

ЖИЗНЬ ЖЕЗ ЖБЛ

издается сетью товаров
и услуг «Здоровый дом»

пилотный выпуск
8 февраля/2013 г.

газета выходит
ЕЖЕМЕСЯЧНО

Лекарств

НАШИ НОВОСТИ

Ортопедия по мировым стандартам для таганрожцев

Сеть медицинских товаров и услуг «Здоровый дом» откроет на ул. Кузнечная, 142/4, по соседству с въездом на территорию БСМП первый в Таганроге ортопедический салон «ОртоМед». О том, какие возможности по лечению и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата появятся у таганрожцев с открытием салона, мы побеседовали с заместителем директора сети «Здоровый дом» Светланой Сергеевной Комиссаровой.

– Почему в новом салоне сделан упор на ортопедию?

– Сеть товаров и услуг «Здоровый дом» включает в себя магазины «Медтехника» и «Товары для здоровья», «Центр слухопротезирования и ЛОР-помощи» и другие подразделения. Мы работаем с 2000 г. и пришли к мнению, что в Таганроге не хватает организации, специалисты которой помогали бы горожанам выбрать качественную ортопедическую продукцию.

– Что вы предложите таганрожцам в своем новом салоне?

– Ортопедическую продукцию зарубежных и российских производителей, качество которой соответствует мировым стандартам: от бандажей и антиварикозного белья до медицинской аппаратуры для домашнего применения и даже стелек для обуви. Также планируется проводить консультации врачей-ортопедов, травматологов и невропатологов.

– То есть, открытие салона станет заметным событием для всего города?

– Да, поэтому на открытие 1 марта мы приглашаем всех таганрожцев. Вас ждут скидки, подарки и бесплатные консультации наших специалистов. Мы будем рады вам помочь!



НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

Полис на ОЗ

С 2013 года «скорая помощь» на всей территории Российской Федерации переводится на финансирование по каналу обязательного медицинского страхования. Каждый вызов «неотложки» будет оплачивать страховая компания. Поэтому сотрудники «скорой помощи» будут просить заболевших предъявить страховой медицинский полис. Если медицинского полиса у не окажется, то медики все равно будут обязаны оказать помощь, но этот вызов будет финансироваться из специального резерва территориального фонда ОМС.

Дорогие наши таблетки

Лекарства в России могут подорожать. Минздрав планирует запретить врачам выписывать рецепты по действующему веществу. Это означает, что медикам придется выписывать пациентам дорогие оригинальные лекарства вместо более дешевых с теми же свойствами (их называют дженериками). При этом в России доля дженериков в продажах медикаментов составляет 95%. Чтобы получить доступ на прилавки аптек, производители дженериков будут вынуждены проводить сложные испытания своих препаратов, что приведет к их удорожанию.



Не пересаливайте

Всемирная организация здравоохранения установила рекомендации по потреблению соли для детей. Повышенный уровень содержания соли грозит обернуться гипертонией, болезнями сердца и инсультами. Соль может накапливаться годами, начиная с детства. Новые рекомендации были составлены, исходя от размера, возраста и потребностей в энергии для ребенка старше двух лет. ВОЗ пересмотрела и рекомендации для взрослых. Согласно новым стандартам, взрослому человеку в день следует потреблять менее 2000 мг соли (старая норма – 2000).

«КОСМОДИСК»: нет боли в спине!

Почти 80% людей время от времени испытывают боли в спине. Эти проблемы могут быть вызваны физическими нагрузками или повреждениями позвоночника. Для их решения сеть «Здоровый дом» представляет вашему вниманию «Космодиск» – устройство для лечения и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.



«Космодиск» способен значительно уменьшить или полностью снять болевые ощущения. Показания к его применению: артрит, остеохондроз, сколиоз, радикулит, грыжа межпозвоночных дисков, растяжение связок, травмы суставов и множество других заболеваний.

Специалисты отмечают высокую эффективность «Космодиска» и удобство его использования:

– Когда вы надеваете «Космодиск», вы совсем его не ощущаете; применять его можно как в ходе тренировок, так и во время езды, отдыха и даже сна. В общем, он идеально подходит для спортсменов или людей, ведущих активный образ жизни, – говорит спортивный физиотерапевт Томаж Попит.

