

**Скоро подорожают
водительские
комиссии**

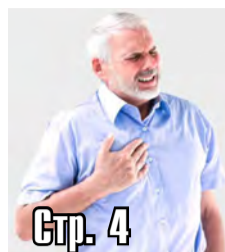


Стр. 2

**Не
сдавайтесь,
у вас будет ребёнок!**



Стр. 3



Стр. 4

**4 способа
продлить жизнь
гипертонику**

**НОЯБРЬ
2019 г.**

ТОЛЬКО В МЦ «НАДЕЖДА»

ТВЕРЕЗОВСКИЙ Сергей Александрович

**Врач онколог-маммолог
Врач онкодерматолог**

**Кандидат медицинских наук
Врач высшей квалификационной категории**

**БИОПСИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ
ЛАЗЕРНОЕ УДАЛЕНИЕ НОВООБРАЗОВА-
НИЙ КОЖИ (родинки, бородавки и пр.)**



ЦИФРОВОЙ ДЕРМАТОСКОП DR. CAMSCOPE В «НАДЕЖДЕ»

Цифровая дерматоскопия родинок – это золотой стандарт дифференциальной диагностики подозрительных родинок и других новообразований кожи. С помощью цифровой дерматоскопии онколог-дерматолог может правильно оценить край опухолевого образования, структуру, окраску, распределение пигмента, рост сосудов образования.

Дерматоскоп Dr. Camscope позволяет:

- получить на мониторе цветное качественное изображение с высоким разрешением для проведения точной и достоверной диагностики;
- дает возможность врачу и пациенту увидеть видеоизображение заболевания до и после лечения, детально за счет электронного увеличения (до 400х крат);
- рассмотреть изменения формы и цвета тканей, функциональные и структурные изменения.

После проведения дерматоскопии родинок, в соответствии с полученной информацией, онкодерматолог всегда сможет принять правильное решение в лечебной тактике:

- удалить новообразование;

- удалить, выполнив предварительную биопсию образования;
- оставить родинку под динамическое наблюдение.

С помощью дерматоскопии новообразований можно диагностировать различные заболевания кожи, но основное применение этого метода – это раннее выявление онкологических заболеваний кожи и, прежде всего, меланомы кожи.

Своевременная проведенная дерматоскопия родинок позволяет выявить меланому на самых ранних стадиях развития, увеличив тем самым шанс на полное выздоровление пациента.



ПРЕИМУЩЕСТВА ЦИФРОВОЙ ДЕРМАТОСКОПИИ:

- Отсутствие каких-либо противопоказаний к применению;
- Простота и доступность;
- Абсолютная безболезненность и нетравматичность;
- Мгновенное получение результата;
- Самое главное – это то, что цифровая дерматоскопия родинок дает возможность проследить динамику развития кожных новообразований (данные предыдущего исследования автоматически сохраняются программой).

СТОИМОСТЬ УСЛУГИ:

- Цифровая дерматоскопия аппаратом Dr. Camscope (1–5 родинок, бородавок) **600 руб.**
- Цифровая дерматоскопия аппаратом Dr. Camscope (6–10 родинок, бородавок) **1000 руб.**
- Цифровая дерматоскопия аппаратом Dr. Camscope (11–20 родинок, бородавок) **1500 руб.**

МЦ «Надежда», ул. Metallургов, д.19 «Б» 57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

РОДИНКИ И МЕЛАНОМА

Невус (родинка, родимое пятно) – это кожное новообразование, которое встречается более чем у половины людей на планете. Родимые пятна обычно коричневого цвета, могут появляться на различных участках кожи, выступать или не выступать над ее поверхностью.

