

12 МЕСЯЦЕВ ЗДОРОВЬЯ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АПТЕКА
Основана
1919

16+

#12 ДЕКАБРЬ
2023

*Подарки
к Новому году*

**ТЕМА НОМЕРА:
ГИПЕРТОНИЯ**

9

До Нового года...

4

Диана Гильманшина
Гипертония: невидимая,
но опасная

10

Здоровый
Новый год

6

Аптечка

14

Оптика
EYEZEN

8

Полезные домашние
приборы



Кардевит АС

Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 75 мг + 15,2 мг, №30, 100

Средство, применяемое в комплексной терапии при сердечно-сосудистых заболеваниях

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Дигидрокверцетин плюс

Таблетки, 250 мг, №100

Средство, применяемое в комплексной терапии при сердечно-сосудистых заболеваниях

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КОЛОНКА
ФАРМАЦЕВТА

Провизор аптечного пункта №181
(г. Челябинск, пр. Героя России Е.Н. Родионова, 19)
Марина Владимировна ВОРОНОВА

ГИПЕРТОНИЯ

Если вы заподозрили у себя артериальную гипертензию (повышенное давление), вам необходимо обратиться к врачу, который проведет обследование и назначит лекарственную терапию. Также вы должны пересмотреть свой образ жизни — постараться избавиться от лишнего веса. Зачастую даже небольшое снижение веса благоприятно влияет на состояние при гипертонии.

Полностью вылечить это заболевание невозможно, однако артериальное давление можно держать под контролем. Требуется длительная терапия на протяжении всей жизни. Целью лечения является снижение артериального давления и, значит, снижение риска, связанного с артериальной гипертонией. Прекращение лечения приводит к стремительному повышению артериального давления.

Признаками артериальной гипертонии являются: шум в ушах из-за прилива крови к голове; головные боли, головокружения; учащенное сердцебиение; отечность; состояние озноба на фоне обильного потовыделения; нарушение пульсации; приступы тревоги и раздражительности; чувство усталости и недосыпания; отечность и онемение пальцев на ногах и руках.

Важно учитывать и то, что давление может повышаться в ответ на физическую нагрузку и стресс. Однако рекомендуется учитывать диапазон такого повышения: после определенных цифр необходимо наблюдаться у врача с целью профилактики развития в будущем гипертонической болезни.

Будьте здоровы и счастливого Нового года!

С НОВЫМ ГОДОМ!

ТОВАР
МЕСЯЦА

ChildLife



Витамин D₃

Дополнительный источник витамина D₃
Жидкость во флаконах, 30 мл



Цинк плюс

Дополнительный источник цинка и меди
Жидкость во флаконах, 118 мл

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВОСТИ
МЕДИЦИНЫ

В Госдуме хотят разрешить тратить маткапитал на лечение детей в частных клиниках

Согласно законопроекту, получить платные медуслуги за счет маткапитала можно будет в любой клинике на территории страны, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, а также на оплату назначенных врачом лекарств, перечень которых установит правительство.

Сейчас по действующим нормам маткапитал можно направлять на улучшение жилищных условий, получение ребенком образования, формирование накопительной пенсии для матери, получение ежемесячной выплаты в связи с рождением ребенка до достижения им трех лет, а также на приобретение товаров и услуг, предназначенных для социальной адаптации и интеграции в общество детей-инвалидов. ●

Снижение риска деменции и рака с помощью быстрой ходьбы

Ученые изучили данные 391 652 человек из биобанка Великобритании, набранные за период 12,6 года. Анализ позволил выявить взаимосвязь между регулярной быстрой

ходьбой (6,4 км/ч) и снижением риска онкозаболеваний. Среди пациенток женского пола, систематически выполняющих пешие прогулки, снижение риска смерти составило 26%. Среди мужчин — 29%. Исследование продемонстрировало, что быстрая ходьба помогает снизить вероятность развития деменции на 71% независимо от пола. Также исследователи напомнили, что быстрый темп передвижения благотворно влияет на работоспособность кардиосистемы. ●

Хирурги ЧОКБ от диабета лечат скальпелем

Первое оперативное лечение диабета и избыточной массы тела провели в ЧОКБ в апреле 2016 года. С тех пор ежегодно оперируется 70–80 человек. В зависимости от патологии выполняются различные варианты оперативных вмешательств, связанных со снижением массы тела и коррекцией сахарного диабета.

