

ЖИЗНЬ

№11
ноябрь | 2015

тираж 999 экз.

www.medtehnika-t.ru

Издается сетью ортопедических салонов
и магазинов медтехники

ОртМед

без лекарств

ПОЗВОНОЧНИК – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ!

Мало кто задумывается, насколько правильно мы проводим ту треть жизни, что отведена нам на сон. Достаточно ли внимания уделяем здоровому сну, проветриваем ли спальню на ночь и правильный ли матрас на кровати?

Что касается матраса – его выбор имеет немалое значение для здоровья. Правильный ортопедический матрас – это здоровый сон, качественный ночной отдых и профилактика заболеваний позвоночника.

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ МАТРАСЫ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

В нашей стране понятие «ортопедический матрас» появилось не так уж давно. Матрасы сразу стали популярными, потому что спать и лечиться одновременно – это здорово!

Само собой, ортопедический матрас – не панацея от проблем со спиной. Он не вылечит остеохондроз и волшебным средством от всех болезней не является. Но, подобрав ортопедический матрас в соответствии с потребностями организма (а не первый попавшийся), можно значительно облегчить себе жизнь.

В ЧЕМ ЖЕ ПОЛЬЗА

ОРТОПЕДИЧЕСКОГО МАТРАСА? РАЗБЕРЕМ ПО ПОРЯДКУ.

Качественный ортопедический матрас:

- Расслабляет мышцы тела, позволяя спать комфортно.
- В точности подстраивается под изгибы тела (пружинные матрасы наиболее эффективны: чем пружин больше – тем полезнее).
- Обеспечивает безопасность в отношении грибков и бактерий.
- Не вызывает аллергии.
- Является хорошей профилактикой болей на участках поясницы, спины и шеи.

• Снижает утреннюю скованность, распределяя ночью нагрузку равномерно на все суставы.

• Разгружает позвоночник, обеспечивая профилактику сколиоза и пр.

КОМУ НЕОБХОДИМ ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ МАТРАС? ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ.

Всем известно, что в отношении любого заболевания проще проводить профилактику, чем потом долго и мучительно ле-



читься. Позвоночник – не исключение. Чем раньше обзавестись правильным матрасом, тем меньше проблем со спиной появится в будущем. Ортопедический матрас необходим в следующих случаях:

- Профилактика искривления позвоночника (для детей и взрослых).
- Профилактика появления болей на разных участках спины.
- Перенапряжение суставов, позвоночника, мышц.
- Онемение мышц по ночам.
- Терапия при наличии осевых изменений позвоночника.
- Реабилитация после полученных травм.
- Терапия при остеохондрозе, сколиозе.
- Нарушение нормальной циркуляции крови в мышцах.

ЖЕСТКОСТЬ МАТРАСА – ЧТО СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ?

Людам до 25 лет ортопеды настоятельно рекомендуют приобретать ортопедические матрасы средней и высокой жесткости. Чем старше человек – тем мягче матрас.

- При болях в шее – высокой жесткости.
- При болях в грудном отделе – средней жесткости.
- При болях в пояснице – минимальной жесткости.

КАКИЕ БЫВАЮТ МАТРАСЫ?

Ортопедические матрасы делятся на пружинные и беспружинные.

Пружинные матрасы имеют, как правило, блок независимых пружин, когда каждая пружина упакована в отдельный чехол.

Благодаря своей независимости, они эффективно распределяют вес тела на кровати и обеспечивают его правильное положение на протяжении сна, позволяя при этом отдохнуть организму с максимальным комфортом.

Беспружинные матрасы делают из одного или нескольких слоев различных материалов, но обязательно при наличии жесткого слоя, который заменяет собой пружинный блок.



ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ПОДУШКА.

Ортопедический матрас необходим, но его не достаточно для достижения заветной цели – без усилий заставить позвоночник и мышцы находиться в правильном положении. Существуют подушки шейного отдела, которые ортопедический матрас не в силах контролировать, и на помощь ему приходит подушка.

Ортопедическая подушка с эффектом памяти «подстраивается» под вас, принимая точную форму головы, позволяет разгрузить шейный отдел позвоночника и нормализовать тонус мышц шеи.

Сон нельзя назвать здоровым, если тело в течение нескольких часов кряду находится в неправильном положении. За положение тела во сне отвечают, конечно же, подушка и матрас.

Квалифицированные продавцы-консультанты сети ортопедических салонов и магазинов медтехники «ОртоМед» помогут сделать вам правильный выбор.

ПРИ ПОКУПКЕ ОРТОПЕДИЧЕСКОГО МАТРАСА ИЛИ ПОДУШКИ

Массажер
Космодиск
или
Аппликатор
Кузнецова

с 15 ноября до 31 декабря

В ПОДАРОК!

*количество подарков ограничено!

Подробности уточняйте у продавцов-консультантов

Давление под контроль!

А Вы знаете, что более 40% россиян страдают гипертонией, причём половина из них не знает о болезни, которая в конечном итоге может привести к инфаркту или инсульту. Современный темп жизни не позволяет нам расслабиться ни на минуту. Ежедневные нагрузки, стрессы напрямую влияют на состояние нашего здоровья. И тонометр – один из немногих приборов, который не просто помогает следить за давлением, но и подает нам сигналы, когда необходимо обратиться к врачу. Поэтому наличие такого аппарата в домашней аптечке жизненно необходимо.

КАКИЕ БЫВАЮТ ТОНОМЕТРЫ?

• **Механические тонометры** самые дешёвые и достаточно точные, однако людям с нарушениями слуха такие тонометры использовать неудобно. Некоторую погрешность в показатели вносит также человеческий фактор: так как человек участвует в процессе на всех этапах измерения, точность полностью зависит от профессионализма измеряющего.

• **Электронные тонометры** измеряют давление и пульс, а также снабжены индикатором аритмии, т. е. указывают на нарушения сердечного ритма. Электронные тонометры гарантируют очень высокую точность показателей.

• **Электронные полуавтоматические тонометры.**

Полуавтоматические тонометры относительно недороги и довольно точны. Для измерения давления нужно надеть манжету на руку и самостоятельно накачать грушу.

• Автоматические электронные тонометры.

Автоматические тонометры предназначены для самостоятельного измерения давления и гарантируют высокую точность вне зависимости от человеческого фактора.

• **Автоматические запястные тонометры** отличаются компактностью и небольшим размером. Кроме того, такой тонометр можно всегда носить с собой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ТОНОМЕТРА

Механические тонометры подойдут тем, кто имеет хорошие навыки работы с ними и обладает нормальным слухом. Любые сомнения в своих возможностях говорят в пользу выбора автоматического электронного тонометра.

Пожилым людям лучше всего выбирать полностью автоматизированные тонометры, так как ручная на-

качка груши требует усилий и может повлиять на показатели.

Людям, страдающим аритмией, также подходят плечевые тонометры с индикатором, указывающим на нарушение ритма. Ограничения могут быть связаны только с размером манжеты.

Наблюдая за своим самочувствием, можно разработать собственную программу поддержания нормального давления. Главное – прислушаться к себе.

ХОТИТЕ НОРМАЛИЗОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ? ВАМ НУЖЕН «САМОЗДРАВ»!

Дыхательный тренажер «Самоздрав» – это уникальная разработка российских ученых, которая позволяет нормализовать газовый состав крови, что приводит к расширению ранее спазмированных сосудов, улучшению кровообращения головного мозга и сердца. Организм начинает лечить себя сам, и ваше давление приходит в норму.



СДАЙ старый дыхательный тренажер, **ПОЛУЧИ СКИДКУ** на новый «Самоздрав»*

до 400 руб.

*1. Акция действительна до 20.12.2015г.
2. Подробности уточняйте у продавцов-консультантов.
3. Скидка предоставляется в размере 400 руб. на «Самоздрав комфорт» и в размере 300 руб. на «Самоздрав стандарт».
4. Скидка предоставляется при условии сдачи любого дыхательного тренажера.

НОВИНКА



ThermoGel Pillow – ортопедическая подушка нового поколения!

ЛУЧШАЯ ПОДУШКА ДЛЯ СНА И ОТДЫХА – ПОДУШКА С ЭФФЕКТОМ ПАМЯТИ ФОРМЫ.

В такой подушке используется современный материал «Мемори», который под воздействием давления и температуры тела способен равномерно и правильно принять форму головы и шеи. Подушка с «эффектом памяти» обеспечивает расслабление шеи и головы и самое главное – отсутствует обратное давление – вы не проснетесь с опухшим или помятым лицом.

НО ЭФФЕКТА ПАМЯТИ ДЛЯ ПОДУШКИ ЧАСТО БЫВАЕТ НЕДОСТАТОЧНО.

Во время сна, как правило, шея и голова всегда потеют – это нормальное явление: потливость вызвана большим количеством кровеносных сосудов на сравнительно малых площадях, но представляется для человека дискомфорт.

УЧЕННЫЕ НАШЛИ ВЫХОД из этой ситуации. Для поддержки нормальной температуры шеи и головы стали использовать инновационный экологически чистый охлаждающий гель.

ОХЛАЖДАЮЩИЙ ТЕРМОГЕЛЬ, ЗАКАЧЕННЫЙ В ПЛАСТИНЫ

– умножает преимущества наполнителя «Мемори» охлаждающим эффектом: на такой подушке не перегреешься и не вспотеешь. Все время сна сосуды мозга будут находиться в состоянии, близком к идеальному, для восстановления наилучшего кровотока и очищения им стенок сосудов мозга, развитию которых способствует сон на теплых пуховых подушках.

КРОМЕ ТОГО, дополнительно ко всем преимуществам подушки с термогелем, сон на ней благотворно воздействуют на кожу лица мягким массажным прикосновением пластин разной формы.

В целом подушка ThermoGel Pillow не впитывает пыль, обладает антистатическим и охлаждающим эффектом, снижает риск возникновения аллергических заболеваний, хороша в эксплуатации и устойчива к нагрузкам.



Самый лучший подарок!

ПРАЗДНИКИ – это такое явление, которое имеет особенность повторяться с периодичностью минимум один раз в год. И, конечно же, проблема выбора подарка также неотступно следует по пятам. Каждый праздник заставляет нас снова изобретать, как угодить близкому нам человеку и не ошибиться с выбором.

Так зачем же ломать голову? Массажер – это отличный подарок для ваших родных и друзей. Он станет просто незаменимым помощником для людей, испытывающих боль или напряжение в спине. Компактные, простые в использовании, применимые на различных участках тела массажеры могут стать прекрасным подарком практически для любого человека.

Массажная накидка.

Массаж – весьма эффективный и приятный способ укрепить здоровье!

Если у вас нет возможности посещать профессионального массажиста, хорошим вариантом может стать массажная накидка (1). Приобретая данное устройство, вы сможете проводить сеансы массажа в любом месте, будь то офис, домашний диван или автомобиль.

После нескольких процедур вы заметите улучшение самочувствия, исчезновение дискомфорта в области спины, головных болей, а также бессонницы. А если вы каждый день по несколько часов проводите в пробках, массажная накидка для автомобиля позволит не терять это время даром.

Что же представляют собой массажные накидки?

Это современные массажеры, которые рекомендуются всем, кто ведет сидячий образ жизни, занимается тяжелым физическим трудом, часто испытывает эмоциональные стрессы, а также боль в спине и шее.

Они помогают повысить жизненный тонус, устранить чрезмерное напряжение и боли в области шеи, спины и головы, способствуют подъему настроения.

Ручной массажер для тела.



Удачным выбором также станет покупка массажера «Sculptural Body» (2). Благодаря ему, вам предоставляется возможность следить за своей фигурой, не выходя из дома. Регулярно используйте этот чудесный прибор, и вы сможете сформировать идеальную фигуру, а одновременно с этим забудете о беспокоящих вас болях в суставах. Этот массажер для тела компактен и имеет отличный дизайн.

Принцип действия массажера для тела «Sculptural Body».

Благодаря вращательному движению, массажер активизирует кровообращение в той области тела, на которую вы воздействуете, поэтому весь организм лучше снабжается кислородом, а это ведет к нормализации общего состояния, а также тонуса кожи.

Независимо от возраста и рода деятельности человека, массажер «Sculptural Body» станет прекрасным и, главное, полезным подарком.

Массажер для ног.

Массажер для ног «Блаженство» (3) снимет усталость не только ног, но и всего организма. Представьте – целых 15 минут профессионального массажа после рабочего дня или долгой прогулки! Можно просто закрыть глаза и наслаждаться.

Ролики массажера созданы таким образом, что ваши стопы будто обхватывают умелые руки массажиста, сдавливая и массируя сверху и снизу.

Массажер воздействует на акупунктурные точки, что влияет на организм в целом, улучшает кровообращение, активизирует работу обмена веществ. Массажер для ног «Блаженство» массирует как стопы, так и голени.

Для тех, кто постоянно сидит за компьютером, а также по долгу службы вынужден постоянно стоять на ногах, этот массажер – настоящая находка, особенно если у вас нет возможности заниматься спортом.

При регулярном использовании вы избавитесь от отеков и тяжести в ногах, а уже после нескольких применений улучшится сон, настроение и повысится работоспособность.



«Блаженство» для стоп хорошо использовать как дома, так и на работе. Его можно подарить коллеге, маме, пожилым родственникам. Это полезный и нужный подарок, который каждый хотел бы получить.

Магазины и салоны сети «ОртоМед»

ул. Чехова, 335, тел. 431-421

ул. Москатова, 17,
тел. 670-927

ул. Александровская, 98-А,
тел. 343-404

ул. Александровская, 73,
тел. 392-289

ул. Кузнечная, 142/4,
тел. 379-787

пл. Мира, 7, ТРЦ Мармелад,
тел. 477-100

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:
8-800-550-22-40**

www.medtehnika-t.ru



ОВЕН. Овны должны внимательно отнестись к состоянию суставов. Осенью они могут беспокоить намного чаще, чем в другие сезоны. Звезды советуют вам снизить физические нагрузки и принять соответствующие меры профилактики. В ноябре Овны могут заняться омолаживанием кожи и всего организма, для этого идеально подойдут соль, сауна, скрабы и маски. Эффект не заставит себя долго ждать!

ТЕЛЕЦ. Тельцы будут в прекрасном физическом состоянии. И даже давно имеющееся хроническое заболевание к концу месяца может заставить о себе забыть. Конечно, не без ваших усилий. Используйте это время для подготовки к зимнему сезону: курс общеукрепляющих витаминов – это как раз то, что сейчас необходимо.

БЛИЗНЕЦЫ. Близнецам нужно как можно меньше нервничать и перегружать организм, иначе сердце и нервная система дадут сбой – поберегите силы и энергию. Для того, чтобы укрепить здоровье, Близнецам стоит применять уже проверенные ими методы и средства лечения. А еще звезды советуют чаще гулять на свежем воздухе – это позволит успокоиться и достичь душевной гармонии.

РАК. Раки не будут жаловаться на плохое самочувствие или недостаток физических сил. И того, и другого у них будет в избытке. Чтобы укрепить здоровье, звезды советуют пройти сеансы массажа, пропить курс витаминов, заняться йогой или физкультурой. В ноябре Раки могут подкорректировать фигуру, сбросить вес или радикально сменить имидж.

ЛЕВ. Чтобы укрепить свой иммунитет, Львам следует в свой рацион включить больше овощей, фруктов и соков, а также употреблять богатую белками пищу. Здоровое и сбалансированное питание является одним из основных факторов в борьбе с простудными заболеваниями. Обратите пристальное внимание на качество употребляемых продуктов – помните, что пища должна быстро и легко усваиваться.

ДЕВА. Девам звезды советуют заниматься профилактикой простудных за-

болеваний. В холодное время года это особенно актуально для вас. Кроме того, переохлаждение способно привести к проблемам в работе мочеполовой системы. Для поддержания эмоционального и физического тонуса рекомендуется применять водные процедуры.

ВЕСЫ. У Весов возможно снижение общего тонуса организма и подавленное состояние. Старайтесь не заикливаться на этих симптомах, попробуйте применить ароматерапию для восстановления сил. Эфирные масла и травяные ароматы помогут вам снять с себя напряжение.

СКОРПИОН. В ноябре звезды настоятельно рекомендуют Скорпионам тщательнее следить за состоянием верхних дыхательных путей, так как существует большая вероятность подхватить простуду. Старайтесь контролировать свои эмоции, избегая стрессовых ситуаций, чтобы все это не привело к скачкам давления. Не забывайте также о пользе физических и дыхательных упражнений.

СТРЕЛЕЦ. У Стрельцов возможны трудности с функционированием пищеварительной системы, поэтому рекомендуется отказаться от острой и слишком соленой пищи. Также в этот период вам нужно бороться со своей мнительностью и беспочвенными страхами. Регулярно делайте дыхательную гимнастику, чтобы сохранить душевное равновесие, принимайте витаминно-минеральные комплексы.

КОЗЕРОГ. Ноябрь – замечательное время для тех Козерогов, которые мечтают избавиться от хронических заболеваний. Наиболее эффективными при этом окажутся именно те методики, к которым раньше вы относились с особым скепсисом. Можно посвятить этот месяц своему внешнему виду. У вас будут хорошие шансы омолодить свой организм и повысить жизненный тонус при помощи фитотерапии, йоги и других методов.

ВОДОЛЕЙ. Водолеям нужно особенно позаботиться о своем здоровье. Не следует переохлаждаться и легко одеваться. Вы должны стараться на должном уровне поддерживать защитные силы своего организма, применять меры по укреплению нервной системы. Полезным будет употребление продуктов, содержащих фосфор, йод и кальций.

РЫБЫ. Ноябрь подходит для нетрадиционных методов лечения. Сейчас у представителей знака Рыб появится реальный шанс победить сложные или хронические недуги. Если потребуется, пройдите диагностическое обследование. Для хорошего самочувствия вам сейчас крайне необходим полноценный сон. Также дополнительную поддержку организму окажет курс приема витаминов.

Как понять, что пора прибегнуть к слухопротезированию?

Люди, постепенно теряя остроту слуха в зрелом возрасте, нередко не спешат к врачу и не желают примерять слуховые аппараты. Мол, пока хоть немного слышу, обойдусь.

С точки зрения сурдолога (специалиста по диагностике и коррекции нарушений слуха) это большая ошибка.

Чтобы начать носить слуховой аппарат, не стоит дожидаться, пока наступит глухота. Даже при легких степенях тугоухости человек начинает испытывать неудобства в общении, ему приходится переспрашивать. Это вызывает смущение, и, чтобы избежать дискомфортных ситуаций, люди иногда начинают ограничивать круг общения, рискуя, в конце концов, оказаться в изоляции.

К сожалению, часто бывает так, что Средний временной промежуток между постановкой диагноза и выполнением рекомендаций составляет... семь лет.

За это время человек рискует не только усугубить проблемы со слухом, но и приобрести ряд других заболеваний. Сложности в общении вызывают хронический стресс, который негативно влияет на здоровье. Когда люди начали пользоваться слуховыми аппаратами, оказалось, что для контроля над давлением они могут обойтись более низкими дозами лекарств, чем раньше. Стрессовый фактор исчез, и нормализовать состояние стало проще.

Есть и еще один важный довод, чтобы своевременно подобрать слуховой аппарат. Мозг приспосабливается к тому качеству звука, которое «дает» ему ухо. Когда человек начинает использовать слуховой аппарат, ему, по сути, приходится учиться слушать заново. И чем дольше человек «недослышивал», тем сложнее это сделать.

Центр слухопротезирования и ЛОР-помощи.

г. Таганрог, пер. Красный, 3,
тел. 362-363.