницы и продуктами из кукурузы.



МОЖНО ЛИ ВЫЯВИТЬ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ?



Если вы подозреваете у ребенка непереносимость лактозы, ваш врач может направить вас на водородный дыхательный анализ. Анализ крови

ВАЖНО: При контакте с бельем, выстиранным при помощи стирального порошка у маленьких детей возникают контактные дерматиты, которые далее могут перейти в экзему. Для стирки детской одежды следует применять детское мыло или детский стиральный порошок с гипоаллергенными свойствами.

может подтвердить непереносимость глютена (клейковины). Исключение из рациона подозрительных продуктов и последующий возврат их в рацион в соответствии с планом помогает подтвердить диагноз пищевой непереносимости. Если у мыльщика в некоторой степени присутствует непереносимость молочных продуктов, определите ее границы, принимая эти продукты небольшими порциями и наблюдая за реакцией. Хорошим выбором для такой проверки являются сыры и йогурты с активными культурами, которые содержат меньшее количество лактозы.

Что в аптечке:

Список всех лекарств от аллергии следует разбить на три основные группы:

- антигистаминные средства
- кромоны
- гормоны, вернее – кортикостероиды.

Самыми лучшими лекарствами от аллергии признаны антигистаминные препараты. Они блокируют иммунную реакцию организма на действие аллергена. Их в аптеках можно приобрести в виде спреев, капель, растворов, таблеток, сиропов. Для детей идеально подходят лекарства от аллергии, представленные каплями, сиропами, мазями. Мази защищают кожу детей от действия вредных веществ и снимают воспаление, отек, покраснения на ней. Сегодня фармацевтические компании выпускают следующие мази от аллергии: антигистаминные мази и пантенол-содержащие.

Назальные капли и спреи

Капли от аллергии применяются детям с самого раннего возраста, а спреями можно пользоваться начиная с 6 лет. Капли снимают воспаление и суживают сосуды носа. Применяются 3-4 раза в день, но не более недели. Более длительное применение ведет к истощению слизистой. Для детей старшего возраста, начиная с шести лет можно использовать назальные спреи и аэрозоли: аллергодил, кромогексал, кромогексал.



Таблетки

Помогают справиться с симптомами аллергии у детей, но необходимо помнить, что они не излечивают ее полностью. Детям не рекомендуется принимать препараты от аллергии первого поколения, так как они вызывают много побочных эффектов. Лучше обратиться к аллергологу, для назначения эффективного лечения, а не лечить ребенка «по-старинке». Также не нужно забывать, что таблетированные препараты противопоказаны ребенку в периоде новорожденности и до одного месяца.

Как отличить лекарства от аллергии первого поколения от остальных? Эти препараты содержат активные вещества хлоропирамин, дифенгидрамин, клемастин, о которых можно узнать из инструкции по применению препарата.

Это далеко не полный список лекарств от аллергии, рекомендованных детям. Аллергия – болезнь всех возрастов, но к лечению детей от этого недуга врачи подходят с особой осторожностью. Лучше обратиться за помощью к специалисту, чем долго винить себя за неправильную дачу лекарств от аллергии вашему ребенку.



Анекдот

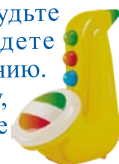
Вела опрос в садике у детей. На вопрос: "Где живёт человек?" малыши 5 лет ответили: "В отпуске!" Он никогда ещё не был так прав.

Как управлять аллергическим ринитом

Эти правила, конечно, не являются способом лечения, но они могут облегчить ее проявления и сделать их более редкими. Младенцы и дети младшего возраста могут страдать аллергией без каких-либо симптомов. Требуется определенная концентрация аллергенов, чтобы вызвать ответную реакцию организма. При этом родители в своем стремлении к чистоте совсем не обязаны доходить до фанатизма. Достаточно некоторых изменений в жизни и как можно меньше контактов с тем, на что реагирует организм ребенка. Бывает, что попытки справиться с аллергией терпят неудачу. Продолжайте бороться, обязательно в сотрудничестве с лечащим врачом.



Прислушивайтесь ко всем его рекомендациям, будьте внимательны, и вы найдете правильный подход к лечению. И тогда и вашему ребенку, и вам будет намного легче дышать.



Почти каждый из нас сталкивался с неприятностями, связанными с воспалением носоглотки или ринофарингитом, который проявляется поражением слизистой оболочки верхних дыхательных путей: носа и горла (глотки) - с образованием жидкого или вязкого секрета, сопровождающихся повышенной температурой.

