

ЖИЗНЬ ЖЕЗ ЖЕБЛ

издается сетью товаров
и услуг «Здоровый дом»

выпуск №4
28 июня/2013 г.

газета выходит
ЕЖЕМЕСЯЧНО

лекарств

НАШИ НОВОСТИ

Открытие «ОртоМед» в Ростове

В Ростове-на-Дону открылись первые ортопедические салоны сети «ОртоМед». Прежде их обширный ассортимент и высокое качество услуг были доступны только жителям Таганрога.

Первые два салона сети «ОртоМед» в донской столице появились в близости от крупных ростовских медицинских учреждений: Центральной городской больницы (ЦГБ) и Областной больницы на Западном. Это позволяет сделать их более удобными для основных покупателей – ростовчан разного возраста, вынужденных прибегнуть к медицинской помощи из-за заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Продукция, которую предлагают своим покупателям салоны «ОртоМед», призвана помочь в лечении даже *самых сложных заболеваний суставов и позвоночника, восстановиться после травм и провести эффективную профилактику болезней опорно-двигательного аппарата*. В ассортимент сети «ОртоМед» входят бандажи, корсеты, антиварикозный трикотаж, ортопедические матрасы и подушки, стельки, изделия из силикона, различные тренажеры для фитнеса и лечебной физкультуры в домашних условиях, компактное медицинское оборудование, средства для реабилитации опорно-двигательного аппарата и ухода за больными, а также многое другое. Среди поставщиков сети – как зарубежные, так и отечественные производители, продукция которых соответствует самым высоким мировым стандартам. В их числе такие известные компании как MIDI, THUASNE, ORLIMAN, ERGOFORMA, ORTO. Сделать правильный выбор Вам помогут высококвалифицированные консультанты сети «ОртоМед».

Помимо продажи высококачественной ортопедической продукции сеть «ОртоМед» планирует проводить для ростовчан бесплатные консультации ортопедов, травматологов и невропатологов города.

"ОртоМед" в Ростове:

- ✓ ул. Семашко, 99/248 (пересечение с ул. Варфоломеева)
 - ✓ ул. 339-й Стрелковой Дивизии, 29 (р-н Областной больницы)
- а также в Таганроге: ул. Кузнечная, 142/4, тел. 37-97-87

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

Суббота – время добрых дел

Министерство здравоохранения Ростовской области объявило о начале акции «Суббота доноров». В ее рамках в последнюю субботу каждого месяца будет работать ростовский Центр переливания крови (ЦПК). Это позволит работающим жителям донской столицы принять участие в спасении тяжело больных людей. Если желающих сдать кровь в выходной окажется много, то ЦПК, возможно, начнет работать по субботам на постоянной основе. Сдавать кровь в качестве доноров могут здоровые люди старше 18 лет с массой тела не менее 50 кг, имеющие ростовскую прописку. ЦПК работает с 08:00 до 12:00 по адресу: г. Ростов-на-Дону, ул. Ченцова, 71/63 «б».



Телефон для справок: (863) 251-82-81.

Промилле возвращаются

Допустимая норма алкоголя в крови для водителей скоро может вернуться. Комитет Госдумы по конституционному законодательству и госстроительству рекомендовал принять соответствующие поправки к законопроекту уже во втором чтении.

Тем не менее, обольщаться не стоит. Допустимая норма будет совсем маленькой. В комитете считают, что минимальное содержание алкоголя в крови водителя не должно превышать суммарную погрешность измерений.

Поправка должна исключить спорные ситуации, когда сотрудники ГИБДД лишали прав трезвых людей из-за ошибки алкотестера. Это не значит, что сотрудники ГИБДД будут благосклоннее относиться к водителям. По всей стране, в том числе и в донском регионе, будут проводиться регулярные рейды «Нетрезвый водитель».

С введением допустимого количества промилле предлагается увеличение штрафов за вождение в состоянии алкогольного опьянения.

Во избежание затруднительных ситуаций на дороге каждому водителю будет не лишним иметь при себе личный алкотестер.

Позвоночнику нужна поддержка

Специальные ортопедические изделия для разных отделов позвоночника помогут быстрее забыть о травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Мы воспринимаем свободу и легкость движений как нечто само собой разумеющееся. Но угроз, способных сковать наши движения – великое множество. Это и заболевания опорно-двигательного аппарата, и сильные нарушения осанки, и перенесенные операции... Зачастую быстро восстановиться своими силами наш организм не способен. Ему нужна поддержка в прямом и пере-

носном смысле этого слова. Именно этой цели служат специальные ортопедические изделия для позвоночника. Они фиксируют позвоночник в правильном положении и разгружают связки. Благодаря этому подобные изделия незаменимы при лечении и профилактике широчайшего спектра различных заболеваний.