Сам по себе невус не опасен, так как является доброкачественным новообразованием. В то же время, некоторые невусы

могут превращаться в злокачественную опухоль – меланому, которая развивается крайне стремительно, приводя к появлению метастазов (опухолевых очагов во многих органах) и смерти пациента. После появления метастазов спасти пациента удается крайне редко, вследствие чего **очень важно вовремя выявить «опасные» невусы и своевременно их удалить.**

Норма		Патология
	Asymmetry Асимметрия	
	Border Границы	
	Color Цвет	
	Diameter Диаметр	
	Evolving Развитие	

**На злокачественное перерождение
родинки может указывать:**

- Асимметрия** – невус имеет неровные границы.
- Неравномерная окраска** – в структуре «опасного» невуса можно разглядеть более темные пятна или «зерна», однако иногда в его центре появляются более светлые зоны.
- Гиперемия** – покраснение кожи в области вокруг родинки.
- Наличие неровной (бугристой) поверхности.**

Выявление данных изменений с помощью дерматоскопии играет ключевую роль в профилактике меланомы

НОЯБРЬ 2019

**ЛАЗЕРНОЕ УДАЛЕНИЕ
НОВООБРАЗОВАНИЙ КОЖИ**

ПРОВОДИТ
Доктор медицинских наук
Врач-онколог
Тверезовский С.А.
(г. Санкт-Петербург)

Стоимость удаления от **250 руб.**



МЦ «Надежда» на Metallургов 19 «Б» 57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

МИБС МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ ИМЕНИ БЕРЕЗИНА СЕРГЕЯ МРТ

**МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ
ПО МЕДИЦИНСКИМ ПРОГРАММАМ:**

- «Жизнь без головной боли»
- «Репродуктивное здоровье»
- «Здоровый позвоночник»
 - «Жизнь в движении»
 - «Брюшная полость»

с 10% скидкой

Акция продлевается до 31.12.19! Подробности по телефону.

**Не рекомендуем начинать лечение
БЕЗ ДИАГНОСТИКИ!**



**НОВЫЙ ТОМОГРАФ -
НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ!**

г. Череповец, ул. Комсомольская, д. 45
(рядом с ж/д вокзалом)

горячая линия специалистов
(8202) 50-14-14, 50-04-05

8-921-137-21-77 www ldc ru

СТОМАТОЛОГИЯ



пр.Строителей, 28 А, 2 этаж
59-66-48 541-641

- Лечение без боли
- Подготовка к протезированию
- Кабинет Протезирования

ИНОГОРОДНИМ СКИДКИ
(Подробности в офисе)
Наши цены Вас приятно удивят!
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ НА НАЛИЧИЕ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ПОЧЕМУ МЕДСПРАВКИ ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ БУДУТ ДОРОЖАТЬ?

Всех будущих водителей и тех, кто желает вернуть права после лишения, в скором времени будут проверять на вещества, указывающие на хронический алкоголизм. Также многих водителей ждет тест на психоактивные вещества: опиаты, каннабиноиды, амфетамин, кокаин, метадон, барбитураты. **Нововведения приведут к удорожанию медицинских справок и оставят без прав немало водителей.**

Напомним, что в настоящий момент действуют правила, которые были приняты Минздравом 15.06.2015 года (приказ № 344н). **В настоящий момент изменения в правила прохождения медкомиссии, принятые Министерством 10.09.2019 года для водителей, найдутся на регистрации в Минюсте.**

Напомним, что в настоящий момент для получения медицинской справки для водительских прав будущие водители, водители, ранее лишенные прав, а также те, кто меняет водительские удостоверения в связи с их окончанием срока действия, проходят медицинскую комиссию, в рамках которой их осматривают врач-терапевт, офтальмолог. Также для получения допуска к управлению транспортным средством необходимо посетить психиатра и нарко-

логический диспансер. Естественно, для того чтобы получить медсправку, нужно, чтобы водитель не состоял на учете в психоневрологическом и наркологическом диспансере.

Что конкретно меняется в правилах обязательного медицинского освидетельствования водителей транспортных средств?

После утверждения Минюстом нового приказа Минздрава, для того чтобы впервые получить водительское удостоверение, а также вернуть его после лишения, **водители будут обязаны пройти тест: анализ крови на определение карбогидрат-дефицитного трансферрина (CDT).**

Это особый маркер, который указывает на то, что человек злоупотребляет алкогольными напитками. То есть при наличии алкоголизма этот анализ крови покажет соответствующее значение.

