ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПЕРВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ

№ 2, 2017 г.

В номере:

- Электрические Витамины с.14
- Повышаем эффективность тренировок с. 18
- Готовимся стать папой с.26
- Польза скандинавской ходьбы. с. 4
- И многое другое

г. Хабаровск,
ул. Джамбула, 20.
Тел. 56-09-01.

16+

ЗАЧЕМ И ДЛЯ КОГО МЫ ВСЕ ЭТО ЗАТЕЯЛИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Если честно, готовя первый выпуск, мы все же немного сомневались, а нужен ли такой проект? Но отзывы читателей и наших покупателей убедили нас, что издание такого журнала дело нужное и полезное.

Кто уже видел наш пилотный выпуск, тот знает, что мы – это группа компаний «Первый», начав с оптовых поставок оборудования и расходных материалов в медицинские учреждения, постепенно освоили и розничный формат, создав магазин **«Первый медицинский».**

На страницах этого издания мы стараемся не только знакомить читателей с новинками магазина (а его ассортимент таков, что несложно запутаться), но и в понятной форме, переводя с медицинского на язык обывателя, рассказывать об особенностях ухода за больными, психологических аспектах, средствах профилактики и атрибутах здорового образа жизни.

А теперь немного о тематике выпуска, который вы держите в руках.

В спортивном разделе вас ждет увлекательный рассказ о пользе и технике скандинавской ходьбы, стремительно набирающей популярность у нас в стране. А что – удобно, можно заниматься в любое время года. Самое главное, ее запросто можно совмещать с обычной прогулкой или, например, походом в магазин.

А полезных эффектов – масса. Детище северной страны Суоми не только положительно влияет на физическое состояние (укрепляет мышцы спины, ног, живота, способствует улучшению осанки, улучшает работу сердца и кровеносных сосудов), но и улучшает настроение, снимает стресс. Кстати, палки для скандинавской борьбы вы можете приобрести в «Первом медицинском».

Для тех, кто интересуется спортом на более продвинутом уровне – материал о фитнес-линейке фирмы Casada («Касада»). В ассортименте есть такие интересные девайсы, как виброгантели и вибродоски. Они позволяют существенно повысить эффективность тренировки, что весьма актуально для занятых людей, которые хотят быть в форме. Ну, а прекрасная эргономика, новый дизайн, современные и экологичные материалы тоже способствуют достижению хороших результатов.

Еще один интересный раздел, на который стоит обратить внимание – создание комфортной и безопасной среды. Конечно, мы практически не можем повлиять на внешнюю среду, но вполне по силам создать подходящий микроклимат дома, в офисе. Тем более сейчас на рынке представлено столько приборов для этого – очистители, увлажнители воздуха, нитратомеры и т.д.

Также в выпуске – рассказ об аппаратном массаже. Оказывается, существует масса разновидностей такого массажа – вибромассаж, пневмомассаж, ультразвуковой, вакуум-

ный, прессотерапия, механический (массажеры и массажные кресла) и другие виды.

Говоря о воздействии на организм при помощи воздействия на биологически активные точки нельзя не упомянуть о знаменитом еще с советских времен «Аппликаторе Кузнецова». Сегодня он словно переживает второе рождение. В продаже можно найти симпатичные коврики различных размеров, позволяющих воздействовать на нужные точки.

Отдельный раздел мы посвятили беременным. Конечно, беременность, это одновременно и радостное, и довольно непростое время для будущей мамы. А уж для папы… Им наверняка будет что почитать в материале от профессионального психолога – «Готовимся стать папой».

Но не только психологические сложности подстерегают в процессе беременности, физиология тоже дает о себе знать, ведь происходит перестройка работы практически всех систем женского организма. О том, как решить одну из деликатных проблем – в материале о женском лечебном тренажере Magic Kegel Master («Мэджик Кегел Мастер»).

Также наверняка женской части читательской аудитории будет интересен материал про SPA(СПА)-процедуры на дому. Да, сегодня уже необязательно идти в салон, чтобы, например, побаловать свои руки уходовыми SPA-процедурами.

Конечно, это далеко не все материалы выпуска. Надеемся, полистав журнал, вы найдете для себя что-то интересное. Приятного и полезного чтения!

Надеемся, полистав журнал, вы найдете для себя что-то интересное. Приятного и полезного чтения!

Журнал «Первый медицинский»
Специализированное рекламное издание для медицинских работников.
Возрастная категория: 16+
Выпуск № 2.
Тираж: 900 экз.
Распространяется бесплатно.
Издатель: ООО «ФОРТЕМЕД»
Адрес редакции и издателя: 680038, г. Хабаровск, ул. Джамбула, д. 20.

Шеф-редактор: Лыков Е.Л.
Генеральный директор: Овчинников М.Л.
Коммерческий директор: Сидакова Ю.Е.
Главный редактор: Никонова А.М.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ПРОГУЛКА ПО-СКАНДИНАВСКИ

Если вам по каким-то причинам не рекомендуется бегать (болят колени, слишком большой вес, преклонный возраст и т.д.), а обычную ходьбу вы не считаете эффективной, самое время попробовать скандинавскую ходьбу.

Скандинавская ходьба (ее еще называют нордическая, финская, шведская и норвежская) является более эффективной по сравнению с обычной, поскольку задействуется большее количество мышц.

Скандинавская ходьба помогает похудеть, так как потеря калорий при таком виде ходьбы больше, но она является достаточно щадящей по отношению к суставам, например, по сравнению с бегом.

Что из себя представляет скандинавская ходьба? Говоря простым языком, это ходьба с палками, напоминающими лыжные. Этот вид относится к кардиотренировкам. Суть такой ходьбы в том, что человек опирается на четыре точки, помимо этого, задействованы мышцы рук и спины. Немаловажным аспектом является то, что хорошо работают бицепсы и трицепсы рук, которые редко тренеруются в повседневной жизни, если человек не занимается спортом. И при этом выполняется основная задача кардиотренировки – улучшение работы сердечной мышцы, укрепление сосудов и легких. Несомненный плюс этого вида спорта – это, конечно, минимум экипировки, а также то, что заниматься ходьбой можно в любое время года.

Еще один плюс такой ходьбы – она не требует специально выбранного времени! Шагая с палками можно сходить в магазин, по своим делам, просто прогуляться. Также с палками можно выполнять некоторые упражнения, например, наклоны и приседания.

Существуют определенные нюансы, которые нужно учитывать при подборе палок для скандинавской ходьбы. Например, они должны быть короче, чем для лыж. Рассчитать длину можно так: ваш рост в сантиметрах умножить на 0,68 плюс минус 5 см. Чем выше палки, тем больше нагрузка переносится с ног на плечи и руки. При наличии шейного остеохондроза, заболеваний локтевых или плечевых суставов имеет смысл выбирать палки покороче.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ СКАНДИНАВСКУЮ ХОДЬБУ?

• Исходное положение: правая рука чуть согнута в локте и вынесена вперед, вы на нее опираетесь. Левая опущена на уровень таза и готовится двигаться назад, ею вы отталкиваетесь. Корпус следует держать немного наклоненным вперед.

• Согните левую ногу в колене, вынесите вперед и шагните на пятку. Вес тела остается на опорной правой ноге.

• Перекатитесь по левой стопе с пятки на носок, вынося вперед правую руку с палкой и частично перенося вес тела на левую ногу и правую руку. Полностью встаньте на левую ногу. Правой ногой и левой рукой (которые сейчас сзади) с силой оттолкнитесь вниз-назад. Палка после отталкивания оказывается сзади почти в прямой руке. Нужно стараться максимально расслабить кисти рук и пальцы, иначе могут болеть запястья.

Палки для скандинавской ходьбы должны быть короче, чем для лыж. Рассчитать длину можно так: ваш рост в сантиметрах умножить на 0,68 плюс минус 5 см.

• Потом шагните вперед правой ногой и вынесите левую руку с еще расслабленной кистью. Частично перенесите вес тела на них, оттолкнитесь правой рукой и левой ногой – повторяйте все снова и снова.

Не вытягивайте руки слишком сильно вперед. Палка должна быть всегда наклонена под себя: ее наконечник должен быть ближе к вам, чем рукоятка, иначе можно упасть.

Описание поначалу может показаться довольно сложным, но чем больше вы будете практиковаться, тем более естественно и легко потом у вас все будет получаться.