Бариатрическая хирургия, которой занимаются в Центре коррекции веса ЧОКБ, направлена на снижение массы тела, в том числе у больных сахарным диабетом. Операция существенно изменяет состояние пациента. Изменение массы тела компенсирует сахарный диабет. Уходят проблемы, связанные с артериальной гипертонией, с опорно-двигательным аппаратом. Снижение веса позволит пациенту впоследствии обойтись без протезирования суставов, без вмешательств на сердце. ●

НОВОСТИ
ФАРМРЫНКА

«Детралекс» занял первое место среди безрецептурных препаратов

Препарат «Детралекс» компании Servier получил премию IQVIA Awards в номинации «Безрецептурный бренд №1 на российском розничном рынке 2023». В финал премии вышли 27 лекарственных препаратов, девять из них стали победителями. «Детралекс» — оригинальный лекарственный препарат для терапии хронических заболеваний вен. Он способствует снятию боли, отека и тяжести в ногах при варикозе, а также борется с дискомфортом, болью и кровотечением при геморрое. Ранее препарат уже занимал первые места в разнообразных премиях фармацевтической отрасли. ●

Препарат от ожирения сократил риск смерти от проблем с сердцем на 18%

Препарат от ожирения Wegovy (семаглутид) компании Novo Nordisk способствовал снижению риска смерти от заболеваний сердца на 18%.

В исследовании, длившемся на протяжении пяти лет, приняли участие более 17 600 человек старше 45 лет, не имевших ранее диагностированного диабета, с ожирением

и сопутствующими заболеваниями сердца. Общее число пациентов из группы плацебо, умерших во время проведения исследования, составило 458 по сравнению с 375 случаями летальных исходов в группе испытуемых, получавших Wegovy. ●

Доказана безопасность вакцинации будущих родителей от COVID-19

Ученые из университетов Стэнфорда, Бостона и Сан-Франциско изучили безопасность вакцинации против COVID-19 одного или обоих партнеров перед зачатием.

Анализировали трехлетние данные из анкет 1 815 женщин в возрасте 21–45 лет, проживающих в США и Канаде. Из них 1 570 состояли в парах, в которых был известен статус вакцинации партнеров-мужчин. Участницы заполняли анкеты в разные периоды времени до наступления беременности и после. Оценивали частоту выкидышей.

Среди вакцинированных участниц частота выкидыша не превышала таковую по сравнению с невакцинированными (показатель частоты выкидышей = 0,85). При этом вакцинация не была связана с повышенным риском раннего или позднего выкидыша.

Более того, исследователи не обнаружили никаких признаков повышенного риска выкидыша, связанного с вакцинацией партнера-мужчины. ●



Учредитель и издатель:
Акционерное общество
«Областной аптечный склад»
Адрес: 454106, г. Челябинск,
ул. Северо-Крымская, 20, оф. 210

16+

Периодическое печатное издание:
«12 Месяцев здоровья» №12 (124), декабрь 2023

Подписано в печать: 27.11.2023 Дата выхода: 01.12.2023

Руководитель проекта и главный редактор:
Денисова Наталья Анатольевна
Тел. +7 922 701-99-99, n.denisova@oac74.ru

Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ № ФС77-82045 от 05.10.2021 г.

Выходит 1 раз в месяц. Распространяется бесплатно.

Специализированное издание для покупателей сети «Государственная аптека».

Перепечатка материалов, опубликованных в журнале, допускается только с разрешения учредителя. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных материалах. Рекламуемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

Корреспонденты: Наталья Малухина, Наталья Мальцева, Анастасия Гуцол, Лариса Гладких, Василиса Кузнецова

Иллюстрации: Анастасия Славина

Препресс: Александр Дедиков

Корректур: Галина Лисина

Адрес редакции: 454106, г. Челябинск,
ул. Северо-Крымская, 20, каб. 207

Отпечатано с оригинал-макета заказчика в АО «Челябинский Дом печати», 454080, г. Челябинск, Свердловский пр., 60. Заказ №3625.

Тираж 10 000 экз.