Предлагаем нашим читателям обсудить данный вопрос предметно и скрупулезно.

Ринофарингит и «с тем его едят»

Болезнь возникает вследствие инфекционного заражения, но такое воспаление может быть также аллергического или травматического (механического) характера. Ринофарингит бывает острым и хроническим. Самой распространенной причиной воспаления носоглотки является переохлаждение организма. Для этого достаточно выпить холодную воду, постоять на сквозняке, промочить ноги в дождливую погоду, совершить долгий разговор на морозе. Люди с ослабленным иммунитетом в первую очередь подвержены данному недугу. Ринофарингит может появиться после заражения организма ОРВИ или гриппом, которые передаются от человека к человеку бытовым путем.



Течение и лечение

Заболевший начинает чихать, испытывает слабость, быстро устает. Симптомы нарастают в течение нескольких часов. Обычно, к вечеру поднимается температура до субфебрильных значений 37,5°C-38,0°C, больного знобит. Если иммунитет слабый или организм не получил адекватного лечения, могут возникнуть такие осложнения, как гайморит, отит, бронхит, пневмония или что еще страшнее - менингит. Также острый ринофарингит может перейти в хронический. Лечение следует начать незамед-

лительно, проконсультировавшись со специалистом на предмет приема противовирусных или антибактериальных средств. Помните, что антибактериальные препараты (антибиотики) не действуют против вирусов, а противовирусные бессильны перед бактериями. Воспаление может носить аллергический характер, при этом потребуются антигистаминные препараты. Если в течение 3-4 дней происходит не облегчение, а ухудшение симптомов, вызывайте скорую помощь. В таком случае требуется госпитализация.



Анекдот

*Пациент приходит к доктору и жалуется:
- Мне уже 3 месяца снится одна и та же женщина!
- Ну и что?
- Видеть её больше не могу!*

Сильно сморкаться нельзя

Иначе инфекция может попасть в слуховой проход или гайморовы полости, а это грозит отитом, гайморитом или менингитом. Для снятия воспаления в горле можно прополоскать его солевым раствором либо отваром из таких трав, как: шалфей, календула, ромашка, эвкалипт.

ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЙ носите защитные маски. Держите ноги в тепле, в холодное время года носите шерстяные носки, а обувь из натуральной кожи. Чтобы реже болеть, чаще выезжайте на природу. Делайте утренние зарядки, любите прогулки, разнообразно и полноценно питайтесь, употребляя в пищу большое количество овощей и фруктов. Своевременно делайте прививки от гриппа.



Вода спасает

Если человек употребляет достаточное количество жидкости, то слизистые хорошо увлажнены и микробы не имеют прямого входа в организм, тем более что во влаге находятся специальные вещества, которые предназначены для борьбы с инфекцией. У влаги воды в носоглотке две задачи. Первая - не дать микробам и вирусам попасть на слизистую, создав барьер для их проникновения. Другой задачей является выведение всех вредных микроорганизмов и частичек пыли с выделениями из носа и горла. При помощи воды организм создает достаточный объем жидкости на слизистых органах дыхания, благодаря чему они хорошо увлажнены и способны бороться с инфекцией. Чтобы слизистая дыхательных путей была влажной, чтобы микробы не могли через нее проникнуть, пейте не менее 2 литров воды в сутки.



ОРЗ приводят к отиту

Дело в том, что ухо и носоглотка соединены между собой евстахиевой трубой. Поэтому воспалительный процесс из носоглотки может перейти на ухо и вызвать отит.

Неожиданно

Инфекционные заболевания полости рта и носоглотки, например ангина, могут быть провокаторами возникновения флюса. Схема работает относительно предсказуемо: инфекция попадает вглубь десны, а оттуда - еще глубже.

Реснички и ворсинки

Все дыхательные пути (носоглотка, бронхи) выстланы ворсинчатым эпителием. Этот эпителий выделяет слизь, которая обладает антибактериальным действием и убивает патогены, попавшие в дыхательные пути. В борьбе с вирусами и микробами принимают участие и ворсинки, которыми выстлан эпителий. Ворсинки постоянно колеблются и выталкивают из дыхательных путей вредные вещества и патогены.



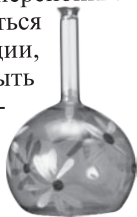
Тест или проверьте себя!

Есть ли у вас дисфункция евстахиевой трубы?