– Хуже всего поддаются лечению хронические болевые синдромы, – рассказывает врач-невропатолог Надежда Торопова. – С одной стороны, синдром требует длительного комплексного лечения, а с другой – у пациента нет на это времени. С появлением в продаже устройства «Космодиск» стало возможным эффективно лечить людей без отрыва от работы. Я уже два года использую

в своей практике «Космодиск» и вижу хорошие результаты. «Космодиск» снижает напряжение мышц, улучшает кровообращение и обмен веществ, восстанавливает энергетический баланс. В результате уменьшаются или полностью исчезают симптомы заболевания.

– «Космодиск» можно рекомендовать людям, ведущим малоподвижный образ жизни, – уверен врач-ревматолог Георгий Иванов. – Он помог многим моим пациентам, поможет и вам!

Профессор Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии МЗ РФ Элеонора Орехова отмечает, что «Космодиск» способствует устранению болевых ощущений, предупреждает развитие обострений после охлаждения, чрезмерной статической и динамической нагрузок, резких движений:

– «Космодиск» можно носить в течение длительного времени без побочных явлений и дискомфорта. Это позволяет рекомендовать его для активного использования в клинической практике, а также для домашней физиотерапии больных с заболеваниями позвоночника.

Приобрести «Космодиск» по привлекательной цене вы можете в магазинах «Медтехника» по адресам в Таганроге:

ул. Александровская, 73, тел.: **39-22-89**

ул. Чехова, 318-А, тел.: **38-70-93**

ул. Москатова, 17, тел.: **67-09-27**

пер. Гоголевский, 22-А, тел.: **38-35-95**

ул. Кузнечная, 142/4, тел.: **37-97-87**

И Ростове-на-Дону:

ул. Семашко, 23, тел.: **240-38-31**, ул. Ленина, тел.: **245-16-89**

Эффективность и удобство использования «Космодиска» высоко оценивают и пациенты, которым он помог избавиться от хронических проблем с опорно-двигательным аппаратом.

Алиса Воронина, 32 года: мой муж работает в такси. Его стали мучить боли в спине, но в больницу он идти отказывался. Заказала «Космодиск», сначала муж отнесся к нему скептически, но надевать стал, и через неделю уже почувствовал облегчение.

Жанна Злобина, 29 лет: у меня была травма позвоночника. На втором триместре первой беременности спина стала сильно болеть. Я решила купить я этот «Космодиск» и он мне очень помог. И во вторую беременность он меня спасал. Теперь надеваю его всегда, когда занимаюсь домашними делами. Результат удивительный!

Андрей Заболотный, 64 года: однажды я застудился, произошло защемление нерва. Боль была адская, даже сидеть было больно. «Космодиск» мне подарили жена и дети на день рождения. Я ношу его неделю, и спина стала меньше болеть, появилось чувство легкости. Теперь, даже если возникнет боль, я надену «Космодиск», и мне станет легче.

Алла Потапова, 45 лет: я менеджер по работе с клиентами и большую часть времени провожу за компьютером. К концу дня спина очень устает. Специалисты посоветовали мне приобрести «Космодиск». Через некоторое время я стала рекомендовать его своим близким и друзьям. Сегодня у многих из них есть «Космодиск», а проблем со спиной нет! Даже в конце рабочего дня я не испытываю никаких неприятных ощущений в области спины.

Юрий Калугин, 30 лет: я профессиональный спортсмен, занимаюсь академической греблей. Болези спины – одни из самых распространенных заболеваний в моем виде спорта. Во время заплывов спина не защищена от сильного ветра и постоянных брызг. Если прибавить к этому огромные физические нагрузки, можно получить хронические заболевания. Но сейчас у меня нет болей в спине, хотя я пользуюсь «Космодиском» всего месяц. «Космодиск» решает проблему со временем: человек может носить его и заниматься своими делами.