Ортопедические приспособления такого рода делятся на три основных вида по числу отделов позвоночника:

1 Изделия для шейного отдела

Именно шея часто становится «слабым звеном» позвоночника. Во-первых, мы вращаем головой с большой амплитудой. Во-вторых, голова весит в среднем три килограмма, и вся эта нагрузка непрерывно воздействует на шею.

Уже при незначительном смещении или сдавливании позвонков шейного отдела в результате отека, при резких наклонах или вращениях, при остеохондрозе может ухудшиться кровоснабжение мозга. Это проявится в



головокружении, ухудшении памяти, зрения и слуха, в астении, головной боли и бессоннице, в эмоциональной несдержанности и грубости. Шейные бандажи позволяют избежать появления и развития этих симптомов. При их использовании снимается болевой синдром, исчезают раздражительность и головокружение, нормализуется сон, ускоряется процесс восстановительного лечения.

3 Изделия для пояснично-крестцового отдела

Ортопедические изделия этой группы применяются для фиксации позвоночно-крестцового отдела и снятия с него нагрузки, а также облегчения боли. Они используются как для лечения, так и для профилактики заболеваний и травм позвоночника, защищая его при физических нагрузках. Также поясничные корсеты помогают предупредить радикулит.



2 Изделия для груднопоясничного отдела

Именно этот отдел позвоночника «отвечает» за нашу осанку. А правильная осанка, как Вы знаете, – залог здоровья и уверенности в себе. Именно поэтому специалисты рекомендуют носить корректоры осанки по 2-3 часа в день не только людям, которые уже столкнулись с проблемами опорно-двигательного аппарата, но и всем, кто много времени проводит в сидячем положении – за письменным столом или за компьютером. Особенно полезно носить корсеты такого рода школьникам и студентам. Во время ношения корректора осанка исправляется. Этот эффект сохраняется и после того, как корсет снят – за счет мышечной памяти.



Корсеты другого класса, получившие название ортопедических груднопоясничных, незаменимы в реабилитационный период после травм или операций на позвоночнике. Также они очень эффективны при остеохондрозе и межпозвоночных грыжах.

Такой корсет обеспечивает надежную наружную фиксацию грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника. Благодаря этому уменьшается давление на межпозвоночные диски, пораженная область разгружается, и вероятность возникновения острой боли становится значительно меньше.

ЗДОРОВАЯ атмосфера



Озонер во время удаления вредных веществ из фруктов

Медицинские исследования показали, что озон лечит и предотвращает многие заболевания и даже способен замедлить процесс старения. Особенно широко известны дезинфицирующие и обеззараживающие свойства этого газа, не имеющие ни природных, ни искусственных аналогов. И все это доступно каждому из нас благодаря бытовым озонаторам.

Бытовой озонатор – компактный (весом не более 1 кг) и удобный в управлении прибор. Он устранил из Вашего дома неприятные запахи, а воздух в комнатах насытит кислородом и озоном. Благодаря этому ваш организм наполнится энергией, а иммунитет станет крепче.

Наряду с воздухом озонатор может воздействовать и на воду, и на продукты питания. Озонирование воды позволяет полностью очистить ее от токсинов, обеззаразить и удалить все вредные примеси, которыми, как известно, водопроводная вода очень богата. В продуктах питания озонатор разрушит антибиотики, гормональные препараты и анаболические стероиды, если речь идет о мясе, удалит ядохимикаты из овощей, фруктов и круп. При этом срок хранения продуктов значительно увеличится.

Вы еще сомневаетесь, что этот прибор Вам нужен?

Тогда подумайте над другими возможностями, которые он вам представит. Это изготвление минеральной воды в домашних условиях, избавление от перхоти и угрей, устранение неприятного запаха изо рта, уход за домашними животными и аквариумами, оздоровление желудочно-кишечного тракта и лечение грибковых заболеваний.

Как видите, озонатор воздуха – незаменимый помощник. В Таганроге приобрести этот прибор можно только в сети магазинов «Медтехника» и ортопедических салонах «ОртоМед» по выгодной цене.

Как облегчить жизнь себе и близким?

Уход за лежачими больными – это тяжелый труд для их родных и близких. Всегда возникает вопрос о том, как правильно позаботиться и обеспечить качество жизни тому, кто прикован к постели.

Облегчить жизнь и тех, и других может правильно организованный **уход**.

Шаг первый. Личная гигиена.

Если больной бездвижен или мало подвижен, близким приходится брать на себя заботу о поддержании его гигиены. Для больного человека особенно важно ощущать себя чистым и ухоженным.

По возможности больного нужно мыть в ванне или под душем. В этом вам поможет специальное сиденье для ванны, корпус которого изготавливается из не скользящего материала, устойчивого к влаге и моющим средствам. Это приспособление значительно облегчает перемещение больного в ванну и проведение гигиенических процедур.



