Для Вашего удобства мы открыли интернет-магазин!

ПЕРВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ

№ 3, 2019 г.

www.fortemed.ru

В номере:

- Фитнес для ленивых, с.4
- Дезинфекция – залог здоровья, с. 6
- Такой полезный магнит, с. 12
- Стоун – терапия, с. 26
- И многое, многое другое!

16+

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПОСТОЯННОЕ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

И вот снова вы держите в руках очередной выпуск нашего журнала. Ваши отзывы убедили нас, что такое издание нужно и полезно.
И, конечно, мы постарались, чтобы темы выпуска никого не оставили равнодушным.

Для тех, кто впервые держит наше издание в руках, немного расскажем, кто мы и зачем мы это делаем.

Мы – группа компаний «Первый», сначала занимались оптовыми поставками медицинского оборудования и техники.
Потом, вполне закономерно пришла идея организовать розничный формат. Что мы и сделали, создав магазин «Первый медицинский».

А журнал мы выпускаем для того, чтобы в простой и понятной форме рассказывать людям об особенностях ухода за больными, психологических аспектах, средствах профилактики, а также помочь покупателям сориентироваться во всем многообразии продукции, представленной в «Первом медицинском».

Итак, что же интересного мы для вас подготовили в этом выпуске?

В традиционном разделе о беременности и материнстве мы поговорим *о полезных девайсах для грудного вскармливания*.
Уголок психолога тоже посвящен будущим мамам: тема очень важная и жизненная - ***профилактика и борьба с послеродовой депрессией***. Психологи оценивают беременность в 40 баллов по 100-бальной шкале стресса, а рождение ребенка – в 39 баллов. Получается, что за год на женщину обрушивается стресс, равный примерно 80 баллам из 100 возможных.
А ведь настроение мамы передается малышу и влияет на его состояние, развитие и активность. Поэтому забота о своем психологическом состоянии является важной составляющей материнства.

Кстати, для борьбы с послеродовой депрессией психологи советует маме уделять внимание не только ребенку, но и себе: уходу за лицом, телом.

И здесь очень кстати будет материал о пользе «Дарсонваля». Этот аппарат помогает бороться с возрастными изменениями кожи, деляет ее более сияющей, упругой. Полезен прибор и в качестве ухода за шевелюрой, способствует уменьшению выпадения волос, их активному росту.

Вообще, сейчас существует масса приборов для проведения физиотерапевтических процедур в домашних условиях. Конечно, это очень удобно, экономит время.
Сегодня мы расскажем вам о такой процедуре, как магнитотерапия.

От редакции

Магнитное поле обладает особой биологической активностью и способностью оказывать оздоровительный и профилактический эффект на человеческий организм. С помощью магнитотерапии корректируется работа систем организма. Если определенный орган работает сверх силы, магнитотерапия снижает его функцию, а если его работа снижена – наоборот, усиливает его активность.

Также в выпуске – рассказ о процедуре электрофореза.

Конечно, нужно помнить, что практически у любой физиопроцедуры есть противопоказания, и перед применением нужно проконсультироваться с лечащим врачом, который назначит вам количество процедур, силу тока (если речь идет о электрофорезе), время проведения сеанса и т.д.

В спортивном разделе мы расскажем о миостимуляции, или «ленивом» фитнесе.

Гиподинамия сегодня является одной из основных проблем. Если ваша работа связана с тем, что приходится большую часть времени проводить в кресле, за письменным столом, за экраном компьютера, то, возможно, эта информация вам будет полезна.

Для решения этой проблемы созданы вибромассажеры и миостимуляторы, которые становятся все более популярными. И это легко объяснить.

Ведь согласно исследованиям ученых, данные приборы благотворно влияют на кровообращение, обмен веществ, помогают ускорять процессы восстановления в тканях, оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие. Кстати, именно поэтому вибромассажеры используются не только для лечения и профилактики различных заболеваний, но и в косметических целях тоже.

Темой рубрики «Комфортная среда» станет дезинфекция. Самый главный постулат здоровья, о котором мы частенько забываем – это чистота. И, прежде всего, это чистота рук.

Тем, кто ведет здоровый образ жизни наверняка придется по вкусу ***обзор марок минеральной воды,*** представленной в нашем магазине.

Надеемся, что чтение нашего журнала будет для вас интересным и полезным!

Журнал «Первый медицинский»
Специализированное рекламное издание для медицинских работников.
Возрастная категория: 16+
Выпуск № 3.
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.

ФИТНЕС ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Гиподинамия сегодня является одной из основных проблем. Увы, приходится признать, что современный человек чрезвычайно мало двигается. Далеко не каждый может найти время для полноценной физической активности или даже простенькой зарядки.

Но это очень вредно не только для внешнего вида и состояния фигуры, но и для здоровья. В результате низкой двигательной активности происходят функциональные изменения организма, нарушение его нормальной жизнедеятельности. Малая подвижность грозит стрессами, плохим настроением, лишним весом.

Если ваша работа связана с тем, что приходится большую часть времени проводить в кресле, за письменным столом, за экраном компьютера, то, возможно, эта информация вам будет полезна.

Для решения этой проблемы созданы вибромассажеры и миостимуляторы.

Действие таких приборов направлено на стимулирование крово- и лимфообращения, тонизирование мышц, борьбу со скоплением жидкости в организме.

Такой массаж регулирует потребление кислорода тканями, способствует снижению избыточного веса, да и просто помогает расслабиться после напряженного дня.

Также эти приборы успешно борются с болями в шее, спине и пояснице, которые досаждают многим, помогают защититься от вызываемых этими раздражениями головных болей, повышения артериального давления, быстрой утомляемости. Миостимуляторы и вибромассажеры в настоящее время становятся все более популярными. И это легко объяснить.

Ведь согласно исследованиям ученых, данные приборы благотворно влияют на кровообращение, обмен веществ, помогают ускорять процессы восстановления в тканях, оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие.

Кстати, именно поэтому вибромассажеры используются не только для лечения и профилактики различных заболеваний, но и в косметических целях тоже.

А теперь более подробно поговорим о миостимуляции и аппаратном массаже.

Электростимуляцию или миостимуляцию можно охарактеризовать как воздействие электрических токов на мышечную ткань, которое провоцирует естественное сокращение мышц. Сигнал подает специальное устройство, которое и называется миостимулятором.

Миостимулятор имеет электроды, на которые подаются определенные импульсы, заставляющие мышцы совершать ту же работу, что и при физических тренировках. В итоге, в зоне, где происходит стимуляция мышц, повышается мышечный тонус, сжигаются жировые отложения, усиливается лимфо- и кровообращение.

Еще одним достоинством миостимуляции является то, что во время этого процесса из организма выводятся токсины и кислоты, например, молочная кислота, которая накапливается в мышцах и вызывает болезненные и неприятные ощущения после физической нагрузки.

Миостимуляция уменьшает напряжение мышц, снимает острую боль, снимает хронические боли и напряжение в спине, эффективно борется с ощущением усталости рук, с отеками ступней.

Что касается вибромассажеров, их великое множество.

Лето не за горами, а потому очень важно подготовиться к сезону открытых ножек. Ну и, конечно, приятно порадовать себя и окружающих красивой подтянутой фигурой.

Спортзал, бег по утрам (и не только), занятия определенными видами спорта – это все сделает ваше тело красивым, а дух бодрым, поэтому, по возможности, этим пренебрегать не стоит. Помимо всего перечисленного, существуют определенные виды оборудования, которые помогают в поддержании результата без особых усилий и временных затрат.

А при помощи некоторых вы вообще сможете осуществить полноценную тренировку. Разнообразное фитнес-оборудование известной марки ***Casada (Касада)*** поможет вам в домашних условиях осуществить различные оздоровительные процедуры для тела, начиная от антицеллюлитного массажа и заканчивая полноценным фитнесом с гантелями и виброплатформой.

Оборудование для занятий фитнесом от фирмы ***Casada*** уникально тем, что к обычному фитнес-оборудованию (платформа, гантель) добавлена функция вибрации, что усиливает эффект тренировки и способствует подтяжке кожи. Это помогает убирать дряблость на руках, животе и бедрах.

Одним словом, регулярные тренировки в комплексе со сбалансированным питанием не заставят вас долго ждать результата. А с оборудованием, представленным в нашем магазине, это будет сделать проще и эффективнее.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ДЕЗИНФЕКЦИЯ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Самый главный постулат здоровья, о котором мы частенько забываем – это чистота. И, прежде всего, это чистота рук. Врачи советуют не забывать о чистоте рук в переполненном транспорте, уличной точке фастфуда, супермаркете, но при этом предостерегают от слишком частого мытья рук, поскольку чрезмерное использование мыла и воды иссушает кожу и, тем самым, нарушает естественный защитный слой, который присутствует на ладонях человека.

Но, между тем, именно мытье рук спасает тысячи детских жизней ежедневно. «Грязные руки» являются одной из главных причин высокой детской смертности в Азии и Африке. Через немытые руки в организм человека попадают возбудители холеры, вирусной пневмонии, гепатита, гриппа, острых респираторных заболеваний и других инфекций.

Многие забывают о чистоте рук в условиях большого города. Особенно это касается обедов в уличных пунктах общественного питания и поездок в транспорте (на поручнях собирается большое количество бактерий), а также перекусах в машине или, к примеру, ситуации, когда вы расплатились картой или наличными, ведь передача купюр и карты тоже фактор загрязнения поверхности рук.

Если часто приходится пользоваться общественным транспортом, нужно иметь с собой влажные салфетки, спрей для дезинфекции. Придя домой, обязательно мыть руки с бактерицидным мылом. Прием пищи в уличных условиях является фактором риска с точки зрения инфицирования микробами, ведь заражению пищевых продуктов в незащищенных объектах ничего не препятствует, поэтому есть большая вероятность кишечных заболеваний бактериального и вирусного происхождения в таких условиях.

Покупая еду на улице, каждый из нас рискует, потому что и продавец, и покупатель имеют дело с деньгами, которые могут быть инфицированы. Продавец не всегда имеет возможность вымыть руки после контакта с банкнотами и монетами, он заворачивает продукты и передает

их потребителю этими же руками. Нередко после перекуса на бегу люди страдают кишечными инфекциями разной этиологии. Кроме того, нужно помнить о том, что возбудители инфекционных заболеваний из воздушной среды хорошо распространяются именно в уличных

условиях: вирусы и бактерии с почвы и асфальта, которые поднимаются воздушным потоком, тут же оседают на продуктах.

И это взрослые, а что говорить о детях, которые частенько тащат руки в рот.

Но, как уже было указано выше, злоупотребление мытьем с мылом может привести в нарушению гидро-липидного барьера кожи и, следовательно, снизить ее защитные свойства. Важно выбрать подходящее средство, которое бы обладало хорошими дезинфицирующими свойствами, но было бы неагрессивно к кожному покрову. Это особенно важно, когда речь идет о детской чувствительной коже.

В нашем магазине, помимо средств для рук, представлены спреи и жидкости для обработки поверхностей в бытовых и больничных условиях. Например, универсальный антисептик для рук и поверхностей «Абсолюсепт».

Помимо того, что это кожный антисептик, его часто используют в быту для обработки сантехники, смесителей (особенно из нержавеющей стали), столешницы кухни, «фартуков».

Это средство без разводов отмывает и дезинфицирует поверхности и не вредит рукам (если вы вдруг работаете без перчаток). Обладает антимикробной активностью, в том числе против возбудителей туберкулеза, кишечных инфекций. Антимикробное действие сохраняется до 6 часов. Подходит для дезинфекции внутренней поверхности обуви (для профилактики грибковых заболеваний). Может использоваться для всех поверхностей, кроме ЖК-экранов.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ПОЛЕЗНЫЕ ГАДЖЕТЫ ДЛЯ МАМЫ И МАЛЫША ОТ MEDELA*

Если режим кормления установлен, налажено правильное прикладывание, мама неотлучно весь период грудного вскармливания находится с малышом – вероятно, молокоотсос может и не понадобиться.
Но, для большинства мам в это время подобный девайс станет большим подспорьем в решении самых различных задач.

ТРУДНОСТИ ПРИКЛАДЫВАНИЯ

Если наладить правильное прикладывание сразу не получается, вы будете вынуждены сцеживать молоко, чтобы докармливать малыша.

Сделать это проще и безопаснее с помощью молокоотсоса. Тут вам придет на помощь клинический молокоотсос **Medela Lactina Electric Plus (Медела Лактина Электрик Плюс).**

МАЛЫШ НЕДОСТАТОЧНО ОПОРОЖНИЛ ГРУДЬ

Такое иногда случается, если день выдался сложный, малыш устал, раскапризничался и «не осилил» свой обычный объем. Чтобы количество прибывающего молока и дальше сохранялось в достаточном количестве, необходимо сцедить остатки из груди до чувства облегчения – например, с помощью портативного электронного молокоотсоса **Swing (Свинг)**.

* Медела

Сцедив лишнее молоко, вы также обезопасите себя от другой грозной проблемы – лактостаза.

ЛАКТОСТАЗ

Если лактостаз уже случился – без молокоотсоса не обойтись. Ведь постоянное сцеживание до ликвидации молочных «пробок» из протоков – задача, которая может оказаться непосильной для ручного сцеживания и прикладывания малыша. С помощью правильно подобранного уровня вакуума (в молокоотсосах Medela 9–11 уровней вакуума) вы сможете мягко и безболезненно расцедить нагрубание в короткий срок.

ЕСЛИ МАЛО МОЛОКА

Нет ничего обиднее, чем лишение собственного малыша достаточного количества самого ценного для него питания – грудного молока. Если набраться терпения и верить в успех, добиться хорошего объема лактации можно даже в самых сложных случаях, таких, например, как запуск лактации без участия малыша (раздельное пребывание в клинике, недоношенный малыш и т.д).

На помощь вам придут двойные молокоотсосы. Клинически доказано, что сцеживая молоко одновременно из обеих молочных желез, вы обеспечите значительное повышение объемов прибывающего молока. А специальная фаза стимуляции мягко и естественно вызовет хороший прилив молока. Выбирайте модель клинического молокоотсоса **Symphony, Lactina Electric (Симфони, Лактина Электрик)** или портативный молокоотсос ***Swing maxi (Свинг макси)***.

МАМА ОТЛУЧИЛАСЬ ИЗ ДОМА

Если такое случается нечасто, эпизодически – вполне достаточно ручного молокоотсоса **Harmony (Хармони)**, чтобы в любой момент сцедить порцию молока крошке.

МАМА ВЫШЛА НА РАБОТУ ИЛИ УЧЕБУ

А вот тут не обойтись без портативного переносного молокоотсоса – желательно двойного и с двухфазной технологией, чтобы эффективно продолжать поддерживать лактацию. Настоящим спасением станет молокоотсос **Swing maxi (Свинг макси)** и сумка **City Style (Сити Стайл)** для безопасного хранения и транспортировки грудного молока.

ДЛЯ САМЫХ МУДРЫХ МАМ

Успех продолжительного полноценного вскармливания грудным молоком немыслим без «НЗ» – персонального запаса, называемого банком молока. Тогда ваш малыш будет гарантированно получать мамино молочко и при лактационном кризе, и при внезапной необходимости отъезда мамы, и при ее заболевании, несовместимом с грудным вскармливанием – в общем, независимо от всех непредвиденных обстоятельств.

Воспользуйтесь молокоотсосом **Swing (Свинг)** или **Swing Maxi (Свинг Макси)** для непревзойденного комфорта сцеживания и прекрасного результата.

Реклама

ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ: НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Рождение ребенка – замечательное и крайне важное событие в жизни женщины. 9 месяцев ожидания и волнения, эмоциональная «буря» от страха до эйфории во время родов, осознание себя в новом статусе «я – мама»… И, непонятно, откуда нахлынувшее чувство подавленности, тревоги, опустошенности и раздражительности.

Психологи оценивают беременность в 40 баллов по 100-бальной шкале стресса, а рождение ребенка – в 39 баллов. Получается, что за год на женщину обрушивается стресс, равный примерно 80 баллам из 100 возможных. Вынести это под силу не каждой. Поэтому, иногда после родов у мамы начинается послеродовая депрессия. По данным статистики, она появляется у 10–15% женщин.

При этом важно не путать депрессию со стрессом, который еще называют «беби блюз». После рождения ребенка его испытывает практически каждая женщина.

Депрессия — более тяжелое состояние, длящееся более 3-х недель и включающее в себя комплекс симптомов:

– грусть, плаксивость и уныние;
– бессонница и потеря аппетита;
– потеря интереса к тому, что раньше интересовало и радовало;
– чувство вины, стыда, своей бесполезности, неуверенность в себе;
– раздражение и хроническая усталость;
– физические симптомы: головная боль, боль в груди, проблемы с дыханием;
– страх причинить малышу вред;
– потеря интереса к сексу;
– уход за новорожденным кажется непосильным трудом и отнимает все силы;
– ничто не радует, ничто не приносит удовлетворения.

Как правило, через несколько дней после родов у большинства женщин наступает некоторое снижение настроения, которое в дальнейшем может либо выровняться к концу второй недели по-

сле рождения малыша, либо перерасти в послеродовую депрессию. Обычно это происходит, когда женщина отказывается ухаживать за ребенком, постоянно плачет, жалуется на недостаточную помощь со стороны близких, не общается

с ними, ощущает ухудшение настроения по утрам и не проявляет никакой инициативы.

Чтобы бороться с депрессией после родов нужно, прежде всего, хорошо отдыхать. Важно высыпаться, даже если сон будет отнимать время от домашних дел. Также следует выделять для себя своего рода «выходной» для посещения парикмахерской или магазина. Не стоит замыкаться в своих переживаниях, нужно проговаривать свои беспокойства, мысли и чувства, находясь рядом со своими близкими. Полезно разговаривать со своим малышом и находить время для хобби, общения с подругами и заботе о своем здоровье.

Если эти мероприятия не снижают симптомов, рекомендована помощь психолога. Легкая послеродовая депрессия проходит после 1–3 поддерживающих бесед и психологического просвещения женщины. Депрессия средней степени тяжести может лечиться как с помощью психофармакологических средств, что не очень желательно во время грудного вскармливания, так и с помощью психотерапии, что является эффективным и безопасным для мамы и малыша. При правильном психотерапевтическом лечении послеродовая депрессия быстро проходит.

Профилактика послеродовой депрессии должна начинаться не после родов, а еще во время беременности, на курсах для будущих мам, где женщина узнает о рисках, симптомах и методах коррекции нежелательного состояния. Кроме того, очень важна поддержка близких: как во время беременности, так и после родов. Если имеются предрасполагающие к депрессии факторы (депрессии в прошлом, нестабильный эмоциональный фон, имеющиеся семейные заболевания), лучше проконсультироваться у специалиста.

Психологи оценивают беременность в 40 баллов по 100-бальной шкале стресса, а рождение ребенка – в 39 баллов. Получается, что за год на женщину обрушивается стресс, равный примерно 80 баллам из 100 возможных. Вынести это под силу не каждой. Поэтому, иногда после родов у мамы начинается послеродовая депрессия. По данным статистики, она появляется у 10–15% женщин.

Важно понять, что настроение мамы передается малышу и влияет на его состояние, развитие и активность. Поэтому забота о своем психологическом состоянии является важной составляющей материнства. Полюбите себя в новом статусе МАМЫ и эта любовь передастся вашему ребенку и поможет избежать психологических проблем в будущем.

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

ТАКОЙ ПОЛЕЗНЫЙ МАГНИТ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Магнитное поле обладает особой биологической активностью и способностью оказывать оздоровительный и профилактический эффект на человеческий организм. С помощью магнитотерапии корректируется работа систем организма.

Если определенный орган работает сверх силы, магнитотерапия снижает его функцию, а если его работа снижена – наоборот, усиливает его активность.

Воздействие магнита на тело улучшает циркуляцию крови, активизирует процессы жизнедеятельности организма.

Но, все же основная цель магнитотерапии заключается в устранении болевого синдрома, что делает ее высокоэффективным методом борьбы с различными заболеваниями суставов: артрозами, артритами, хорошо зарекомендовал себя метод и при травмах, например, он используется для рассасывания гематом и снятия воспалительных процессов.

Магнитотерапия – это новейшее направление физиотерапии. Оздоровление при помощи этого способа приобрело популярность ни в последнюю очередь благодаря легкости, доступности и эффективности такого лечения. Лечить суставы магнитом можно и в домашних условиях, разумеется, после консультации со специалистом, который определит точки воздействия, время проведения процедуры, а также их количество.

Магнитотерапия пробуждает внутренние силы и помогает при многих болезнях, но основное ее предназначение, это борьба с артрозами, остеопорозом, артритами и многими другими поражениями суставов.

Обезвоживание и старение межпозвонковых дисков приводит к ухудшению их амортизационных свойств, деформации и проседанию. В следствии этого позвонки могут отходить от правильного расположения, а также подвергаться разрушению и деформации.

Создается ситуация придавливания корешковых нервов, что ухудшает работу органов, за которые они отвечают. Нервные волокна вызывают боль, воспаляются. Находящиеся рядом мышцы берут на себя повышенную нагрузку, чтобы удержать позвоночник в вертикальном положениии.

Когда мышцы излишне напряжены, возникает спазм. А дальше, как по цепочке, ухудшается кровоснабжение проблемной зоны, усугубляются дегенеративные процессы.

И вот здесь на помощь, наряду с другими средствами, приходит магнитотерапия.

Магнитотерапия суставов способствует расслаблению мышц и регенерации пораженных тканей. Она может применяться на любой стадии: выздоровления и во время острого периода болезни.

Очень важной характеристикой метода является то, что образуемое магнитное поле способно облегчить боль, вызванную травмами, а также недомоганиями, которые связаны с артритами и артрозами.

Отмечается успешное применение методики с целью снятия воспаления, а также для лечения гематом.

Оздоровление при помощи магнитотерапии приобрело популярность благодаря легкости, доступности и эффективности такого лечения.

Основным плюсом магнитотерапии считается легкость перенесения обессиленными болезнью людьми (в возрасте). Удобен он и для людей, ограниченных во времени (процедуры не требуют специальных условий). Очень удачный метод для спортсменов, ведь они часто имеют застарелые травмы, которые периодически дают о себе знать.

Среди эффектов, достигаемых применением магнита, выделяют:

– значительное повышение иммунитета;
– улучшение качества сна;
– снижение болевого синдрома;
– восстановление подвижности в суставах;
– снижение воспаления лимфатических узлов;
– стабилизация давления.

Также прибор применяют для лечения:

– травм опорно-двигательной системы;
– восстановления после операций;
– церебрального паралича (детского);
– радикулита;
– остеохондроза позвонка;
– люмбалгии.

Важно помнить, что лечебные процедуры проводят только по назначению специалиста.

И, несмотря на доступность метода, магнитотерапия имеет противопоказания:

– нарушения свертываемости крови;
– проблемы с кроветворением;
– острая стадия тромбоза;
– тяжелые сердечно-сосудистые заболевания: инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, стенокардия, аневризма сердца, сосудов;
– аритмия;
– использование больным кардиостимулятора;
– нарушения работы центральной нервной системы;
– повышенная возбудимость; психические нарушения;
– злокачественные опухоли; туберкулез;
– инфекционные заболевания; высокая температура;
– ослабленность иммунитета после перенесенных болезней;
– низкое артериальное давление; беременность;
– возраст до полутора лет.

В нашем магазине вы найдете разнообразный ассортимент приборов для проведения сеансов магнитотерапии в домашних условиях.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ЭЛЕКТРОФОРЕЗ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Сегодня существует масса приборов для проведения физиотерапевтических процедур в домашних условиях. В этом материале мы расскажем вам об электрофорезе: для чего его назначают и в чем преимущества метода перед обычным местным или системным применением лекарственных препаратов.

Наиболее важная характеристика электрофореза – то, что он способствует более глубокому проникновению препарата, чем при обычном местном применении. К другим преимуществам данного метода лечения относятся:

– введение лекарства в небольших дозах, лекарство не накапливается в крови, лимфе и других органах;

– дает возможность применения препаратов в наиболее химически активной форме;

– возможность избежать разрушения лекарственного вещества в ЖКТ;

– положительное воздействие электрического тока на реактивность и иммунобиологический статус тканей;

– безболезненность процедуры;

– низкий риск развития аллергических реакций.

Во время процедуры электрофореза на организм человека воздействуют электрические импульсы (постоянный ток), генерирующиеся специальным аппаратом и оказывающие терапевтический эффект на общем и местном уровнях.

Одновременно осуществляется введение лекарственных препаратов через кожные покровы или слизистые оболочки. Данный метод физиотерапии считается одним из наиболее популярных. Он оказывает ряд положительных

эффектов на организм пациента. Такие процедуры позволяют понизить интенсивность воспалительных процессов, они оказывают мягкое противоотечное действие и неплохо устраняют болевой синдром.

Также электрофорез способствует расслаблению повышенного мышечного тонуса и отлично успокаивает. Данная процедура положительно сказывается на состоянии иммунитета. Электрофорез помогает пациентам с недугами

дыхательной системы – бронхиальной астмой, пневмонией, бронхитами (и острым, и хроническим), бронхоэктатической болезнью, трахеитом и плевритом.

С помощью аппарата для электрофореза лечат различные ЛОР-заболевания, такие процедуры показаны пациентам с ринитом, фарингитом, тонзиллитом, отитом, гайморитом и фронтитом.

Электрофорез может использоваться для терапии многих недугов пищеварительного тракта: гастрита, язвенного поражения желудка либо двенадцатиперстной кишки, холецистита, панкреатита и колита. Такие процедуры показаны и при болезнях сердца и сосудов.

Так, электрофорез часто назначают пациентам с гипертонией (первой и второй степени), гипотонией, атеросклерозом, стенокардией, варикозным расширением вен, мерцательной аритмией и эндартериитом. Проведение электрофореза показано при ряде недугов мочеполовой системы (пиелонефрите, цистите, простатите, эндометриозе, андексите и эндометрите). Процедуры поспособствуют лечению цервицита и вагинита.

Назначать физиотерапевтическую процедуру должен только врач. Электрофорез проводится физиотерапевтом, который настраивает прибор, регулирует полярность, силу тока, продолжительность и количество повторений процедуры.

Но, некоторые типы физиотерапевтических процедур можно выполнять самостоятельно дома, предварительно проконсультировавшись с лечащим врачом и подробно изучив все инструкции пользования прибором и технологические правила проведения электрофореза.

И это огромный плюс, что существуют и домашние разновидности аппаратов для электрофореза. Это экономит время, позволяет избежать очередей и посещений клиник, больниц, физиокабинетов.

Но, перед тем, как начать проводить процедуры электрофореза дома, нужно обязательно посетить лечащего врача, который назначит вам количество процедур, силу тока, время проведения сеанса, а также подберет соответствующее вашему диагнозу лекарство и покажет, как и на какие точки накладывать электроды. Только после этого вы сможете проводить процедуры электрофореза дома самостоятельно.

Несмотря на универсальность и доступность метода, электрофорез имеет ряд противопоказаний:

– опухоли любой локализации;
– сердечная недостаточность;
– острая фаза воспалительного процесса;
– повышенная температура тела;
– бронхиальная астма;
– нарушения свертываемости крови с наличием кровоточивости и склонности к кровотечениям;
– экзема, дерматит;
– нарушение чувствительности кожных покровов;
– ранки, порезы в области наложения лекарственных прокладок;
–непереносимость электрического тока;
– аллергия или чувствительность к препарату, который требуется ввести при помощи электрофореза.

Реклама

«ДАРСОНВАЛЬ»: НА СТРАЖЕ МОЛОДОСТИ, КРАСОТЫ И ГУСТОЙ ШЕВЕЛЮРЫ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Сложно найти человека, который не хотел бы быть красивым. А что такое красота? Во многом она определяется состоянием кожи. Существует немало способов сделать кожу сияющей и здоровой, и одним из эффективных является применение аппарата «Дарсонваль». Этот прибор уже давно используется в косметологии, и не зря.

Принцип его действия основан на высоких частотах тока слабого импульса.

При использовании «Дарсонваля» он оказывает следующее действие:

– усиливает микроциркуляцию лимфоидной ткани;
– обладает подсушивающим и антисептическим действием;
–улучшает работу сальных желез;
– борется с проблемной кожей;
– устраняет гнойные угри и угревую сыпь;
– лечит кожные воспаления;
– применяется в профилактических мерах при кожных проблемах.

Если использовать прибор регулярно, можно забыть о том, что такое дряблая кожа, расширенные поры. Применение аппарата предупреждает преждевременное старение кожи. Кожа при этом впитывает влагу и другие полезные вещества намного быстрее.

Но нельзя забывать и о противопоказаниях, которые есть практически у любого подобного прибора, это:

– применение кардиостимулятора;
– купероз;
– заболевания сердечно-сосудистой системы;
– слишком чувствительная кожа;
– обильный рост волос на теле и лице (гирсутизм).

Кстати, аппарат с успехом применяется не только для ухода за кожей лица, еще одним неоспоримым плюсом такого прибора является то, что «Дарсонваль» эффективен при досадной проблеме облысения, выпадения волос, ослабленном росте.

Чтобы понять принцип действия аппарата на данную проблему, разберемся в причинах самого выпадения.

