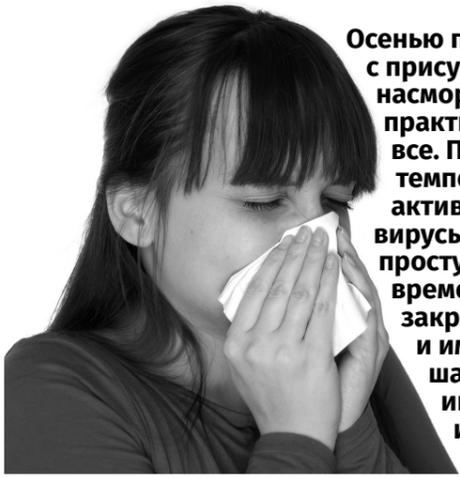


Снова осень, снова насморк



Осенью простуде с присущим ей насморком подвержены практически все. Понижается температура воздуха, активизируются вирусы, вызывающие простуду, люди больше времени проводят в закрытых помещениях и имеют больше шансов подхватить инфекцию и ненавистный насморк.

Ринит может быть острым или хроническим. Острый тип возникает внезапно и стремительно развивается, основной причиной его появления является заражение респираторной инфекцией. Слизистая носа поражается вирусами, постепенно «захватывающими» всю носоглотку и снижающими иммунитет, вследствие чего нередко происходит присоединение вторичной бактериальной инфекции.

Сначала в носовой полости чувствуется сухость и раздражение, появляется полный набор симптомов ОРВИ: слезоточивость, чихание, зуд и заложенность носа. Затем появляются сильный отек слизистой и обильные прозрачные выделения. На третьей стадии выделения меняют цвет до желтых или зеленоватых.

Если насморк долго не проходит, он может перейти в хроническую стадию. Часто причиной становится неправильное лечение острого ринита или его полное отсутствие в надежде на «авось пройдет». Также недолеченный насморк может привести к таким осложнениям, как гайморит, отит, бронхит.

Виды лекарств от насморка:

– **Сосудосуживающие.** Снимают отек и устраняют заложенность. Рекомендуются для быстрого облегчения дыхания, а также если необходимо дополнительное лечение препаратами, использование которых затруднено из-за отека. Важно помнить, что неконтролируемое применение сосудосуживающих средств может привести к «зависимости» сосудов от лекарства. Использовать такое средство обычно можно не более 5–7 дней.

– **Муколитические.** Задача таких препаратов – разжижение и выведение слизи. Применяются при слишком густых выделениях и сильной заложенности носа.

– **Антибактериальные.** Применяются при присоединении бактериальной инфекции. Препараты с антибиотиком выпускаются в форме спрея, капель или мази для полости носа, отпускаются по рецепту врача.

– **Противовирусные.** Применяются в комплексной терапии ОРВИ и для профилактики в сезон простуды и гриппа. Содержат компоненты, обладающие противовирусным действием, назначаются для повышения местного иммунитета.

– **Растительные.** Содержат эфирные масла растений и могут обладать комбинированным действием: устраняют заложенность, снимают воспаление, борются с инфекцией.

– **Увлажняющие.** Для создания защитного барьера и увлажнения слизистой носа часто используются препараты, содержащие морскую воду, декспантенол, гиалуроновую кислоту и эфирные масла.

Наряду с лечением нелишними будут профилактические меры:

- регулярно проводить влажную уборку жилья: мыть полы, протирать пыль мокрой салфеткой;
- вне зависимости от погодных условий несколько раз в день проветривать жилплощадь;
- соблюдать подходящий температурный режим воздуха в помещении;
- ежедневно гулять на свежем воздухе;
- в период обострения сезонных простуд избегать мест обильного скопления людей;
- придерживаться рационального питания;
- следить за качеством своего сна и не допускать хронического недосыпа;
- не оставлять насморк без внимания. ■

«Если с наступлением простудного сезона расставить по комнатам тарелочки с очищенным и нарезанным луком, вероятность, что вы и ваши домашние проведете осень с носовыми платками, будет гораздо ниже.»

**НАРКОЛОГ
СУВОРОВ А.В.
ЛЕЧЕНИЕ
АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**
⇒ классический метод кодирования А.Р. Довженко
⇒ медикаментозная блокада Эспераль
⇒ снятие алкогольной интоксикации
Тел. 8-980-658-95-66
Адрес: ул. Некрасова, 46
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ООО «ПК «СТОМАТОЛОГ»: знания и опыт на благо пациентов!

ООО «ПК «Стоматолог» – одна из старейших частных стоматологических клиник страны – начала свою работу в далеком 1988 году. Многолетний опыт работы клиники в области ортопедической стоматологии позволил разработать и применять новые методы для восстановления зубного ряда у пациентов. О деятельности ООО «ПК «Стоматолог» мы беседуем с его генеральным директором Игорем Анатольевичем Морозовым.

– **Игорь Анатольевич, расскажите о Вашей клинике?**

– Наша стоматологическая клиника оказывает услуги по протезированию зубов. На протяжении всего времени существования нашими пациентами являются пенсионеры, ветераны боевых действий, учителя, врачи, сотрудники правоохранительных и иных органов безопасности, военнослужащие и многие другие.

– **Как Вы думаете, на чем основано долголетие Вашей клиники?**

– На опыте и профессионализме наших сотрудников, использовании современных материалов, оборудования. Одна из наших ценностей – это преемственность поколений, мы передаем знания и свой бесценный опыт нашим новым специалистам. Также немаловажным на протяжении всего существования нашей клиники является наше доброжелательное отношение к людям.

– **Нам стало известно, что ООО «ПК «Стоматолог» совместно с ООО «НУЗ Больница «КСМ» начали проводить имплантацию зубов для пациентов?**

– Да, действительно, в сотрудничестве с нашим партнером мы на-

чали проводить полноценный цикл имплантации зубов, он состоит из двух основных этапов: хирургического, в котором непосредственно происходит установка имплантата пациенту, и ортопедического, в котором на имплантат устанавливается зубная коронка или другая ортопедическая конструкция.

– **Какая цель у разработанного Вами специального проекта «Медицина для медицины»?**

– Целью проекта является увеличение доступности медицинских услуг, лекарственных препаратов, а также иных товаров и услуг для сотрудников медицинских учреждений и членов их семей путем реализации дисконтной программы. В настоящее время мы продолжаем расширять круг партнеров проекта.

– **Насколько сегодня доступны услуги по протезированию зубов?**

– С момента основания мы придерживаемся социально ориентированной гибкой ценовой политики, разработали собственную социальную программу для наших пациентов, в рамках которой стоматологические услуги определенным категориям граждан оказываются по льготной цене.



После окончания протезирования мы предоставляем пациентам справку в налоговую инспекцию для получения социального налогового вычета.

– **Как попасть на прием в Вашу клинику?**

– Мы работаем по предварительной записи, это очень удобно для пациентов, поскольку каждый пациент, записавшись на прием по телефону, может заранее запланировать свой визит к нам и прийти в удобное для него время.

**ООО «ПК «СТОМАТОЛОГ»
150054, г. Ярославль,
ул. Богдановича, д. 22
Телефон для
предварительной записи:
(4852) 32-15-25
www.pk-stomatolog.ru**

Лиц. №ЛО-76-01-001087 выдана 27.12.2013 г. Департаментом здравоохранения и фармации Ярославской области. Срок действия лицензии – бессрочно

На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Кладезь витаминов

На дворе уже ноябрь, а с давних времен хозяйки знают, что этот месяц является самым правильным временем для квашения капусты.

Процесс квашения схож с закваской йогурта или кефира. Бактерии превращают сахара, содержащиеся в капусте, в молочную кислоту. Такое преобразование делает квашеную капусту полезной для диабетиков, поскольку помогает контролировать уровень глюкозы. Сама молочная кислота весьма полезна. Она подавляет размножение вредных микроорганизмов в кишечнике, а также ускоряет усвоение пищевых веществ и выведение токсинов.

Квашеная капуста полезна для здоровья сосудов. Она помогает снизить уровень «вредного» холестерина, накопление которого приводит к образованию атеросклеротических бляшек в сосудах. А это значит, что пикантная закуска может уменьшить риск заболевания сердца.

Продукт богат витамином А, кальцием, марганцем, калием. Органические кислоты квашеной капусты снижают воздействие сво-

бодных радикалов, которые разрушают клетки. И главное свойство, которое как никогда актуально в осенне-зимний период, – квашеная капуста укрепляет иммунитет, поскольку богата витамином С.

Однако внимание! Несмотря на то что квашеная капуста очень полезна, существуют некоторые ограничения по ее употреблению. Так как этот продукт содержит много бактерий и клетчатки, которые могут вызывать образование газов и раздражать слизистую органов пищеварения, квашеная капуста противопоказана людям с гастритом, язвой и другими заболеваниями, при которых кислотность пищеварительных соков излишне повышается.

Многие сталкивались с тем, что квашеная капуста удаётся не всегда и тогда такую заготовку в народе называют «сопливой». Такое название связано с тем, что капусточка становится не хрустящей, а покрывается слизью.



Чтобы капуста не была «сопливой»:

• Важно подобрать для закваски специальные сорта. Подойдут поздние сорта с белыми кочанами. Если выбрать овощ с зелеными листьями, то вкус у блюда будет с горчинкой. Кочаны должны отличаться плотностью, сочностью и иметь небольшие кочерыжки.

• Добавление сахара может спровоцировать скользкое состояние.

• Закуска приобретает приятный вкус, если квашение происходит при температуре от двадцати градусов тепла до 25 градусов.

• Когда капуста стала «сопливая», нужно проверить количество и качество соли. Для квашения подходит крупная соль. ■