

12 МЕСЯЦЕВ здоровья

ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АПТЕКА
Основана
1919

16+

#11 НОЯБРЬ
2023

*Новые
витамины*

ТЕМА НОМЕРА:
ВИТАМИНЫ

10

Профилактика
сахарного диабета

4

Диана Гильманшина
Как укрепить свой
иммунитет перед
сезоном ОРВИ и гриппа?

12

Зачем чистить зубы?

5

Новые витамины
в аптечной сети

14

Оптика
Новые линзы
Varilux Start

8

Ох уж эти витамины!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Фортевит Витаминно-минеральный комплекс для женщин от А до Цинка

Таблетки, №30
Дополнительный источник
витаминов и минералов для
женщин

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ



Фортевит Витаминно-минеральный комплекс для мужчин от А до Цинка

Капсулы, №30
Дополнительный источник
витаминов и минералов для
мужчин

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КОЛОНКА
ФАРМАЦЕВТА

Заведующий отделом аптеки №49
(г. Челябинск, ул. 50-летия ВЛКСМ, 20а)
Анна Сергеевна НИКИТИНА

ВИТАМИНЫ

Часто мы чувствуем усталость, недомогание, особенно когда сменяются времена года. Организму не хватает витаминов и других полезных веществ и микроэлементов. Что же необходимо для отличного самочувствия?

Витамины и полезные вещества являются необходимыми составляющими для правильного функционирования организма. Человек состоит из множества мельчайших кирпичиков — клеток. Все вместе они образуют ткани, например мышечную, нервную. Ткани образуют органы и системы органов. Взаимодействуя между собой с помощью сложных биохимических реакций, образуют сложнейшую структуру — человеческий организм. И вот как раз для правильного и долгого функционирования этой сложной биологической конструкции необходимо поступление витаминов и полезных веществ извне.

Важно не только включение в рацион пищи, богатой витаминами, но и ее сбалансированный характер. Все рекомендации по приему должен дать врач, а в сети «Государственная аптека» представлены витамины на любой вкус. Например, витамин А важен для зрения, нормального состояния кожи и волос. Витамины группы В участвуют в энергетическом обмене. Витамин С важен для соединительных тканей и усвоения железа. Витамин D может вырабатываться в организме человека самостоятельно — в коже под воздействием ультрафиолета. Витамин Е снижает риск тромбозов, важен для хорошего состояния кожи и развития мышц.

Будьте здоровы и принимайте витамины!

НАШИ ОПТИКИ



Оптика. Челябинск, ул. Татищева, 262

ОВАР
МЕСЯЦА

Акции месяца



-15%

ChildLife Мультивитамины
и минералы

Жидкость во флаконах, 237 мл,
с натуральным вкусом апельсина/манго
Дополнительный источник витаминов
и минералов



-15%

ChildLife
Жидкий кальций
с магнием

Жидкость во флаконах, 473 мл
Дополнительный источник кальция
и магния



-30%

MultiVita
Иммуно C D Zn

Капсулы, №30
Дополнительный источник витамина
D и цинка

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВОСТИ
МЕДИЦИНЫРегулярность
времени отхода ко
сну и пробуждения
важнее
продолжительности
сна

К такому выводу пришли исследователи из Университета Монаша в Мельбурне, Гарвардской медицинской школы и Университета Манчестера. Ученые считают, что соблюдение регулярного времени отхода ко сну и пробуждения может стать простой и эффективной рекомендацией для улучшения общего состояния здоровья и продления жизни.

Регулярный сон оказался связан со снижением риска общей смертности на 20–48%. У людей, которые регулярно ложились спать и просыпались в одно и то же время, риск смерти от рака оказался ниже на 16–39%, а вероятность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний — на 22–57% по сравнению с людьми с менее регулярным сном. ●

Употребление лесных
орехов снижает
риск появления
сердечно-сосудистых
заболеваний
и диабета

Ученые из Техасского женского университета и Медицинского университета Арканзаса

оценили влияние лесных орехов на показатели здоровья у взрослых людей. Выяснилось, что у тех, кто съедает около 42 г лесных орехов в день, снижается вероятность появления сахарного диабета и гипертензии. Выяснилось, что люди, которые употребляли лесные орехи, реже страдали ожирением (31% в сравнении с 40% участников, в рационе которых их не было).