МНЕНИЕ
ЭКСПЕРТА

Гипертония: невидимая, но опасная

О превентивных мерах, которые позволят избежать серьезных осложнений, рассказала врач — терапевт-кардиолог МЦ «ЛОТОС», врач интегративной медицины, кандидат медицинских наук

Диана Гильманшина

В отличие от многих других заболеваний гипертония «не болит», то есть не всегда сопровождается явными симптомами. Однако это не означает, что можно игнорировать эту проблему.

По каким органам «бьет» гипертония?

Повышение артериального давления негативно влияет на органы-мишени, включая сердце, головной мозг, глаза и почки, а также приводит к инфаркту и инсульту. Чтобы предотвратить развитие осложнений и своевременно помочь себе, необходимо регулярно контролировать артериальное давление.

Что означает верхнее и нижнее давление?

На тонометре человек видит показатели силы, с которой сердце прокачивает кровь по сосудам, в виде двух цифр, например 120/80 мм рт. ст. Первая отражает систолическое давление, которое возникает при сокращении сердца. Нормальными значениями для взрослых считаются показатели от 110 до 130 мм рт. ст. Вторая цифра показывает диастолическое давление, которое возникает между сокращениями сердца, когда сердце расслаблено. Нормальные значения для взрослых составляют от 70 до 90 мм рт. ст.

Если показатели отличаются от нормы, необходима консультация терапевта или кардиолога. Бесконтрольный прием лекарств может только снять спазм сосудов, но не уберет его причину, подобно тому как действуют обезболивающие.

«Лечение гипертонии должно быть комплексным и включать не только прием лекарств, но и изменение образа жизни и привычек. Это особенно важно, поскольку многие факторы риска для развития гипертонии можно контролировать или изменить», — говорит Диана Ралифова.

Мы всегда можем повлиять на модифицируемые (изменяемые) факторы риска развития артериальной гипертензии. К таким факторам относится в первую очередь ожирение, курение и малоподвижный образ жизни, также это употребление большого количества соли (досаливание пищи, увлечение консервацией, соусами и т. п.), частое употребление алкоголя, стрессовые факторы, недостаток сна вследствие нарушения режима дня или бессонницы, дефицитные состояния, приводящие к нарушению работы органов и систем.

Таким образом, отказавшись от курения, ограничивая в своем рационе количество потребляемой соли, ограничивая углеводную нагрузку, повышая свою физическую активность и давая себе нагрузку в спортзале или на свежем воздухе не менее 1 часа в день, снизив вес, взяв в привычку отход ко сну не позднее 23:00, что приводит к нормализации уровня стрессовых гормонов, отказавшись от просмотра телевизора перед сном и новостей в ленте телефона, человек может снизить свои повышенные показатели артериального давления на 10–20 мм рт. ст. или полностью его нормализовать. Кроме того, контроль своих параметров крови, ультразвуковые обследования сердца и сосудов помогут предотвратить развитие таких грозных осложнений повышенного артериального давления, как инфаркт миокарда, геморрагический и ишемический

инсульт, жизнеугрожающие нарушения ритма сердца, тромбоз легочной артерии.

Для правильной интерпретации своих показателей давления, для проведения обследования и подбора медикаментозной и немедикаментозной терапии обязательно нужна консультация кардиолога.

БОЛЕЕ ПОДРОБНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ ГИПЕРТОНИИ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ НА ПРИЕМЕ ВРАЧА-КАРДИОЛОГА.

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ ПО
ТЕЛЕФОНУ
+7 (351) 220-00-03 ИЛИ НА
САЙТЕ WWW.LOTOS74.RU



ИНФОГРАФИКА

Как уберечь себя от гипертонии

Симптомы

- Носовое кровотечение.
- Ухудшение зрения (мушки в глазах).
- Учащенное сердцебиение.
- Отеки.
- Слабость, утомляемость.



Профилактика

Правильное питание

- Отказаться от фастфуда.
- Сократить потребление соли до 5 граммов в день.
- Увеличить количество овощей и фруктов.
- Сократить потребление животных жиров.

Здоровый образ жизни

- Делать физические упражнения более 30 минут в день.
- Контролировать вес.
- Отказаться от табака и алкоголя.
- Избегать стрессовых ситуаций.