Кроме того, во время прохождения медкомиссии водителям могут предложить пройти сдать мочу для определения в организме следующих психоактивных веществ: метаболиты и аналоги: опиаты, каннабиноиды, фенилалкиламины (амфетамин, метамфетамин), синтетические катиноны, кокаин, метадон, бензодиазепины, барбитураты и фенциклидин.

Что будет, если во время медкомиссии в моче найдут наркотические вещества?

Как полагают эксперты, в этом случае кандидата в водители или лишеного ранее прав ждет ответственность за употребление наркотических средств в соответствии со статьей 6.9 КоАП РФ. Так что, вполне возможно, что после обнаружения в составе мочи психоактивных веществ водителя ждут либо повторные тесты, либо же результаты теста будут передаваться в МВД для решения вопроса о привлечении водителя к ответственности.

Почему медсправки будут только дорожать

Новый обязательный анализ на карбогидрат-дефицитный трансферрин (CDT) приведет к удорожанию всей медкомиссии для водителя. Ведь водителям теперь придется платить не только за прохождение терапевта и окулиста, психиатра и нарколога, но и оплатить этот тест. Естественно, госпошлина за получение заключения нарколога и психиатра обязательно вырастет.

ВНИМАНИЕ!
ВОДИТЕЛЬСКИЕ КОМИССИИ
БУДУТ ДОРОЖАТЬ!

МЕДИЦИНСКИЕ КОМИССИИ на Metallургов, 19 «Б»

ВОДИТЕЛЬСКАЯ КОМИССИЯ

Категории А, В, М
СТОИМОСТЬ: ОТ **650** руб.

Категории С, D, E
СТОИМОСТЬ: ОТ **950** руб.

Нарколог и психиатр не входят в стоимость



ТРАКТОРА И ДРУГИЕ САМОХОДНЫЕ МАШИНЫ

МУЖЧИНЫ
от **2095** рублей

ЖЕНЩИНЫ
от **2335** рублей

Нарколог и психиатр не входят в стоимость



КОМИССИЯ НА ОРУЖИЕ

После прохождения комиссии выдается СПРАВКА ФОРМЫ 002-О/у.

Стоимость **400** рублей

Удобное время прохождения!



КОМИССИЯ ГИМС

К маломерным судам относятся: яхта, катер, моторная лодка, парусное судно, водный мотоцикл. (гидроцикл)

Стоимость - от **1300** рублей

(нарколог и психиатр не входят в стоимость)



СПРАВКА В БАССЕЙН

Дерматолог **250** рублей
Терапевт **250** рублей

Педиатр
250 рублей



ул. Metallургов, 19 «Б»

т.: 57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

МЦ «Надежда плюс»
г. Череповец, ул. Ломоносова, д. 4
Регистратура:
25-12-12, 25-15-15, 54-09-09



МЦ «Надежда»
г. Череповец, ул. Metallургов, д. 19 «Б»
Регистратура:
57-12-12, 57-13-13, 54-08-08



МЦ «Надежда МЕД»
г. Череповец, ул. К. Беляева, д. 73
Регистратура:
28-08-80, 63-34-33

3

Консультативный прием ВРАЧА-РЕПРОДУКТОЛОГА филиала в г. Вологда Московской клиники «Центр Эко» Мирау Александра Петровича

Когда идёт речь о таком важном вопросе как подготовка к протоколу ЭКО, хочется услышать мнение опытного врача, задать накопившиеся вопросы.

Планируете воспользоваться программой ЭКО и уже получили направление на процедуру по ОМС?

Репродуктолог Мирау А.П. проводит приёмы для пациенток, имеющих вопросы по плану лечения.

Консультация поможет:

Убрать сомнения в правильности диагноза и плана лечения!

Выбрать оптимальный протокол ЭКО!

Максимально использовать возможности лечения по ОМС!