Для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний эксперты рекомендовали съедать хотя бы 42,5 г лесных орехов в день. ●

Половине пациентов
непонятны
поставленный
диагноз или
назначенное лечение

Пациенты продолжают сталкиваться со сложностями при общении с врачами. Так, 56,6% участников исследования HealthIndex компании Ipsos во II квартале 2023 года согласились с утверждением, что не всегда понимают медицинские термины, которые использует врач во время приема. Свыше 43% не всегда понимают поставленный им диагноз или рекомендованное лечение.

Больше половины (53,9%) опрошенных самостоятельно стараются разобраться в результатах исследований. Сомнения пациента в результатах анализов/исследований и их интерпретации специалистом могут негативно отразиться на доверии к врачу и приверженности лечению. ●

НОВОСТИ
ФАРМРЫНКАМинздрав намерен
исключить
антибиотики из
стандартов лечения
ОРВИ

Министерство здравоохранения разработало новый стандарт лечения у взрослых острых респираторных вирусных инфекций. Ведомство предлагает полностью исключить применение антибиотиков широкого спектра действия.

В проекте приказа прописано использование только противовирусных препаратов, при этом их перечень расширен. Кроме того, даны рекомендации по назначению иммуностимуляторов, противовирусных лекарств и анти-септика при боли в горле.

Согласно новому стандарту, средняя продолжительность лечения ОРВИ составляет семь дней. Ранее она была равна 15 дням. ●

На БАДы
предложили
выписывать рецепты

В аппарате правительства разработали проект, который наделяет врачей правом назначать БАД в качестве лечения. Медики смогут выписывать добавки по рецепту.

Врачи смогут определять его схему и указывать дозировку препаратов. Такой законопроект, разработанный

в аппарате правительства, поддержала правительственная комиссия по законопроектной деятельности.

Изменения предлагается внести в федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов». Авторы документа отмечают, что поправки позволят предотвратить бесконтрольное применение БАД и сохранить здоровье граждан.

Сообщается, что законопроект был одобрен без согласования Минздрава.

А Роспотребнадзор согласовал поправки без замечаний и предложений. Минпромторг заявил, что готов согласовать законопроект. ●

В Минпромторге
считают
преждевременным
вводить акциз на
этанол

По мнению ведомства, это может привести к росту стоимости лекарственных средств на его основе. Введение акциза на этиловый спирт (этанол) преждевременно и может вызвать рост стоимости лекарств, а также снизить их доступность для пациентов. По словам гендиректора Ассоциации российских фармацевтических производителей Виктора Дмитриева, предложение министра финансов приведет к значительному росту цен на эти препараты и, соответственно, к дополнительным расходам государства и граждан. По их мнению, существующих мер достаточно для контроля спиртосодержащих препаратов. ●



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» №11 (123), ноябрь 2023

Подписано в печать: 27.10.2023 Дата выхода: 01.11.2023

Руководитель проекта и главный редактор:
Денисова Наталья Анатольевна
Тел. +7 922 701-99-99, n.denisova@oasc74.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 №3262.

Тираж 10 000 экз.





Как укрепить свой иммунитет перед сезоном ОРВИ и гриппа?

Об этом рассказывает врач интегративной медицины, кардиолог медицинского центра «ЛОТОС»

Диана Гильманишина

Витаминные коктейли красоты и здоровья — известный мировой тренд, благодаря которому люди могут контролировать собственное здоровье. Затратив минимум времени, можно получить максимальный эффект — немедленный прилив энергии после внутривенного вливания витаминов. Теперь этот тренд добрался и до Челябинска.

В МЦ «Лотос» появилось шесть разных витаминных капельниц, которые очищают организм и способствуют похудению, замедляют процессы старения и активизируют мозговую активность. В зависимости от той проблемы, с которой обращается пациент, подбирается индивидуальный коктейль, который вводится инфузионно.

Врач интегративной медицины, кардиолог МЦ «Лотос» Диана Гильманишина рассказала, что добиться такого эффекта капельницы здоровья и красоты помогают благодаря специальному составу из витаминов и антиоксидантов, в которых нуждается организм.

Нужную капельницу может назначить врач интегративной медицины после осмотра пациента и исследования его анализов. Также специалист будет учитывать жалобы на состояние здоровья, эмоциональное состояние и сферу деятельности. Процедура подбирается индивидуально, исходя из показаний. Как правило, эффект можно заметить уже после первой процедуры, но для его закрепления и продолжительности необходимо пройти курс из 3–4 инфузий.