В нашем магазине представлены палки для скандинавской ходьбы фирмы «Тривес».

Они оснащены удобной системой регулировки высоты палки. Ручки выполнены из термопластичной резины, позволяющей комфортно держать палку в руке. Ремешок на рукоятке регулируемый. Встроенная система «антишок» (амортизатор). Встроенный наконечник «шип» из прочного вольфрамового сплава. Гарантия 6 месяцев со дня продажи.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ПОВЫШАЕМ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Известно, что в вопросе поддержания хорошей физической формы значительная роль отводится занятиям фитнесом. Но современному занятому человеку не всегда удается выделить достаточно времени для тренировок. Как же быть? Можно попробовать повысить эффективность тренировок, кстати, существуют интересные приборы для этого.

Сегодня мы расскажем о продукции фирмы **Casada («Касада»)**, которая как раз и производит эти полезные приспособления.

Продукция фирмы Casada занимает одну из лидирующих позиций на мировом рынке. Компания работает в 37 странах мира уже на протяжении 17 лет. Торговая марка основана в 2000 году в Германии, ее продукция весьма популярна и за пределами страны.

Секретом такого успеха является целый ряд факторов, которые придают авторитет компании в глазах потребителей. Casada – это европейский производитель, изготавливающий свою продукцию из экологически чистых материалов по высоким европейским стандартам качества. Casada – это компания, которая уже много лет находится на рынке и дорожит своей репутацией и авторитетом.

Компания является лидером не только в производстве массажного оборудования, но и успешно работает на производстве фитнес-оборудования высокого класса. Возвращаясь к теме нашей статьи хочется рассказать вам об относительно новых на российском рынке товарах. **Это универсальный вибротренажер PowerBoard 2.1 («ПауэрБорд») и вибрационные гантели Adonis («Адонис») и Olimpia («Олимпия»).**

Многим известны такие проблемы, как лишний вес, отложения на животе, бедрах и ягодицах, целлюлит… Виброплатформа PowerBoard – это хорошее средство для регулярных тренировов в домашних условиях. Проводить тренировку можно, включив любимый фильм, новости или просто хорошую музыку. Тренажер не занимает много места, после тренировки его легко убрать, например, под кровать или в шкаф.

Принцип работы платформы заключается в том, что за счет вибрации стимулируется обмен веществ, сжигание жира, образование мышечной массы. Равномерные колебания распространяются от стоп до кончиков пальцев и достигают внутренних органов. Таким образом стимулируется лимфоток и циркуляция крови, снимаются блокады и судороги.

Результаты тренировок с виброплатформой PowerBoard:

– увеличение мышечной массы;
– уменьшение жировых отложений;
– улучшение кровообращения;
– уменьшение количества гормонов стресса.

Отдельно предусмотрен кардиопередатчик PulseSensor («ПульсСенсор»). В тренажер PowerBoard встроен модуль Bluetooth («Блютуз») для коммуникации с поясом измерения сердечного ритма. При коммуникации данные отображаются на экране платформы. Благодаря этому точному и удобному устройству для передачи данных о сердцебиении можно получать надежные сведения о своей эффективности прямо в ходе тренировки, причем в реальном времени.

Еще одной новинкой фитнес-оборудования можно назвать виброгантели Adonis и Olimpia.

С виброгантелями можно проводить полную программу тренировок мышц в одной руке, неограниченное количество раз. Это новый уровень фитнеса, также доступного в домашних условиях. Это целевая стимуляция отдельных мышц, что позволяет справиться с такой частой проблемой как «кисель» на обратной стороне рук. Также это практически идеальный тренажер для людей, которые имеют ограниченное время для занятий спортом и физическими упражнениями, но хотят поддерживать форму и выглядеть красиво!

Виброгантель практически идеальный тренажер в следующих случаях:

– восстановление после травм;
– восстановление после перенесенных заболеваний, затронувших функционал верхних конечностей;
– направленная тренировка «проблемных» зон;
– для тех, что хочет быть в курсе последних новинок фитнеса и следует веяниям современной моды;
– для тех, кто любит делать оригинальные и полезные подарки.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

АППАРАТНЫЙ МАССАЖ И МАССАЖЕРЫ

Проблемы, стресс, сидячая работа – эти факторы часто приводят к плохому самочувствию. Один из хороших способов привести самочувствие в норму, вернуть активность и силы – это массаж. С помощью массажа улучшается циркуляция крови, достигается расслабление мышц, повышается сопротивляемость к стрессу, улучшается иммунитет, а также настроение.

Существуют различные виды массажа, одним из которых является аппаратный. Вот о нем и пойдет речь.

Важно, чтобы массажное оборудование было хорошего качества и тогда процедура станет не только приятной, но и полезной. Теперь немного подробнее о самом аппаратном массаже.

Аппаратный массаж – это общее понятие, в которое входят различные методики воздействия на тело человека с помощью специальных, часто механических, устройств.

К этой категории массажа относятся:

- *вибромассаж;*
- *пневмомассаж;*
- *ультразвуковой;*
- *вакуумный;*
- *прессотерапия;*
- *механический (массажеры и массажные кресла);*
- *и другие виды массажа.*

Механический массаж широко используется во всем мире. Ведь он по сути является универсальным: приборы для такого массажа можно использовать дома, на даче, в автомобиле, на рабочем месте, на пляже и т.д.

К слову, массажеры и массажные кресла установлены во многих салонах красоты, зонах релаксации в различных учреждениях, санаториях, SPA(спа)-комплексах и пр., что помогает сотрудникам и посетителям расслабиться после напряженного рабочего дня или перед принятием процедур, увеличивая их эффективность.

Основными преимуществами аппаратного массажа являются:

• его более интенсивное и глубокое воздействие на организм человека;

• возможность достичь скорого и более заметного эффекта от процедур;

• доступность самих процедур в домашних условиях;

• современные технологии в аппаратном массаже позволяют подбирать индивидуальные программы для каждого члена семьи, регулировать продолжительность, а также интенсивность воздействия на ткани;

• механический массаж воздействует на множество рецепторов кожи, мышц, связок, стимулируя их с помощью тепловых, механических раздражителей, иногда с использованием инфракрасного прогрева.

Показания к аппаратному массажу:

• *общеукрепляющая терапия;*

• *обновление кожных покровов;*

• *коррекция фигуры;*

• *лечение целлюлита;*

• *профилактика остеохондроза;*

• *забота о здоровье в условиях гиподинамии;*

• *антистрессовые программы;*

• *снятие усталости и утомления;*

• *стабилизация периферического кровообращения;*

• *улучшение трофики тканей;*

• *повышение мышечного тонуса;*

• *регуляция артериального давления;*

• *корректировка нарушения осанки;*

• *и еще множество показаний.*

Большинство приборов для самомассажа, представленных на рынке сегодня – массажные подушки, массажные накидки, массажные кресла, массажеры для ног, ручные массажеры работают на «чистой механике», за счет встроенных механизмов, роликов, пальчиковых узлов, воздействие которых в определенных режимах позволяет достигнуть глубокого разминания мышц, добиться релаксации, снять напряжение, устранить мышечные спазмы.

Стоит внимательно отнестись к тому, что производители массажных приборов, руководствуясь исследованиями, статистикой, рекомендациями мануальных терапевтов и массажистов, обозначают оптимальное время использования аппаратов: **20-30 минут за один сеанс, не чаще 2-х раз в день.**

Напряжение и усталость, которые накапливаются в течение дня или рабочей недели, можно легко снять при помощи массажных подушек и вибромассажеров.

Если во время процедуры появился дискомфорт – стоит прервать сеанс и/или изменить программу массажа.

Чтобы достичь максимального эффекта от аппаратного массажа, желательно во время сеанса сидеть в удобной позе, расслабиться, думать о хорошем и никуда не торопиться в эти несколько минут.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К АППАРАТНОМУ МАССАЖУ.

Часто у покупателей возникает вопрос: «Могут ли массажеры навредить здоровью?»

Как и в любом вопросе, касательно своего самочувствия и комфорта, к выбору массажного аппарата необходимо подхо-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

дить очень осторожно. Необходимо быть уверенным, что вы приобретаете качественный прибор.