Если мытье в ванне затруднительно, можно ограничиться влажными обтираниями всего тела теплой водой или мягкой моющей пенкой, подложив поверх простыни **клеенку**, либо **подкладное резиновое судно**. После мытья кожу пациента необходимо тщательно вытереть и нанести на нее **увлажняющий крем**.

Шаг второй. Кормление.

Кормление тяжелобольных является крайне важным моментом в уходе. Необходимо строго соблюдать установленный врачом режим питания и диету. Лежачим больным во время приема пищи необходимо придавать то положение, которое



позволит им избежать утомления. Как правило, это полусидячее положение. Поместить в него пациента можно с помощью специальной подставки под спину, установленной на кровати у изголовья. Такая подставка представляет собой **подъемное приспособление** с фиксаторами. Чтобы напоить больного, нужно использовать специальный **поильник**.

Шаг третий. Уход за кожей.

Профессиональные средства по уходу за лежачими больными, такие как **подгузники для взрослых, пеленки, лосьоны и крема (немецкой фирмы Hartmann и польского производителя Seni)** существенно облегчат Вам жизнь, а больной благодаря их использованию будет чувствовать себя лучше.

Для удобства больного нужно выработать и соблюдать привычную последовательность действий. Например, сначала моющим лосьоном очистить тело, а в завершение гигиенических процедур провести туалет интимной области с помощью **влажных салфеток или очищающей пены** и поменять подгузник.



Вокруг нас множество угроз, которые нельзя увидеть. Далеко не последние из них – повышенный радиоактивный фон самых разных объектов и нитраты, которые содержатся в различных продуктах питания. Чтобы избежать их вредного воздействия, воспользуйтесь экотестером «Соэкс», сочетающим в себе функции нитратомера и дозиметра радиации.

Экотестер «Соэкс» может пригодиться как простым потребителям, которые хотят защититься от насыщенной нитратами пищи и опасного уровня радиоактивного излучения, так и покупателям стройматериалов и земельных участков – и те, и другие в наше время лучше проверить на радиоактивность.

«Соэкс» – очень удобный в использовании прибор с большим цветным жидкокристаллическим экраном, на который выводится информация о содержании нитратов в пище или интен-

сивности радиоактивного излучения и местоположении его источника. В автономном режиме экотестер может работать до 10 часов, то есть, использовать его Вы можете когда и где угодно.

В памяти экотестера «Соэкс» содержится информация о предельных допустимых концентрациях нитратов во множестве пищевых продуктов. При измерении уровня радиоактивности можно задать один из 16 критических уровней. О его превышении прибор известит своего пользователя звуковым

РОСТОВ-НА-ДОНУ:

Ортопедический салон "ОртоМед": ул. Семашко, 99/248 (пересечение с ул. Варфоломеева), тел. **234-49-53**

ул. 339-й Стрелковой Дивизии, 29 (район Областной больницы), тел.: **8-928-102-49-77**

Магазин "Медтехника":

ул. Семашко, 23 (пересечение с ул. Московской), тел.: **240-38-31**

ТАГАНРОГ:

Ортопедический салон "ОртоМед": ул. Кузнечная, 142/4, тел.: **37-97-87**

Магазины "Медтехника":

ул. Чехова, 318-А, тел.: **38-70-93**
ул. Москатова, 17, тел.: **67-09-27**
пер. Гоголевский, 22-А, тел.: **38-35-95**
ул. Александровская, 73, тел.: **37-97-87**

Одна из главных опасностей для лежащих больных – пролежни. Необходимо вовремя принимать меры для предотвращения их появления. Несколько раз в день поворачивайте больного то на один бок, то на другой. Подкладывайте под крестец **надувной резиновый круг** с надетой на него чистой наволочкой. Эффективным также будет использование **противопротезных матрасов**. Один-два раза в день кожу в местах, подверженных пролежням, обмывайте холодной водой или специальными средствами для мытья, а затем сухим полотенцем массируйте кожу докрасна, чтобы улучшить кровообращение, и припудривайте.

Помните: уход за близким может быть очень благородным, но трудным делом и облегчить его в Ваших силах.

Все необходимые средства и приспособления, способные значительно упростить уход за больными, Вы можете приобрести в сети магазинов «Медтехника», а также в ортопедических салонах «ОртоМед».

Мы желаем здоровья Вам и Вашим близким!

Предупрежден – значит защищен!

сигналом. При замерах уровня радиоактивности того или иного объекта снять показания экотестера нужно дважды – в нескольких шагах от интересующего Вас предмета и в непосредственной близости от него. Разница между ними и является фоном самого объекта. На каждый из замеров у вас уйдет около 20 секунд.

Экотестер «Соэкс» – компактный, надежный и эффективный прибор, который поможет Вам заботиться о здоровье своем и своей семьи!

● **Лучшая разборчивость речи в шумной обстановке**

С одним слуховым аппаратом многие звуки могут восприниматься одинаково. По данным исследований, разборчивость речи в двух слуховых аппаратах улучшается на 40%. Особенно это важно в шумной обстановке.

● **Лучшая разборчивость речи при групповом разговоре**

С двумя слуховыми аппаратами намного легче общаться с несколькими собеседниками. Это связано с возможностью слышать голоса со всех сторон, а не только со стороны слухового аппарата. Кроме того, Ваш мозг может держать во внимании смысл беседы и различать нескольких говорящих только получая информацию от обеих ушей.

● **Легче определить направление источника звука**

С одним слуховым аппаратом человек может потеряться в пространстве, ведь слышит он его только с той стороны, где надет слуховой аппарат. С двумя слуховыми аппаратами человек правильно определяет направление источника звука и может ориентироваться в пространстве.

● **Качество звука лучше**

Два слуховых аппарата дают возможность слышать звук объемным и более натуральным.

● **Большой слуховой комфорт**

Слышимость в двух аппаратах выше, поэтому в них не приходится прислушиваться. Это комфортнее как в физическом, так и в эмоциональном плане.

● **Активно работают оба полушария мозга**

Человек, пользующийся одним слуховым аппаратом, постепенно теряет способность к разборчивости речи на второе ухо. Используя два слуховых аппарата, Вы обеспечиваете полную активность слуховой системы.

● **Избавление от шума в ушах**

Около 50 % людей, переходя на использование двух слуховых аппаратов, отмечают снижение уровня шума в ушах. Дело в том, что шум в обоих ушах теперь маскируется окружающими звуками. При использовании одного аппарата шум во втором ухе остается на прежнем уровне.

● **Привыкание к слуховому аппарату**

Исследования показали, что адаптация к слуховому аппарату происходит быстрее и мягче, когда человек слышит двумя ушами.

Попробуйте использовать два слуховых аппарата и Вы сами почувствуете разницу!

Будем рады вас видеть по адресу: **ул. Чехова, 124, тел. 362-363**

ВОДОЛЕЙ

Состояние здоровья у Водолеев будет удовлетворительным, но любое недомогание лишит их душевного равновесия. Пейте успокаивающие отвары трав, например, валерианы или мяты.

РЫБЫ

Комфортное самочувствие будет способствовать проявлению большей активности, которая создаст риск скачков артериального давления. В конце месяца ведите размеренный образ жизни.

ОВЕН

Овнам придется следить за тем, что они едят, иначе не избежать болей и тяжести в желудке. Больше занимайтесь физическим трудом и спортом.

ТЕЛЕЦ

В первой половине месяца физические нагрузки и регулярные водные процедуры помогут Тельцам повысить тонус. Во второй половине лучше отдохнуть.

БЛИЗНЕЦЫ

Потакание своим желаниям и необъяснимые страхи в июле могут привести к малоподвижному образу жизни, что плохо скажется на обмене веществ. Однако после 20 числа Близнецы будут более активны и полностью восстановят свое здоровье.

РАК

Первые дни июля Ракам следует использовать для лечения. К концу месяца их излишняя самоуверенность может вызвать недовольство партнера по браку и коллег.

ЛЕВ

Лень и нежелание бороться с возникшими проблемами Львы постараются компенсировать за счет питания. Но не следует злоупотреблять жирной пищей, сладкими и мучными продуктами.

ДЕВА

У Дев будет достаточно энергии для сохранения своего здоровья и помощи близким. К концу месяца рекомендуется снизить активность и вести более размеренный образ жизни.

ВЕСЫ

Склонность переоценивать свои силы может привести к ушибам и даже серьезным травмам. Пойдут на пользу длительные пешие прогулки и физические упражнения на свежем воздухе.

СКОРПИОН

Высокий биопотенциал позволит чувствовать себя прекрасно и избавиться от подсознательных страхов. Не следует ограничивать себя в питании и физической работе. Благоприятное влияние на



организм будет оказывать взаимодействие с водой.

СТРЕЛЕЦ

Постоянная раздражительность может привести к головным болям, а реально оценить свое состояние здоровья и выполнять предписания врача Стрельцы не захотят. В конце месяца лучше поберечь свои силы, устроив небольшой отдых на свежем воздухе.

КОЗЕРОГ

Благоприятное время для восстановления жизненных сил. Хорошо, если есть возможность взять отпуск и изменить сложившийся распорядок дня. Накопленная, но не реализованная энергетика потребует к концу месяца повышенной физической нагрузки.