Существуют как готовые схемы, такие как «Антистресс», «Поддержка сердца», «Детокс», «Стимуляция мозга», «Возвращение энергии» и «Контроль веса», так и индивидуальные «коктейли». Самые популярные программы направлены на устранение усталости и поддержку организма.

Капельница «Возвращение энергии»

Это действенное средство от синдрома хронической усталости и осенней хандры, которое включает в себя гепатопротекторы и антиоксиданты. Такой витаминный коктейль также подойдет тем, кто хочет восстановить работоспособность и энергию, нормализовать режим дня и сна, а также поддержать организм после перенесенных вирусных заболеваний.

Капельница «Стимуляция мозга»

Специально подобранный состав капельницы улучшает метаболизм и работу мозга в период активных умственных нагрузок. Капельница улучшает память и концентрацию. Кроме того, эта процедура подходит для восстановления пациентов после сердечно-сосудистых заболеваний.

Капельница «Детокс»

Эта инфузия содержит антиоксиданты и витамины, которые помогут организму вывести все шлаки и токсины. Такая процедура поможет тем, кто перенес длительный курс лечения лекарственными препаратами или химиотерапию, поможет при отравлениях, в том числе алкогольных, а также укрепит организм после перенесенных заболеваний. Для жителей загазованного мегаполиса это действенная поддержка печени и нормализация общего самочувствия.

Капельница «Антистресс»

Эта капельница подходит тем, кто хочет избавиться от перенапряжения и раздражительности, бессонницы и апатии, высокой тревожности и постоянных головных болей. Кроме того, она поможет справиться с усталостью, переутомлением, синдромом «эмоционального выгора-

ния» и другими «болезнями» современного ритма жизни, а также восстановить баланс сил и энергии.

Капельница «Поддержка сердца»

Этот коктейль направлен на восполнение дефицитов, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, укрепление сосудов и нормализацию вязкости крови. Он окажет поддержку работе иммунной системы, поможет быстрее восстановиться после физических нагрузок, сократит риск возникновения инфаркта. Подходит пациентам с тремором рук, отечностью в ногах, резко меняющейся частотой пульса.

Капельница «Контроль веса»

Антиоксиданты и аминокислоты в составе этой капельницы помогут похудеть и улучшить метаболизм. Также это влияет на поддержание нормальных значений уровня сахара, нормализацию углеводного и липидного обмена, очищение организма от вредных веществ. Эта капельница назначается пациентам, имеющим склонность к набору лишнего веса и проявлению целлюлита.

Преимущества капельниц

Капельницы работают на 80% лучше других методов введения лекарственных препаратов, так как все вещества сразу попадают в кровоток, обходя желудочно-кишечный тракт, поэтому инфузии не оказывают негативного влияния на работу других органов. За счет моментального всасывания в кровь все витамины и антиоксиданты почти на 100% усваиваются в организме.

Противопоказания

Капельницы красоты и здоровья противопоказаны пациентам, не достигшим 18 лет, в период беременности и грудного вскармливания, а также людям с индивидуальной непереносимостью входящих в состав капельниц веществ.

ЗАПИСАТЬСЯ НА КАПЕЛЬНИЦУ МОЖНО ЧЕРЕЗ КОЛ-ЦЕНТР МЦ «ЛОТОС»:

+7 (351) 220-00-03.

ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



НОВЫЕ ВИТАМИНЫ В АПТЕЧНОЙ СЕТИ



- 70 руб.

Витамин D₃ 2000

Капсулы, 400 мг, №120
Дополнительный источник витамина D₃



- 70 руб.

В-комплекс

Капсулы, 400 мг, №60
Дополнительный источник витаминов группы В и биотина



- 70 руб.

Женская формула

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



- 70 руб.

Мужская формула

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



- 70 руб.

Мультивитамины 12 + 9

Капсулы, 420 мг, №60
Дополнительный источник витаминов и минералов



- 50 руб.

ПРО-Омега-3

Капсулы, 700 мг, №60
Дополнительный источник полиненасыщенных жирных кислот омега-3

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

Все предложения действительны с 1 по 30 ноября 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

АПТЕЧКА

**Фортевит Про Омега-3**

Капсулы, №30, 80
Дополнительный источник полиненасыщенных жирных кислот омега-3

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Лиси Омега-3 Форте**

Капсулы, №32, 64, 120
Дополнительный источник полиненасыщенных жирных кислот омега-3

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Лиси Омега-3 с витамином D**

