

РЯДОМ С НАМИ ✓

Встречаем НОВЫЙ ГОД

Приближение Нового года и Рождества всегда связано с приятными хлопотами. Все стараются успеть запастись подарками, украсить дом и как следует подготовиться к праздничному застолью.

Дети с особой радостью ждут появления в доме лесной красавицы елки. Ее ни с чем не сравнимый аромат заряжает всех особым настроением. Однако, недавно глава Роспотребнадзора Геннадий Онищенко заявил, что сегодня здоровье россиян ослаблено и появление хвойного дерева в квартире может вызвать аллергию у детей и взрослых. Призывая наряжать искусственные ели, главный санитарный врач страны посоветовал подходить к их выбору очень внимательно, опасаясь некачественной продукции на основе вредных для организма химических веществ. Выходит, что, готовясь даже к такому традиционному многовековому празднику, как Новый год, нужно не только следовать традициям предков, но и, в первую очередь, проявить заботу о здоровье членов семьи и на всякий случай запастись в аптеке противоаллергическими (антигистаминными) препаратами.

Сохранить красоту и здоровье — это наилучшее новогоднее пожелание всем тем, кто уделяет особое внимание своей внешности, в том числе состоянию кожи лица и волос. Вот потому многие жители Чертанова в поисках подарков для своих близких делают выбор в пользу эффективной лечебной косметики. Это особенно заметно в аптеке «Сердечко», что на улице Чертановской, 9-1. Ведь в первую декаду декабря здесь вновь проходит акция, во время которой каждый покупатель аптеки получил купон на 10-процентную скидку при последующей покупке с 20 по 31 декабря. Неудивительно, что участники акции стараются использовать такую возможность, покупая не только дорогостоящие лекарства, но и лечебную косметику популярных мировых брендов, которая поможет сберечь красоту.

В преддверии праздников в «Сердечке» заметно расширился ассортимент импортной косметической продукции, которая здесь стоит дешевле, чем в бутиках. Кроме препаратов французских фирм **Vichi, Bioderma, Lierac, Science Mer, Rene Furterer, Phyto и Filorga**, лечебной и декоративной косметики итальянской фирмы **Kollistar**, здесь появилась в продаже новая линия канадской косметики **Pierre Faber**, профессиональная лечебная косметика из Греции **Korges**, а также французские лечебно-косметические препараты фирм **Avene** (для проблемной кожи) и **Klorane** (для ухода за волосами). О наличии нужного косметического средства, в том числе российского производства, можно узнать по телефону аптеки: 312-06-32. Подобрать подходящий набор косметики одной или нескольких фирм, можно здесь же его красиво упаковать (причем, бесплатно) — и хороший новогодний или рождественский подарок готов. У мужчин, которые боятся ошибиться с выбором косметики, есть возможность порадовать своих дам косметическими приборами, например ультразвуковыми, импульсными и вакуумными массажерами или аппаратом для суперлифтинга. Об особенностях их применения рассказывает консультант.

Многих волнует вопрос: каким должно быть праздничное угощение? Если следовать рекомендациям Геннадия Онищенко, то во время предстоящих новогодних праздников стоит отказаться от спиртных напитков, заменив их ягодным морсом или хорошо заваренным зеленым чаем. При этом, как считает глава Роспотребнадзора, за праздничным столом не стоит переедать, предпочитая мясные блюда вегетарианские. Но все-таки такие советы подойдут не каждому. Ведь для большинства из нас новогодняя ночь ассоциируется с обильным застольем.

Накрыть стол сегодня не проблема, даже по всем приметам Года кота, символ которого не отка-

жется от рыбы и мяса, или Года кролика, для которого характерно обилие овощей и зелени, в том числе капусты и морковки. Но опытные хозяйки знают, что кроме разнообразных продуктов и напитков, необходимо запастись и препаратами, которые помогают организму справиться с перегрузками, неизбежными при переизбытке в сочетании с употреблением спиртного. Такие лекарственные средства можно приобрести в аптеке «Сердечко», в том числе от похмелья — **алко-зельцер, алко-прим, зорекс и антипохмелин**. Для улучшения пищеварения при переизбытке врачи рекомендуют принимать **креон, мезим-форте или мотилиум**. Такие препараты быстро и эффективно устраняют диспепсические симптомы и позволяют дальше наслаждаться праздничным гулянием, которое все-таки лучше сочетать с активным отдыхом — ходьбой на лыжах, катанием на коньках и прогулками на свежем воздухе.