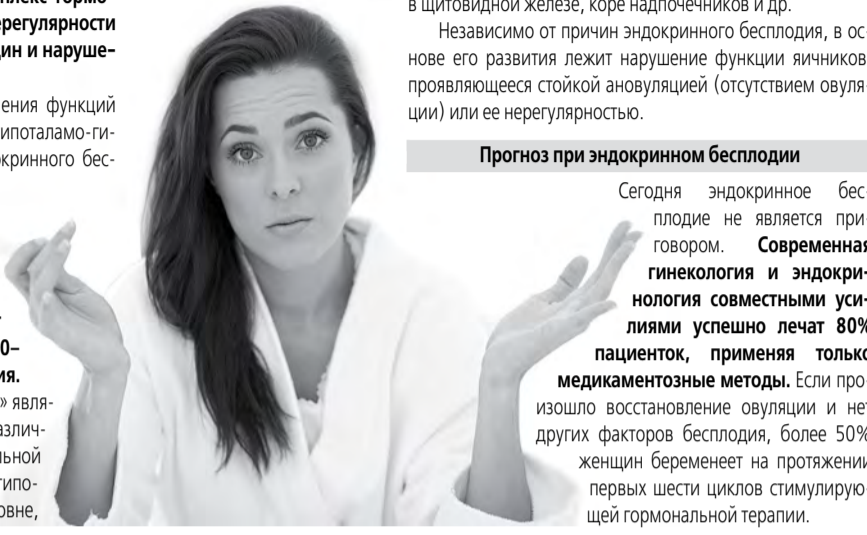
ЭНДОКРИННОЕ БЕСПЛОДИЕ

Эндокринное бесплодие — комплекс гормональных нарушений, ведущих к нерегулярности овуляции или ее отсутствию у женщин и нарушению качества спермы у мужчин.

В его основе могут лежать нарушения функций щитовидной железы, половых желез, гипоталамо-гипофизарной регуляции. Лечение эндокринного бесплодия заключается в устранении

его причины, коррекции существующих нарушений и поддержании нормального гормонального фона. **Нормализация нарушенных функций приводит к наступлению беременности в 70–80% случаев эндокринного бесплодия.**

Понятие «эндокринного бесплодия» является собирательным, включающим различные нарушения механизмов гормональной регуляции менструального цикла: на гипоталамо-гипофизарно-яичниковом уровне,



в щитовидной железе, коре надпочечников и др.

Независимо от причин эндокринного бесплодия, в основе его развития лежит нарушение функции яичников, проявляющееся стойкой ановуляцией (отсутствием овуляции) или ее нерегулярностью.

Прогноз при эндокринном бесплодии

Сегодня эндокринное бесплодие не является приговором. Современная гинекология и эндокринология совместными усилиями успешно лечат 80% пациенток, применяя только медикаментозные методы. Если произошло восстановление овуляции и нет других факторов бесплодия, более 50% женщин беременеет на протяжении первых шести циклов стимулирующей гормональной терапии.

ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ

Не сдавайтесь! У вас будет ребенок!

Мы поможем
в лечении бесплодия.
Пройдем каждый шаг на пути
к рождению ребенка!



МЦ «Надежда», ул. Metallургов, 19 «Б» 57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

ФАКТЫ О МУЖСКОМ БЕСПЛОДИИ

Частота «мужского» фактора в семейном бесплодии достигает 50%.

Мужское бесплодие — это нарушение мужской репродуктивной функции, которое выражается в количественном или качественном изменении сперматозоидов. Их либо слишком мало, либо они слишком слабы, чтобы достигнуть яйцеклетки и оплодотворить ее.

Причины мужского бесплодия

Эндокринные нарушения. Сбои в гормональном фоне — одна из самых частых причин гибели сперматозоидов и отказа семенников производить новые.

Варикоцеле. Расширение сосудов в яичках и семенном канатике приводит к повышению комфортной для развития сперматозоидов температуры 34 °С. Это чревато повреждением и гибелью семени.