Степени гипертонии по уровню артериального давления (мм рт. ст.):

- 1 140–159/90–99**
Важно обнаружить заболевание на этом этапе. Лекарства от гипертонии первой степени не применяются, врач назначит диету, физические нагрузки. Так можно убрать симптомы или совсем вылечиться от заболевания.
- 2 160–170/100–109**
Есть риск инсульта. Только изменение образа жизни не поможет. Чтобы поддерживать давление в норме, пациент принимает назначенные врачом лекарства.
- 3 180/110 и выше**
Тяжелая степень. Необходимо комплексное медикаментозное лечение под присмотром врача.



АПТЕЧКА

Успокаивающие средства при стрессе и раздражительности



Нормотим
Таблетки для рассасывания с мятным вкусом, №60

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Ново-сед
Капсулы, №30

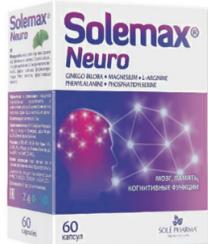
БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Стресслюкс
Капсулы, №30

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

Средство для поддержания психического здоровья, улучшения памяти и когнитивных функций



Солемакс Нейро
Капсулы, №30, 60

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

Успокаивающие средства



Корвалол Фито / Корвалол Нео
Капли для приема внутрь, 50 мл

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Корвалол Фитокомфорт
Таблетки, №20, 50

-15%



Пустырник
Седативное средство растительного происхождения
Фильтр-пакеты, №20

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Друг вашего сердца
Растительное средство при сердечно-сосудистых заболеваниях
Фиточай, фильтр-пакеты, 1,5 г, №20

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Друг ваших почек
Растительное средство при заболеваниях почек
Фиточай, фильтр-пакеты, 1,5 г, №20

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Фитоседан №3
(успокоительный сбор №3)
Седативное средство растительного происхождения
Сбор порошок, фильтр-пакеты, 2 г, №20



Боярышника плоды
Кардиотоническое средство растительного происхождения
Плоды цельные, 75 г



Фитонефрол (урологический сбор)
Диуретическое средство растительного происхождения
Сбор порошок, 2 г, №20

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Выгодное предложение к Новому году от бренда L'Oreal Paris



La Roche-Posay
Подарочные наборы



VICHY
Подарочные наборы

-20%



LIBREDERM
Подарочные наборы



Happy
Бурлящий шар для ванн с шиммером, 120 г, в ассортименте

-15%



Candy bath bar «Пончик»
Соль для ванн шипучая, 130 г, в ассортименте

-15%



Candy bath bar «Пряничный домик»
Косметический набор для тела, 400 г

-15%



Подушки ортопедические
В ассортименте

-10%



B.WELL арт. JW-222
Чулки компрессионные прозрачные II класс компрессии

-10%



B.WELL арт. JW-212
Чулки компрессионные прозрачные I класс компрессии

-10%

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Все предложения действительны с 1 по 31 декабря 2023 года при наличии товара в аптеке. Изображение товара может незначительно отличаться от представленного в аптеке. Товар сертифицирован. Скидки по данной акции не суммируются с другими акциями и предложениями, бонусная карта на данное предложение не действует в аптеке. Товар сертифицирован.

Все предложения действительны с 1 по 31 декабря 2023 года при наличии товара в аптеке. Изображение товара может незначительно отличаться от представленного в аптеке. Товар сертифицирован. Скидки по данной акции не суммируются с другими акциями и предложениями, бонусная карта на данное предложение не действует в аптеке. Товар сертифицирован.

ИНТЕРЕСНО

ПОЛЕЗНЫЕ ДОМАШНИЕ ПРИБОРЫ



-15%

B.WELL PRO-35
Тонومتر автоматический с адаптером



B.WELL PRO-39
Тонومتر автоматический на запястье



CS Medica VibraPulsar
Вибромассажер CS-v1



Алмаг-01 / Алмаг + аппарат магнитотерапевтический



-15%

B.WELL MED-120
Компрессорный небулайзер



B.WELL PRO-110
Компрессорный небулайзер



-15%

B.WELL WT-04 standart
Термометр медицинский электронный



Облучатель ультрафиолетовый кварцевый ОУФК-01 / ОУФК-09-1 «Семейный»



B.WELL WI-911
Ирригатор полости рта



CS Medica Sonic Pulsar / CS Medica Sonic Pulsar Kids
Зубная щетка электрическая, в ассортименте



