

ProLife

36,6

ЭНЕРГИЯ КРАСОТЫ
И ЗДОРОВЬЯ

ЛЕТО 2008 № 14

**ВОТ ТАК
БАБОЧКА!**
ВСЕ О ЩИТОВИДНОЙ
ЖЕЛЕЗЕ

**В ТРЕХ
ИЗМЕРЕНИЯХ**
УХОД ЗА ВОЛОСАМИ
РАЗНОЙ ДЛИНЫ

**«36,6» –
10 ЛЕТ!**
ИНТЕРВЬЮ
С ПРЕЗИДЕНТОМ
КОМПАНИИ

**ВОДА
КАК
ЧУДО**

БАЛЬНЕОЛОГИЯ

**Наталья
Подольская**



5 8766

Скажем «Нет!» гипертонии!

Ответьте на 3 вопроса:

- 1 В каком городе родился и работал русский хирург Н. С. Коротков, впервые в мире разработавший аускультативный способ определения артериального давления?
- 2 Когда и какой компанией был получен патент на первый в мире бытовой цифровой тонометр?
- 3 Какой симптом называется «эффектом белого халата» и как он проявляется?

Пришлите ответы до 31 августа и выиграйте призы! Первые 5 правильно ответивших участников получат новинку от компании ЭЙ энд ДИ РУС – многофункциональный настольный тонометр UA-778 и таблетированный зеленый чай для снижения давления.



Наш адрес: 119530 Москва, Очаковское ш., 10, корп. 2, стр. 1, журнал ProLife; e-mail: prolife@366.ru

Внимание! Теперь у журнала ProLife есть свой сайт – www.prolife366.ru – со страничкой – клубом для читателей. Здесь можно задать вопросы, оставить отзыв, узнать о конкурсах и поучаствовать в них. Заходите, мы вам всегда рады!

**ВНИМАНИЕ,
КОНКУРС!**



Конкурс от Garnier

Хорошо ли вы знакомы с солнцезащитными средствами?

- 1 Если вы уже загорели, значит ли это, что можно прекратить применение солнцезащитных средств?
 - Да.
 - Нет, но можно использовать средства с более низким фактором защиты, чем в первые дни пребывания на солнце.
 - Затрудняюсь ответить.
- 2 Если вы обгорели, значит ли это, что ваша кожа начала загорать?
 - Конечно да.
 - Нет, ведь ожог – это травма для клеток кожи.
 - Затрудняюсь ответить.
- 3 В течение какого времени проявляется действие средств для автозагара?
 - 2–3 часа.
 - 2–3 дня.
 - 12 часов.
- 4 Можно ли загореть, используя средства с высоким фактором защиты?
 - Да.
 - Нет.
 - Затрудняюсь ответить.
- 5 Какой активный компонент входит в состав солнцезащитных средств Garnier Амбр Солер?
 - Витамин А.
 - Нутрифлавоны кактуса.
 - Экстракт алоэ.
- 6 Как часто нужно наносить солнцезащитные средства?
 - Через каждый час.
 - Раз в 2–3 часа.
 - Раз в сутки.
- 7 Нужно ли наносить солнцезащитные средства после купания?
 - Нужно наносить.
 - При желании можно нанести.
 - Не нужно наносить.

Возникли трудности при ответе на вопросы? Загляните на страничку www.ambresolaire.ru. Здесь можно не только найти ответы на вопросы, но и узнать много нового и интересного! Присылайте ответы до 31 августа. Первые пять участников, правильно ответивших на вопросы, получают в подарок набор от Garnier – солнцезащитный гель и охлаждающее средство после загара.

6 правил экстренной помощи

При появлении хотя бы одного из симптомов не теряйте ни минуты!

- 1 Немедленно звоните в «Скорую», причем попросите прислать не обычную общетерапевтическую, а специализированную неврологическую бригаду, которая дома и по дороге в стационар сразу окажет необходимую помощь.
- 2 До приезда врача больной должен лежать на высоких подушках, подsunутых под плечи, лопатки и голову, чтобы она была приподнята над уровнем постели примерно на 30°.
- 3 Нужно расстегнуть воротничок рубашки, снять стесняющую одежду. Открыть форточку или окно, обеспечить приток свежего воздуха.
- 4 Измерьте АД. Если оно повышено (более 140/90), дайте больному гипотензивный препарат, который он обычно принимает.
- 5 Следует выпить 1 г глицина (10 таблеток под язык) на прием или по 5 таблеток 3 раза с интервалом в 30 минут. Эта аминокислота облегчает течение болезни.
- 6 Если нет противопоказаний, можно принять полтаблетки аспирина (0,25 г), лучше в растворимой форме.

- ▶ головокружение в сочетании с ощущением неуверенности и зыбкости при ходьбе – земля как будто уходит из-под ног;
- ▶ мелькание «мушек» перед глазами. Нарастание ощущения зыбкости при переводе взгляда с предмета на предмет;
- ▶ тошнота и рвота;
- ▶ внезапная сонливость, спутанность сознания, обморок. Возможен даже судорожный припадок;
- ▶ мышечная слабость в конечностях, обычно односторонняя;
- ▶ ощущение «ползающих мурашек» или потеря чувствительности (как правило, на одной стороне тела);
- ▶ затруднение речи.

“ Действительность сурова: большинство людей, перенесших инсульт в пожилом возрасте, остаются инвалидами. А ведь трагедии можно избежать, если уделять должное внимание своему здоровью и следить за давлением. ”

Слово специалиста

Заместитель директора ГУ НЦ неврологии РАМН, руководитель отделения реанимации и интенсивной терапии, член-корреспондент Американской академии неврологии, доктор медицинских наук, профессор Михаил Александрович Пирадов

Нужно вести здоровый образ жизни: отказаться от курения, правильно питаться, избегая перебора соленого и острого, сохранять эмоциональное равновесие, в конфликтных ситуациях занимать позицию «над схваткой» и не забывать про физическую активность. Однако в первую очередь необходимо следить за АД и регулярно принимать



- 1 Капли для сердца, «36,6»
- 1 Комплекс «Омегапол», «36,6»
- 3 Комплекс Омега-3, Vitrum
- 4 «Аспирин Кардио», Bayer



назначенные врачом гипотензивные препараты. На работе и дома должен быть современный тонометр.

Как ни удивительно, но именно от него часто зависит, разделится жизнь на «до» и «после» инсульта или нет. В конце 80-х годов во всем мире проводилась программа с красивой аббревиатурой МОНИКА. Ее результаты свидетельствуют: одно только регулярное измерение АД и удержание его в норме сокращает количество инфарктов миокарда на 19–21%, но в то же время – и это поразительно! – снижает число инсультов на 43–45%!

Из 100 больных артериальной гипертонией лишь половина знает о своем повышенном давлении. И только 10–15

“ Если помощь была оказана в первые 3–6 часов, больше шансов выйти из схватки с инсультом без тяжелых последствий. ”

человек из сотни держат его в узде ежедневным контролем и приемом лекарств. А остальные? Как в том анекдоте: бьют себя молотком по пальцам и на вопрос: «Зачем, тебе же больно?» – отвечают: «Зато так приятно, когда промахнешься!»

В Японии приняли специальную государственную программу по контролю за АД, после чего средний возраст ее жителей приблизился к 82 годам. Не правда ли, впечатляет?

♥ *Нина Андриенко, невролог*



UA-787

Автоматический тонометр

- Таймер напоминания
- Память на 60 измерений с датой и временем
- Возможность использования всех типов манжет - маленькая, стандартная, большая
- Точность, подтвержденная клиническими испытаниями
- Встроенные диагностические функции, расчет Среднего Давления

ИНТЕЛЛЕКТ против
ГИПЕРТОНИИ!
АКЦИЯ!

с 1 июня
по 31 июля

ТЕРМОМЕТР
В ПОДАРОК

AND
A&D COMPANY TOKYO, JAPAN
RUS

* Только в аптеках сети 36-6 г. Москвы