Учимся правильно спать

Чтобы хорошо отдохнуть, мало проспать 8 часов, говорят специалисты. Необходимо максимально снизить нагрузку на позвоночник. Главный аксессуар, который поможет вам в этом – ортопедическая подушка.

Общая идея ортопедической подушки – обеспечить правильную поддержку головы во время сна. Для этого предназначены один или два полувалика под шею. Эта форма подушки непривычна для большинства из нас, но именно ее врачи называют правильной. Ортопедическая подушка, в отличие от классической, снижает нагрузку на шейный отдел позвоночника.

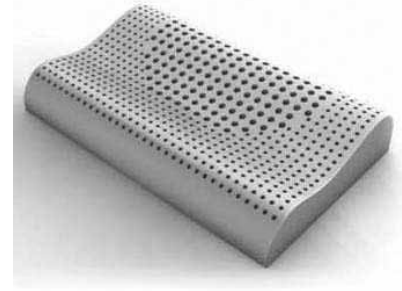
Ортопедические подушки подходят для всей семьи, начиная с новорожденных младенцев. Они производятся из экологически чистых наполнителей с эффектом «памяти». Эти материалы точно подстраиваются под форму ваших головы и шеи. Благодаря этому снижается нагрузка на мышцы и улучшается циркуляция крови.

При выборе подушки следует обратить внимание на ширину ваших плеч, излюбленное положение

во время сна, мягкость матраса и материал, из которого изготовлена подушка:

- ◆ Чем шире плечи, тем более высокая подушка требуется для хорошего сна;
- ◆ Если человек спит на спине, то ему нужна более низкая подушка, чем при сне на боку;
- ◆ Если матрас мягкий, то подушка должна быть более низкой, чем при сне на более твердой поверхности;
- ◆ Если рука устраивается под подушку или под голову, то подушка слишком низкая;
- ◆ Если возникает ощущение неудобства, причиной может быть слишком высокая подушка;
- ◆ Если шея утром болит, а плечи деревенеют, то подушка слишком низкая, а матрас слишком жесткий.

Длина большинства подушек – от 40 до 80 см, ширина – от 30 до 50 см. Наволочки в современных комплектах постельного обычно изготавливаются в размерах 50*70 и 70*70 см.



Высота подушек – от 6 до 16 см. Для широкоплечих людей следует выбирать подушки повыше. Также высокие подушки следует покупать для сна на жестких матрасах. Для большинства людей подойдут подушки высотой 10-14 см.

В ассортименте сети «Здоровый дом» представлены различные виды подушек под голову, отличающиеся по форме, степени жесткости, материалам изготовления. Все подушки имеют чехол и съемную наволочку из трикотажной ткани на молнии, которую при необходимости можно легко постирать.

Наши магазины в Таганроге:

ул. Александровская, 73, тел.: **39-22-89**
ул. Чехова, 318-А, тел.: **38-70-93**
ул. Москатова, 17, тел.: **67-09-27**
пер. Гоголевский, 22-А, тел.: **38-35-95**
ул. Кузнечная, 142/4, тел.: **37-97-87**
И Ростове-на-Дону:
ул. Семашко, 23, тел.: **240-38-31**
ул. Ленина, тел.: **245-16-89**

Как узнать, есть ли у вас потеря слуха?

Скорее всего, о том, что вы начали терять слух, вы узнаете последним. По большей части потеря слуха происходит настолько постепенно, что вы можете не замечать ее, пока она не станет проблемой для вас и ваших близких.

При потере слуха сначала пропадают звуки на высоких частотах. Стихает щебетание птиц, музыка делается менее ясной. А так как низкие звуки слышатся нормально, то вы можете и не подозревать, что у вас есть какие-то проблемы.