-15%

Лампа солевая ErgoPower
3-5 кг, арт. ER-502



-10%

Аппликатор акупунктурный массажный
В ассортименте

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТРАДИЦИИ

ДО НОВОГО ГОДА...
СОВСЕМ СКОРО МЫ БУДЕМ ОТМЕЧАТЬ
САМЫЙ ВОЛШЕБНЫЙ ПРАЗДНИК ГОДА

Традиции празднования Нового года складывались столетиями. Украшать дома хвойными деревьями и ветвями, писать письма Деду Морозу, наряжаться в костюмы, избавляться от всего ненужного, раздавать долги и прощать обиды, дарить друг другу подарки, собираться вместе за праздничным столом — эти и другие традиции неизменно соблюдаются и сегодня. Главным развлечением у людей было и катание на санях и ледяных горках. Со времен правления Петра I стал популярным обычай запускать фейерверки. Еще одной традицией было направлять друг другу поздравительные открытки. Золотой век открыток — конец XIX — начало XX века. Новогодние почтовые карточки, как называли открытки, появились в 1897 году. Многие знаменитые художники не стеснялись брать заказы на оформление открыток. Иван Шишкин, Илья Репин, Иван Билибин и многие другие рисовали иллюстрации для лицевой стороны карточки. Чаще всего изображали новогодние пейзажи, сценки с детьми, подковы как символ удачи или ангелов. Существует немало предметов и образов, которые ассоциируются с главным зимним торжеством. Но самые популярные — нарядная елка, добрый Дедушка Мороз и его внучка Снегурочка, праздничный стол с угощениями. Также, согласно китайскому календарю, каждый год символизирует тотемное животное.



Все предложения действительны с 1 по 31 декабря 2023 года при наличии товара в аптеке. Изображение товара может незначительно отличаться от представленного в аптеке. Товар сертифицирован. Скидки по данной акции не суммируются с другими акциями и предложениями, бонусная карта на данное предложение не действует



ЗДОРОВЫЙ НОВЫЙ ГОД!

С понедельника и с нового года все мы стараемся начать новую жизнь, изменить себя, возможно, принять решение соблюдать здоровый образ жизни, заняться активными видами спорта. Эти чаяния в преддверии Нового года создают ореол особенности праздника. Именно поэтому новогодний стол должен быть исключительным, изумительным, разнообразным и состоять из любимых блюд членов семьи и приглашенных гостей. Он должен быть не просто красивым и привлекательным, а еще и очень-очень вкусным!

Новогоднее застолье — это разовое мероприятие, которое не требует особо жестких ограничений, по крайней мере для здорового человека. Но это не означает пищевых излишеств. Чувство меры должно быть в каждом из нас исходя из состояния здоровья. Например, если у человека имеется заболевание желудочно-кишечного тракта, ему следует исключить острые блюда, которые могут спровоцировать нежелательные реакции, стараться уменьшить потребление жирного, больше есть овощных и фруктовых блюд. Людям с избыточной массой тела и ожирением не следует налегать на сладкое и жирное.

Новогодние угощения

Самый легко применимый способ питания в этот праздник — никаких чрезмерных усилий и лишений, только разумные количественные ограничения: наполните свою тарелку небольшими кусочками понравившихся блюд по

Наполните свою тарелку небольшими кусочками понравившихся блюд по принципу «только для вкуса». Таким образом вы отведадите волшебный вкус всех новогодних блюд



Новогодний стол

принципу «только для вкуса». Таким образом вы отведадите волшебный вкус всех новогодних блюд.

От каких продуктов стоит отказываться в новогоднюю ночь, так это от картофеля, крупяных блюд и макаронных изделий, мясной нарезки из колбасных изделий и копченостей, сладких газированных напитков, кремовых десертов и крепленых вин.

Что предпочтительней приготовить, если хочется не только вкусно отметить праздник, но и принести пользу организму? Предлагаем заменить мясо блюдами из птицы (курица, индейка), а также из рыбы и морепродуктов. Во-первых, они более легкие по сравнению с красным мясом, а во-вторых, рыба и морепродукты — источники полезных жирных кислот омега-3. Да и готовятся эти продукты намного быстрее, что немаловажно для занятой хозяйки. Лучше отказаться и от тяжелых салатов с майонезом. Понятно, что от оливье никто отказываться не будет, оливье — это наше все. Но можно свести к минимуму количество картофеля в рецепте, заменить колбасу отварным куриным мясом и заправить салат майонезом собственного приготовления. Кстати, это касается и любимой всеми селедки под шубой. А овощные и рыбные салаты вообще лучше заправлять соусами на основе растительного масла, лимонного сока или соевого соуса.

Еще одна из маленьких хитростей — минеральная вода или морсы, используемые для питья за «большим» новогодним столом, не должны быть сильно охлажденными, газированными и сладкими, как, впрочем, и алкогольные напитки. Почему? Да потому, что холодные напитки тормозят перистальтику желудка и кишечника и затрудняют процессы пищеварения, сладкие — вызывают брожение,

метеоризм, тяжесть в животе, что может негативно сказаться на настроении и самочувствии.

Проводите меньше времени за праздничным столом, а больше времени нужно оставить на веселье: танцевать, играть, участвовать в праздничных гуляньях на свежем воздухе.

Надеемся, что еда и алкоголь не являются центром вашего праздника. Алкоголь — это сопровождение, возможно, вкус, но никак не единственный смысл праздника, помните об этом. Больше двигайтесь, общайтесь, танцуйте, гуляйте! Пусть этот праздник останется в памяти как замечательное застолье, доставившее вам радость и не приведшее к нежелательным последствиям.

Какими могут быть эти последствия? В первую очередь это жировой удар, нанесенный обильной жирной пищей. Лидирующие позиции занимает, конечно, алкогольный апперкот. Умеренность — главный принцип употребления алкогольных напитков в период «длительного новогоднего стола».

Наркологи предупреждают: если у человека имеется алкогольная зависимость, ему вообще нельзя употреблять спиртное, даже на Новый год. Совсем. Ни грамма! Большинство срывов происходит именно в новогодние каникулы.

Жирного ешьте в меру. Да, жирная еда задерживает всасывание алкоголя, но и нагружает желудочно-кишечный тракт, создает нагрузку на поджелудочную железу. Поэтому жирное должно быть, но в меру, совсем немного.

Ешьте больше клетчатки, овощей и фруктов. Эти продукты помогают утилизировать алкоголь. А фрукты, помимо пищевых волокон, еще содержат быстрые углеводы, которые помогают проводить внутреннюю детоксикацию.

Двигаемся!

Новогодняя пора — это шумные застолья, салюты, зимние каникулы и самое время для того, чтобы заняться спортом. Ведь за праздники мы допускаем погрешности в питании, а порой и в физической активности, что не слишком положительно сказывается на фигуре. Кроме того, зимние виды спорта — это не только полезно, но и весело! Поэтому для тех, кто спрашивает, чем заняться на Новый год, мы ответим. Занимаясь на свежем морозном воздухе, вы насытите организм кислородом, кровообращение станет более активным. К тому же это отличный повод провести больше времени с детьми, приучая их к физической активной жизни и прививая правильные привычки.

Наиболее популярным видом активного зимнего отдыха, конечно, считается катание на коньках. Можно выбрать как крытый каток, так и под открытым небом, которые найдутся в любом городе. Особое удовольствие добавит атмосфера, ведь практически на каждом будет стоять елка или как минимум украшение из гирлянд и других атрибутов праздника. А можно устроить любительский хоккейный турнир.

Наркологи предупреждают: если у человека имеется алкогольная зависимость, ему вообще нельзя употреблять спиртное

Еще один популярный зимний вид спорта — лыжный. Если у вас неподалеку есть лыжная трасса, парк или лес, смело отправляйтесь на лыжную прогулку. Если нет своих лыж, не беда, практически везде действуют прокаты, особенно в пору новогодних каникул.

Если обычные лыжные прогулки вас уже не прельщают, остановите свой выбор на горных лыжах и сноуборде. Они подарят вам ни с чем не сравнимый заряд бодрости!

Ну и, конечно, санки — самый привычный зимний вид активности. Наверняка многие помнят еще с детства, как катались на санках с горки. Почему бы не вспомнить об этом сейчас? А необходимость каждый раз подниматься обратно в горку после спуска заставит работать все основные группы мышц.