Врожденные аномалии.

Генетические патологии, перекручивание и неопущение яичек приводят к нарушению развития детородной функции.

Инфекционные заболевания. Заболевания, передающиеся половым путем (хламидиоз, гонорея, трихомониаз и др.), безусловно, на первом месте по уровню опасности. Но и другие инфекции, такие как бруцеллез, паротит (свинка), могут приводить к повреждениям производящих сперматозоиды клеток.

Воспаления простаты и мочеточников становятся причиной бесплодия в 9% от общего числа случаев.

Новообразования в яичках как доброкачественные, так и злокачественные, нарушают потенцию.

К менее распространенным причинам патологии могут относиться: снижение общего иммунитета, прием антибиотиков и других лекарств, психогенные факторы.

Тесное белье, любовь к горячей бане, активные занятия спортом также могут привести к потере жизнеспособности сперматозоидов.

При правильной выбранной терапии каждый четвертый мужчина после лечения может зачать ребенка. Главное в этом вопросе — вовремя обратиться к профильному специалисту — врачу-урологу



ЧТО ТАКОЕ КОЛЬПОСКОПИЯ?

Это инструментальное обследование шейки матки помогает врачу буквально увидеть изменения, которые не видны при стандартном осмотре.

Гинекологи обращают внимание, что кольпоскопия — это абсолютно безболезненная процедура, которую стоит проходить ежегодно, а в случае диагностированных патологий чаще.

Также во время простой процедуры делается забор отделяемого из цервикального канала для анализа (берут мазок на инфекции и атипичные клетки).

Этот метод может выявить следующие патологические процессы:

Атипичные изменения эпителия шейки матки — эрозию, псевдоэрозию и эктопию.

Железистый полип цервикального канала, лейкоплакия, киста шейки матки, рубцовые изменения. Своевременная дифференциация таких болезней — основная причина, почему нужно делать кольпоскопию, ведь полипы при определенных условиях могут переродиться в раковые опухоли.

Воспалительные заболевания — цервицит, который при обычном визуальном осмотре схож с эрозивными изменениями.

Предраковые состояния.

Рак шейки матки показывает кольпоскопия с высокой точностью.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Вологодской области, свид-во ПИ №ТУ35 – 00246 от 14.04.17.
Рекламное СМИ.
Учредитель: гражданин РФ Добряков С.Н.
Издатель: ООО «Медицинский центр «Надежда».
Главный редактор: Костина Г.Ю.

Адрес редакции и издателя: 162610, Вологодская обл., г. Череповец, ул. Metallургов, 19 «Б».
Телефон редакции 54-27-72.
Типография: ООО «Издательский дом «Череповец» (г. Череповец, ул. Metallургов, 14-а).
Подписано в печать 27.11.2019 (по графику в 15.00, фактически в 15.00).
Дата выхода в свет 28.11.2019
Тираж 50.000 экземпляров.
Распространяется бесплатно.

**ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА
РЕКЛАМЫ 54-27-72**

За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации!
Все рекламные модули публикуются «на правах рекламы». Распространяется бесплатно. Рекомендуется детям старше 16 лет.

Все услуги, рекламируемые лицензированы:
ООО Медицинский центр «Надежда плюс»
Лицензия № ЛО-35-01-002577 от 24 мая 2018 г. выдана Департаментом здравоохранения Вологодской области.
ООО Медицинский центр «Надежда»
Лицензия № ЛО-35-01-002578 от 24 мая 2018 г. выдана Департаментом здравоохранения Вологодской области.
ООО «Надежда МЕД»
Лицензия № ЛО-35-01-002576 от 24 мая 2018 г. выдана Департаментом здравоохранения Вологодской области.



МЕДСЕСТРА НА ДОМ

Инъекция внутримышечная
Инъекция внутривенная
Капельница
Клизма
Обработка пролежней
Перевязки
Снятие швов
Электрокардиограмма
Холтеровское мониторирование
Мониторинг ночного сна и дыхания
Забор анализов
Доставка результатов исследований



ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ

В случае необходимости выдается больничный лист!