Стоит обратить внимание на состояние слуха, если:

- Часто вам хочется, чтобы собеседник говорил медленнее, так как вам трудно понять содержание разговора;
- Ваши близкие жалуются, что вы слишком громко включаете телевизор или радиоприемник;
- Вы часто просите собеседника говорить громче;
- Вам трудно разговаривать по телефону, так как вы не понимаете отдельных слов;
- На совещаниях, в театре, в гостях вы напрягаете свой слух и при этом пропускаете или даже не слышите отдельные слова и порой теряете смысл фраз;

- Вы с трудом разбираете женские и детские голоса;
- Вы чувствуете, что перестали слышать такие звуки как пение птиц, шорохи листьев, тихую музыку, тихие разговоры окружающих и т. п.;
- Вы стали плохо слышать звонок телефона или дверной звонок;
- Находясь в транспорте, вы с трудом понимаете разговор.

Если вы обнаружили у себя или своих близких какие-либо из этих симптомов, стоит обратиться к врачу для обследования. Это безболезненная и безопасная процедура.

Обследование вы можете пройти в нашем «Центре слухопротезирования и ЛОР-помощи» по адресу: **г. Таганрог, ул. Чехова, д. 124, тел.: 362-363.**

Проверьте Ваш слух!

Сеть магазинов «МЕДТЕХНИКА» поздравляет с праздниками и дарит скидку 5% предъявителю этого купона!

~ Акция действует с 18 февраля по 8 марта ~

Любимому мужчине на 23 февраля!

Для здоровья:

- Аппараты;
- Согревающие пояса;
- Термобелье;
- Трости.

Автомобилистам:

- Алкотестеры;
- Водительские очки;
- Ионизаторы;
- Массажные накидки.

Для спортивной фигуры:

- Relax&Tone;
- Вибратон;
- Миостимуляторы;
- Тренажеры.

НАШИ МАГАЗИНЫ:

ул. Александровская, 73, тел.: 39-22-89

ул. Чехова, 318-А, тел.: 38-70-93

ул. Москатова, 17, тел.: 67-09-27

пер. Гоголевский, 22-А, тел.: 38-35-95

ул. Кузнечная, 142/4, тел.: 37-97-87



Любимой женщине на 8 марта!

Для здоровья:

- Компрессионное белье;
- Массажеры;
- Соляные лампы;
- Увлажнители.

Для стройной фигуры:

- Весы;
- Антицеллюлитные наборы;
- Всё для фитнеса;
- Брюки для похудения.

Для красоты:

- Маникюрно-педикюрные наборы;
- Лечебная косметика;
- Косметические наборы;
- Сауны для лица.



Копилка народной мудрости

Народное средство от боли в суставах

Состав:

1. Спирт чистый – 100 г.;
2. Масло вазелиновое – 100 г.;
3. Масло камфорное – 100 г.;
4. Скипидар – 100 г.;
5. Сок алоэ (столетник не моложе 3 лет, 5 дней до срезки не поливать);
6. Новокаин – 1-2 большие ампулы.

Слить все в темную бутылку, поставить на 5 дней в темное прохладное место (не в холодильник). Растирать больные места ладонями, сильно прижимая к телу.

Что делать при повышенном давлении?

От гипертонии поможет хорошее народное средство – боярышник, нужно заварить горсть плодов на 0,5 л воды, довести до кипения. Кипятить 5-10 мин., потом снять с огня и настаивать 2-3 часа. Пить по 3-4 глотка за полчаса до еды.

Народные приметы

Приметы – это кладезь народной мудрости, переходящей к нам из века в век. Можно верить в них или не верить, но каждый из нас много раз сталкивался с тем, что очень часто приметы исполняются.

В какие приметы верили наши предки:

1. Пятница и понедельник считались тяжелыми днями, а суббота и вторник – легкими.
2. Во вторник никогда не одалживали денег, чтобы всю жизнь не быть в долгах.
3. В понедельник никому не выдавали денежные средства, говорили: «всю неделю будут непредвиденные расходы».
4. Четверг считался «чистым» днем.
5. Попасть под дождь всегда предвещало большую удачу.

Рецепты для облегчения боли от пяточных шпор в домашних условиях

1. Распарьте ноги в горячей воде с небольшим количеством пищевой соды, а потом приложите кусок чайного гриба или просто смоченную в нем марлю. Через 3-4 часа марля высыхает и ее надо смочить.
2. Растворите на водяной бане в 100 г. меда 5 г. мумие, остудите. Натрите больные места на ночь.