Казалось бы, что может быть общего у таких привычных зимних забав, как лепка снеговика или крепости, игра в снежки со спортом. Но если задуматься, то:

- если вы решили слепить снежную бабу, вам придется постоянно наклоняться, передвигать и переносить снежные комья, которые будут весить немало, если бабу вы решили сделать высокой. Это аналог обычных наклонов с утяжелением, к тому же ходьба. А если устроить конкурс на скоростную лепку снеговиков, то нагрузка станет еще ощутимее;
- игра в снежки заставляет вас не только активно наклоняться, но и бегать. Так что за час активной игры можно сжечь немало калорий.

Подобные игры задействуют основные группы мышц, по сути являясь аналогом аэробных занятий, но проходят гораздо веселее.

Зима не повод сидеть дома и не двигаться, пытайтесь сохранить тепло или согреться. Только зимой вы получаете уникальный шанс подышать морозным свежим воздухом и обзавестись зимним румянцем.

- Татьяна Цветкова, врач по медицинской профилактике ГБУЗ ЧОЦОЗ МП



Подарите близким любовь и заботу



В продукции LIVS™ используются только натуральные и безопасные компоненты. Изготовители заботятся о здоровье и качестве жизни всей семьи, поэтому уделяют особое внимание ингредиентам. Используются наиболее биодоступные формы витаминов и минералов. Это полезный мармелад. Основа мармеладной пастилки — пектин и сироп тапиоки. Наслаждайся и получай необходимую порцию витаминов и минералов каждый день!



Комплекс витаминов В плюс Витамин С со вкусом фруктов и ягод

Жевательные пастилки, 3 г, №60
Дополнительный источник витаминов группы В и витамина С



Комплекс Омега кислот со вкусом фруктов и ягод

Жевательные пастилки, 4 г, №50
Дополнительный источник полиненасыщенных жирных кислот омега-3



Кальций плюс Витамин D₃ со вкусом сахарной ваты, фруктов и ягод

Жевательные пастилки, 3 г, №60
Дополнительный источник витамина D₃ и кальция

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Новинки сети аптек

GLS PHARMACEUTICALS — с 2015 года российский производитель биологически активных добавок высокого качества. Ассортимент компании насчитывает более 150 наименований витаминов, минералов, аминокислот, специализированных продуктов для спорта и комплексов для поддержания здоровья. Производитель расширяет возможности современного, безопасного, эффективного ухода за здоровьем, сохраняя его бесценный ресурс.



Витамин D₃ 2000

Капсулы, 400 мг, №120
Дополнительный источник витамина D₃



Женская формула

Капсулы, 430 мг, №60
Дополнительный источник витаминов и минералов для женщин



Мужская формула

Капсулы, 440 мг, №60
Дополнительный источник витаминов и минералов для мужчин

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**ВСЕГДА ОТВЕТИМ
НА ВАШИ ВОПРОСЫ!**

Справочная служба:
8 (800) 200 74 03

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ
В КОМПАНИЮ С ВЕКОВОЙ ИСТОРИЕЙ

+7 (962) 488 52 52



ОПТИКА

EYEZEN — КОМФОРТ И ЗАЩИТА ГЛАЗ В ЦИФРОВОМ МИРЕ

Время, которое мы проводим перед компьютером или с телефоном в руках, за последние четыре года увеличилось почти вдвое, выросло и количество используемых гаджетов. Да, благодаря им мы многое успеваем, наша жизнь стала стремительнее и проще, тем не менее использование электронных устройств крайне отрицательно сказывается на зрении. Какой вред они наносят глазам и как его минимизировать, отвечают специалисты компании Essilor и салонов «Государственная оптика».

Многие годы считалось, что для глаз опасно только солнце — основной источник вредного сине-фиолетового света. Однако исследования показывают, что компьютеры, планшеты и телефоны тоже излучают сине-фиолетовый свет и его длительное воздействие способно вызвать необратимые изменения в сетчатке глаза. Учитывая, что среднестатистический пользователь проводит перед экранами в среднем около шести часов в день, не удивительно, что зрение современного человека медленно, но неуклонно ухудшается.