Терапевт	1400 руб.
Невролог	1700 руб.
Хирург	1400 руб.
Уролог	1400 руб.
Психотерапевт	1400 руб.
Травматолог-ортопед	1400 руб.
Онколог-маммолог	1800 руб.



ГАЗОВЫЕ УКОЛЫ (карбокситерапия) для спины и суставов

Заболел позвоночник или суставы — это не редкость для современного человека. Это связано с пассивным образом жизни, чрезмерными физическими нагрузками, неправильным режимом, генетикой и т.д.

Такие заболевания провоцируют сильную боль, ограничение подвижности в результате защемления нервных корешков или спазма мышц. При отсутствии грамотной терапии человек даже может стать инвалидом.

Современная медицина предлагает новый метод лечения позвоночных или суставных патологий — карбокситерапия (газовые уколы)

Дегенеративно-дистрофические изменения хрящевой ткани и позвонков провоцируют боль. Обычно патологические изменения возникают вследствие гипоксии (недостаток кислорода), а также дефицита питательных веществ в тканях на фоне

чрезмерных нагрузок или нарушения обменных процессов. Как следствие, мышцы становятся более плотными, напрягаются, возникает спазм, болезненные ощущения.

Газовые уколы для спины и суставов — это новый метод лечения с применением углекислого газа. Во время процедуры врач вводит в суставы или мышцы спины возле позвоночника вещество с помощью специального устройства. После инъекции происходит расширение капилляров, усиливается приток крови, ускоряется метаболизм.

Даже после первого сеанса карбокситерапии функциональность организма повышается, клетки и ткани насыщаются питательными веществами, исчезает боль, спазм, активируется иммунная защита. Ослабленные хрящи, сосуды, нервные отростки снабжаются кислородом, симптомы дегенеративно-дистрофических нарушений становятся менее выраженными. После процедуры развитие патологии замедляется.

Газовые уколы не опасны для здоровья, так как в организм вводится минимальное коли-

чество углекислого газа. Кроме того, вещество выводится через 5–10 минут.

После карбокситерапии усиливается кровообращение, пораженные участки насыщаются полезными веществами, поэтому их функциональность постепенно восстанавливается.

Газовые уколы применяют для лечения остеохондроза на любой стадии, особенно во время ослабления симптоматики хронической болезни.

Карбокситерапию применяют при таких заболеваниях опорно-двигательного аппарата:

- Артрит.
- Артроз.
- Ревматические болезни.
- Воспалительные или дистрофические поражения окколосуставных структур.
- Постоянная боль в области мышц или сочленений.
- Головная боль, головокружения при шейном остеохондрозе.
- Подагра.

КАРБОКСИТЕРАПИЯ

неврология, ортопедия, травматология

Показания для назначения:

- Грыжи и протрузии межпозвоночных дисков;
- Остеохондроз шейного, грудного и поясничного отделов;
- Болевые синдромы в спине;
- Артрозы и артриты;
- Мигрень;
- Патология мышц и заболевания связочного аппарата;
- Расстройство нервной системы и нарушение сна;
- Реабилитация после травм и операций;
- Спортивные травмы.



МЦ «Надежда» 57-12-12, 57-13-13
ул. Metallургов, 19 «Б» 54-08-08

СТОИМОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ от 400 руб.

4 СПОСОБА ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ ГИПЕРТОНИКУ

Регулярный прием лекарств позволяет лучше контролировать артериальное давление и снижает риск фатальных осложнений. Поэтому мы не призываем отказываться от гипотензивной терапии. Однако только пить таблетки — это значит бороться за свою жизнь вопреки. Хотите сделать для здоровья всё?

Правило № 1: меньше соли! В идеале — не солить вообще, так как в продуктах питания от природы содержится достаточное количество хлорида натрия. Допустимая суточная норма — чайная ложка без верха. Это вся соль: как для приготовления пищи, так и досаливания готовой.