К сожалению, люди, склонные к полноте, за праздники могут набрать лишние килограммы. И это неудивительно. Ведь спиртное — калорийно и при этом разжигает аппетит. Поэтому оставшиеся выходные дни можно посвятить приведению в порядок своей фигуры. При этом не стоит без назначения врача увлекаться препаратами-диуретиками (мочегонными средствами), которые, снижая вес за счет

обезвоживания, могут привести к серьезным нарушениям кровообращения. Кроме того, из организма выводится калий, что ставит под угрозу сердце, и кальций, необходимый для прочности зубов и костей. Еще более опасно бесконтрольное применение «сжигателей жира» на основе гормональных препаратов, а также аноректических лекарственных средств, которые вызывают лишь психологическое чувство насыщения, провоцируя такие заболевания, как язва желудка и гастрит.

Так что, бороться с лишним весом лучше все-таки с помощью сбалансированной диеты и умеренных физических нагрузок. Для тех, кому не хочется тратить время на приготовление специальных диетических блюд, предназначена эффективная разработка российской фирмы «Леовит» с говорящим названием «Худеем за неделю». Это авторские концентраты из натуральных продуктов (завтраки, обеды и ужины быстрого приготовления), на каждый день недели — свое меню. Кому-то по вкусу концентраты вегетарианской пищи, а кому-то — с добавлением мяса, кто-то выбирает средиземноморскую серию (с морепродуктами), а кому-то больше подходит диабетический набор. С помощью таких программ лишний вес снижается постепенно, и при этом организм получает в нужном количестве все жизненно важные вещества — белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. В аптеке «Сердечко» наборы «Худеем за неделю» пользуются не меньшим спросом, чем средства для похудения **турбослим** (чай, таблетки, концентраты). Для этих целей здесь можно подобрать и другие сертифицированные биологически активные добавки и настои трав.

Так что, и в аптеке можно приобрести много нужного и полезного для достойной встречи Нового года — Года спорта и здорового образа жизни. Но, в первую очередь, не стоит забывать о лекарствах, которые необходимы для поддержания здоровья и всегда должны быть под рукой.

Ирина СКВОРЦОВА

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ✓

Когда сердце ПРОСИТ О ПОМОЩИ

Пока здоровье не напомнит о себе серьезными проблемами, мы редко задумываемся о том, что от всех физических и моральных перегрузок, от наших вредных привычек и неправильного образа жизни, от перенесенных на ногах простудных заболеваний, в первую очередь, страдает сердце. Как уберечь наш самый важный орган от опасных недугов? Об этом мы беседуем с врачом-кардиологом медцентра «А-Линия» Аллой Ачадовской-Кварацхелия.

Алла Алексеевна, с какими жалобами на самочувствие к Вам обычно обращаются пациенты?

— Среди симптомов, которые чаще всего приводят человека на прием к кардиологу, можно назвать такие, как нарушение сердечного ритма, коронарная недостаточность (поражение миокарда, обусловленное недостаточным его кровоснабжением), которая вызывает ишемическую болезнь сердца, кардиалгии (боли в области сердца).

— Что Вы можете сказать о факторах риска, с которыми связано возникновение сердечно-сосудистых заболеваний?

— Как правило, таким заболеваниям подвержены люди, которые имеют генетическую предрасположенность к ним, часто переживают стресс, ведут неправильный образ жизни (гиподинамия, курение, злоупотребление алкоголем), имеют лишний вес. Каждый из этих факторов должен служить напоминанием о необходимости профилактически обследоваться у врача-кардиолога, чтобы выявить болезнь на ранней стадии. Одним из наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний является артериальная гипертония, которая дает о себе знать различными симптомами. Чтобы выяснить, насколько опасно состояние пациента, и в каком он нуждается лечении, необходимо провести подробное комплексное обследование.

— Что входит в стандарты диагностики болезни сердца, кроме всем известной электрокардиограммы?

— Сама по себе электрокардиограмма (особенно без сравнения с результатами более ранних исследований), не достаточно информативна, чтобы судить о нарушениях в работе сердца и, тем более, их причинах. Необходимо провести ультразвуковое исследование сосудов шеи, проверить уровень холестерина в сыворотке крови, обследовать глазное дно, и, в случае необходимости, сделать ЭХО-КГ. В нашем мед-



центре кроме этих исследований можно пройти и генетическое обследование на предрасположенность к инфаркту миокарда, инсульту, тромбозам, атеросклерозу, ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии. Часто серьезные сердечно-сосудистые заболевания выявляются при диагностике гипертонической болезни, которая включает в себя обследование органов-мишеней — сердца, головы, глаз и почек. К сожалению, возраст пациентов, страдающих такими заболеваниями, неуклонно снижается. Поэтому всем мужчинам старше 30 лет и женщинам старше 40-45 лет необходимо хотя бы раз в году обследовать состояние сердечно-сосудистой системы. Особенно это касается тех, кто во время занятий в фитнес-центре испытывает динамические нагрузки.

— Как уберечь сердце от опасных заболеваний?

— Нужно внимательно следить за своим здоровьем. Атеросклероз, вызывающий гипертонию, на ранних стадиях поддается лечению, особенно в молодом возрасте. Необходимо больше двигаться, плавать, отказаться от вредных привычек, пересмотреть режим питания и сделать выбор в пользу диетических продуктов — низкокалорийных, с пониженным содержанием соли. Вот что включает в себя диета, рекомендуемая при первой фазе сердечно-сосудистых заболеваний:

— Снизить потребление мяса до 200 г/день (использовать постную телятину, говядину, свинину, молодую баранину).

— Отдавать предпочтение рыбе и мясу домашней птицы (только без кожи).

— Допускается употребление лососевых и другой жирной рыбы.

— Ограничить потребление яиц до двух в неделю, включая и те, которые используются для приготовления пищи (белок яиц не ограничен).

— Употреблять молоко с содержанием жира не более 1%, йогурт, сыр и творог — с пониженным содержанием жира.

— Исключить твердые жиры (сливочное масло, плавленые сыры, животные жиры, кокосовое, пальмовое масло, шоколад).

— Использовать только растительные масла, оливковое масло или мягкие маргарины.

— Допускается хлеб, злаки, картофель, рис, сдобное тесто, приготовленные без яичных желтков.

— Избегать употребления цельномолочных продуктов, мяса с жировыми прослойками, рыбьей икры, потрохов, кондитерских изделий, в приготовлении которых используются твердые жиры и желтки, а также обильных десертов.

Если придерживаться такой диеты, можно избежать прогрессирования гипертонической болезни, которая вынуждает пациента постоянно принимать лекарства. Это может предотвратить развитие тяжелых осложнений — таких, как инфаркт и инсульт. А, значит, сердце прослужит вам долго и не подведет.

Медицинский центр «А-Линия»: ул. Кировградская, д. 24 (новый дом), запись по телефону 315-26-18 www.aliniya.com

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Один из символов 2011 года по восточному календарю. 3. Зимнее жилище эскимосов. 4. Пушной зверь. 6. Член почетной императорской стражи Екатерины I. 8. Число. 9. Юридическое средство защиты нарушенного или оспариваемого субъективного права. 11. Хлопушка на основе пиротехники.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Часть песни. 2. Жесткое запугивание противника. 3. Лиственное дерево. 5. Место для учебных стрельб. 6. Город в Ивановской области. 7. Научная работа претендента на соискание звания кандидата наук. 8. Исполнение партии одним певцом. 10. Вид спортивной площадки. 11. Кондитерское изделие.

NANO PARFUM
карманные духи в Москве
Цена — 200 рублей. Доставка до станций метро Пражская, Южная, Чертановская бесплатно! Заказ на сайте NANOPARFUM.NAROD.RU
Тел. 8-916-071-4586

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ № 11 (281)
По горизонтали: 1. Буфер. 3. Вилко. 5. Юниор. 7. Капельмейстер. 10. Торф. 11. «Струт». 12. Скат. 13. Озеро. 15. Зенон. 17. Палтус. 18. Гранит. 20. Минин. 21. Труба. 22. Бур. 23. Кобра. 25. Оцет. 29. «Тимирязевская». 30. Купол. 31. Айран. 32. «Разум». По вертикали: 1. Батут. 2. Рانس. 3. Вальс. 4. Койот. 5. Юрта. 6. Редут. 7. Корреспондент. 8. Мериме. 9. Реконструкция. 13. Оплум. 14. Орлан. 15. «Зенит». 16. Нанка. 19. Камбуз. 22. Бланк. 23. Кирка. 24. Амвон. 26. Тотем. 27. Ямал. 28. Икар.