Сделайте глотательное движение – если во время глотательного движения вы почувствовали щелчок в ухе, обратитесь к специалисту, скорее всего, у вас есть дисфункция евстахиевой трубы. Евстахиева труба – канал, который соединяет полость среднего уха с носоглоткой. Благодаря евстахиевой трубе уравнивается давление воздуха с обеих сторон барабанной перепонки. В норме она может расширяться и сужаться. При дисфункции, причиной которой могут быть аденоиды, полипы, искривление носовой перегородки, аллергический ринит, евстахиева труба отекает и, как следствие, приводит к:

- щелчку в ухе при глотании;
- заложенности в ухе;
- снижении слуха.

Найти причину дисфункции и ликвидировать ее (например, аденоиды и полипы можно удалить эндоскопически, а избавиться от аллергического ринита помогут антигистаминные препараты).



Зевать – значит хотеть спать?

Зевота – непроизвольное дыхательное движение, состоящее из глубокого медленного вдоха и последующего быстрого выдоха.

1. Во время зевоты расслабляются мышцы шеи – это приводит к усилению кровоснабжения головного мозга. Зевота приводит к усилению кровоснабжения головного мозга

2. Холодный воздух, который попадает в организм человека во время зевания, «заставляет» головной мозг работать намного активнее.

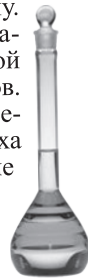
3. Если у вас заложило уши – зевните. Благодаря зеванию евстахиева труба (канал, который соединяет полость среднего уха с носоглоткой) расправится, давление с обеих сторон барабанной перепонки уравнивается – и заложенность пройдет.

Анекдот

Лишь те немногие, кого мучает кашель, идут к врачу. Большинство идет в театр...

Интересно

Прежде чем попасть в трахею, воздух должен пройти сложный путь через каждую раковину. По дороге воздух согревается, соприкасаясь с густой сеткой кровеносных сосудов. Вот почему при дыхании через нос температура воздуха в носоглотке практически не отличается от температуры тела. Даже морозный воздух за считанные секунды нагревается почти до температуры тела.



ФОНОСТЕНИЯ

Это функциональное заболевание голоса, которое развивается на фоне нарушения нервной системы (психоневроза).

Появляются различные болевые ощущения в области шеи, глотки, быстрая утомляемость голоса, повышенное слюноотделение, першение, кашель, отхаркивание. Постепенно развивается хрипота, дрожание голоса, наступает афония (отсутствие голоса). Требуется полный покой и молчание в течении нескольких дней; бромистые препараты, кофеин, витамины, эффективна психотерапия.

Больно глотать из-за «щитовидки»

Воспаление щитовидной железы называется тиреоидитом. Важно отметить, что щитовидная железа располагается выше горла относительно положения пищевода, что говорит о том, что воспалительные процессы в ней не могут никак повлиять на глотание. Но это только в большинстве случаев, в меньшей же половине людей она располагается ниже, ближе к пищеводу. Тогда не исключены проблемы при совершении глотательных движений. Также ком в горле может ощущаться из-за образовавшихся узлов в щитовидной железе. Но при их наличии симптомы ощущения ком присутствуют постоянно. В таких случаях кроме ФГДС (фиброгастродуоденоскопия) и УЗИ применяется компьютерная томография. Также с помощью этой диагностики можно выявить разного

рода грудные патологии. Если же причиной сдавливания трахеи и пищевода является узел, образовавшийся в щитовидной железе, то неоспоримо должна проводиться компьютерная томография в бесконтрастном режиме.

Тонкоигольная биопсия щитовидной железы представляет собой

диагностику узлов,

образовавшихся на

щитовидной железе. Она

помогает определить степень

опасности патологии и

уровень ее влияния на

организм. Это важное исследование,

без которого невозможно

определить дальнейший

ход лечения больного.

Узел, как правило, можно

удалить только методом

хирургического вмешательства.

Поэтому биопсия направлена на

определения степени

доброкачественности

опухоли, которая не доставляет каких-

либо неудобств.

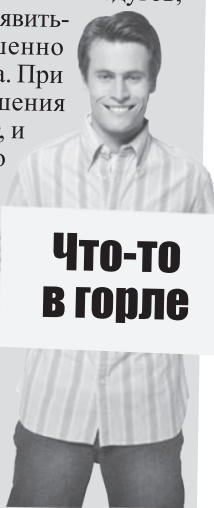


Что-то в горле

Ком в горле является одним из самых распространенных недугов, который может проявиться даже у совершенно здорового человека. При этом, единого решения этой проблемы нет, и не может быть. Это связано со многими причинами и факторами, которые влияют на человека извне. Причинами могут быть: щитовидная железа, хронические болезни и даже стресс.

СИМПТОМЫ

- затруднение при дыхании и принятии пищи;
- ощущение инородного тела;
- желание постоянно сглотнуть слюну;
- першение, сопровождающееся трением и скрежетом;
- удушье.



Анекдот

- Первую строку внизу видите?
- Да.
- Читайте!
- Издательство "Полиграфия", тираж 5000 экземпляров.

Ком может также образовываться, когда диффузно увеличена щитовидная железа, образование так называемых узлов в ней, тиреоидин, по каким-либо причинам образование опухолей на шее, болезни в пищеводе, связанные с их увеличением, общие абсцессы.

Сертифицировано ®

FOSTA®
health & sport support

Защита от боли в спине и сосудах

Фиксаторы ошейника, фиксаторы плеча, противорадикулитные пояса, поддерживающие пояса, подтяжки ног, колена, голеностопа, фиксаторы запястья и кисти, бандажи до- и послеродовые, фиксаторы локтя.

Meed®

ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ГОСТ Р 55082-2012 МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

РОССИЙСКИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

НОВИНКА

10 штук

КАЧЕСТВО ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ!

ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ

Применяется в качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника кальция, витамина Д3.

- формирует костную ткань и зубы
- Не влияет на свертывание крови
- Является одним из элементов, из которых состоит ядро и мембрана клетки
- Входит в состав тканевых и клеточных жидкостей
- Кальций способен бороться с холестерином путём блокирования усвоения насыщенных жиров в ЖКТ
- Играет одну из ключевых ролей в активности гипофиза, надпочечников, половых желез, поджелудочной и щитовидной железы.



Чтобы кальций в полной мере усваивался организмом, ему нужен витамин D, который помогает кальцию проникать в клетки тканей.



КВАДРАТ-С

www.kvadrat-c.ru

Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.32.003.E.003702.08.16 от 22.08.2016 г. ТУ 9197-022-66999749-16

БАД, не является лекарством. Имеются противопоказания, перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Биобактон-К

Лиофилизат для приёма внутрь

Рекомендован в качестве источника пробиотических микроорганизмов для улучшения состава и биологической активности защитной микрофлоры кишечника человека.

- Продукт естественного происхождения
- Не содержит консервантов, стабилизаторов, лактозу
- Восполняет дефицит лактобактерий в организме
- Является дополнительным источником витамина С
- Хорошо растворим и приятен на вкус



www.biobakton.ru



Производитель: ООО «К-Принт», г. Ставрополь, ул. Огородная 2 В.
тел. +7 928 3076244, www.biobakton.ru

Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.88.003.E.006349.05.15 от 14.05.2015 г.

Биобактон-К ® необходимо хранить в холодильнике при температуре не выше + 8 °С.

ПРОДУКТ НАТУРАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ
НЕ СОДЕРЖИТ ЛАКТОЗУ, ГМО, КОНСЕРВАНТОВ,
КРАСИТЕЛЕЙ И УЛУЧШИТЕЛЕЙ ВКУСА

Живые!

Спрашивайте
«Биобактон-К» в аптеках

Противопоказания к применению: индивидуальная непереносимость компонентов.
Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

БАД. Не является лекарственным средством.

Свои рецепты!

Главный редактор: Ерошенко А.В.
Верстка и дизайн: Чурилов Д.В.

Адрес редакции: 355035,
г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г»
Контакты: 8 (9624) 417-930;
e-mail: k_26@mail.ru
Учредитель и издатель:
ООО «Медчест-плюс»
Адрес издателя: 355000,
г. Ставрополь, ул. Ленина, 74.

Свидетельство о регистрации СМИ выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (Управление по Южному Федеральному Округу). ПИ № ФС 10-6587 от 20 апреля 2007 г. Газета отпечатана в типографии ООО «К-Принт», г. Ставрополь, ул. Огородная, 2В. Распространение свободное. Редакция не несет ответственности за содержание рекламы. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес письма, фото и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу всех исключительных прав на использование в любой форме и любым способом. Материалы, помеченные данным знаком ®, печатаются на правах рекламы.

Тираж 40000
Дата выхода в свет
24.02.2017 в 13:30
Подписано в печать
17.02.2017 в 13:30,
по графику в 16:00
Заказ № 218