Правило № 2: снизить количество животных жиров. Для этого: ешьте мясо не чаще, чем 1–2 дня в неделю; в качестве альтернативы готовьте рыбу и морепродукты;

сократите количество сыра, животных сливок, сметаны и цельного молока в меню, выбирайте нежирную «молочку»; откажитесь от костных бульонов или удалите с их поверхности корочку жира после охлаждения;

сливочное масло употребляйте по минимуму, для кулинарной обработки и выпечки используйте растительные масла и жиры (маргарин, спред).

Правило № 3: меньше сахара — актуально для людей со склонностью к ожирению. С каждым килограммом лишнего веса вы добавляете к показаниям тонометра 1–3 мм рт ст

Правило № 4: больше сложных углеводов. Самыми важными для гипертоника являются растворимые пищевые волокна — пектины. Зерновые и бобовые, помимо пектинов, обогащают рацион нерастворимой клетчаткой.

Самый дешевый источник пектинов — яблоки, а самые «пектиновые» из них: Антоновка, Лобо, Спартан и Россошанское. В сухофруктах концентрация клетчатки возрастает в 10 раз.

Много пектина в соках с мякотью. Из зерновых пектинами наиболее богаты бобовые.

Держите руку на пульсе

Все знают, что физкультура — это полезно. Но мало кто верит, что обычная пешая прогулка в оживленном темпе может спасти от инфар-

кта. Главное, гулять регулярно и контролировать пульс. Чтобы от физической нагрузки был толк, нужно, чтобы ваш пульс учащался минимум на 60% от максимально возможного.

30–40 минут такой физкультуры в день уменьшают вероятность осложнений гипертонии в 10 раз. Регулярные упражнения на вынос-

ливость, такие как ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, лыжные прогулки снижают давление на 5–7 мм рт ст.

Берегите сон и нервы

Даже у полностью здоровых людей недостаток ночного сна увеличивает риск гиперто-

нии на 37%. Если вы спите менее 6 часов, то вероятность клинических проявлений атеросклероза возрастает на 27%, растет опасность инфаркта и инсульта. Поэтому дела делами, а сон по расписанию! Укладывайтесь спать «сегодня», так как время с 22:00 до наступления «завтра» считается самым благотворным для отдыха и восстановления сил.

Старайтесь во всем находить позитив, а если совсем трудно справиться с нервами, обратитесь к специалисту

Только не курите!

Курение повышает вероятность инфаркта и инсульта в 3 раза. Подобным эффектом обладают и алкоголь в чрезмерных количествах. Курящие женщины рискуют больше, чем мужчины.

Есть масса способов бросить курить. Помимо волевого усилия, книжек и психотерапии сегодня появился большой ассортимент лекарств от курения, которые в течение 2–3 месяцев помогают полностью избавиться от пристрастия к табаку.

Итого

Немедикаментозные методы лечения артериальной гипертензии реально снижают показания тонометра. Если у вас легкая степень повышения давления, то соблюдая правила, можно вовсе воздержаться от лекарственной терапии.

Похудение на 10 кг (при избыточной массе тела) — минус 5–20 мм рт. ст.
Диета — минус 8–14 мм рт. ст.
Ограничение соли — минус 2–8 мм рт. ст.
Физкультура — минус 4–9 мм рт. ст.
Отказ от алкоголя — минус 2–4 мм рт. ст.

Главное, не вычитайте из своего давления все цифры сразу, а то и до обморока недалеко!

Проверьте себя! Хотя бы 1 симптом совпадает?

- ! Головная боль
- ! Учащение сердцебиения
- ! Черные точки перед глазами (мушки)
- ! Хроническая усталость
- ! Апатия, раздражительность, сонливость
- ! Отеки лица
- ! Нечеткое зрение
- ! Онемение и онемение пальцев
- ! Потливость
- ! Скачки давления

ЭТО ГИПЕРТОНИЯ!

Важно знать!
67% гипертоников в России не догадываются о том, что они больны.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА