

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ✓

# Здоровье ВСЕГО ДОРОЖЕ!

Здоровье — наше главное достояние. Но, как известно, что имеем — не храним, потерявши — плачем. И по привычке надеемся справиться с болезнями с помощью чудодейственных лекарств, даже не пытаемся их вовремя предотвратить. Не пора ли прислушаться к народной мудрости, которая призывает нас внимательнее относиться к своему организму?

## БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ — СМОЛОДУ

Следуя этой русской народной поговорке, нужно с молодых лет больше внимания уделять профилактике различных заболеваний. Тогда и в зрелом возрасте можно будет надолго сохранить качество жизни, физическую и умственную активность. А для этого необходимо избавляться от вредных привычек и регулярно контролировать состояние своего организма — с помощью профилактических обследований у врача и самостоятельно, на основании показаний медицинских электронно-бытовых приборов.

Сегодня наиболее распространены сердечно-сосудистые заболевания, проявления которых можно обнаружить при измерении артериального давления. Бесплатно воспользоваться такой услугой можно в аптеке «Сердечко на Чертановской». Но, если давление вызывает тревогу, то за ним нужно постоянно следить. Вот почему в аптеке таким спросом пользуются автоматические и полуавтоматические тонометры для домашнего применения.

Серьезную угрозу для здоровья также представляет сахарный диабет, и всем, кто уже болен или находится в группе риска по этому заболеванию, необходимо постоянно контролировать содержание глюкозы в крови. Это можно делать в домашних условиях с помощью глюкометров фирм «One Touch» и «Accu Check», укомплектованных специальными тест-полосками.

Уделить внимание профилактике различных заболеваний опорно-двигательного аппарата помогут ортопедические изделия: антиварикозный трикотаж, различные бандажы и ортезы, позволяющие вести активный образ жизни при травмах и растяжениях, и многое другое.

## БОЛЕН — ЛЕЧИТЬСЯ, А ЗДОРОВ — БЕРЕГИТЬСЯ

Эта пословица как нельзя лучше подходит к периоду весеннего распространения острых респираторных заболеваний. В аптеке «Сердечко на Чертановской» есть все необходимое для лечения и профилактики простуды и гриппа, а также для защиты окружающих от воздушно-капельной инфекции. Но это не значит, что, принимая все необходимые лекарства, можно справиться с болезнью «на ногах». Не стоит забывать, что грипп и ангина опасны своими осложнениями. При этом несоблюдение носителем вируса или инфекции постельного режима подвергает опасности сотни людей (на улице, в транспорте, в магазинах, на работе).

Подхватив инфекционное заболевание, не стоит забывать, что окончательно справиться с ним можно, только пройдя полный курс лечения (это особенно касается применения антибиотиков). Любители фитолечения могут воспользоваться различными лекарственными сборами. Кстати, в аптеке «Сердечко на Чертановской» — огромный выбор редких лекарственных растений из экологически чистых районов Алтайского края. Они представлены здесь в отделе свободной выкладки, где также можно приобрести все необходимое из ассортимента Центра ортопедии и медицинской техники.

Современная медицина и фармацевтическая промышленность шагнули далеко вперед по сравнению с лечебной практикой многовековой давности. Но и наши далекие предки, которым при серьезных хворях чаще всего приходилось рассчитывать лишь на милость Божию, придерживались правила: «На Бога надейся, да сам не плошай». Из поколения в поколение они передавали секреты чудодейственных трав и других даров природы, которые со временем были использованы как сырье для создания лекарств. В наше время, чтобы наиболее эффективно воспользоваться последними достижениями современной фармацевтической промышленности, нужно быть в курсе состояния своего здоровья — это даст возможность вовремя принять меры для его поддержания.



## ГДЕ ЗДОРОВЬЕ, ТАМ И КРАСОТА

С наступлением весны женщины стараются как можно лучше выглядеть, уделяя особое внимание состоянию кожи, волос, стройности фигуры. Праздник 8 марта — это первый «смотр готовности» представительниц прекрасного пола к новому сезону. Обнаружив, что есть еще, к чему стремиться, дамы, как правило, «делают ставку» на диетическое питание и лечебную косметику.

Чтобы сделать новинки косметической индустрии доступными более широкому кругу покупателей, в аптеке «Сердечко на Чертановской» с 20 по 31 марта проводятся Дни здоровья и красоты. В этот период посетители аптеки, предъявив купон (один из которых показан на картинке), могут получить скидку 10% на все товары, предназначенные для поддержания красоты и здоровья, 15% — на лечебную косметику и 10% — на приборы, позволяющие держать здоровье под контролем. А получить такие купоны можно вместе с покупкой, сделанной в этой же аптеке в первой декаде марта.

При этом не стоит забывать, что красоту нужно поддерживать не только снаружи, но и изнутри. Для этого необходимы различные препараты, помогающие сбалансировать обмен веществ и восполнить недостаток витаминов и микроэлементов, а также специальные продукты для диетического питания — самым приятным из них можно считать уникальное мороженое с пробиотиками «Десант здоровья», запатентованное в России, США и ряде стран Западной Европы. Такое биомороженое служит для профилактики дисбактериоза и простудных заболеваний, помогает избавиться от проблем с пищеварением и укрепить иммунитет, нормализует обмен веществ и снижает проявление аллергических реакций.

## ЗДОРОВОМУ ВСЕ ЗДОРОВО

Хорошо, когда здоровье — в порядке! Это позволяет еще больше внимания и средств уделять уходу за своей внешностью. К весеннему сезону в аптеке «Сердечко на Чертановской» представлен огромный ассортимент лечебной косметики мировых брендов — таких, как Neutrogena, NUXE, Vinoderm, Collistar, STYX, VICHY, Inneo, Bioderma, Uriage, La Roche Posay, ROC, PHYTO и др. Чтобы приобрести здесь лечебно-косметические средства по выгодным ценам, можно воспользоваться различными дисконтными программами, информация о которых предоставляется в самой аптеке и на сайте сети: [www.serdechco.ru](http://www.serdechco.ru). Подобрать подходящую лечебную косметику помогут консультанты.

Здоровье, красоту и молодость нужно беречь, чтобы они подольше приносили радость вам и тем, кто вам дорог!

Аптека «Сердечко на Чертановской» — Центр ортопедии и медицинской техники  
Ул. Чертановская, 9, корп. 1, Тел. (495) 312-06-32  
[www.serdechco.pf](http://www.serdechco.pf), [www.serdechco.ru](http://www.serdechco.ru)

# Все в жизни НЕ СЛУЧАЙНО

Наступающая весна, как известно, приносит не только радость обновления природы и расцвета нежных чувств, но и обострение различных хронических заболеваний. И многие к этому готовы. А как быть, если серьезное недомогание настигло внезапно? Стоит ли сразу же принимать обезболивающие препараты, пытаться самостоятельно избавиться от непонятной болезни? Об этом и о многом другом мы беседуем с главным врачом медцентра «А-Линия» В. В. БОРОДАЕВОЙ.

— Валентина Васильевна, часто ли к Вам обращаются пациенты, которые, пытаясь заглушить симптомы заболевания, упустили время для наиболее эффективного его лечения?

— К сожалению, такое случается нередко, особенно у людей трудоспособного возраста. Следуя напряженному ритму столичной жизни, далеко не каждый находит возможность отложить все дела и вовремя заняться своим здоровьем. А когда болезнь уже дает о себе знать, безусловно, не стоит пытаться самостоятельно избавиться от ее проявлений, заглушая боль какими-то препаратами. В первую очередь, необходимо обратиться к врачу, с помощью клинических исследований установить объективную картину заболевания и поставить точный диагноз. Тогда и лечение будет наиболее эффективным. А к нам часто обращаются пациенты, у которых заболевание уже приобрело хроническую форму и вызвало ряд осложнений, которых можно было бы избежать при своевременном лечении. Много проблем вызывает самолечение антибиотиками.

— А в каких случаях самолечение особенно опасно?

— Это, прежде всего, касается заболеваний сердечно-сосудистой системы, протекающих в острой форме. Например, когда человека внезапно настигает инфаркт миокарда, у врачей есть так называемый золотой час, в течение которого можно купировать наиболее тяжелые последствия заболевания — это период времени с момента проявления первых симптомов до начала стационарного лечения. Нельзя оставлять без внимания такие, нетипичные на первый взгляд, симптомы инфаркта миокарда, как чувство нехватки воздуха и внезапная одышка (20 вдохов в минуту), ломящая боль в нижней челюсти, боль в области живота. Необходимо срочно обращаться к врачу, который может обследовать пациента и, в случае необходимости, принять решение о его госпитализации. Перенести инсульт с наименьшими последствиями можно, если начать лечение не позже, чем через три часа после появления таких симптомов, как затрудненная речь, невозможность улыбнуться и поднять обе руки, искривление языка и др. Так



что, любое самолечение при невыявленном диагнозе может лишь привести к потере времени, счет которого идет на часы, а иногда и на минуты.

— Можно ли заранее, задолго до первых ее проявлений, предвидеть ту или иную болезнь?

— Сегодня такую возможность предоставляет нам генетика. Например, генетические исследования, которые проводятся в нашем медицинском центре совместно с учеными НИИ генетики, позволяют не только выявить риск развития различных онкологических, но и предоставить рекомендации по их предотвращению. У нас есть возможность выявить генетическую предрасположенность к нарушениям психоэмоциональной сферы, к невынашиванию беременности и нарушениям плацентарной функции, к нарушениям сперматогенеза, определить риск развития тромбозов при назначении гормональных контрацептивов. Успешно практикуется и спортивная генетика, которая в раннем возрасте помогает выявить предрасположенность к занятиям определенными видами спорта. Так что, все в жизни не случайно. Генетическое исследование также может определить показано ли человеку вегетарианство. А тот, кто хочет больше узнать о различных наследственных особенностях своего организма, может пройти полное обследование и получить генетическую карту здоровья, содержащую рекомендации к уменьшению риска любых патологий. Человек, вооруженный такими объективными знаниями, который следует рекомендациям врача, может избежать многих заболеваний. А для этого нужно регулярно обследоваться и не стараться испытывать на себе сомнительные средства «от всех болезней». В нашем медцентре есть возможность пройти полное клиническое обследование — для этого у нас можно сделать любой из более 3000 анализов, а также пройти исследование на современном диагностическом оборудовании.

Медицинский центр «А-Линия»: ул. Кировоградская, д. 24 (новый дом), Запись по телефону: (495) 315-26-18, [www.alinia.ru](http://www.alinia.ru)

## Медцентр «ВАШ ЛЮБИМЫЙ ДОКТОР»

Лиц. № 77-01-002608 от 17.06.2010

### ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ БЕЗ ЛЕКАРСТВ МЕТОДОМ УДАРНО-ВОЛНОВОЙ ТЕРАПИИ

на швейцарском оборудовании «Swiss Dolorclast» при заболеваниях:

- пяточная шпора,
- артроз суставов,
- остеохондроз,
- межпозвоночная грыжа,
- кокцигодиния,
- коксартроз,
- эпикондилит,
- плече-лопаточный периартрит и др.

Восстановление после травм и операций на опорно-двигательной системе. Консультация бесплатно при прохождении лечения. Пенсионерам скидки 10%.

УЗИ СУСТАВОВ. ВСЕ АНАЛИЗЫ. КОНСУЛЬТАЦИИ ОРТОПЕДА, ХИРУРГА И ДР.

### ВЫ УСТАЛИ ОТ БОЛИ И ОГРАНИЧЕНЫ В ПОДВИЖНОСТИ?

Черноморский бульвар, 10, корп. 1, м. «Чертановская».

Запись на прием — тел. 8-495-766-68-01, 8-495-763-35-13, 8-499-619-12-66, 8-499-619-14-66.

[WWW.ALT-MEDICA.RU](http://WWW.ALT-MEDICA.RU), [WWW.ALTERAMEDICA.RU](http://WWW.ALTERAMEDICA.RU)