Первое: повышенный уровень тестостерона, или андрогенная алопеция. Соединение тестостерона и секрета сальных желез дают дигидротестостерон. Клетки

волосяных луковиц весьма чувствительны к этому гормону, их деление замедляется.

«Дарсонваль» воздействует непосредственно на рецепторы сальных желез таким образом, что выработка кожного сала понижается. В результате также уменьшается выработка дигидротестостерона и волосяные луковицы сохраняются. При этом количество гормона тестостерона остается неизменным.

Вторая причина часто кроется в нарушенном обмене веществ. По вине процесса дисбалансируется общая работа организма, в том числе нарушается водно-солевой обмен, а отсутствие лактобактерий препятствует всасыванию витамина В. Нарушенный метаболизм становится причиной ломкости сосудов, процесса отложения солей, изменения гормонального фона.

Конечно, с помощью аппарата от облысения нельзя наладить обмен веществ или вылечить внутренние органы, зато вполне возможно повлиять на состояние волос, не допустить разрушения волосяных луковиц.

«Дарсонваль» улучшает функционирование сальных желез и периферических нервных окончаний, а также расширяет сосуды.

Проанализируем третью причину выпадения и плохого роста волос – часто она кроется в недостаточной проходимости сосудов. Питательные вещества и гормоны для роста каждая волосяная луковица получает через капилляр, по которому с кровью поступают необходимые элементы. В свою очередь, ненужные, отработанные вещества также с кровью уносит венула.

При давлении ниже необходимого, при меньшей эластичности сосудов, ток крови замедляется и нарушает процесс жизнедеятельности волосяных луковиц.

Аппарат оказывает расширяющее воздействие на сосуды, что позволяет крови

беспрепятственно поступать к луковице. Результатом становится восстановление клеточного обмена и нормальное деление, то есть рост клеток.

Для восстановления кровяной циркуляции будет достаточно воздействия аппаратом «Дарсонваль» около 6 минут через день.

Противопоказания для проведения процедуры:

– непереносимость процедур, связанных с применением тока;
– наличие онкологических заболеваний;
– низкая свертываемость кровяных телец;
– туберкулез легких;
– наличие открытых кровоточащих ран;
– наличие гнойных ран;
– беременность.

В общем, наверное, вы уже поняли, что «Дарсонваль» – это компактный, удобный и незаменимый помощник в домашних условиях. Процедуры с его помощью не требуют большого количества времени, специального помещения и особых усилий. Применять его можно, например, читая книгу или наслаждаясь просмотром любимого фильма.

ЗАБОТА НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Прошло около трех лет с того момента, как был открыт магазин «Первый медицинский». И сейчас мы точно знаем, что направление, которое выбрали, оказалось правильным. За это время мы не изменили свою концепцию – собрать все, что нужно по уходу за больными, сумели отработать ассортимент и сделать его более профессиональным.

Мы продаем только тот товар, в качестве которого уверены. на 100%.

Ценовая политика по-прежнему социальна, мы зарабатываем не за счет больших наценок, а за счет объемов продаж.

У нас выстроены прямые взаимоотношениями с производителями и дилерами, что позволяет продавать товары по приемлемым ценам.

Все эти три года мы не просто плотно работали с нашими покупателями, мы выстраивали и выстраиваем партнерские отношения с каждым клиентом. И видим результат этой работы – подавляющее большинство покупателей становятся постоянными.

Мы ценим наших покупателей, понимаем, что, например, людям пожилым, с ограниченными возможностями здоровья тяжело устраивать свой быт, поэтому, например, продавая поручни, требующие крепления к стенам, монтаж, все эти работы берем на себя, снимая проблемы по доставке, установке, вне зависимости от стоимости приобретенного товара. Это наш своеобразный вклад в формирование доступной среды в городе.

За три года мы четко поняли, в каких товарах есть потребность. Не зря наш слоган звучит как *«Забота на Первом месте»*. Людям, которые столкнулись с болезнью (или не хотят сталкиваться с ней – и ищут средства профилактики), бывает очень сложно определиться, какие именно средства реабилитации и профилактики необходимы в конкретно их случае.

Мы не один год занимаемся этими вопросами и теперь точно знаем, что ассортимент нашего магазина полностью соответствует потребностям жителей нашего города.

Мы отвечаем за качество наших товаров, работаем напрямую с производителями и замечания, которые могут возникать в процессе использования изделий, устраняем совместно с производителями.

Не секрет, что сейчас многие врачи, особенно это касается частных центров, направляют пациентов для приобретения той же ортопедии, компрессионного трикотажа в конкретные магазины с указа-

нием конкретных производителей, что покупать. Думаем, понятно, почему это происходит.

Мы же твердо знаем, то, что мы продаем, не уступает по характеристикам ни одному из производителей, а цены наши ниже именно за счет того, что мы не навязываем покупателем какую-то одну конкретную марку. На первом месте – честные взаимоотношения с покупателем. В этом мы уверены, у нас много случаев, когда люди приходят с такими направлениями в наш магазин и с удивлением обнаруживают разницу в ценах.

Для удобства покупателей мы создали интернет магазин – *fortemed.ru.* Он показал, что наши цены оказались конкурентоспособными не только в Хабаровском крае, но и в целом по стране. География продаж это убедительно доказала.

Когда мы начинали этот бизнес, сразу решили, что он будет по своей сути социально ориентированным.

Наш бизнес для людей. Эту задачу ставили в качестве основной и ее выполнили. Хотя, конечно, есть много планов. Но об этом немного позже.

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).

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ЖИВИТЕЛЬНАЯ ВЛАГА

Прежде чем перейти к обзору лечебной минеральной воды, важно понять, зачем нужна вода нашему организму и почему так важно качество жидкости, которую мы употребляем.

На самом деле, ответ лежит на поверхности – наш организм более чем наполовину состоит из воды, поэтому очень важно поддерживать водный баланс, а сделать это можно ежедневно выпивая достаточное количество воды.

Вообще, наверняка вы встречали рекомендации врачей, ученых касаемо количества употребляемой воды. Формулы существуют разные, но, как правило, речь идет об употреблении минимум 1,5 литров воды в сутки.

Но, далеко не каждый привык употреблять такое количество, каждый организм индивидуален. Поэтому, если у вас нет привычки пить много воды, норму потребления нужно увеличивать постепенно, в течение, как минимум, одной-двух недель.

Полезно начинать свой день со стакана воды натощак. Это запускает все необходимые процессы в организме. А вот пить во время еды не рекомендуется, поскольку это разбавляет желудочный сок и растягивает желудок. Отсюда ощущение тяжести и вздутия живота. Однако, это не означает, что нужно совсем забыть про питье. Влага нужна желудку для лучшего усваивания пищи. Рекомендуется выпить небольшое количество воды за 20–30 минут до еды, так, чтобы на момент приема пищи жидкости в желудке уже не осталось.

Если вы отправляетесь на прогулку, то лучше выпить воду дома. В процессе ходьбы делать это не рекомендуется, так как это усилит процесс потоотделения и, как следствие, процессы обезвоживания организма. Важно, что вода должна быть не холодной, а чуть теплой, а выпивать ее нужно не залпом, а маленькими глотками.

Нужно помнить, что вода вымывает из организма не только вредные вещества, но и полезные микроэлементы. Добавьте в свой рацион больше полезных овощей, фруктов, орехов и других продуктов, богатых витаминами. Вода необходима нашему организму для того, чтобы доставлять питательные вещества и кислород до всех участков нашего тела.

Она действует как растворитель для питательных веществ и солей, помогая им лучше усваиваться. Чем больше мы пьем, тем больше вредных веществ выводится из нашего организма – так называемые шлаки или токсины выходят вместе с мочой и потом.

Итак, надеемся, мы вас убедили, что воду пить нужно!

Но, если смотреть глубже, вода то тоже разная бывает. В том числе, и минеральная. А употребляя минеральную воду, вы сможете помочь своему организму стать

еще более здоровым, улучшите самочувствие.

Сотни тысяч туристов со всего мира из года в год едут за здоровьем на знаменитые курорты, славящиеся по всему миру, в первую очередь, наличием натуральных минеральных источников. Давно известны их поистине чудодейственные свойства.Образованная в недрах земли, насыщенная газами, природными солями и редкими металлами, минеральная вода исправно служила и служит прекрасным профилактическим и лечебным средством. К сожалению, далеко не у всех есть время и силы для совершения путешествий. Но вы – счастливое исключение, поскольку не выезжая из города, сможете поправить свое здоровье с помощью знаменитых чешских минеральных вод.

***«Билинска Киселка»** – одна из самых популярных чешских вод.* Добывается из горного источника у местечка Билина. Очень насыщенная, богатая минералами вода. Применяется для лечения гастрита, изжоги, язвенной болезни, нарушения обмена веществ, а также для общей очистки организма, особенно, печени. Обладает противовоспалительным действием, снимает болевой синдром и синдром раздраженного кишечника. По составу и воздействию на организм не имеет аналогов в России.

***Знаменитая на весь мир вода «Зайечицкая Горька»** добывается в Северной Богемии из источника близ местечка Зайечице-у-Бечова и содержит рекордное количество природного магния – микроэлемента, исключительно важного для здоровья человека.* Магний влияет на функционирование кишечника и желчевыводящей системы, на скорость прохождения нервных импульсов, состояние иммунитета. Горьковатая по вкусу вода, богата магнием, калием, кальцием, азотом, идеально подходит для очищения кишечника от шлаков. Также «Заечицкая Горька» справедливо считается лучшим в мире средством для очищения печени и одним из самых мощных природных слабительных.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

«Пролом вода» относится к категории очень редких гидрокарбонатно–натриевых, кремниевых, щелочных, олигоминеральных вод и обладает мочегонным и бактерицидным действием. Источник этой воды находится в горах Балканского полуострова. Вода очень прозрачная, без цвета, осадка и запаха, на вкус мягкая, свежая, почти сладковатая.

Основные характеристики – низкая минерализация (150 mg/l), высокая щелочность (pH 8,8), наличие в составе двуокиси кремния (60mg/l) и бикарбонатов (80 mg/l). Низкая минерализация позволяет пить «Пролом» в больших количествах, она положительно влияет на состав плазмы крови, быстро выводится из организма и действует как мочегонное средство. Эта минеральная вода лечит воспаления почек и мочевыводящих путей, растворяет и выводит камни из почек.

Повышает щелочной резерв крови, что важно для больных диабетом. Снижает кислотность желудка, повышает секреторную функцию печени, улучшает желчеотделение и опорожнение желчного пузыря.

Растворенный в воде кремний оказывает положительное воздействие на предстательную железу и мочевыводящие каналы. Лечит псориаз и другие нарушения кератинизации кожи, воспалительные дерматозы, экземы и микозы посредством внутреннего и наружного применения. Помогает грудным детям при кожном зуде (купанием в ваннах, обливанием).

Образованная в недрах земли, насыщенная газами, природными солями и редкими металлами, минеральная вода исправно служила и служит прекрасным профилактическим и лечебным средством.

С помощью минеральной воды «Пролом» успешно лечат заболевания кровеносных сосудов, артерий и вен, а также их осложнения (варикозную язву). Из-за низкого содержания натрия почти нет нагрузки на почки, поэтому вода «Пролом» показана больным гипертонической болезнью с сердечной недостаточностью. Да и вообще, рекомендуется всем здоровым людям независимо от возраста, как высококачественная питьевая вода в неограниченном количестве.

Новинка: «Рудольф Прамен». *Это натуральная, слабоминерализованная железистая вода гидрокарбонатного-кальциево-магниевого типа с повышенным содержанием кремниевой кислоты, холодная, гипотоническая.*

Это лечебная минеральная вода с высо-

ким содержанием кальция, магния и железа полезна заболеваниях почек и мочевыводящих путей, диабете, мочекаменной и почечнокаменной болезнях, лишнем весе, подагре.

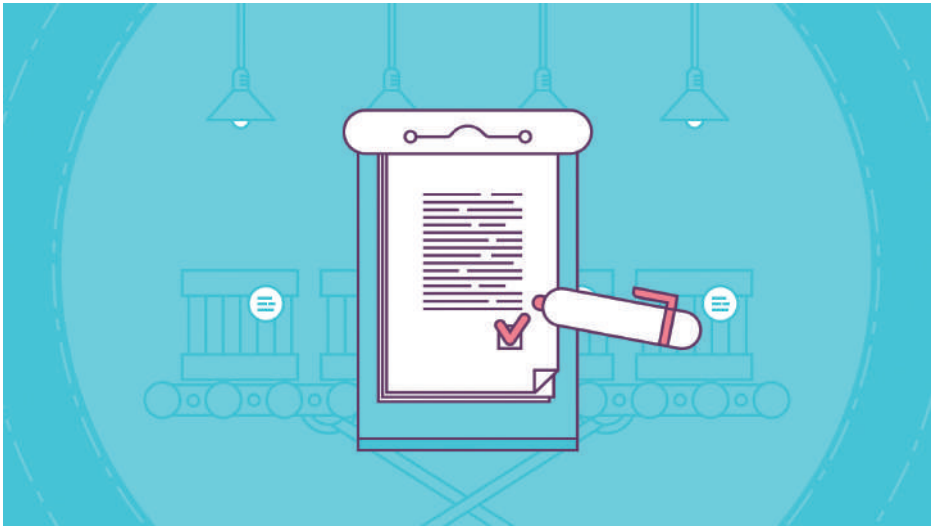
Обладает также довольно заметными мочегонными свойствами, способствует вымыванию небольших камней, песка, бактерий, и продуктов воспалительных процессов.

Источник Рудольфа относится к месторождениям с наиболее высоким содержанием кальция, который чрезвычайно важен для нормального развития как детского, так и взрослого организма, рекомендуется также в качестве дополнительной терапии при лечении остеопороза.

Не менее важной составной частью этой воды является магний. Этот элемент повышает растворимость соединений щавелевой кислоты в моче и блокирует, таким образом, образование и рост камней у пациентов. Магний благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, уменьшает риск коронарного склероза.

Содержание железа в воде позволяет использовать ее как важный элемент при долечивании больных после операций, для профилактики малокровия. Также вода богата натрием, поэтому подходит для употребления в больших количествах кардиологическим больным и гипертоникам.

Реклама



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ОФИСНАЯ АПТЕЧКА: УДОБСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ НА РАБОТЕ

У большинства людей дома есть аптечка с набором лекарств практически на все случаи жизни. Но, если задуматься, значительную часть времени многие из нас проводят не только дома, а также и на работе (как правило, не менее восьми часов в сутки), а это значит, что и там основные лекарства и другие медицинские средства должны быть под рукой – мало ли, что может случиться.

И для экстренных случаев, а также для достаточно обыденных (головная боль, ушиб или порез), в каждом офисе должна быть аптечка первой помощи. Где бы вы не трудились, вы имеете право на охрану труда, это требование законодательства.

Каждый работодатель должен позаботиться о том, чтобы на предприятии находилась аптечка со всем необходимым. Конечно, офисная аптечка будет содержать самые основные лекарственные препараты и средства первой помощи, для более серьезных случаев есть Скорая медицинская помощь.

Вот примерный перечень того, что должно входить в состав подобной аптечки:

– анальгин,
– ацетилсалициловая кислота,
– бинт марлевый нестерильный,
– бинт марлевый стерильный,
– бриллиантовый зеленый,
– бромгексин,
– валерианы экстракт,
– вата,
– ксилен,
– гидрогель,
– но-шпа,
– корвалол,
– лейкопластырь,
– нитроглицерин,
– ножницы,
– папазол,
– повязка гемостатическая,
– ремантадин,
– ренни,

– раствор аммиака,
– салфетка с перекисью водорода,
– сульфацил натрия,
– супрастин,
– термометр медицинский,
– троксевазин,
– уголь активированный,

– фарингосепт,
– фервекс,
– фестал.

Примерно такой список лекарственных средств должен быть на рабочем месте. Он достаточно прост и универсален, специализированные и специфические лекарства уже подбираются и приобретаются под конкретного сотрудника.

Удобно, что в продаже сейчас имеются уже готовые аптечки. Их содержимое может различаться, но принцип формирования такой же.

И, если разобраться, это разумное решение. Ведь на рабочем месте никто не застрахован от плохого самочувствия.

Специально упакованная аптечка удобнее, все лекарства с инструкциями находятся в одном месте. Ведь, если вдруг возникает

нештатная ситуация, то, порой нет времени копаться в различных ящичках и коробочках в поисках нужного лекарства или средства. Опять же не придется уточнять сроки годности, так как они общие и указаны на этикетке аптечки. Это обезопасит сотрудников от принятых в спешке просроченных лекарств.

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 и т.д.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

СТОУН-ТЕРАПИЯ: что за зверь такой?

Ни для кого не секрет, что сегодня немало людей испытывают проблемы с ногами. Самое простое и доступное средство снять усталость – это массаж стоп.

Но, ни все знают, что такой массаж не только помогает избавиться от боли и тяжести в ногах, застоя, отеков, но и вообще полезен для организма в целом. Еще бы, ведь на стопах расположено большое количество биологически активных точек – более 60. Ну а помимо этого, процедура массажа стоп вещь не только весьма полезная, но и приятная.

Казалось бы, что можно придумать нового в массаже, ведь техники известны давным-давно. Ан нет, и тут периодически появляются новинки. Например, стоун-терапия. Попробуем разобраться, что же скрывается за новомодными словечками?

Наверняка что-то связанное с камнями, скорее всего подумаете вы. И будете правы.

Стоун-терапия – это биоэнергетический массаж камнями и минералами чувствительных зон и биологически активных точек. По мнению многих ученых воздействие на данные точки улучшает состояние здоровья, способствует излечиванию ряда заболеваний.

Из 600 точек и зон на теле человека десятая часть расположена именно на ступнях. Стоун-терапия много веков является частью традиционной восточной терапии.

Кроме того, это – мощное средство релаксации, восстановления эмоционального баланса, снятия мышечного напряжения.

Результаты стоун-терапии впечатляют, она:
– благотворно влияет на периферическую и центральную нервную систему;
– облегчает головные боли;
– повышает иммунитет;
– снижает подверженность стрессу;
– снимает усталость и повышает мышечный тонус;
– усиливает обменные процессы в организме и замедляет процессы старения;
– способствует выведению шлаков;
– обеспечивает здоровый сон.

Существуют специальные девайсы для проведения стоун-терапии в домашних условиях. Есть смысл присмотреться к продукции немецкой компании **Casada (Касада).** Например, в линейке Касады есть массажные тапочки из натуральных материалов. На деревянной подошве при помощи органических смол прикреплены камни: нефрит и яшма. Тапочки рекомендуется носить по 10–20 минут 1–2 раза в день. Начинать сидя, с легких прикосновений, постепенно увеличивая ритм и силу. Теперь вы можете делать массаж ног просто прогуливаясь по квартире!

Для улучшения эффекта после использования рекомендуется выпить стакан чистой воды комнатной температуры. Регулярное использование массажных тапочек позволяет добиться заметного устойчивого эффекта.

Кроме того, тапочки не боятся влаги и перепадов температур, поэтому вы можете носить **StoneSteps (СтоунСтепс)** не только дома, но и ходить с ними в сауну.

Реклама

КАРМОЛИС

Полезный спрей, который пригодится не только спортсменам, но и в быту. Кармолис Спрей – натуральный препарат, изготовленный на основе эфирных масел лекарственных растений. Отпускается в аптеках без рецепта.
В состав препарата входят эфирное масло японской мяты, а также лимонен, линалоол, вспомогательные вещества.

Основная составляющая спрея – японская мята, позволяет устранить или существенно снизить такие симптомы, как боль, воспаление, раздражение, зуд.
Ментоловое масло оказывает приятное охлаждающее действие, а удобная форма выпуска препарата (аэрозоль) дает возможность четко локализовать обрабатываемую препаратом область.

Быстрый анестезирующий эффект препарата подходит для оперативного снятия болевых ощущений и отека непосредственно сразу после травмирующего воздействия, а также в комплексной терапии заболеваний опорно-двигательного аппарата. Также **Кармолис Спрей** показан к применению до и после эпиляции. В случаях укусов насекомых нанесение спрея на раздраженные участки кожи устраняет зуд, уменьшает воспаление. Натуральность компонентов препарата дает возможность многократно применять его в течение дня.

Действие препарата Кармолис Спрей:
- *препарат уменьшает боль и воспаление при травмах и ушибах;*
- *снижает вероятность развития отеков и кровоизлияний (гематом);*
- *снимает зуд от укусов насекомых;*
- *способствует уменьшению болевых ощущений (местное анестезирующее действие);*
- *оказывает охлаждающее, успокаивающее, противоотечное, противовоспалительное, противозудное действие;*
- *спрей показан к применению до и после эпиляции.*

Показания к применению:
- *травмы, ушибы, растяжения (острый период);*
- *процедура эпиляции;*
- *укусы насекомых.*

Противопоказания:
- *индивидуальная непереносимость компонентов препарата;*
- *открытые раны.*

Способы применения:
- *травмированный участок обрабатывается препаратом с расстояния около 15 см в течение 3 – 5 секунд;*
- *для уменьшения болевых и воспалительных явлений возможно многократное применение;*
- *при эпиляции рекомендуется наносить препарат на обрабатываемые участки кожи перед процедурой и после ее завершения.*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ОРТЕЗИРОВАНИЕ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Занятия физкультурой и спортом, особенно после 30 лет, требуют повышенного внимания к здоровью.
Этой теме посвящен большой раздел медицинской науки и практики – спортивная медицина.

Далеко не каждый, кто занимается спортом, имеет личного спортивного врача, поэтому в данной статье мы расскажем о профилактике и реабилитации при занятиях спортом, поговорим о комплексном применении ортопедических изделий для защиты суставов, позвоночника, стоп и вен нижних конечностей.

Повышенные нагрузки на суставы при занятиях спортом могут приводить к травмам, изнашиванию хрящей или проявлению прежде скрытых заболеваний. Наиболее эффективным и доступным способом защиты суставов является использование специальных бандажей, которые уменьшают нагрузку на сустав, стабилизируют и укрепляют его капсулу. При выборе бандажа нужно учитывать, насколько сильная фиксация требуется и необходим ли согревающий эффект.

Для того, чтобы лучше подготовиться к нагрузке обычно используется разминка. Применение бандажа с эффектом согревания позволяет быстрее и эффективнее вывести сустав на рабочую температуру и уменьшить вероятность травмы. Для этой цели хорошо подходят изделия, изготовленные из инновационного материала на основе бамбукового волокна ***TM ORTO PROFESSIONAL (Орто профешинэл)***: наколенник легкой фиксации ***BCK 200***, обладающий согревающим эффектом.

Особые свойства этого же материала в сочетании с системой ***Flextra (Флекстра)***, дают возможность использовать наколенник ***BCK 201*** при высокой потливости во время интенсивных физических нагрузок при занятиях спортом, так как помимо согревающего эффекта, изделие обладает высокой способностью впитывать и испарять влагу.

Наколенник умеренной фиксации BCK 271 имеет пружинные ребра жесткости, что позволяет поглощать ударные нагрузки, не ограничивая амплитуды движений. В ассортименте ***ORTO PROFESSIONAL*** есть бандажи на колен-

ный, голеностопный, локтевой, лучезапястный суставы, имеющие различные степени фиксации и выраженность согревающих свойств.

Занятия силовыми видами спорта оказывают на тело человека большую нагрузку, вне зависимости от возраста, поэтому у многих спортсменов время от времени случаются травмы.

Повышенные нагрузки на суставы при занятиях спортом могут приводить к травмам, изнашиванию хрящей или проявлению прежде скрытых заболеваний.

Чаще всего от излишнего тренировочного стресса страдают мышцы спины, а именно те из них, которые имеют непосредственное отношение к работе и поддержке позвоночного столба. Последний является, пожалуй, самым важным элементом опорно-двигательного аппарата. Ведь позвоночник – это не только некий остов, отвечающий за осанку и поддержку спины, но это еще и сложная система нервных соединений, от функциональности которой зависит работа всех внутренних органов, мышц и различных систем.

Поэтому в ходе тренировок крайне важно стараться не допускать даже самых незначительных травм в этой области. Во время поднятия тяжестей необходимо соблюдать особое положение позвоночника: все изгибы должны находиться в своем естественном состоянии. При нарушении этого требования, как правило, на межпозвоночные диски обрушивается неравномерная нагрузка, вследствие чего возникает их частичное или полное разрушение. В конечном итоге может произойти смещение или даже развиться грыжа.

Пояс BCW 2100 TM ORTO PROFESSIONAL создан для поддержки позвоночника при наличии негативного воздействия. Часто ортопедический пояс применяется, как средство, полностью заменяющее естественный мышечный каркас в области талии и поясницы. Ортопедический пояс полезен и в профилактических целях при подъеме тяжестей. Естественно, его могут использовать тренирующиеся любой возрастной категории. К примеру, нередко при избытке веса тела новички испытывают чрезмерные нагрузки на суставы и позвоночник даже во время кардиотренировки средней интенсивности (ходьба, занятия на велотренажере и т. д.).

Важнейшим фактором при занятиях спортом является состояние стоп. Ведь помимо опорной, стопа выполняет функцию амортизации, поглощая до 70% ударной нагрузки. В случае снижения амортизационной функции,

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

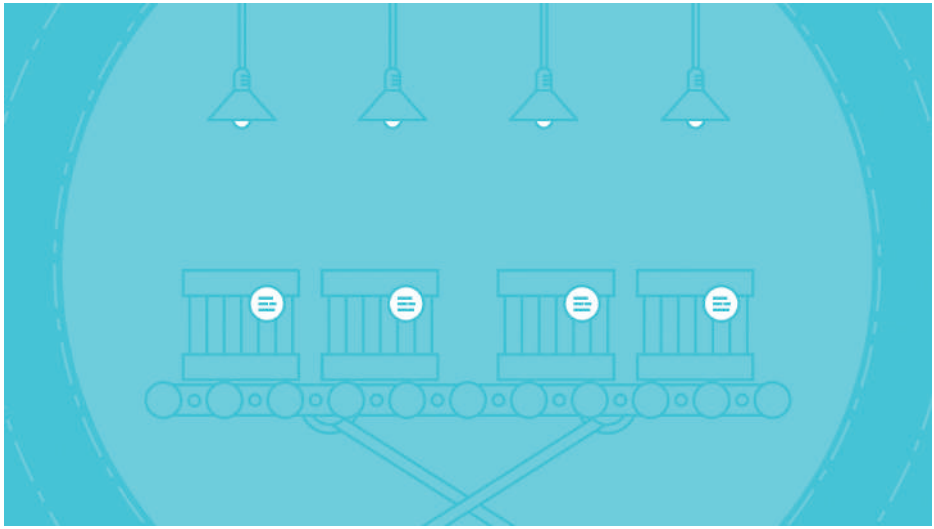
например, при плоскостопии, ударная нагрузка разрушительно воздействует на коленный и тазобедренный суставы, а также на позвоночник.

Поэтому, в случае проблем с позвоночником или суставами, защите стоп необходимо уделять особое значение. Ортопедические стельки ***ORTO PROFESSIONAL*** эффективно компенсируют функциональные нарушения стоп, в том числе недостаток амортизации. Модельный ряд стелек серии ***OPTIMUM (Оптимум)*** позволит подобрать стельку именно для ваших стоп и для разных видов спорта. Материал ***Memopur (Мемопур)*** обладает способностью адаптироваться к индивидуальным особенностям стоп и типу нагрузок, а специальные вставки из трехмерного геля поглощают разрушительные ударные импульсы.

В заключение хотелось бы обратить внимание на тесную взаимосвязь различных отделов опорно-двигательного аппарата.

Своевременная комплексная поддержка суставов, позвоночника, стоп и вен при занятиях спортом – залог хорошей спортивной формы и активного долголетия.

Реклама



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.

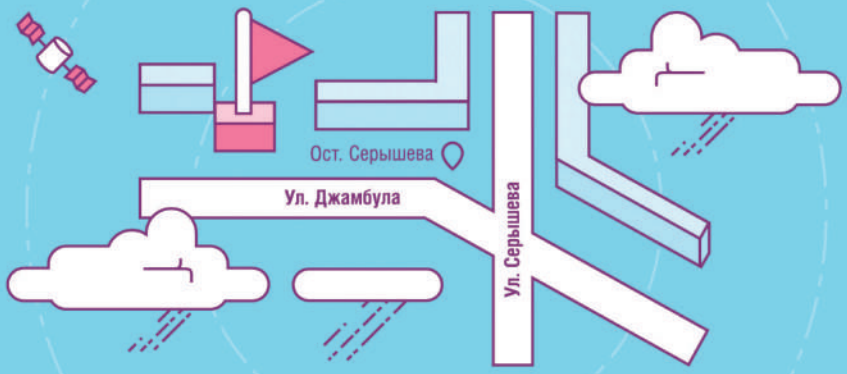
Психолого-тренинговый центр «ЗАЗЕРКАЛЬЕ» предлагает вам свою помощь в этих вопросах. Кроме индивидуального консультирования к вашим услугам тренинги личностного роста и увлекательные встречи в Женском клубе. А для будущих Мам мы организовываем курсы с участием квалифицированных специалистов – акушера-гинеколога,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