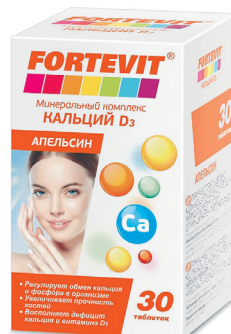
Капсулы, №60, 120
Дополнительный источник полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и витамина D

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Фортевит Витамин D₃ 2000 ME**

Капсулы, №30, 60
Дополнительный источник витамина D₃

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Фортевит Кальций D₃**

Таблетки жевательные со вкусом апельсина, №30, 90
Дополнительный источник кальция и витамина D₃

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Витамин C**

Таблетки шипучие, 1000 мг, №20
Дополнительный источник витамина C

-20%

**Фортевит Цинк**

Таблетки, №50
Дополнительный источник цинка

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Фортевит Цинк + D + C + кверцетин**

Таблетки, №50
Дополнительный источник цинка, витаминов D, C и кверцетина

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Фортевит Селен**

Таблетки, №50
Дополнительный источник селена

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**АйХерц Витамин C**

Таблетки шипучие, 500 мг / 1000 мг, №20
Дополнительный источник витамина C

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**АйХерц Актив витаминно-минеральный комплекс**

Таблетки шипучие, №20
Дополнительный источник витаминов и минералов

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**АйХерц Мультивитаминс + Биотин**

Таблетки шипучие, №20
Дополнительный источник витаминов и минералов

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

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

**Магний + B₆**

Таблетки, №50, 90
Дополнительный источник магния и витамина B₆

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**АйХерц Магний + В-комплекс**

Таблетки шипучие, №20
Дополнительный источник магния и витаминов группы В

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Магний + B₆**

Раствор для взрослых и детей, 250 мл
Дополнительный источник магния и витамина B₆

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Вируксин Витаминно-минеральный комплекс для детей**

Таблетки, 250 мг, №50
Дополнительный источник витаминов и минералов

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Фортевит Кидс Сироп Мультивитаминный со вкусом апельсина**

Жидкость во флаконах, 150 мл
Дополнительный источник витаминов и биотина

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Фортевит Кидс Витамин D₃ 200 ME в капле**

Жидкость во флаконах, 30 мл
Дополнительный источник витамина D₃

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

VITIME

Линейка витаминно-минеральных комплексов для поддержания здоровья, правильного роста и развития детей с трех лет

**Мармеладные пастилки «Мультивитамины»**

Жевательные пастилки, 2,5 г, №30
Комплекс витаминов, минералов, холина и инозина для улучшения памяти и внимания

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Мармеладные пастилки «Интеллект»**

Жевательные пастилки, 2,5 г, №30
Комплекс холина, глицина, магния и витамина B₆ для активной работы мозга и хорошего настроения

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Мармеладные пастилки «Витамин C»**

Жевательные пастилки, 2,5 г, №30
Дополнительный источник витамина C

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Мармеладные пастилки «Иммуно»**

Жевательные пастилки, 2,5 г, №30
Комплекс витаминов и минералов для укрепления защитных сил организма

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Мармеладные пастилки «Витамин D₃»**

Жевательные пастилки, 2,5 г, №30
Дополнительный источник витамина D₃

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

**Мармеладные пастилки «Кальций + D₃»**

Жевательные пастилки, 2,5 г, №30
Комплекс кальция, витаминов D₃ и K₁ для правильного роста и формирования костей и зубов у детей

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

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

ИНТЕРЕСНО

ОХ УЖ ЭТИ ВИТАМИНЫ!

Истоки учения о витаминах были заложены в исследованиях российского ученого Николая Лунина. Именно он установил, что в продуктах питания помимо белков, жиров, углеводов, воды содержатся другие вещества. И что они крайне необходимы для жизни. При этом роль Лунина долгое время недооценивали, и, даже когда в 1930-х годах в Ленинграде состоялась Первая всесоюзная конференция по витаминам, его не пригласили.

Понятие «витамин» ввел польский биохимик Казимир Функ. По сути, он просто взял и переложил на английский язык латинские слова *vital amines*. Это было в 1912 году.

Водо- и жирорастворимые витамины

Водорастворимые витамины (группы В, С, РР) легко выводятся из организма и практически не накапливаются.

А вот жирорастворимые (А, D, Е, К) могут накапливаться во внутренних органах и при сильном превышении нормы употребления вызывать «передозировку».

Витамины следует принимать под строгим наблюдением врача. Первые симптомы «витаминной» передозировки — необычный цвет мочи, боли в костях и суставах, изменение кожных покровов (например, огрубение коленей и локтей, другой цвет), рези в глазах.

А что у вас?

Авитаминоз — это полное отсутствие какого-то витамина или нескольких витаминов в организме.

Гиповитаминоз — это недостаточное количество витаминов.

Гипервитаминоз — избыток витаминов.

Сколько есть витаминов?

На сегодняшний день витаминами официально признаны 13 веществ. Еще несколько соединений «стоят» в очереди на получение статуса «витамин».



В 1880 г. русский биолог **Николай Иванович Лунин** из Тартуского университета сделал вывод в своей работе и ряде экспериментов о существовании какого-то вещества, необходимого для жизни, в небольших количествах. Но в то время вывод Лунина был скептически принят научным сообществом



Понятие «витамины» ввел польский ученый **Казимир Функ**

Названия витамины получили в соответствии с алфавитной номенклатурой и очередностью открытия. Например, витамин А был открыт одним из первых, поэтому получил буквенное обозначение А.



Впервые в чистом виде витамин С выделил химик **Альберт Сент-Дьёрдьи**

Витамин А (ретинол) выделен из жира рыбьей печени в 1913 году.

Витамин D (эрго- и холекальциферол) выделен из жира рыбьей печени в 1918 году.

Витамин В₂ (рибофлавин) выделен из яйца в 1920 году.

Витамин Е (токоферол) выделен из масла ростков пшеницы в 1922 году.

Витамин В₁₂ (кобаламин) выделен из печени в 1926 году.

Витамин В₁ (тиамин) выделен из рисовых отрубей в 1926 году.

Витамин К (филлохинон) выделен из люцерны в 1929 году.

Витамины В₅ и В₇ (пантотеновая кислота и биотин) были выделены



Чарльз Глен Кинг — американский биохимик, пионер в области исследования пищевых веществ. Чарльз Кинг выделил витамин С практически одновременно и независимо от Альберта Сент-Дьёрдьи, поэтому считается, что Кинг заслуживает признания за открытие этого витамина наравне с Сент-Дьёрдьи

из печени в 1931 году.

Витамин С (аскорбиновая кислота) выделен из лимона в 1931 году.

Витамин В₆ (пиридоксин) выделен из рисовых отрубей в 1934 году.

Витамины В₃ и В₉ (ниацин и фолиевая кислота) выделены из печени в 1936 и 1941 годах соответственно.

LA ROCHE-POSAY
Гамма VITAMIN C



-15%

Антиоксидантная сыворотка для обновления кожи с витамином С возвращает коже сияние, сокращает морщины. Подходит даже для чувствительной кожи. Мгновенно увлажняет и смягчает кожу, визуально сокращает поверхностные и глубокие морщины, придает коже сияние. Выравнивает поверхность и тон кожи, цвет лица становится здоровым и сияющим



-15%

Крем-филлер благодаря высокой концентрации витамина С эффективно выравнивает цвет лица, стимулирует синтез волокон коллагена, корректируя морщины изнутри и повышая тургор кожи. Обеспечивает коже матовое покрытие

ОПЛАЧИВАЙТЕ БОНУСАМИ ДО 20%

по карте постоянного покупателя
(пластиковой или электронной)

ПОДАРОЧНЫЕ КАРТЫ СЕТИ
«ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА»

Дари здоровье своим
родным и близким!





ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Сахарный диабет — серьезное хроническое заболевание, которое проявляется повышением глюкозы (сахара) крови.

От причины возникновения повышенного сахара крови диабет делят на 1-й и 2-й тип. В одном случае глюкозы много, потому что организм не способен производить достаточное количество гормона инсулина, и тогда устанавливается диагноз «сахарный диабет 1-го типа».

При сахарном диабете 2-го типа инсулин производится, но организм не может эффективно его использовать.

Сахарный диабет 1-го типа — в большинстве случаев заболевание, имеющее генетические причины возникновения. Провоцирующим фактором развития заболевания могут являться вирусные инфекции (ветрянка, краснуха, паротит, гепатит).

Сахарный диабет 2-го типа — принципиально иное заболевание по причинам развития. Это болезнь метаболическая: ожирение вызывает невосприимчивость своих рецепторов к своему же инсулину (это называется инсулинорезистентность). Поэтому самым мощным фактором риска является избыточная масса тела. Если отягощена наследственность по сахарному диабету второго типа, то вероятность возникновения этого заболевания очень высока.

Часто сахарный диабет 2-го типа называют болезнью цивилизации, ведь основная его причина кроется в неправильном образе жизни и питании, которого придерживается современное население. Опасность кроется в том, что симптомы на начальной стадии сахарного диабета 2-го типа человек может длительное время не замечать. Большинство объясняют ухудшение состояния своего здоровья возрастными изменениями, переутомлением, усталостью.

Сам по себе высокий сахар не вызывает болевых ощу-

Сам по себе высокий сахар не вызывает болевых ощущений, от высокой концентрации глюкозы страдают сосуды сердца, мозга, почек, глаз.

ний, от высокой концентрации глюкозы страдают сосуды сердца, мозга, почек, глаз, что приводит к возникновению таких осложнений, как инсульты, инфаркты, слепота, почечная недостаточность.

К сожалению, развитие сахарного диабета 1-го типа предотвратить невозможно, на данный момент причина возникновения его неизвестна, а меры профилактики не разработаны. Риск же развития сахарного диабета 2-го типа можно снизить.

Как можно узнать уровень сахара крови? Достаточно своевременно проходить профилактические мероприятия. Каждый год бесплатно по полису обязательного медицинского страхования при проведении профилактического медицинского осмотра или диспансеризации врач назначает анализ на определение уровня глюкозы крови. Чем



При избыточном весе нужно внимательно следить за питанием и выбором продуктов

раньше будет поставлен правильный диагноз, тем легче преодолеть болезнь, предупредить осложнения и продлить жизнь.

Что нужно делать, чтобы предотвратить развитие сахарного диабета 2-го типа?

В профилактике сахарного диабета 2-го типа очень важны мероприятия по рациональному питанию и двигательной активности! Основа профилактики — активное изменение образа жизни!

Важно соблюдать энергетический баланс: сколько поступило энергии в калориях — не меньше нужно потратить, а лучше больше!

Питание при избыточном весе:

1. Продукты, которые следует употреблять без ограничения: капуста (все виды), огурцы, салат листовой, зелень, помидоры, перец, кабачки, баклажаны, свекла, морковь, стручковая фасоль, редис, редька, репа, зеленый горошек

Активности выбрать нужно, чтобы они приносили удовольствие.

Физическая активность

Регулярная физическая активность повышает чувствительность мышечных клеток к инсулину. Это означает, что клетки лучше реагируют на инсулин и усваивают больше сахара из крови. Это приносит положительные результаты при имеющейся инсулинорезистентности.

Кроме того, регулярная физическая активность за счет увеличения потребности в энергии и расщепления жировых запасов для получения энергии может помочь в снижении веса. Ведь при любых занятиях спортом организм расходует энергию.

Физическая активность также выступает в роли естественного средства для снижения артериального давления и холестерина. Кроме того, физическая активность напрямую влияет на здоровье сердца, поскольку регулярные тренировки укрепляют сердечную мышцу и снижают уровень стресса. Тренированному сердцу требуется меньше ударов, чтобы доставлять богатую кислородом кровь в организм, поэтому пульс в покое у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, ниже.

Кроме того, доказано, что физическая активность делает людей счастливыми. После утомительных физических упражнений центральная нервная система и гипоталамус выбрасывают в кровь эндорфины. Их также называют гормонами счастья, которые вызывают ощущение радости.

Активности выбрать нужно, чтобы они приносили удовольствие: плавание, йога, танцы, скандинавская ходьба, быстрая или энергичная ходьба, бег трусцой, походы в горы, ходьба и катание на лыжах, плавание, езда на велосипеде или настольный теннис. Главное, чтобы занятия были регулярными!

Периодически (один раз в неделю, например) необходим контроль веса, он поддерживает мотивацию, позволяет оценить эффективность выбранных мероприятий.

Вовремя поставленный диагноз дает пациенту шанс замедлить и даже исключить наступление тяжелых осложнений. Поэтому мы советуем всем жителям обратиться в медицинскую организацию для прохождения диспансеризации, в рамках которой можно оценить состояние углеводного обмена.

● Людмила Царева, заведующий отделом мониторинга факторов риска, врач медицинской профилактики ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП»



Регулярная физическая активность повышает чувствительность мышечных клеток к инсулину

(молодой), шпинат, щавель, грибы, чай, кофе (без сахара и сливок), минеральная вода, напитки на сахарозаменителях. Овощи можно употреблять в сыром, отварном, запеченном виде. Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным.

2. Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве: нежирное мясо (постная говядина, телятина), нежирная рыба (треска, судак, хек), молоко и кисломолочные продукты (нежирные), сыры жирностью менее 30%, творог жирностью менее 5%, картофель, кукуруза, зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица), крупы, макаронные изделия, хлеб и хлебобулочные изделия, фрукты, яйца. «Умеренное количество» означает половину от вашей привычной порции.

3. Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить: масло сливочное, сало, сметана, сливки, сыры жирностью более 30%, творог жирностью более 5%, майонез, жирное мясо, копчености, колбасные изделия, полуфабрикаты (изделия из фарша, пельмени, замороженная пицца и т.п.), пироги, жирная рыба, кожа птицы, консервы мясные, рыбные и растительные в масле, орехи, семечки, сахар, мед, варенье, джемы, сухофрукты, конфеты, шоколад, пирожные, торты и др. кондитерские изделия, печенье, изделия из сдобного теста, мороженое, сладкие напитки (лимонады, фруктовые соки), алкогольные напитки.

Следует по возможности исключить такой способ приготовления пищи, как жарение.

Старайтесь использовать посуду, позволяющую готовить пищу без добавления жира.

Растительное масло является необходимой частью ежедневного рациона, однако достаточно употреблять его в очень небольших количествах.

В жирных сортах рыбы содержатся полезные вещества, поэтому ограничение на нее менее строгое, чем на жирное мясо.

SPLAT PROFESSIONAL

Зачем чистить зубы?

Мы приучены к чистке зубов с детства. Ведь запах изо рта — не самый приятный аромат. Его издают разложившиеся остатки пищи и размножающиеся микробы. Если не чистить зубы всего три дня, то число бактерий в полости рта превысит все население Земли. Кислоты, которые выделяют микроорганизмы, начнут разрушать эмаль. Налет затвердеет и уйдет под десну, образует зубной камень. Зубы пожелтеют, потом потемнеют, в них начнет развиваться кариес. Могут возникнуть воспаления десен и различные заболевания полости рта. Сеть «Государственная аптека» предлагает широкий выбор зубных щеток!



Зубная щетка
CLINIC CARE,
средняя жесткость*



Зубная щетка
ULTRA COMPLETE,
средняя жесткость*



Зубная щетка
ULTRA SENSITIVE,
мягкая жесткость*



Зубная щетка
WHITENING
отбеливающая,
средняя жесткость*



Зубная щетка
ULTRA CLEAN,
жесткая*

-20%

* Скидка на всю представленную продукцию.

СКОРО ПРАЗДНИК

История соли для ванн

Говорят, что удивительные эффекты соляных ванн на коже были обнаружены еще в Древнем Египте. В ассортименте «Государственных аптек» появилась новогодняя соль — елка и дракон, символ наступающего 2024 года. Солевые ванны — важная часть санаторного лечения, спа-отдыха. Принимать минеральную ванну можно и дома для поддержания красоты тела и профилактики целого ряда заболеваний.

Соль для ванн используется для различных целей:

- Помогает уменьшить усталость, расслабиться и улучшить сон.
- Улучшает состояние кожи.
- Помогает при лечении костно-мышечной системы, в том числе артрита, остеохондроза, остеоартроза, ревматизма; различных кожных заболеваний; неврозов и функциональных нарушений нервной системы.
- Лечит псориаз. В то же время вы можете добиться прочной ремиссии и ускорить заживление псориатических пластин, если регулярно принимаете морские соляные ванны.
- Противосудорожный эффект. Обычная ванна с теплой водой вполне успешно справляется с этой задачей, но в сочетании с морской солью достигается отличный результат.
- Гипертония. Однако в этом случае пациенты с гипертонией должны принимать соли ванн очень осторожно, так как в неконтролируемых дозах это может привести к кризису гипертонии. В то же время важно, чтобы температура воды в ванной не превышала 37 °С.



Шипучая соль для ванн «Елка плавающая с фейерверком», 120 г



Шипучая соль для ванн «Плавающий дракон», 120 г

ВСЕГДА ОТВЕТИМ НА ВАШИ ВОПРОСЫ!

Справочная служба:
8 (800) 200 74 03



ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

энергичных
амбициозных
ответственных
коммуникабельных

В КОМПАНИЮ С ВЕКОВОЙ ИСТОРИЕЙ

+7 (962) 488 52 52





ЛИНЗЫ VARILUX START: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОТИВ «ВОЗРАСТНОЙ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ»

Пресбиопия, или так называемая «возрастная дальнозоркость», — это естественное изменение зрения, при котором после 40–45 лет хрусталик теряет эластичность и хуже фокусируется на разных дистанциях. Однако первые признаки пресбиопии могут стать заметны и раньше, ведь уже к 30 годам способность глаза к аккомодации снижается в два раза. Поэтому изменения зрения важно внимательно отслеживать, особенно офисным сотрудникам, которые много работают за компьютером и с бумажными документами. Ведь их глаза становятся мишенью для множества негативных факторов.