Наш магазин сотрудничает только с надежными поставщиками из различных стран мира, соблюдающих высокие стандарты качества. Мы постарались подобрать широкий ассортимент оборудования, чтобы у покупателей была возможность выбрать себе товар под разные потребности.

Но, конечно, нужно также помнить, что с медицинской точки зрения аппаратный массаж имеет ряд противопоказаний:

- *обострение гипертонической болезни (кризы);*
- *острая ишемия миокарда;*
- *отек Квинке;*
- *камни в желчном пузыре и почках;*
- *онкологические заболевания;*
- *острые воспалительные процессы;*
- *наличие имплантатов в теле;*
- *остеопороз 4-й степени;*
- *высокая температура тела (ГРИПП, ОРВИ);*
- *острые распираторные заболевания (ОРЗ), массаж показан через 2–5 дней после выздоровления;*
- *кровотечения и предрасположенность к ним;*
- *гнойные процессы;*
- *цинга;*
- *тробмоз, варикозное расширение вен с трофическими нарушениями;*
- *аневризмы сердца, аорты, сосудов;*
- *активная форма туберкулеза;*
- *остеомиелит в хронической форме;*
- *острые венерические заболевания, сифилис I и II стадии;*
- *злокачественные и другие опухоли до хирургического лечения;*
- *острые аллергические реакции на коже;*
- *послеоперационный период;*
- *беременность ;*
- *межпозвонковая грыжа – массаж противопоказан в месте локализации грыжи;*
- *сильное переутомление и возбуждение.*

У большинства приборов в технических характеристиках указан максимальный вес пользователя, однако рекомендуем пользоваться единым правилом, что любые виды аппаратного массажа не показаны людям, чей вес значительно превышает ростовую норму – на 50% и более.

Нужно учитывать, что противопоказания к массажу иногда носят временный характер. Поэтому, когда заканчиваются все острые воспалительные и гнойные процессы, проходит лихорадочное состояние и т.п., можно приступать к массажному воздействию.

Массаж всегда исключен при наличии аневризма сосудов, ангиита, болезней крови, а также при кожных заболеваниях, экземе, псориазе.

При незначительных повреждениях кожи или при локальных аллергиче-

ских высыпаниях можно проводить массаж области, находящейся на значительном расстоянии от места поражения, тем самым усиливая кровоток и способствуя общему улучшению состояния организма.

Если что-то в своем состоянии заставляет сомневаться в правильности выбора, а приобрести прибор хочется, мы

рекомендуем проконсультироваться с врачом-специалистом в интересующей области.

Обратите внимание, что весь ассортимент массажных приборов для механического массажа не является лечебным или профилактическим и не предназначен для медицинской реабилитации. Рекомендуем проконсультироваться с врачом!

ПРИМЕНЯЕМ МАССАЖЕРЫ НА ПРАКТИКЕ

Напряжение и усталость, которые накапливаются в течение дня или рабочей недели, можно легко снять при помощи массажных подушек и вибромассажеров. Такие товары отличаются компактностью, малым весом, удобством в эксплуатации и сравнительно доступными ценами.

Например, массажеры, предлагаемые немецкой фирмой **Casada («Касада»)**, предназначены для массажа крупных и менее крупных частей тела (спины или ног). Чтобы привести себя в порядок после тяжелого рабочего дня, можно воспользоваться массажером для шеи или поясницы.

Также в аппаратном массаже получили широкую популярность массажеры для ног. Как известно, на стопах ног находится много биологически активных точек. И именно на ноги приходится колоссальная нагрузка.

Не менее важным аспектом красоты ног является отсутствие неровностей и целлюлита, что тоже предусмотрела команда специалистов фирмы Casada. В линейке массажной продукции фирмы есть специальный антицеллюлитный массажер с встроенной функцией подогрева, что позволяет улучшить кровообращение с целью борьбы с целлюлитом.

Надо сказать, что массажеры в принципе могут использоваться людьми всех возрастов. К примеру, массажные маты могут пригодиться для детей младшего школьного возраста, поскольку их рельефная поверхность отлично массирует стопы и воздействует на биологически активные точки, которые на рефлексогенном уровне отвечают за состояние внутренних органов.

А такая удобная вещь, как массажная накидка в автомобиль – сможет стать помощником для вашего хорошего самочувствия и бодрости духа.

Реклама

СТАРЫЙ ДОБРЫЙ «АППЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА»

В конце 80-х в Советском Союзе было выпущено огромное количество так называемых «аппликаторов Кузнецова». Сам изобретатель, кстати, именовал их как «ипликаторы», намеренно изменяя название, чтобы не путали его детище с другими аппликаторами.

Сейчас по этому принципу производится множество модификаций: это и подушки, и валики, и коврики! Чем же полезен аппликатор для здоровья?

«Аппликатор Кузнецова» – *это массажный коврик (валик, подушка), рабочая сторона которых имеет острые бугры, обеспечивающие лечебный эффект за счет игольчатого массажа.*

Собственно, сам эффект заключается в воздействии на рефлекторные зоны человека. Особенно много рефлекторных зон на шее, спине, ладонях и ступнях. Путем воздействия на эти зоны, аппликатор улучшает кровоток, снимает мышечные спазмы, уменьшает болезненные ощущения. Благотворно такое воздействие сказывается и на состоянии иммунитета.

Также аппликатор используется для борьбы со стрессами, проблемами со сном, быстрой утомляемостью.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ

Упрощенно лечебное действие игольчатого массажа можно объяснить следующим образом: аппликаторы, воздействуя на кожу (в том числе болезненно), вызывают мощный поток импульсации, идущий в центральную нервную систему. Организм воспринимает это как сигнал о том, что появилась какая-то угроза. На появление этой угрозы организм отвечает с помощью универсальных защитных реакций.

Такие процессы полезны как в период лечения заболеваний, так и для их предупреждения. В первом случае мы с помощью игольчатого массажа имитируем появление еще одной угрозы (кроме уже имеющегося заболевания), тем самым усиливаем универсальные защитные реакции организма. В результате активизируется борьба организма с имеющимся реальным заболеванием.

Но не менее важно, что игольчатый массаж позволяет тренировать, закаливать организм, заранее готовить его к встрече с неблагоприятными внешними факторами. Подобно тому, как спортсмен регулярно нагружает и тренирует свои мышцы, мы с помощью игольчатого массажа можем регулярно имитировать угрозу и таким образом регулярно «запускать» универсальные за-

щитные реакции организма. Это позволяет держать соответствующие системы организма в тонусе, готовыми к встрече с настоящим врагом, например, инфекцией.

КАК ПРОВОДИТЬ МАССАЖ

Лучше проводить игольчатый массаж за 20–30 минут до или через 1,5–2 часа после еды. Помещение, в котором проводится процедура должно быть хорошо проветрено и иметь комфортную температуру. По окончанию процедуры желательно полежать 5–10 минут (кроме процедуры, направленной на мышечный тонус).

Благодаря своему механизму, такой аппликатор эффективно борется с болезненными ощущениями в области грудного и шейного отделов позвоночника, поясницы и суставов. Также он помогает избавиться от головной боли.

Принцип его работы прост: за счет действия игл расширяются сосуды и усиливается кровообращение, соответственно, улучшается обмен веществ и скорость восстановительных процессов.

Различная форма аппликаторов позволяет воздействовать на нужные участки тела. Так, например, валик-аппликатор предназначен для снятия болей в мышцах, болей различного происхождения в позвоночнике и суставах. Более того, он применяется для нормализации работы сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а также для улучшения тонуса кожных покровов и повышения общей работоспособности.

Современные аппликаторы имеют разную степень жесткости «иголок», что позволяет использовать их и при повышенной чувствительности кожи. Некоторые модели пластиковых аппликаторов имеют специальные магнитные вставки.

Эффективность «аппликатора Кузнецова» доказана несколькими десятилетиями активного применения миллионами людей. На рынке медицинских товаров очень много усовершенствованных аналогов данного аппликатора. Одним из них является **тибетской аппликатор**. За счет многочисленных новаций (мягкая подложка, магнитные вставки, двойные зубчики, два варианта остроты игл, высокое качество изготовления и др.) тибетский аппликатор стал одним из лидеров на рынке изделий для игольчатого массажа в России.

Тибетским аппликатор назвали потому, что игольчатый массаж уже несколько тысячелетий применяется в Китае и Тибете. Ну, а для популяризации игольчатого массажа в нашей стране в свое время многое сделал именно Иван Иванович Кузнецов.

ВАЖНО! *Аппликатор должен использоваться одним человеком. Это связано с тем, что при игольчатом массаже возможны микроповреждения кожи. По этой же причине необходимо перед первым сеансом игольчатого массажа, либо протереть иглы спиртовым раствором, либо промыть аппликатор мыльной водой. Эту процедуру необходимо повторить, если вы не уверены в чистоте игл аппликатора (например, давали аппликатор кому-то в пользование).*

К современным моделям прилагается подробная инструкция с рисунками. Также существует большое количество видео в Интернете. Поэтому с применением обычно проблем не возникает.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ВИТАМИНЫ

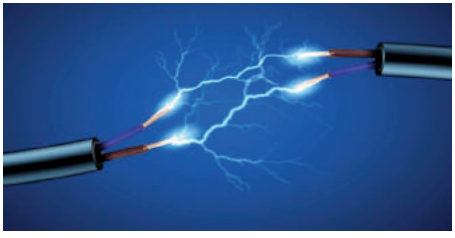
Нет, это не опечатка. И витамины бывают не только разноцветными в баночках, но и электрическими.
Мы расскажем вам о такой интересной новинке – электрических витаминах «Доктора Редокс».

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Электрические витамины – это электрическая энергия, которую человек может вырабатывать и потреблять при взаимодействии с металлами и другими низкоомными проводниками, например, гуляя босиком по росистой траве или по кромке моря.

Электрические витамины – *это токи кожно-гальванического происхождения, образующиеся при замыкании низкоомным проводником раздражаемых и не раздражаемых им же рецепторных областей.*

Термин Redox («Рэдокс») уже на протяжении нескольких десятилетий ассоциируется у многих с Редокс-наукой о рациональном использовании законов естествознания и бытия. Цель компании «Редокс» – сделать эту науку глобальной и общедоступной. «Редокс» – это международный запатентованный бренд с 20-летней историей.



ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ

Попробуем понять принцип действия на примере «Лежака доктора Редокс». Колючие электроды лежака преобразуют силу тяжести в ***«Электрические Витамины»***: на ноге, испытывающей большую нагрузку на колючках, образуется потенциал действия, на ноге с меньшей нагрузкой – потенциал покоя. Возникающая знакопеременная ЭДС[1] является источником возникновения электрического тока. Именно эти токи современные ученые назвали «Электрическими Витаминами». Поступая в ЦНС[2], они стимулируют рефлекс потягивания. Рефлекс потягивания – это единственный рефлекс, который вытягивает позвоночник. Так происходит саногенетический (естественный) механизм вытяжения позвоночника, осуществляется профилактика остеохондроза, сколиоза, замедление процессов старения.

Теперь более подробно остановимся на **«Лежаке доктора Редокс»**. Он набирает все большую популярность.

[1] Электродинамическая сила
[2] Центральная нервная система

Он представляет собой металлическую пластину размером 20х40 см, вставленную в мягкую пластиковую обкладку черного цвета. Лежак изготовлен из высококачественной медицинской стали. На цельной пластине в шахматном порядке выбито 2294 иглы, расположенные под углом 90°.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН «ЛЕЖАК РЕДОКС»?

В биологии любая материя, клетка, ткань и все живое, окружающее нас, на протяжении жизни стареет, но при стимулирующем воздействии способно к регенерации (восстановлению). Именно таким стимулирующим средством и является «Лежак доктора Редокс». Боль – одна из главных признаков нарушения целостности организма. Порядка 90% населения страдают заболеваниями опорно-двигательной системы: остеохондроз, радикулит, остеопороз, ретролистез.

Любая материя, клетка, ткань и все живое, окружающее нас, на протяжении жизни стареет, но при стимулирующем воздействии способно к регенерации (восстановлению).

«Лежак Редокс» является профилактическим средством и подходит для применения в любом возрасте. У него весьма широкий спектр применения:

- *при болях в спине, радикулите, защемлении нерва спины;*
- *он снимает усталость в пояснице после рабочего дня или после физических нагрузок;*
- *массажный игольчатый коврик «Редокс» отлично подходит для людей, ведущих малоактивный образ жизни (постоянная работа за компьютером, за рулем);*
- *для девушек, носящих обувь на высоком каблуке или платформе, «Лежак Редокс» станет хорошим средством для снятия усталости ног и профилактики развития варикозного расширения вен;*
- *часто помогает при головных болях, связанных с нарушением кровообращения;*
- *людям, страдающим нарушением обмена веществ, «лежак доктора Редокс» станет отличным помощником в борьбе с лишним весом;*
- *если есть проблемы, связанные с нарушением сна, отдых на «лежаке Редокс» поможет расслабиться и уснуть.*

Что же при этом происходит?

– расслабление мышц, улучшение кровообращения;

– снятие напряжения мышц как в месте непосредственного воздействия, так и всех прочих групп мышц рефлекторно;

– улучшение кровоснабжения позвоночника;

– уменьшение потоков импульсов в кору головного мозга, благодаря чему устраняется основная причина бессоницы.

Такой отдых способствует:

– эффективному восстановлению сил, позволяет справиться с усталостью;

– снятию психо-эмоционального напряжения;

– защите организма от гипертонии, головной боли, депрессии;

– снятию напряжения мышц, связанного со статической и динамической нагрузкой в течение дня;

– предотвращению развития остеохондроза;

– избавлению от бессонницы, помогает расслабиться и уснуть.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ.

1) Стоим на «Лежаке Редокс».

Основной принцип заключается в том, что эта приятная (в отличии от некоторых других аппликаторов) процедура не должна отнимать у вас ни секунды времени. Для этого положите «Лежак доктора Редокс» в ванной комнате около раковины и каждый день чистите зубы, переминаясь на нем голыми ногами. Ноги располагайте как вам удобно. Главное – не забывать покачиваться, не отрывая ног от аппликатора.

Что при этом происходит?

– стимулируется центральная нервная система за счет механического и электрического воздействия;

– стимулируется рефлекс потягивания, улучшающий осанку, кровоснабжение позвоночника;

- улучшается кровообращение и лимфоотток от нижних конечностей;

– стимулируются проекционные зоны тканей и органов на стопе.

Две-три минуты такого массажа стоп на «Лежаке доктора Редокс» способствуют:

– поднятию тонуса, настройке организма на бодрствование;

– улучшению регуляции деятельности всех органов;

– стимуляции иммунитета;

– улучшению осанки, координации движений, профилактике остеохондроза;

– укреплению свода стопы при плоскостопии;

– устранению потливости и зябкости стоп;

- предотвращению болей, усталости и тяжести в ногах;

– улучшению настроения, повышению физической активности.

2) Лежим на «Лежаке Редокс».

Это отличный способ снять усталость, накопившуюся за день. Вы просто ложитесь на коврик «Редокс» перед сном (можно в постели или на полу) и расслабляетесь. Рекомендуется располагать аппликатор «Редокс» вдоль позвоночника. Если болит какая-то конкретная область спины, то можно расположить «Лежак доктора Редокс» именно под этим местом. В основном, расположение лежака зависит от того, какое положение будет комфортным именно для вас. Для того, чтобы получить эффект эта приятная процедура должна длиться не менее 20 минут.

ПОЛЬЗА ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ВИТАМИНОВ ДЛЯ ЛИЦА

Лицо тоже не обделили вниманием, для массажа лица, области декольте и шейно-воротниковой зоны, а также волосяного покрова головы был разработан **«Биотренажер роликовый Доктора Редокс»**, позволяющий использовать технологию микротокой терапии в домашних условиях.

«Электрические Витамины» помогают устранить мимические морщины, но в отличие от инъекций, сохраняют мимику лица.

Помимо массажного эффекта, улучшающего кровообращение, оригинальная конструкция ролика обеспечивает образование электрических витаминов (микротоков кожно-гальванического происхождения) за счет восстановительных процессов на посеребренном валике и окислительных процессов на цинковой вставке.

Использование такого прибора полезно в любом возрасте:

– молодежи оно помогает снизить влияние возрастных гормональных изменений на состояние кожи лица;

– для взрослых – это способ замедлить процесс образования морщин.

Прибор снабжен приспособлением для точечного самомассажа.

Эффект биотренажера достигается благодаря уникальному сочетанию трех механизмов воздействия:

1.Массажного.

Мягкое механическое воздействие посеребренными остриями стимулирует крово- и лимфообращение в глубоких слоях кожи, ускоряет процессы обновления клеток эпидермиса. Ослабленная соединительная ткань становится крепче, активизируются естественные функции кожи.

2. Рефлексогенного.

Знание рефлексогенных зон значительно повышает эффективность процедуры. Очень легкое воздействие на точки эндокринных желез стимулирует выработку гормонов, что способствует хорошему состоянию кожи и сохранению фигуры.

3. Микротокового.

Микротоковая терапия предназначена для проведения терапевтического воздействия на кожные покровы, мышечную ткань и лимфатические пути человека импульсным током малого напряжения, для чрескожной электростимуляции, стимуляции мышц, создания стойкого тонизирующего лифтинг-эффекта, проведение лимфодренажа, улучшения обменных процессов в коже.

Способ применения: *нанести на очищенную кожу привычный крем (термальную или минеральную воду, лосьон), влажными руками взять биотренажер за цинковую вставку и начать массаж лица по массажным линиям, массаж шейно-воротниковой зоны.*

Эффекты микротоковой терапии:

– омолаживание и разглаживание кожи лица;

– профилактика поседения и облысения;

– снятие болевого синдрома;

– восстановление поврежденного кожного покрова;

– профилактика проявлений гормональных изменений на коже лица.

Как видим, «Электрические Витамины» могут быть весьма полезны и для здоровья, и для красоты. Кроме того, они могут стать оригинальным подарком. Приобрести их вы можете в нашем магазине «Первый медицинский».

Реклама

ВСЕ ДЛЯ КЛИЕНТА!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Если вы полистали журнал, то у вас наверняка сложилось хотя бы приблизительное впечатление о нашем проекте. Но нам также бы хотелось немного рассказать о самом магазине и, собственно, о том, зачем он появился.

А началась все довольно спонтанно. Работая в сфере крупных поставок медицинской техники и оборудования, мы хорошо изучили и этот рынок, и те особенности и проблемы, с которыми порой сталкиваются люди в трудных ситуациях.

А основная особенность в том, что, с одной стороны, у нас в стране создана довольно хорошая система обеспечения, она работает, но с другой – сама система закупок при всем желании не позволяет учесть некоторые индивидуальные нюансы и параметры. И вот так появилась идея открыть розничный магазин, что мы и сделали летом 2015 года.

Мы сразу решили, что не будем проводить агрессивных рекламных кампаний, где-то год поработаем в тестовом режиме. То есть, наша основная задача была выяснить, а что на самом деле нужно людям, что востребовано. Это дало нам возможность отточить ассортимент, выстроить взаимоотношения с нашими клиентами.

Кстати, о взаимоотношениях

Еще только планируя магазин, мы определились, что будем стараться придерживаться социальной стратегии касаемо цен. Да, мы коммерческое предприятие и нам нужна прибыль, но решили зарабатывать не за счет максимальных наценок, а за счет оборота. Держать цены на приемлемом, как мы считаем, уровне, нам помогает и то, что по большинству продукции мы являемся дилерами первого уровня.

Ох уж эти скидки!

О политике скидок хотелось бы сказать отдельно, но, в общем, это логичное продолжение предыдущего пункта. Мы не играем с покупателем в маркетинговые игры, переписывая ценники, а потом объявляя масштабные распродажи. У нас есть стратегия в области ценовой политики и мы ее придерживаемся. И поверьте, нам важно доверие наших покупателей.

Клиентоориентированность – это важно

Но неправильно думать, что раз мы стараемся держать цены, то и клиенту никаких бонусов. Это не так. При единовременной покупке на сумму свыше 3000 руб. покупатель получает карту партнера, дающую возможность получения бонусов, скидок, участия в акциях.

Лицензия № ФС-99-04-004318 на осуществление деятельности по производству и техническому обслуживанию медицинской техники, выдана 07 марта 2017 года Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения (бессрочная).

Сервис

Мы торгуем весьма разнообразной техникой, и, конечно, у кого-то может возникнуть вопрос – а вдруг что сломается или какая другая проблема возникнет? На этот случай у нас есть собственный сервисный центр с лицензией.

Доставка

У нас есть служба доставки и мы с легкостью доставляем крупногабаритные товары покупателям.

Прокат

Изначально в магазине было четыре направления, но не так давно мы добавили еще одно, прокат. Это относительно новая услуга в Хабаровске.

Минимальный срок проката составляет один месяц.

Условия оплаты:

1-й месяц – 1% в сутки от оценочной стоимости оборудования;

2-й месяц – 0,8% в сутки от оценочной стоимости оборудования;

3-й месяц – 0,5% в сутки от оценочной стоимости оборудования.

При заключении договора проката необходимо внести обеспечительный платеж в сумме, равной оценочной стоимости оборудования, который возвращается при расторжении договора (окончании срока проката).

В перечень реабилитационного оборудования, которое у нас имеется для проката, входят: трости, костыли, кресла-коляски, кровати функциональные, ходунки.

Это направление, если честно, не приносит особого экономического эффекта, это больше наша некая социальная нагрузка и, как показывает практика, это направление востребовано.

Кадры решают все

А в нашей сфере – особенно. Люди приходят с разными вопросами, зачастую, и с деликатными проблемами. А еще бывает, изначально насоветуют купить что-либо, а человеку может совсем другое нужно.

Поэтому цель наших менеджеров в зале – тактично выяснить потребности покупателя и подобрать оптимальный для него вариант, а не попытаться продать всего побольше и подороже.

Да и система отбора у нас серьезная. Первое – все проходят собеседование с психологом, затем – разнообразные тесты и т.д. Уделяем внимание обучению, мотивации персонала.

Интернет

Мы стараемся идти в ногу со временем и использовать современные технологии в области продаж и обслуживания клиентов. В наших ближайших планах – открытие интернет-магазина.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

СОЗДАЕМ ЗДОРОВУЮ СРЕДУ

Не секрет, что состояние здоровья во многом зависит от состояния окружающей среды, которая, увы, далеко не всегда соответствует нормативам. В большинстве случаев повлиять на ее состояние мы не можем. Но вполне по силам попробовать создать здоровый микроклимат дома, в офисе и др. помещениях. Для этого существует ряд нужных и полезных приборов.

ОЧИСТИТЕЛИ ВОЗДУХА

Экология в наше время оставляет желать лучшего, ведь помимо банальной пыли, в воздухе часто витает сигаретный дым, смог во время лесных пожаров... Все это содержится и в воздухе квартир, офисов, детских садов, школ и т.д. А ведь в различных помещениях мы проводим немалую, а то и большую часть времени.

Конечно, изменить экологическую обстановку не представляется возможным, но контролировать ее в помещениях, где находимся мы и наши дети – вполне реально!

Бытует мнение, что для поддержания здоровой и комфортной среды дома достаточно хорошего кондиционера. Кондиционер, конечно, выполняет функцию по поддержанию комфортного микроклимата в помещении, но все-таки он не может гарантировать чистоту воздуха. Хотя многие современные модели оснащены функцией очистки воздуха, но, например, зимой использование этой опции невозможно. И вот здесь на помощь приходят воздухоочистители.

Важно, что воздухоочиститель не только очищает воздух, но и борется с опасными бактериями. Помимо этого, качественный воздухоочиститель уничтожает болезнетворные микроорганизмы (пылевых клещей, грибки, плесени). Врачи считают пыль важнейшим источником инфекции для человека. Микробы передвигаются по воздуху, используя частички пыли. Стены, мебель, потолки, как правило, имеют пористую структуру, соответственно, они накапливают вредные загрязнения, которыми впоследствии мы дышим. Кроме того, в быту мы используем различные химические чистящие средства, растворители, дезодоранты, лаки для волос и другие летучие соединения. Кухонные плиты, нагревательные

приборы и процесс приготовления пищи также добавляют в воздух помещений массу негативных продуктов распада.

В воздушной среде помещений могут существовать более 60 видов патогенных организмов, среди которых возбудители ряда опасных заболеваний.

Для того, чтобы решить эту проблему, можно использовать воздухоочистители, как небольшие компактные, так и целые системы.

ВОЗДУХООЧИСТИТЕЛИ «АТМОС»

Компактные и относительно недорогие очистители фирмы **«Атмос»** имеют эргономичный дизайн, многоуровневую фильтрацию и довольно таки большую рабочую площадь, порядка 30 кв. м.

Очистка происходит за счет HEPA и угольного фильтров, также воздухоочиститель ионизирует воздух в рекомендуемой концентрации.

Такие воздухоочистители задерживают мелкодисперсную пыль, аллергены, споры растений, цветочную пыльцу, клеща домашней пыли и продукты его жизнедеятельности. Также угольный фильтр поглощает молекулы летучих и полулетучих соединений вредных газов, неприятных запахов, табачного дыма и дезодорантов.

Очистители воздуха оснащены функцией отключаемой подсветки и дополнительной ароматизации. Низкий уровень шума позволяет прибору работать даже ночью, а экономичное энергопотребление станет приятным моментом в использовании такого воздухоочистителя.

«АМБИЛАЙФ», ИЛИ НАНОТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЧИСТОТЫ ВОЗДУХА

Чуть посложнее – фотокаталитическая установка **«Амбилайф»**, которая имеет ряд преимуществ. Установка обеззараживает воздух от опасных инфекций и очищает его на молекулярном уровне от токсических загрязнений. Уничтожает частицы пыли, вирусы, грибок, летучие химические соединения, газы, неприятные запахи и болезнетворные бактерии.

Установка сконструирована на основе технологии фотокаталитического окисления органических соединений воздуха. И с гигиенической точки зрения, и с точки зрения эффективности, важно, что токсические примеси не накапливаются на фильтре, а разрушаются до безвредных компонентов воздуха.

Для производства прибора используются высококачественные материалы и комплектующие.

ЗАЧЕМ ЖЕ НУЖЕН УВЛАЖНИТЕЛЬ?

Сухой воздух достаточно вреден для человеческого организма. Он высушивает кожу, особенно, если тип по природе сухой, способствует распространению инфекций.

Организм человека примерно на 90% состоит из воды. Вода держит кожу в тонусе, не позволяет ей преждевременно стареть.

Считается, что оптимальная влажность в помещении должна быть от 30 до 50%. Не всегда эти параметры соблюдаются,

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

особенно зимой, когда влажность в помещениях снижается из-за работы отопительных приборов.

Чрезмерно сухой воздух может стать источником пыли, а, как известно, пыль, помимо того, что она переносит бактерии, сама по себе может стать причиной заболеваний дыхательных путей.

Но в чем же еще вред такого воздуха для организма человека?

Если воздух сухой, то попадание кислорода в систему кровообращения происходит медленнее. В результате человек может постоянно ощущать сонливость и утомляемость, его внимание становится рассеянным, может появиться дискомфорт или ощущение песка в глазах.

Ну и не надо забывать об еще одной проблеме – влиянии сухости воздуха на мебель, деревянные напольные покрытия. От сухости в помещении дерево растрескивается.

Сегодня существует множество приборов, которые помогут справиться с данной проблемой.

В нашем магазине представлены очистители и увлажнители немецкой фирмы «**Атмос**».

Воздухоочистители и увлажнители воздуха – это бытовые электрические устройства, предназначенные для борьбы сразу с двумя проблемами: загрязнением воздуха и его недостаточной влажностью.

Эти современные устройства помогут организовать комфортные условия для жизни, работы и отдыха в любых замкнутых помещениях: как в частных домах и квартирах, так и в офисах, рабочих кабинетах, в автомобиле.

Модельный ряд и конфигурация приборов весьма разнообразны, а квалифицированный персонал магазина поможет не растеряться во всем это разнообразии и сделать правильный и подходящий выбор.

НИТРАТОМЕР – ШАГ НАВСТРЕЧУ ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Попробуем проанализировать, а из каких источников, помимо воздуха, на организм также могут воздействовать вредные вещества?

Тут самое время вспомнить о том, чем мы питаемся. Например, об овощах и фруктах. С одной стороны, это хороший источник витаминов и минеральных веществ, с другой – нередко в них содержится немалое количество нитратов.

Нитраты – *это азотистые соединения, обладающие токсическим действием (в больших количествах).*

Попадают в организм они с растительной пищей, в большей степени с привозной. В сельскохозяйственной и садоводческой деятельности используются различные азотистые удобрения, но их количество должно быть строго дозировано. Но не всегда это

Реклама

соблюдается и контролируется. Особенно опасными в плане повышенного содержания нитратов являются овощи и фрукты не по сезону.

Во-первых, они выращены в тепличных условиях, что увеличивает риск того, что применяется чрезмерная доза удобрений. Во-вторых, при импорте овощей и фруктов из дальних стран, их, как правило, подвергают химической обработке, что тоже может способствовать попаданию вредных веществ в продукт.

Незначительное и нерегулярное попадание нитратов в организм малотоксично. Содержание нитратов в потребляемых продуктах в пределах нормы не приводит практически ни к каким негативным последствиям. Но, если нитраты в повышенных количествах начинают попадать в организм ежедневно, они могут накапливаться и отрицательно влиять на его работу.

Какое же влияние оказывают в таком случае нитраты на организм?

– Ухудшается насыщение клеток кислородом (нарушается нормальное дыхание клеток и тканей организма, в результате чего накапливаются молочная кислота, холестерин);

– происходят сбои в обмене веществ (нитраты снижают количество витаминов в пище, стимулируют действие гормонов);

– слабеет иммунитет;

– происходит дестабилизация нервной системы;

– появляются проблемы в работе ЖКТ[1] (развитие патогенной кишечной микрофлоры, которая выделяет в организм человека вредные вещества-токсины, в результате чего происходит отравление организма), в сердечно-сосудистой и дыхательной системах;

– нитраты способны вызывать резкое расширение сосудов, в результате чего понижается кровяное давление.

Вот далеко не полный список проблем, которые могут возникнуть, если не контролировать поступление нитратов в организм.

Для того, чтобы измерять количество нитратов в овощах и фруктах, существуют специальные приборы – как нитратомер или нитратотестер.

В нашем магазине представлена современная модель устройства, позволяющего контролировать содержание нитратов в овощах, фруктах, а также содержание вредных соединений в мясе (в результате длительного хранения, специализированной обработки и т. д.). **Нитратомер Greentest («Гринтест»)** определяет содержание нитратов в свежих фруктах и овощах, оценивает массовую долю нитратов с помощью металлического зонда, погружаемого под корку плода, и точно определяет уровень опасности для человека (уровень погрешности – 8,5%), дополнительно окрашивая экран в тот или иной цвет. Рассчитан на экспресс–анализ 56 видов свежих фруктов и овощей, не подвергавшихся тепловой обработке.

Нитратомер Greentest снабжен сенсорным дисплеем с высокочастотным разрешением и имеет в арсенале USB(юсб)-кабель и адаптер для зарядки, с помощью магнита крепится на холодильник.

Приобрести столь нужные приборы можно по адресу: г. Хабаровск, ул. Джамбула,20, т. (4212)56-09-01. Отправляем в регионы, имеется доставка. Работаем ежедневно.

Реклама

[1] Желудочно-кишечный тракт

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

СТИЛЬНАЯ АПТЕЧКА С ПРОДУМАННОЙ НАЧИНКОЙ

Тут подход должен быть простым: вы садитесь в машину не для того, чтобы лечиться, а чтобы добраться до места назначения. Следовательно, в аптечку кладут только то, с помощью чего можно оказать первую медицинскую помощь до тех пор, пока вы не сможете обратиться к врачу.

Помимо этого, вы можете оказаться свидетелем дорожно-транспортного происшествия и вам нужно будет оказать первую помощь до приезда скорой помощи. Также аптечка может понадобиться не только при аварии, а в случае незначительных травм в поездке или при отдыхе на природе, таких, как порезы, ожоги, ушибы.

В каждой автомобильной аптечке должна иметься стерильная вата, она применяется в тех же случаях, что и бинт. Не следует забывать и о антисептических средствах, которые предназначены для обработки ран, ссадин, порезов. Если это небольшие ранки, их можно заклеить с помощью пластыря. А лейкопластырем в рулоне можно закрепить бинтовую повязку. Помимо обычного, нужно еще положить в аптечку лейкопластырь бактерицидный. С его помощью на небольших ранах можно будет избежать попадания в них грязи.

Естественно, что рулонный лейкопластырь придется резать, поэтому ножницы в автоаптечке обязательны. Должен быть кровоостанавливающий жгут, сухой лед, в современном обиходе лучше положить гипотермический (охлаждающий) пакет-контейнер. Его кладут непосредственно на рану, чтобы снизить болевые ощущения пострадавшему. Холод также поможет приостановить кровотечение. Желательно должны быть повязки с про-

питкой, для перевязки глубоких ран. В стандартной комплектации автомобильной аптечки не всегда есть эти вещи (например сухой лед, пластыри с пропиткой, одноразовые антисептические гели и мази, покрывала охлаждающие и согревающие и т. д.)

Поэтому фирма **«Апполо»** и **Hartmann («Хартман»)**, а также наш магазин **«Первый медицинский»** позаботились о том, чтобы вы могли комплектовать автомобильную аптечку современными средствами для оказания первой помощи. Помимо этого, аптечки имеют стильный дизайн, который можно выбрать на любой вкус. Специально для женского автомобиля, «Апполо» выпустила красивый кейс, а для стильных мужчин – в виде тканевой сумки.

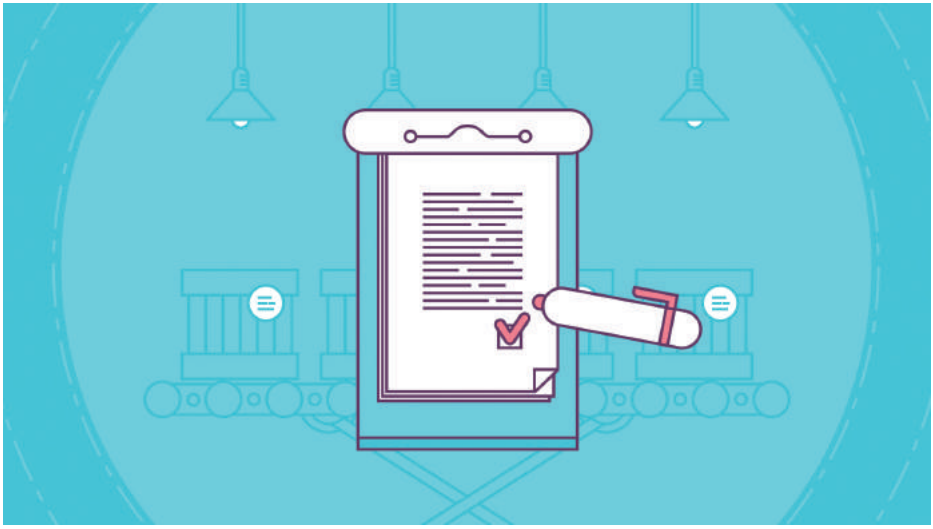
Медицинская научно-производственная компания **«АППОЛО»** – один из крупнейших национальных производителей и торговых операторов средств первой медицинской помощи населению.

«АППОЛО» – это инновационная компания, разрабатывающая новые продукты под постоянно меняющиеся нужды потребителей, пользующаяся передовыми достижениями науки и современными технологиями для их внедрения.

«АППОЛО» – это эксперт в области разработки средств коллективной и индивидуальной первой медицинской помощи и защиты, оказания помощи на доврачебном этапе.

В ассортименте нашего магазина имеются аптечки различных модификаций, с возможностью доукомплектации следующими средствами: гели для лечения ран различной этиологии, гели и гелевые повязки для лечения ожогов, пластыри с пропиткой, сухой лед, охлаждающее и согревающее покрывало.

Реклама



ГОТОВИМСЯ СТАТЬ... ПАПОЙ.

«Любимый, я беременна, у нас будет ребенок!!!» – это известие разные семьи воспринимают по-разному. Одни – эмоционально, другие – с замиранием от неожиданности, третьи долго обдумывают эту новость.

Если для женщины ожидание ребенка ощущается каждой клеточкой тела с каждым новым днем и это помогает ей свыкнуться с мыслью, что она скоро станет мамой, то мужчине зачастую труднее. Беременная жена – это огромное испытание в его жизни. Давайте попробуем разделить мужей на группы и разобраться в их способах восприятия беременности своей второй половинки.

ПЕРВАЯ ГРУППА мужчин ставит акцент на все новое, они ориентированы на будущее и от них женщины получают сполна любви, нежности и поддержки. Это «ОНИ» ждут ребенка, а не она. Будущий папа сопровождает жену на обследования, активно участвует в выборе детского приданного, живо интересуется шевелениями малыша. Их часто можно встретить на курсах подготовки к родам.

Мужчины **ВТОРОЙ ГРУППЫ** ориентированы на прошлое и больше сосредотачиваются на мыслях «что они потеряли в связи с беременностью женщины». Их расстраивают изменения привычного образа времяпрепровождения – будь то компании, концерты или активные мероприятия. Им непонятны новые увлечения супруги журналами и книгами из серии «В ожидании малыша», вместо обсуждения тем политики, спорта или боевиков.

Если первая группа настроена на помощь и поддержку женщины в этот период, то мужчинам второй группы требуется адаптация к ситуации беременности и к изменениям образа жизни. И с помощью следующих рекомендаций вы можете помочь будущему папе быстрее принять на себя новую роль.

ДЕЛИТЕ БЕРЕМЕННОСТЬ НА ДВОИХ.

Старайтесь говорить «наша беременность, наш врач, мы ждем ребенка, наш малыш». Таким образом, вы даете мужчине ощущение причастности к вашему состоянию и адаптируете его к ответственности. Не «вместо меня», а «вместе».

Поменьше обсуждайте трудности беременности в его присутствии.

О тошноте, отеках, растяжках лучше рассказать маме или подругам. Делитесь с мужем радостью, мужчины плохо переносят, когда к ним приходят с жалобами, особенно, если они ничем не могут помочь. Просто скажите: «дорогой, я устала, побудь со мной, мне нужна твоя поддержка».

НЕ ПРИНИМАЙТЕ ВАЖНЫХ РЕШЕНИЙ БЕЗ УЧАСТИЯ МУЖА.

Объясняйте ему причины вашего выбора (консультации, врача, курсов для будущих мам, родильного дома). Пусть он почувствует момент своего участия в этом деле.

ДОЗИРУЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ.

Это особенно касается решений, которые требуют времени для обдумывания и обсуждения. Процедуры, вакцинация, кормление.

ДАЙТЕ МУЖЧИНЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НУЖНЫМ.

Говорите ему, что у папы новорожденного не менее важная функция, чем у мамы – без него невозможно ни выкормить, ни воспитать ребенка – потому что он главный добытчик и кормилец в семье. И несмотря на то, что первое время после рождения ребенка муж окажется немного в стороне, женщине постоянно нужна его поддержка и забота.

СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЕ.

Пусть будущий папа не в восторге от посещения курсов для беременных вместе с вами – почитайте вместе книги по воспитанию и уходу за ребёнком. Приобщайте его к этому особому периоду.

СОЗДАВАЙТЕ РИТУАЛЫ.

Начните во время беременности формировать привычку к однообразию. Пусть это доставляет удовольствие. Чай, ванна, массаж ног...

РАСПРЕДЕЛИТЕ ОБЯЗАННОСТИ НА ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД.

Не превращайте его в домохозяйку, но объясните, как важна для вас его помощь в бытовых вопросах первое время, пока не наладится для мамы жизнь с малышом.

Поглощение беременностью и предстоящими родами – нормальное состояние, но все же постарайтесь сохранить психологический и физический контакт с мужем. Благодаря своей заботе и любви вы обеспечите комфорт двум людям – ребенку и его отцу. Вам обоим сейчас предстоит стать хорошими слушателями, внимательными к чувствам друг друга. Чуткое взаимопонимание в дальнейшем принесет вам радость и вам будет легче преодолевать любые трудности.

Психолог Наталья Борзунова,
руководитель психолого-тренингового центра «Зазеркалье»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

SPA–ПРОЦЕДУРЫ У ВАС ДОМА

Наверное, практически каждая женщина стремится быть красивой, ухоженной, выглядеть моложе, чем указано в паспортных данных.
Большое значение имеет при этом состояние кожи.

И сейчас мы говорим не только о коже лица, но и о коже рук, поскольку руки подвергаются постоянному воздействию различных факторов.

Чаще всего лицо и шея получают максимальную порцию нашей заботы и ухода, а руки – по остаточному принципу. Это неправильно! Ведь именно руки способны выдать правду о возрасте, поэтому уделять внимание коже рук нужно совсем не меньше, а может, даже и больше. И совершенно неверно считать, что если ваша работа не включает работу кистей и пальцев рук, то и уход и гимнастика вам ни к чему.

Любая физическая работа (даже печатание на клавиатуре компьютера) создает длительную нагрузку на определенную группу мышц, в итоге руки устают, страдают суставы и кожа. Обязательно перед работой и перед сном уделите хотя бы 5 минут рукам. Желательно утром и вечером (по возможности в течении дня) пользоваться смягчающим кремом для рук. Работу по дому лучше выполнять в специальных хозяйственных перчатках. А на улице в холодное время года надевать теплые перчатки.

К сожалению, современный ритм жизни не всегда позволяет нам соблюдать эти рекомендации, найти время на гимнастику или ванночку для рук. Поэтому использование уже готовых, пропитанных маслами перчаток, идеально подходит для занятых леди. У современных ученых есть мнение, что кисти рук и непосредственно сами руки являются источником информации о здоровье, возрасте и общем состоянии организма. Здоровье организма в целом – забота специалистов, но внешний вид и элементарный уход в ваших руках.

SPA(СПА) – процедуры дома не отнимут много времени. Пропитанные различными маслами, например, маслом жожоба, оливковым маслом и маслом авокадо, приспособления для рук, локтей, ног и шеи сделают кожу гладкой, увлажненной и молодой.

О коже ног тоже стоит упомянуть отдельно, ведь она порой страдает не меньше – трещины, мозоли, сухость, натоптыши, последствия ношения закрытой или неудобной обуви, а также хождения в босоножках летом. Расслабляющая spa–процедура не особо отвлечет от домашних дел, просмотра телевизора. Да и можно поступить еще проще: надевать носочки, пропитанные различными маслами и экстратами на период сна.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ПЕССАРИЙ?

Еще 50-40 лет назад беременные женщины могли потерять здоровый плод в конце первого триместра беременности или в начале второго из-за преждевременного раскрытия шейки матки. Раньше единственным способом борьбы с таким явлением было зашивание цервикального канала, но такую операцию можно производить только под наркозом, поэтому ее приходилось откладывать на более поздний срок.

В современной медицине такие ситуации случаются крайне редко, в связи с тем, что врачи используют специальные устройства – акушерские пессарии. Покупать их нужно только по назначению специалиста и не рекомендуется пытаться установить самостоятельно.

Что такое пессарий? Это медицинское изделие, применяемое для лечения органов малого таза, стрессового недержания мочи, а также для пролонгирования беременности.

Современные пессарии представлены следующими группами:

– пессарии акушерские (используемые для профилактики преждевременных родов);

– пессарии гинекологические (при опущении и выпадении органов малого таза);

– пессарии урогинекологические (при недержании мочи).

Преимущества пессария заключаются в следующем. Во-первых, это неинвазивная методика, позволяющая избежать послеоперационных осложнений. Во-вторых, в 95% случаях удается про-

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

лонгировать беременность до срока родов. В-третьих, через 1–2 года использования гинекологического пессария 61% женщин указывают на значительное улучшение своего состояния.

Выбор пессария – это приоритет врача. Форма и размер изделия должны соответствовать анатомическому строению половых органов женщины, максимально решать возникшую проблему, улучшать качество жизни и служить средством профилактики возможных осложнений.

В «Первом медицинском» в наличии пессарии **Dr. Arabin («Доктор Арабин»)**, Германия.

Также существует не совсем новинка, но достаточно малоизвестная вещь – это женский лечебный тренажер **Magic Kegel Master («Мэджик Кегел Мастер»)**. Как можно догадаться по названию, тренажер создан на основе разработок доктора Арнольда Кегеля, который еще в середине прошлого века разработал комплекс упражнений для тренировки малого тазового дна.

Интерактивный тренажер Кегеля – современная вещь, помогающая решить ряд проблем. Небольшой тренажер в форме кегли, помогает восстановить мышцы тазового дна в зависимости от различных показаний. Это может быть недержание, подготовка к родам, послеродовой восстановительный период или улучшение качества сексуальной жизни.

Отличительной особенностью прибора является уникальный режим контроля усилия и сжатия, который позволяет оценить эффективность тренировок и достигнутый результат. Синхронизация с мобильным приложением, игровой интерфейс.

Небходимо помнить, что назначение Magic Kegel Master сугубо медицинское. И приобретать его лучше в специализированных медицинских магазинах.

Реклама

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Психолого-тренинговый центр «ЗАЗЕРКАЛЬЕ»

В нашей жизни очень часто возникают ситуации, когда требуется принять решение или выбрать путь в решении проблемы. И мы делаем это, опираясь на собственный жизненный опыт и учитывая свойственные нам стереотипы поведения.

Но, как зачастую бывает, на выбор пути влияют наши установки, привитые еще в детстве, особенности характера и темперамента, воспитание и ценности. Все это формирует стереотипы в принятии решений и не позволяет взглянуть на ситуацию по-другому. Профессиональный психолог как раз тот человек, который может помочь расширить рамки вашего восприятия ситуации и взглянуть на проблему под разными углами. Изменив стиль поведения и реагирования в определенных ситуациях, вы заметите, как начинают меняться люди в общении с вами и как легко и уверенно вы идете к принятию важных решений. На какие вопросы еще может помочь ответить психолог и в каких направлениях проводится работа с клиентом?

Индивидуальное и семейное консультирование:

– проблемы в общении, сложности во взаимоотношениях;

– кризис в семейных и супружеских отношениях;

– построение гармоничных отношений с ребенком;

– психологическая помощь при психосоматических заболеваниях;

– психокоррекционная поддержка при хронических заболеваниях;

– решение личных проблем: неуверенность в себе, депрессия, одиночество;

– как противостоять давлению людей и как сказать нет;

– обретение душевного равновесия и снижение эмоционального напряжения;

–выстраивание собственных и соблюдение чужих границ;

– личностный рост и развитие, формирование позитивного восприятия мира.

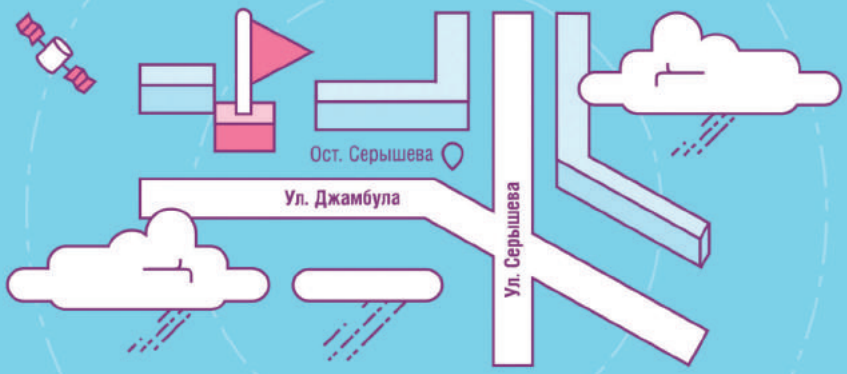
Психолого-тренинговый центр «ЗАЗЕРКАЛЬЕ» предлагает вам свою помощь в этих вопросах. Кроме индивидуального консультирования к вашим услугам тренинги личностного роста и увлекательные встречи в Женском клубе. А для будущих Мам мы организовываем курсы с участием квалифицированных специалистов – акушера-гинеколога, педиатра, юриста и психолога.

Информация об этом и многом другом размещена на сайте www.зазеркалье-дв.рф
Наш адрес: ул. Тургенева 49, телефон 65-22-29.

Реклама

ПЕРВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ

Как нас найти в Хабаровске?



Ул. Джамбула, 20

Тел. 56-09-01

1medicin

1medinternet.ru

пн–пт: с 8:00 до 20:00
сб–вс с 10:00 до 18:00

Официальный представитель медицинской техники *
Geratherm Medical AG,
Германия

Реклама

*Гератерм Медикал Эй Джи

Медицинская техника и средства реабилитации