Специалисты французской компании Essilor разработали технологию Light Scan, которая блокирует опасный сине-фиолетовый свет, при этом пропуская сквозь линзу полезный сине-голубой. На сегодняшний день очковые

линзы, изготовленные с применением этой технологии, — самый популярный продукт компании. Тем не менее последние исследования Essilor совместно с Парижским институтом зрения выявили дополнительные проблемы, связанные с использованием электронных устройств.

Мультиэкранность

Исследования показали, что люди все чаще смотрят на несколько экранов одновременно: 82% людей смотрят телевизор и работают за компьютером, а 72% пользуются смартфоном или планшетом во время просмотра телевизора.

Снижение аккомодации

При использовании мобильных цифровых устройств положение нашего тела меняется. Во время исследования поведение человека изучалось при помощи системы VICON®, отслеживающей движения. Испытуемым, носящим свои обычные очки, закрепили датчики для контроля осанки и предложили выполнить несколько повседневных задач: писать электронные письма, искать информацию в Интернете, смотреть видео, читать в различных позах: сидя, стоя и лежа — так, как они бы делали это в реальной жизни.

Эксперимент показал значительные изменения поз людей. По сравнению с чтением на бумаге во время использования цифровых устройств человек почти неподвижен, смотрит на экран под большим углом, сильнее наклоняет голову, подносит гаджеты слишком близко к глазам.

Естественное расстояние от глаз до книги во время чтения — 40 сантиметров. При использовании смартфона оно сокращается в среднем до 33, а иногда и до 23 сантиметров. Это приводит к снижению аккомодации — способности глаза видеть четко. Раньше подобная проблема касалась только людей старше 45 лет, сейчас же после всего лишь одного часа работы на небольшом расстоянии от экрана способность к аккомодации зрения у 20-летних снижается на 17,5%.

Учитывая эти радикальные изменения в образе жизни людей, компания Essilor разработала инновационные очковые линзы Eyezen. Технология Eyezen Focus помогает глазам фокусироваться на ультраблизком расстоянии или при чтении мелкого текста. Линзы для очков Eyezen не только могут заменить обычные линзы, корректирующие близорукость или дальнозоркость, но и способны защитить зрение людей, не нуждающихся в коррекции. Сочетая в себе две уникальные технологии, Light Scan и Eyezen Focus, линзы обеспечивают защиту зрения от вредного сине-фиолетового света и снижают напряжение глаз при работе с гаджетами.

ВОПРОСЫ — ОТВЕТЫ

Почему глаза устают?

Когда мы используем компьютер, планшет, смартфон, наши глаза работают на близком расстоянии, а это самая большая для них нагрузка. Длительная работа вблизи приводит к перенапряжению глазных мышц, поэтому к концу рабочего дня зрение может ухудшаться. Синий свет, излучаемый экранами гаджетов, усиливает нагрузку на глаза.

Чтобы помочь глазам адаптироваться к современному образу жизни — длительной работе на близком расстоянии, Essilor разработал линзы для очков Eyezen. Технология распределения оптической силы поддерживает фокусировку вблизи, что снижает нагрузку на глаза. Благодаря линзам Eyezen глаза не устают при длительной работе с цифровыми устройствами.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ ВАМ ОКАЖУТ СПЕЦИАЛИСТЫ СЕТИ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОПТИКА»

Вреден ли синий свет?

Да. Основным источником синего света и УФ-лучей является солнце, а светодиоды и экраны цифровых гаджетов являются дополнительным искусственным источником вредного синего света. Офтальмологи рекомендуют выбирать качественные солнцезащитные очки или фотохромные линзы для защиты от УФ и синего света. Важно помнить, что сине-голубой свет играет важную роль в наших циркадных ритмах, влияет на память, на способность к обучению, а сине-фиолетовый свет может способствовать преждевременному старению глаз и потенциально увеличивает риск возрастных заболеваний глаз, таких как макулярная дегенерация. Поэтому технология Light Scan в линзах для очков Eyezen защищает глаза от вредного синего света. 85% владельцев очков чувствуют себя менее уставшими с линзами Eyezen по сравнению с очками, которые они обычно носят.

ПОДАРОЧНЫЕ КАРТЫ СЕТИ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА»

Дари здоровье!



**ВСЕГДА РЯДОМ, КОГДА ВЫ БОЛЕЕТЕ,
СЕТЬ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА»**



**КРУГЛОСУТОЧНЫЕ
АПТЕКИ**