Из-за низкой влажности воздуха в офисе, особенно зимой, поверхность глаз пересыхает, к тому же при напряженной работе мы просто забываем моргать. К этому добавляется переутомление глаз, которое может вызвать неправильно настроенный монитор (низкая частота мерцания, слишком высокая яркость). Впрочем, даже экран с оптимальными настройками излучает опасный сине-фиолетовый свет. Офисная работа вредна и тем, что хрусталик вынужден в течение многих часов фокусироваться на одном расстоянии — на мониторе или листе бумаги.

Увлажнитель воздуха, правильно настроенный монитор, перерывы в работе каждые 45–60 минут и гимнастика для глаз — все это может избавить от неприятных симптомов: боли и ощущения песка в глазах, головокружения и сонливости. А еще полезно завести специальные очки для офиса. Такие, которые не только защищают от сине-фиолетового света монитора, но и помогают глазу фокусироваться на любых дистанциях.

Если зрение вблизи ухудшилось, а ваша работа связана с компьютером и бумажными документами, то самый простой способ помочь глазам — подобрать мультифокусные линзы. Причем вовсе не обязательно носить их постоянно, а только в офисе.

Мультифокусные линзы Varilux Start позволяют одинаково хорошо видеть как на близких (книга, документ, экран смартфона), так и на средних дистанциях (монитор, лицо собеседника). Обзор при этом не ограничивается: предметы на периферии различаются не хуже, чем по центру. Сохраняется и четкое динамическое зрение. Это значит, что картинка не размывается при движении, оставаясь

контрастной. Кроме того, линзы снижают чувствительность глаз к качеству освещения и защищают их от сине-фиолетового света экранов.

Все это поможет сделать работу более комфортной и защитить глаза, когда начинает развиваться пресбиопия. Но не забывайте, что состояние зрения зависит не только от качества линз. Ведите здоровый образ жизни, не допускайте переутомления глаз и хотя бы раз в год посещайте офтальмолога — тогда четкое зрение будет радовать вас намного дольше!

О компании

Crizal — инновационный бренд линз для очков международной французской компании Essilor, которая уже более 160 лет производит линзы и оптическое оборудование высокого качества. Компания была создана в 1972 году в результате объединения двух крупнейших французских производителей очковой оптики: Общества мастеров по производству очков Essel, основанного в 1849 году, и компании Silor, созданной в 1931 году оптиком Жоржем Лиссаком. Essilor обладает более чем 5 700 патентами в области очковой оптики и специального оборудования, ежегодно 200 миллионов евро инвестируется в исследования.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ «ВОЗРАСТНОЙ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ»

Челябинск

ул. Воровского, 55
ул. Дзержинского, 97
ул. Сони Кривой, 69а
ул. Татищева, 262

Магнитогорск

ул. Ленина, 61
ул. Карла Маркса, 168
ул. Советская, 201

Златоуст

ул. Гагарина, 1-я линия, 15
ул. 40-летия Победы, 17

Копейск

пр. Победы, 16

Южноуральск

ул. Победы, 10
ул. Мира, 44

Троицк

ул. Гагарина, 14

Еманжелинск

ул. Титова, 4

Коркино

ул. 9 Января, 21

Сатка

ул. Солнечная, 15

Усть-Катав

МКРН №2, 7

Куса

ул. Ленинградская, 156

Кыштым

ул. Республики, 8

Трехгорный

ул. Ленина, 11



ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ ВАМ ОКАЖУТ СПЕЦИАЛИСТЫ СЕТИ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОПТИКА»



КРУГЛОСУТОЧНЫЕ АПТЕКИ

Всегда рядом, чтобы помочь!



**БЕСПЛАТНАЯ
ДИАГНОСТИКА
ЗРЕНИЯ**

**МЕСЯЦ
ЗДОРОВОГО
ЗРЕНИЯ**

С 15 ОКТЯБРЯ ПО 15 НОЯБРЯ

www.oac74.ru

 [opticaoac](https://vk.com/opticaoac)

Сроки проведения акции с 15 октября по 15 ноября 2023 года. Все подробности у сотрудников оптики.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА