

ВАШЕ

Your Health

2 июля 2025 г.

Tel.: 215-396-2626

ЗДОРОВЬЕ

#27 (474)

Alpha-Beta

MEDICAL EQUIPMENT AND SUPPLIES

БЕСПЛАТНАЯ
И БЫСТРАЯ
ДОСТАВКА

ОТЛИЧНОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ

См. стр. 12

215-676-7622

ЦЕНТР МУЗЫКИ И ИСКУССТВ ДАВИДА ГВИНИАНИДЗЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ

4th JULY 12 PM

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЁМ
НЕЗАВИСИМОСТИ АМЕРИКИ!

INDEPENDENCE DAY

ДАВИД ГВИНИАНИДЗЕ (БАРИТОН) НИНИ ШЕРМАДИНИ (ЭСТРАДНЫЙ ВОКАЛ) ПЕТРО СТАЩЕНКО (БАРИТОН)
СТАНИСЛАВ СЕРЕБРЯНИКОВ (РОЯЛЬ) НИЗАМИ АЛИЕВ (СКРИПКА)

ТАКЖЕ В КОНЦЕРТЕ ПРИНИМАЮТ УЧАСТИЕ ПОСЕТИТЕЛИ ЦЕНТРА

716 RED LION RD, PHILADELPHIA, PA 19115, USA

Вход СВОБОДНЫЙ только для посетителей нашего центра

Информация: 718-200-9044

\$2,000

Бонус свыше \$2,000 для всех новых сотрудников (caregivers)

215-857-9558

Самый лучший уход и помощь для Вас, Ваших родных и близких

Ваше здоровье достойно этого

См. стр. 11

АПТЕКА
AllTown
PHARMACY

ШИРОКИЙ
АССОРТИМЕНТ
АМЕРИКАНСКИХ
И ЕВРОПЕЙСКИХ
ТОВАРОВ, РАЗНО-
ОБРАЗНЫЙ ВЫБОР
ДЕТСКОЙ ПРОДУКЦИИ
И ЛЕЧЕБНЫХ ТРАВ



215-354-9440

СКИДКА 10%
для постоянных клиентов

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ
АМЕРИКАНСКИХ ТА
ЕВРОПЕЙСКИХ ТОВАРОВ,
РАЗНОМАНІТНИЙ ВИБІР
ДІТЯЧОЇ ПРОДУКЦІЇ
ТА ЛІКАРСЬКИХ ТРАВ

Реклама на стр. 2



Trinity Health | Nazareth
Mid-Atlantic Hospital

В больнице Nazareth
Hospital мы прежде всего
видим человека, а не его
заболевание.

См. стр. 4

trinityhealthma.org/WeSeeAllOfYou

Achilles Care



Квалифицированный
и профессиональный
уход на дому

Возможность ухаживать
за своими родственниками
и друзьями

См. стр. 16

Помощь в оформлении программы Waiver

Приглашаем на работу
HOME ATTENDANTS

Высокая зарплата, бонусы, хорошие бенефиты

215-259-6190

267-632-3500

www.achillescare.com



ROOSEVELT
REHABILITATION & HEALTHCARE CENTER

Подробная
информация
на стр. 12, 14-15

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ РУССКОЯЗЫЧНОЙ ОБЩИНЫ
В САМОМ ЦЕНТРЕ НОРД-ИСТА



Профессиональная
кардиологическая помощь
прямо здесь, в вашем районе

Чтобы назначить прием, пожалуйста,
посетите наш вебсайт по адресу:
JeffersonHealth.org/Heart

См. стр. 13

Jefferson Health
HOME OF SIDNEY KIMMEL MEDICAL COLLEGE

HEATING • AIR CONDITIONING

Licensed & Insured

Air Man, LLC

EMERGENCY 24/7

airmanllchvac.com

215-892-4420



По вопросам
размещения
рекламы в газете
«ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ»
обращайтесь
по телефонам:

215-485-2112

215-396-2626

Алекс

СПРАВОЧНИК

Community Yellow Pages 2025

В МАГАЗИНАХ И ОФИСАХ
НОРД-ИСТА!



АПТЕКА AllTown PHARMACY

Пн.-пт.: 9am – 6pm
Сб.: 10am – 3pm

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ
АМЕРИКАНСКИХ
И ЕВРОПЕЙСКИХ ТОВАРОВ

Большой выбор
витаминов и минералов

Лечебные травы

Гомеопатические средства

Принимаем
большинство страховок
Доступные цены на лекарства
Бесплатная доставка

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ
АМЕРИКАНСЬКИХ ТА
ЕВРОПЕЙСЬКИХ ТОВАРІВ

Великий вибір
вітамінів і мінералів

Лікарські трави

Гомеопатичні засоби

СКИДКА 10%
для постоянных клиентов

Приймаємо більшість страховок
Доступні ціни на ліки
Безкоштовна доставка

ЗНИЖКА 10%
для постійних клієнтів

КРУГЛОСУТОЧНО ОТВЕЧАЕМ
НА СРОЧНЫЕ ЗВОНКИ

ЦІЛОДОБОВО ВІДПОВІДАЄМО
НА ТЕРМІНОВІ ДЗВІНКИ

215-354-9440

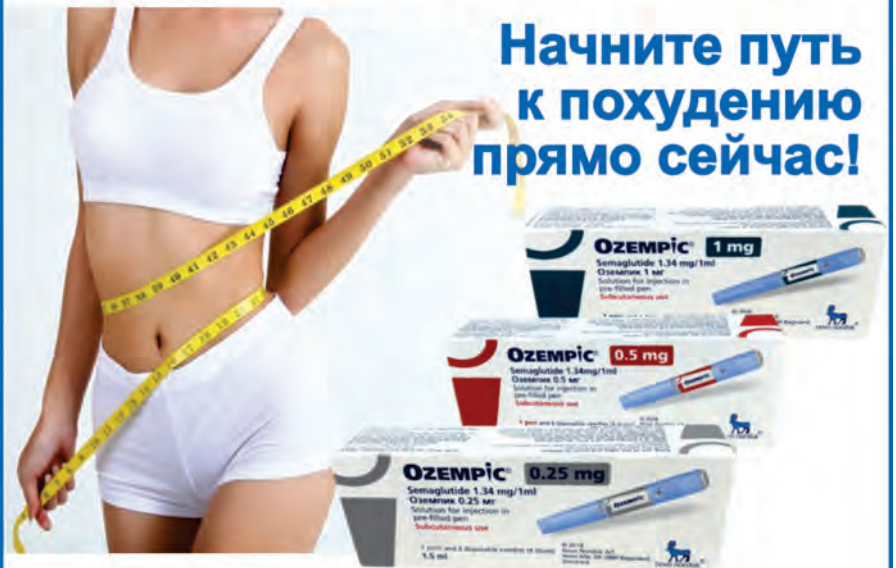
1137 Bustleton Pike, Feasterville, PA 19053

рядом с салоном Bellissimo,
напротив Buck Hotel

поруч з салоном Bellissimo,
напроти Buck Hotel

ЛУЧШАЯ ЦЕНА OZEMPIC

Начните путь
к похудению
прямо сейчас!



ОПТОВАЯ ЦЕНА
в 3 раза дешевле, чем в аптеке

0.25 mg / 0.5 mg / 1.0 mg

100% оригинал • Без рецепта

646-641-1929

Independent Home Care Agency

Вам нужна помощь? У вас проблемы со здоровьем?



Высококвалифицированный медицинский персонал с большим опытом работы окажет профессиональную помощь по заживлению ран, язв, псориаза, экземы; проведет реабилитацию и лечение на дому после операций, при заболевании диабетом, гипертонии, сердечно-сосудистых и многих других заболеваниях

Физиотерапевты проведут комплекс упражнений и лечебный массаж для восстановления двигательных функций

Вам окажут помощь в посещении вашего доктора, если нужно – с переводчиком. Вам дома сделают назначенные вашим доктором анализы, тесты, включая тест на Covid, и многое другое.

Заботливые помощники приготовят вкусный обед, помогут принять ванну, сделают уборку и необходимые покупки.

Мы привезем вам домой горячие завтраки, обеды и ужины, а также молочные продукты совершенно БЕСПЛАТНО.

**\$600
SIGN-ON
BONUS**

БОНУС ПРИ УСТРОЙСТВЕ НА РАБОТУ!

Всегда требуются на работу медсестры и работники по уходу за пожилыми людьми. Высокая зарплата, оплачиваемый отпуск, больничные и сверхурочные, медицинская и зубная страховки.

Помогаем получить программу WAIVER (если для этого есть медицинские показания), в рамках которой вы можете помогать нуждающемуся в уходе родственнику

Говорим
по-русски

215-821-3078

9892 Bustleton Avenue, Unit 203, Philadelphia, PA 19115



АГЕНТСТВО ПО УХОДУ ЗА БОЛЬНЫМИ НА ДОМУ

BETTER HOME CARE

ЗДОРОВЬЕ – В ВАШ ДОМ!

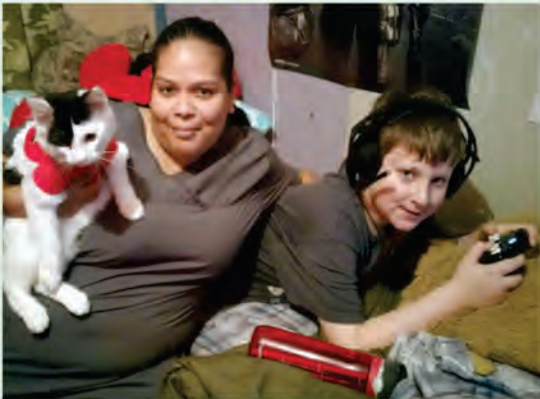


Наши высококвалифицированные сотрудники – медсестры, физиотерапевты, occupational therapists, логопеды, диетологи, социальные работники и нянечки – помогут при реабилитации после пребывания в госпитале, операции, при диабете, гипертонии, болях в суставах, проблемах с балансом, а также кардиологических, онкологических и прочих заболеваниях

- Уход за ранами любой сложности по новейшим технологиям (Certified Negative Pressure Wound Therapy and Pneumatic Compression Specialist)
- Нормализация давления, уровня сахара
- Помощь с приемом лекарств
- Уход за пациентами с проблемами опорно-двигательного аппарата
- Помощь в повседневной жизни – легкая уборка, приготовление еды и другое



Специализируемся на программах ухода за детьми



Агентство специализируется на непрерывном уходе за детьми и взрослыми, требующем использования специальных технологий (аппарат искусственной вентиляции легких, feeding tube и т.п.), а также на уходе за пациентами с диагнозами аутизм, эпилепсия, припадки и др.

Приглашаем на работу ответственных и высококвалифицированных сотрудников: Caregivers, LPNs, RNs, PTs, OTs, STs, MSWs

Помогаем оформить специальную программу для желающих ухаживать за своими родственниками

- Выходные и больничные начисляются с первого дня работы

up to

\$5,000

sign-on bonus

- Имеется программа по ускоренному получению зарплаты

ТОЛЬКО У НАС: ДО \$19 В ЧАС ДЛЯ НЯНЕЧЕК!



267-988-8978

1046 Bustleton Pike, Feasterville, PA 19053

www.betterhomecare.org

admin@betterhomecare.org

МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА
с низкими соpays,
без deductible, направлений
и других ограничений



**ПРИХОДИТЕ,
НАШ ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ ЖДЕТ ВАС!**



Мы заботимся о человеке, а не только лечим его болезни

В больнице Nazareth Hospital мы заботимся о человеке, а не только лечим его заболевания. Именно поэтому мы используем индивидуальный подход в работе с каждым пациентом. Индивидуальный подход, знания и опыт в области национальной системы здравоохранения — все это обеспечивает уровень медицинского обслуживания, не имеющий аналогов. Мы относимся к нашим пациентам так, как этого заслуживает каждый пациент — по-человечески.



Позвоните по телефону 1.866.NAZARETH (1.866.629.2738), чтобы получить направление, или отсканируйте код, чтобы записаться на прием к основному лечащему врачу.



Trinity Health
Mid-Atlantic

Nazareth
Hospital

**В каждом пациенте мы прежде™
всего видим человека**

Боль в груди как проявление ишемии: как определить, сердце ли это?

Очень часто люди, ощутив боль в грудной клетке, особенно в ее левой половине, сразу же дают этой боли трактовку: "Сердце болит!". Хотя, если бы только по тому, где именно пациент ощущает боль или дискомфорт, можно было бы с уверенностью установить, что это именно сердце — диагностика бы сильно упростилась. Вообще, сердце находится даже и не там, где люди обычно показывают — не в районе левого соска грудной/молочной железы. И скорее занимает центральное положение в грудной клетке, между двумя легкими.



Ишемия миокарда возникает тогда, когда возрастает потребность миокарда (мышечной ткани сердца) в кровоснабжении — обычно это происходит при увеличении частоты сердечных сокращений. Кроме того, при физической нагрузке и эмоциях происходит увеличение ударного объема — того объема крови, который поступает в артерии при каждом сердечном сокращении. Если увеличивается выполняемая работа — увеличивается и количество "сжигаемого" топлива, и количество потребляемого окислителя — кислорода. И то, и другое, "подвозит" к работающим тканям кровь, поступающая по артериям. Если же значительные стенозы (сужения из-за атеросклеротических бляшек) в артериях сердца не дают сделать это в нужном объеме — возникает дефицит топлива и окислителя. Это проявляется нарушениями в работе сердца: болью, жжением, тяжестью, дискомфортом, иногда — одышкой. Как только снижается уровень нагрузки — баланс довольно быстро восстанавливается. Поэтому боль в груди, связанная с ишемией миокарда, не длится в течение десятков минут и часов. Обычно это минуты, 5 минут, 10 минут, 15 минут, но не более того.

Помимо длительности, очень характерный признак боли в груди, связанной с ишемией — это локализация (расположение). Чаще всего это именно за груди́нное расположение боли/дискомфорта, т.е. по центру, а не в левой половине грудной клетки (хотя в медицине можно говорить лишь о тенденциях, из которых всегда есть исключения, поэтому никогда нельзя сказать, что

"должно проявляться так, только так, и никак иначе"). Боль может "отдавать" в руку (чаще левую), шею, челюсть, лопатку. Хотя чаще никакой "отдачи" нет, и боль/дискомфорт локализуется стереотипно в одном и том же месте.

Как раз стереотипность боли/дискомфорта — еще один характерный признак болей, связанных с ишемией миокарда. Эпизоды боли/дискомфорта в груди обычно возникают не раз и не два, а всякий раз, когда нагрузка достигнет определенного уровня интенсивности. И характер боли, ее локализация — обычно совпадают, хотя интенсивность, выраженность боли/дискомфорта могут несколько различаться. Холод, обильный прием пищи, ходьба в гору — эти факторы увеличивают вероятность появления боли/дискомфорта в груди и уменьшают объем нагрузки, необходимый для возникновения эпизода стенокардии напряжения.

Обычно еще упоминают в качестве характерного признака быстрое исчезновение боли при применении нитратов, но в наши дни ими мало кто пользуется. Да и боль/дискомфорт при стенокардии проходят и сами, без всяких нитратов, в течение минут, поэтому бывает сложно сказать, сама прошла боль или же это эффект нитратов. Хотя с ними, конечно, обычно боль устраняется быстрее.

И еще один важнейший момент: ишемия миокарда не возникает у кого попало. Давайте разберем две крайних ситуации: мужчина в возрасте 50+, курящий, гипертоник, с высоким уровнем холестерина, и женщина 35 лет, с регулярным менструальным циклом, с нормальным уровнем АД и некурящая. В первом случае, априорная вероятность появления ишемической болезни сердца гораздо выше, чем во втором случае.

то его можно улучшить несколькими способами. Так, как утверждает специалист, воздействие солнечного света по утрам положительно сказывается на работе внутренних часов. Кроме того, стоит избегать перед сном физических упражнений, синего света от экранов смартфонов, обильного и позднего ужина. Кроме того, нужно добиться в спальне комфортной температуры, заключил Абелян.

Усталость после обеда указывает на плохой ночной сон

Кардиолог Хосе Абелян заявил, что существует один надежный показатель хорошего ночного сна. Его он раскрыл в беседе с изданием El Español. «Если вы пообедали и после этого не нуждаетесь в отдыхе и не чувствуете усталости, то вы хорошо спали прошлой ночью, поэтому стоит и дальше придерживаться этого графика», — указал Абелян. По словам врача, если выяснилось, что ночной сон был плохим,

3 простых совета чтобы есть медленнее и держать вес под контролем

Наш вес и пищеварение зависят не только от того, что мы едим, но и от того, как мы это делаем.



Ученые из Университета Фудзита в Японии под руководством профессора Кацуми Иидзуки провели эксперимент с участием 33 здоровых добровольцев в возрасте от 20 до 65 лет. Каждому из них предлагалось съесть четыре небольших кусочка пиццы в разных условиях: в тишине или под звук метронома с ритмом 40, 80 и 160 ударов в минуту. Исследователи фиксировали продолжительность трапезы, количество укусов и жевательных движений, а также скорость жевания.

Результаты оказались показательными. Женщины, в среднем, делали почти вдвое больше укусов, чем мужчины — 4,5 против 2,1 на один кусочек пиццы. Жевали они тоже дольше — около 107 раз за трапезу, тогда как мужчины совершали лишь 80 жевательных движений. Продолжительность еды у женщин составляла в среднем 87 секунд, у мужчин — 63. После учета половых различий стало ясно: чем меньше размер укусов и чем дольше человек жует, тем больше времени уходит на прием пищи. Это подтверждает связь между более медленным приемом пищи и снижением потребления калорий.

Особое внимание ученые уделили влиянию звукового ритма на процесс жевания. Уже давно известно, что человек бессознательно «синхронизируется» с ритмом, например, музыки, который он слышит — и ученые решили проверить это предположение в отношении еды.

Оказалось, что когда участники ели под медленный ритм метронома (40 ударов в минуту), трапеза длилась гораздо дольше, что позволило лучше сосредоточиться на процессе и почувствовать насыщение, прежде

чем переест. Как объясняет Иидзука, спокойная музыка способствует расслаблению, помогает замедлиться и более осознанно воспринимать сигналы собственного тела о голоде и насыщении.

Диетологи поддерживают выводы исследования. По словам Даны Ханнес, клинического диетолога из медицинского центра UCLA, ощущение сытости никогда не наступает не мгновенно — организму требуется около 20 минут, чтобы «осознать», что он сыт. И если человек ест быстро, он попросту не дает себе времени почувствовать насыщение и успевает съесть больше, чем ему необходимо.

Тем, кто следит за своим весом и здоровьем в целом, исследователи дали три простых и доступных совета:

- делать небольшие укусы,
- тщательно пережевывать пищу,
- включать фоновую музыку с медленным темпом.

Эти привычки можно легко внедрить в повседневную жизнь, и они не требуют каких-либо кардинальных изменений в рационе — достаточно просто начать подходить к процессу еды осознанно.

Также полезно выделять на прием пищи не менее 15 минут, сосредоточиться на вкусе и текстуре пищи, на собственных ощущениях от еды и не брать следующую порцию, пока не прожевана предыдущая. Ведь, как подчеркивает Ханнес, прием пищи — это не гонка и не соревнование. Чем медленнее вы едите, тем меньше рискуете переест.

Ученые выяснили, какая диета лучше снижает кровяное давление

Международная группа ученых выяснила, что и кето-диета, и средиземноморский рацион одинаково хорошо помогают бороться с высоким артериальным давлением. Однако первый тип питания оказывает более выраженный эффект. Результаты клинического исследования опубликованы в журнале Nutrients.

В исследовании приняли участие 26 добровольцев с избыточным весом (или ожирением) и повышенным давлением. Участников разделили на две группы: первая соблюдала кето-диету, а вторая — средиземноморскую.

Кето-диета предполагает активное потребление жиров и белков при минимальном количестве углеводов. Основными элементами рациона при этом становятся мясо, рыба, яйца и сыры. Средиземноморская диета, напротив, основана на овощах, фруктах, рыбе, цельно-

зерновых продуктах и оливковом масле. В этих продуктах больше углеводов и калия, но меньше натрия. Ученые объяснили, что калий снижает тонус сосудов, а избыток натрия (в основном из соли) может повышать давление.

Обе группы потребляли одинаковое количество калорий — около 1300 в день. Спустя три месяца у всех участников снизились вес, индекс массы тела, окружность талии, процент жира и артериальное давление. Однако у тех, кто соблюдал кето-диету, отмечалось более выраженное снижение давления в ночное время.

Исследователи делают вывод, что обе диеты могут быть эффективным инструментом в борьбе с ожирением и гипертонией. Выбор между ними стоит делать с учетом личных предпочтений, состояния здоровья и рекомендаций врача.

При нормальном количестве крови, здоровом сердце и здоровых эластичных сосудах, оно сохраняется в норме. Оптимальным кровяным давлением принято считать показатель 120/80 мм. рт. ст. Первое число — это систолическое артериальное давление, то есть давление в артериях в миг, когда сердце сокращается и наполняет их кровью. Второе число — это диастолическое давление, которое определяет давление в артериях между сокращениями сердца.

Низкое кровяное давление можно распознать по общей слабости и головокружениям. В большинстве случаев оно безвредно. То же можно сказать и о слегка повышенном АД. Такое состояние редко сопровождается выраженными симптомами (иногда бывает несильная головная боль).

Куда опаснее — очень высокое АД. Причиной такого состояния может быть увеличение количества жидкости и соли в крови, а также изменение эластичности сосудов. По большому счету, на показатели кровяного давления могут влиять разные вещи, в том числе и еда. Некоторые продукты оказывают действие стимуляторов, другие, наоборот, вызывают снижение АД.

Знание того, какие продукты и как воздействуют на наше кровяное давление, позволяет регулировать состояние здоровья и самочувствие.

ПРОДУКТЫ, СНИЖАЮЩИЕ АД

Исследования показывают, что некоторые продукты питания способны снижать АД как мгновенно, так и в долгосрочной перспективе.

ЯГОДЫ

Употребление большого количества фруктов и овощей благотворно влияет на кровяное давление. Но ягоды в этом отношении являются особенно ценными. Наиболее полезными для гипертоников исследователи называют чернику, черную смородину, клубнику, черноплодную рябину и малину. В этих ягодах содержатся антиоксидантные вещества антоцианы, которые отвечают за гипотензивный эффект плодов. Американские исследователи изучили влияние ягод на самочувствие гипертоников. Оказалось, что регулярное употребление этих даров природы позволяет снизить АД в среднем на 8%. Кроме того, многие испытуемые подтвердили немедленный гипотензивный эффект черники. Кстати, эта ягода «работает» как в сыром виде, так и в форме варенья. Помимо этого, оказалось, что регулярное употребление ягод положительно влияет на уровень холестерина и улучшает показатели свертываемости крови.

ИЗЮМ

Если ваше кровяное давление немного выше нормы (врачи называют такое состояние предгипертензией), то помочь может изюм. Согласно исследованию, ежедневный перекус в виде горсти сухофруктов позволяет нормализовать АД. Ученые предполагают, что это свойство изюм получил благодаря высокому содержанию калия и клетчатки.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КАЛИЕМ

Бананы, пожалуй, это самый известный источник калия — минерала, который играет жизненно важную роль в лечении гипертонии. По данным Американской ассоциации кардиологов, калий снижает дей-

ствие натрия и снимает напряжение со стенок сосудов. Для достижения терапевтического эффекта специалисты советуют ежедневно употреблять 4700 мг калия. Помимо бананов, для гипертоников также полезны авокадо, дыни, грибы, батат, фасоль, тунец, палтус, в которых также содержится калий.

СВЕКЛА

Свежий сок этого овоща помогает снижать артериальное давление как в короткие, так и в длительные сроки. Причина в том, что свекла обладает выраженным сосудорасширяющим и укрепляющим дей-

Артериальное давление — это давление в кровеносных сосудах

тракта, источник многих полезных веществ.

СЕМЕНА ЛЬНА

Семена льна являются хорошим источником жирных кислот омега-3 и, как оказалось, это одна из лучших пищевых добавок для людей с гипертонией. Это было подтверждено путем научных исследований. Люди, принимающие участие в опыте,

ЕДА И НИЗКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Как правило, когда говорят о нарушениях артериального давления, то в большинстве случаев имеют в виду его повышение. О гипотонии (пониженном кровяном давлении) вспоминают намного реже. Тем не

КАК ЕДА ВЛИЯЕТ НА АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



ствием. В 2015 году исследователи обнаружили, если в течение 4 недель употреблять по 1 стакану свекольного сока в день, артериальное давление у гипертоников приходит в норму. Кроме того, первые положительные результаты от приема свекольного сока наступают уже в течение 24 часов.

КИВИ

Если ежедневно съедать 3 киви, можно привести в норму слегка повышенное давление. По результатам 8-недельного наблюдения, исследователи обнаружили, что употребление киви ведет к снижению как систолического, так и диастолического АД.

АРБУЗ

В этой огромной ягоде содержится аминокислота цитруллин, которая оказалась полезной в лечении повышенного АД. Цитруллин помогает организму вырабатывать оксид азота, который способствует расслаблению кровеносных сосудов, а значит, и снижению артериального давления. Регулярное употребление арбузов — хорошая профилактика накопления атеросклеротических бляшек на сосудах, что также крайне полезно при гипертонии.

ОВСЯНКА

В этом злаке ученые обнаружили бета-глюкан, который, помимо прочего, известен способностью снижать АД. Чтобы ощутить долгосрочный эффект продукта, специалисты советуют каждый день начинать с тарелки овсянки. К тому же такой завтрак полезен не только для гипертоников. Овсянка — превосходная пища для желудочно-кишечного

подтвердили радикальное снижение показателей систолического и диастолического давления уже через 6 месяцев после ежедневного употребления 30 г молотых семян. Результаты эксперимента подтвердили, что семена льна являются одним из самых сильных гипотензивных натуральных средств.

ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД

Небольшое количество черного шоколада может нормализовать АД у людей с предгипертензией. Этот факт был доказан в ходе научного опыта. Испытуемым предложили ежедневно съедать по 6 г шоколада. Эффект не заставил себя долго ждать. Показатели систолического артериального давления в среднем снизились на 2,9 мм. рт. ст., а диастолического — на 1,9. Но следует учесть, что терапевтические свойства были обнаружены только в черном шоколаде. Белый сорт сладости такой эффект не дает.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Оливковое масло — один из основных ингредиентов средиземноморской диеты, который оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему, в том числе снижает АД. Но следует учитывать, что целебными для сосудов свойствами обладает исключительно масло первого отжима. В этом продукте содержится максимальное количество антиоксидантов из группы полифенолов. Научный опыт показал, что достаточно каждый день потреблять по 30 мл оливкового масла, чтобы систолическое АД снизилось почти на 8 мм. рт. ст., а диастолическое — примерно на 6.

менее люди, которым на себе пришлось испытать все «прелести» очень низкого АД, знают, насколько проблематичным может быть такое состояние.

Когда давление в сосудах падает, возникает сильное головокружение, слабость, тошнота, нарушается зрение, иногда человек теряет сознание. В таком случае важно восстановить АД до адекватных для пациента показателей. Если давление будет снижаться и дальше, дело может закончиться коллапсом. Из-за постоянно низкого кровяного давления приток крови к сердцу, мозгу и другим жизненно важным органам ухудшается. АД может резко снижаться, когда человек внезапно поднимается из положения лежа или сидя.

Это называется постуральной гипотензией, которая, как правило, сопровождается легким головокружением. После подтверждения у человека диагноза гипотензия, врач обычно назначает медикаментозное лечение. Но помимо приема препаратов, человеку, склонному к низкому АД, часто советуют пересмотреть свою систему питания. Диета часто играет решающую роль в поддержании АД в адекватных рамках.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

ВОДА При общей дегидратации организма, в теле снижается и объем крови, что ведет к снижению артериального давления.

ПРОДУКТЫ С B12

Люди, склонные к пониженному артериальному давлению, должны включить в свой ежедневный рацион продукты, богатые витамином B12. Дефицит этого вещества ведет к анемии, на фоне которой артериальное давление снижается еще больше. Восстановить в организме запасы витамина помогут яйца, сыр, молоко, рыба и красное мясо.

ОЛИВКИ

О каких только преимуществах для здоровья не упоминают, когда говорят о пользе оливок. Они превосходно насыщают организмы витамином Е, медью и железом, а еще помогают повышать артериальное давление. Эту способность маслины получили благодаря своему слегка соленому вкусу. Чтобы предотвра-

тить снижение АД, иногда достаточно съесть несколько оливок.

ЧАЙ И КОФЕ

Крепкий черный или зеленый чай — самое популярное «подручное» средство для повышения АД. Но чтобы это лекарство сработало быстро, чай обязательно должен быть довольно горячим и хоть немного подслащенный. Все напитки с кофеином помогают временно повысить кровяное давление. Чашка кофе действует при низком АД мгновенно. Но не стоит забывать, что эффект сохраняется ограниченное время, поэтому такой способ не подходит в качестве лечения гипотонии. Кофеин — это стимулятор, который возбуждает центральную нервную систему, ускоряет сердечный ритм и тем самым перемещение крови по сосудам. Меж тем, увлекаться кофе нельзя. Во-первых, злоупотребление кофеином может вызвать разные нежелательные последствия в организме. Во-вторых, довольно легко стать жертвой кофейновой зависимости. В таком случае организм перестанет реагировать на небольшие порции напитка и будет требовать все больше и больше.

СПЕЦИИ

Некоторые специи также помогают повысить давление в сосудах. Например, для гипотоников полезным может быть тимьян. Эта ароматная специя обладает разными терапевтическими свойствами. Кроме способности повышать АД, тимьян имеет болеутоляющий, успокаивающий и противовоспалительный эффекты. Низкое кровяное давление помогают поднять розмарин и жасмин, которые можно употреблять, например, в виде чая. Для тонизирующего напитка берут ломтики очищенного имбиря, заливают их кипятком и варят около 3 минут. После остывания в напиток добавляют мед и немного лимонного сока. Имбирный чай против гипотонии полезно пить по утрам.

ДИЕТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ
для гипотоников

ЕШЬТЕ ЧАСТО
НЕБОЛЬШИМИ
ПОРЦИЯМИ

Употребление небольших пор-

ций пищи несколько раз в день помогает предотвратить внезапное снижение АД, которое иногда возникает после обильной трапезы. Если раньше вы питались трижды в день, то попробуйте распределить суточное меню на 5 приемов.

СОЛЬ — ВАШ ДРУГ

Конечно, никто не призывает злоупотреблять солью, но отказываться от нее гипотоникам также нельзя. По данным ВОЗ, взрослый здоровый человек ежедневно может употреблять 1 чайную ложку соли. Натрий предотвращает обезвоживание организма и тем самым поддерживает АД в норме. Если кровяное давление начинает быстро падать, можно сразу съесть небольшую щепотку соли. Эффект не заставит себя долго ждать.

ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
СПИРТНОГО

Любой алкоголь действует на тело как мочегонное средство. То есть чрезмерное увлечение спиртным может привести к обезвоживанию организма и, как результат, к силь-

ному снижению АД. Общеизвестно, что здоровое питание является одним из лучших методов регуляции кровяного давления. Потребление достаточного количества овощей и фруктов, умеренное употребление кофеина и соли, учитывая особенности организма, это те шаги, предпринять которые может каждый.

Кроме того, следует помнить, что для нормализации кровяного давления одной лишь диеты может быть недостаточно. Иногда требуется внести коррективы и в ежедневные привычки. Например, гипотоникам полезно каждое утро принимать тонизирующий контрастный душ. Эта процедура, как нельзя лучше, бодрит и приводит сосуды в тонус.

И гипотоникам, и гипертоникам — советуют регулярно заниматься спортом. Умеренная физическая активность в виде утренней зарядки не просто наполняет тело энергией на весь день. Спорт оказывает благотворное влияние на кровеносные сосуды, делая их более эластичными и крепкими, а значит, способными поддерживать артериальное давление в норме.

Иногда достаточно бросить взгляд на небо, экран или белую стену, как в поле зрения начинают плавать загадочные «мушки», «червячки», «ниточки» или светящиеся «вспышки». Они появляются внезапно, двигаются вместе с движением глаз, исчезают, когда мы пытаемся рассмотреть их пристально...

Что это за явление? И самое главное — не является ли оно признаком опасного заболевания? Давайте разберемся вместе с врачами-офтальмологами.

Что мы
на самом деле видим?

Зрительные искажения в виде плавающих объектов — это, как правило, результат изменений в стекловидном теле глаза. Это гелеобразное вещество, заполняющее пространство между хрусталиком и сетчаткой.

В молодом возрасте стекловидное тело — прозрачное и однородное. Однако с возрастом, после перенесенных заболеваний или травм его структура меняется: гель становится менее плотным, появляются мелкие волокна, которые слипаются в уплотнения. Именно эти уплотнения отбрасывают тени на сетчатку — и мы видим те самые «мушки» и «червячки».

Этот процесс называется деструкцией стекловидного тела и, в большинстве случаев, является естественным возрастным изменением.

Причины появления
«мушек» и других
искажений

Эти зрительные искажения могут быть как вариантом нормы, так и сигналом о серьезной офтальмологической проблеме. Вот основные причины:

1. Возрастные изменения. После 40-50 лет гелеобразная структура стекловидного тела разжижается, появляются плотные включения — основная причина появления «мушек» у людей среднего и старшего возраста.
2. Отслойка стекловидного тела. Стекловидное тело может отслаиваться от задней стенки глаза. При

этом человек может видеть вспышки света, «искры», внезапно появившиеся крупные тени.

3. Макулодистрофия или отслойка сетчатки на начальных стадиях.

4. Мигрени и неврологические состояния. У некоторых пациентов зрительные искажения предшествуют мигреням — так называемая «аура».

5. Воспаления глаз, заболевания, такие как увеит, ретинит, хориоид-

ко, не мешают видеть, не увеличиваются в количестве, это, скорее всего, естественный процесс. Однако есть ситуации, при которых обращение к офтальмологу обязательно.

Насторожить должны:

- резкое увеличение количества «мушек» и появление вспышек света;
- появление темных пятен, «завески» сбоку, затуманивание изображения;

Почему появляются «мушки», «червячки»
и другие зрительные искажения перед
глазами? Стоит ли переживать?



дит, сопровождаются образованием клеточных элементов и белков, видимых как «мушки».

6. Кровоизлияния в стекловидное тело. Может быть следствием диабетической ретинопатии, гипертонического криза или травмы глаза.

7. Травмы и операции на глазах. Повреждение тканей глаза может спровоцировать изменения структуры стекловидного тела.

8. Сосудистые и гормональные нарушения. Нарушения кровоснабжения, а также заболевания, такие как сахарный диабет, могут ускорять дегенеративные процессы.

Когда стоит
обратиться к врачу?

Если «мушки» появляются ред-

- зрительные искажения появились после травмы головы или глаза;
- присутствуют хронические заболевания, такие как сахарный диабет, гипертония.

Подобные симптомы могут указывать на отслоение сетчатки — опасное состояние, требующее неотложной помощи, чтобы сохранить зрение.

Диагностика и лечение

При визите к офтальмологу будет проведён комплекс обследований. В него могут входить офтальмоскопия — для оценки состояния сетчатки и стекловидного тела, ОКТ (оптическая когерентная томография) — показывает состояние внутренних структур глаза, биомикроскопия для оценки передней части стекловидного тела и другие обследования.

Варианты лечения зависят от причины. Если это естественные возрастные изменения, то лечение, как правило, не требуется. Однако в некоторых случаях могут назначаться:

- Глазные капли для поддержки метаболизма стекловидного тела;
- Лазерный витреолизис — разрушает плавающие помутнения ла-

зером, облегчая зрение;

- Витрэктомия — хирургическое удаление стекловидного тела при серьезных нарушениях (проводится только по строгим показаниям).

Что можно сделать
самостоятельно?

Основные рекомендации, которые помогут сохранить здоровье глаз:

1. Контролируйте общее здоровье — уровень сахара, артериальное давление, здоровье сосудов напрямую влияют на состояние глаз.
2. Следите за зрением регулярно — после 40 лет — ежегодная консультация офтальмолога, даже если ничего не беспокоит.
3. Берегите глаза — избегайте травм, используйте защитные очки при работе и отдыхе, ограничьте переутомление за экранами.
4. Питайтесь правильно и откажитесь от вредных привычек — витамины А, С, Е, омега-3 — важны для здоровья глаз. Курение ухудшает кровоснабжение сетчатки.

Подводя итоги — появление «мушек» перед глазами — явление распространённое и не всегда опасное. В большинстве случаев — это возрастные изменения стекловидного тела. Однако если зрительные искажения стали появляться внезапно, сопровождаются вспышками света, затуманиванием, темными пятнами или у вас есть хронические заболевания, не откладывайте визит к офтальмологу.

Врачи проводим полную диагностику глазного дна и стекловидного тела на современном оборудовании. Наши врачи определяют причину симптомов и подберут индивидуальный план наблюдения или лечения. Ваше зрение — бесценно. Позаботьтесь о нем уже сегодня!

Рассказ одного пациента

До недавнего времени я, как и многие, даже не задумывалась о здоровье почек. Они ведь работают в фоновом режиме: не болят, не требуют к себе внимания, вроде бы ничего не беспокоит. И только когда в одном разговоре с врачом я услышала, что большинство людей узнают о проблемах с почками слишком поздно, я задумалась.

Оказалось, что хроническая болезнь почек — это не редкость. И начинается она часто с таких «мелочей», которые мы даже не связываем с этим органом. Рассказываю подробно, с чем это связано, как проявляется и что действительно важно знать каждому.

5 научных фактов, которые меня удивили

— Более 10% населения страдает от хронической болезни почек (ХБП), но большинство об этом не знает.

— Почкам можно потерять до 90% своей функции, прежде чем появятся яркие симптомы.

— Самые частые причины — диабет и высокое давление.

— Женщины часто игнорируют начальные признаки из-за "перегруженности" и списывают всё на усталость.

— На ранних стадиях ХБП можно замедлить и даже приостановить — главное вовремя заметить.

Прежде чем начать, я бы хотела сказать о важном:

После 40 лет становится особенно важно поддерживать работу сердца и сосудов — они первыми реагируют на стресс, усталость и возрастные изменения. Я добавила в свой рацион коэнзим Q10: он нужен клеткам для нормального обмена и часто снижается с возрастом.

Что такое хроническая болезнь почек — и почему она такая «тихая»

ХБП — это когда почки постепенно теряют способность фильтровать кровь, выводить токсины и лишнюю жидкость. Это может тянуться годами — человек живёт в обычном ритме, и ничего не болит. Именно поэтому почечные заболевания часто называют «тихими» убийцами — они развиваются незаметно, но последствия могут быть серьёзными.

Врачи ставят диагноз "хроническая болезнь почек", если снижение функции продолжается более 3 месяцев. Проблема в том, что многие живут с болезнью годами, не зная об

этом.

Какие признаки говорят о возможных нарушениях?

Вот что чаще всего встречается (и на что я раньше не обращала внимания):

— Усталость, которая не проходит даже после отдыха

— Частое мочеиспускание, особенно по ночам

— Пена или изменение цвета мочи

— Отёки — особенно на лице и в ногах

— Тупая боль в пояснице (не путать с болью в мышцах)

ключевых причин:

1. Сахарный диабет — разрушает сосуды, в том числе в почках. Это причина №1.

2. Повышенное давление — нарушает кровоснабжение органов.

3. Гломерулонефрит — воспаление почек, бывает даже после обычной ангины.

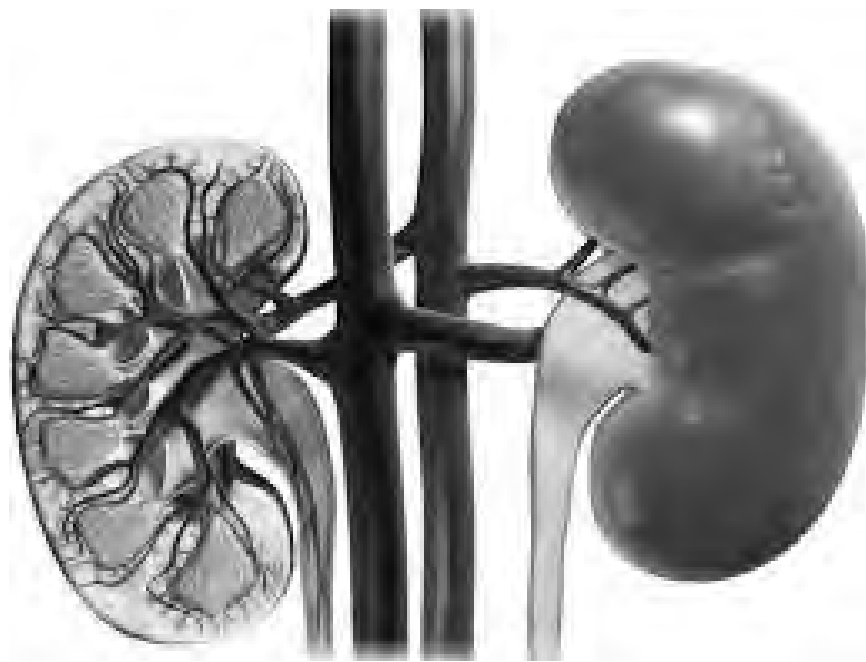
4. Избыточный вес — перегружает все системы организма.

5. Курение и алкоголь — ухудшают фильтрацию и повышают риск фиброза.

6. Наследственность — если у кого-то в семье были проблемы с почками, это важный сигнал.

7. Возраст 60+ — функция почек

Это может быть хроническая болезнь почек: как тело подаёт сигналы и почему важно не ждать, пока станет поздно



4 стадия: самочувствие ухудшается, уровень токсинов растёт.

5 стадия: почки перестают работать — требуется диализ или пересадка.

Что можно сделать прямо сейчас?

Если ты в группе риска — не откладывай диагностику. Если уже есть проблемы — начни с простых шагов:

- Следи за давлением
- Уменьши потребление соли до 5 г в день
- Пей чистую воду, не увлекайся сладкими напитками
- Откажись от курения и алкоголя
- Поддерживай вес в норме
- Больше двигайся — 150 минут умеренной активности в неделю
- Спи не меньше 7-8 часов
- Добавь в рацион овощи, фрукты, цельные злаки, бобовые

Чем опасна игнорируемая болезнь?

Помимо очевидных проблем с почками, ХБП может привести к:

- сердечной недостаточности
- анемии
- ухудшению концентрации и памяти
- хрупкости костей
- повышенному риску инсульта
- ослаблению иммунитета
- осложнениям во время беременности

А можно ли полностью вылечить?

Полностью — нет. Но жить долго и хорошо — можно. Главное — обнаружить вовремя и взять под контроль.

Правильное питание, физическая активность, контроль сахара и давления, минимизация вредных привычек — вот то, что действительно работает. А ещё — регулярные проверки, особенно если у тебя уже есть хронические заболевания.

— Неприятный запах изо рта, металлический привкус

— Головные боли, проблемы с концентрацией

— Потеря аппетита, тошнота

— Кожный зуд

— Одышка после минимальной нагрузки

— Холодные руки и ноги, ощущение «ватности» в теле

Все эти симптомы могут быть незначительными, но в комплексе — уже тревожный звонок. Особенно если они держатся долго и становятся привычными.

Почему почки начинают «сдавать»?

Врачи выделяют несколько

естественно снижается с возрастом.

Почему важно не затягивать?

Почки работают как мощный фильтр. Но если этот фильтр перестаёт справляться — вся грязь остаётся в организме. И она начинает влиять на сердце, мозг, сосуды, кожу, иммунитет. Это не только про почки — это про всё тело.

Если болезнь прогрессирует до последней стадии, может потребоваться диализ или пересадка почки. Это реально, это работает, но лучше всё же предотвратить, чем доводить до таких шагов.

Как врачи выявляют проблему?

— Анализ мочи — проверяют белок, кровь, плотность

— Анализ крови — креатинин, мочевина

— Скорость клубочковой фильтрации (рСКФ) — основной показатель

— УЗИ почек — чтобы посмотреть их структуру

\$2,000

Бонус свыше \$2,000 для всех новых сотрудников (caregivers)

215-857-9558

Агентство по уходу на дому приглашает на работу ННА, РСВ

- высокая почасовая зарплата
- отличная медицинская страховка
- оплачиваемый отпуск
- оплата праздничных дней
- гибкий график работы
- сверхурочные часы (overtime)

Наши сотрудники зарабатывают больше!

БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

в газете "Посредник" для всех, кто ищет работу

Пожалуйста, посылайте свою информацию на info@ryp.us

Консультирует доктор Константин Лакеев

ГИРУДОТЕРАПИЯ ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ УХА

Что такое — отит?
Латинский суффикс "ит" в конце слова всегда в медицинской науке означает воспаление.
Различают острую и хроническую формы этого заболевания.
Симптомы: заложенность в ухе, стреляющая (чаще по ночам) ушная боль, болезненность при давлении на козелок уха, снижение слуха, истечение жидкости из уха, иногда повышенная температура тела и увеличение лимфатических узлов на стороне больного уха.
Заболевание может быть односторонним или двусторонним.
Диагноз зависит от локализации инфекционно-воспалительного процесса.
Встречается т.н. наружный отит, когда воспаляется ушная раковина и наружный слуховой проход вплоть до барабанной перепонки.
Средний отит подразумевает воспаление структур, расположенных уже за барабанной перепонкой, там, где находятся слуховые косточки и сосцевидный отросток костей черепа.
При прогрессировании воспаления гной оказывает давление на стенки слухового прохода и барабанную перепонку, причиняя при этом боль. Иногда гнойное содержимое прорывается наружу, повреждая барабанную перепонку и вызывая истечение гноя из уха. Однако при прорыве гноя внутрь мозговой части черепа может вызвать воспаление мозговых оболочек — менингит.
При внутреннем отите (его ещё называют лабиринтит) поражаются структуры внутреннего уха, слуховые

рецепторы и отолитовый аппарат — орган, ответственный за ориентацию тела в пространстве. Снижается или пропадает слух, появляются головокружение, тошнота, рвота, нарушается координация движений тела.
Большинство людей страдают от хронического отита, который обостряется при каждой простуде, гриппе, насморке.
Современная медицина при отите назначает мощные антибиотики, которые убивают всё подряд, в том числе и дружественные бактерии, которые конкурентно сдерживали рост вредных бактерий. Эффект после антибиотикотерапии человек ощущает сразу и, как правило, на следующий день от симптомов отита не остаётся и следа. Безусловно, приём антибиотиков по рекомендации доктора следует продолжать 5-7 дней до полного избавления от болезнетворных бактерий.
Однако, довольно часто в последнее время, из-за частого применения антибиотиков, бактерии образуют устойчивые штаммы, мало чувствительные к лекарству. И уцелевшие болезнетворные бактерии при малейшей возможности (при простудах, переутомлении, стрессах) начинают свою активность снова. Ситуация переходит в новую фазу — хронический отит. На это современная медицина практически не может воздействовать и человек долгие годы страдает от недуга.
Гирудотерапия не просто лечит данный хронический воспалительный процесс. Она вылечивает человека и избавляет его от рецидивов за-

болевания. Причём это возможно и без применения травматических и имеющих побочное действие фармацевтических препаратов.
Альтернативы медицинской пиявке здесь найти затруднительно.
Почему лечение медицинской пиявкой всегда традиционно применялось и применяется при этих проблемах столь эффективно и даёт стойкий стабильный результат?
Всё раскрывается, если рассмотреть механизм действия медицинской пиявки. При приставке пиявки отсасывается небольшая часть застойной крови и после её постановки в организме человека появляются:
— гирудин, который разжижает кровь, удаляя микротромбы с мельчайших сосудов и сильно увеличивая микроциркуляцию тканей, т.е. усиливая питание и дыхание тканей, а также более интенсивно удаляя продукты обмена и токсины.
— гиалуронидаза, или лидаза, которая растворяет рубцовые изменения в тканях и восстанавливает процессы обмена между сосудами и тканями организма; гиалуронидаза обладает также антибактериальным действием.
— бделлин, обладающий противовоспалительным эффектом.
— ацетилхолин, обладает способностью снять спазм гладкой мускулатуры, расслабляет сосуды.
Медицинская пиявка, работая как маленькая фармацевтическая фабрика, решает множество задач. Снимает воспаление, боль, масштабно увеличивает венозный и лимфатический приток и отток к тканям.

Замечательное действие пиявки было известно сотни лет назад и успешно применялось людьми в Азии и Европе. Они по наитию, эмпирическим путём нашли это замечательное животное для лечения многих болезней. Современная наука находит объяснения феноменам действия *Hirudo medicinalis* — пиявки медицинской.
Несмотря на то, что в давние времена гирудотерапия применялась рядом с врачами и простыми травниками, и кажущуюся простоту, данный вид лечения требует квалифицированного применения.
Применяются только разрешённые к применению FDA пиявки, которые могут обеспечить необходимый уровень медицинского воздействия.
Я успешно применяю гирудотерапию с 90-х годов и преподаю в нынешнее время студентам, обучающимся гирудотерапии в США.
В нашем офисе после консультации с врачом-гирудологом вы сможете получать квалифицированное лечение медицинской пиявкой.
Я преподаю студентам в США медицинские аспекты гирудотерапии и имею практический опыт работы в гирудотерапии с 90-х годов. Если у вас есть вопросы, касающиеся гирудотерапии и лечения тригеминальной невралгии и других заболеваний, обращайтесь к нам в офис
11400 Bustleton Avenue
Philadelphia, PA 19116
tel. 267-632-5393, 484-485-7574
Веб-страница www.leechtherapyusa.com

Ученые выяснили, как ботокс меняет восприятие вашей внешности! Интересный факт

«Уколы красоты» делают лицо моложе, но не обязательно делают человека ближе к серьезным отношениям. Новое исследование показало: ботокс повышает привлекательность — но лишь в глазах тех, кого интересуют короткие романы.
Ученые из Тилбургского университета, Нидерланды, оизучили, как косметические процедуры влияют на восприятие личности человека. Более 2 700 участников оценивали фотографии людей до и после инъекций ботокса.
Выяснилось: внешность будет казаться чуть моложе и привлекательнее. Однако воспринимается лицо иначе — как более подходящее для флирта, а не для совместной жизни.
Исследователи из Университета Тилбурга показали более 2700 участников фотографий людей с лечением и без него, и попросили их оценить их по ряду мер.

Как ботокс меняет восприятие внешности

Эффект ботокса для повышения красоты оказался минимальным.
1. Средняя привлекательность увеличивалась всего на 0,07 балла по 7-балльной шкале.
2. Для сравнения, макияж может поднять оценку на 0,6, а улыбка — на 0,4.

3. При этом участники стали чаще воспринимать людей с ботоксом как желанных для краткосрочной связи или дружбы, но не как потенциальных партнеров в длительных отношениях.
Западные ученые подчеркнули: ботокс не меняет восприятие интеллекта, харизмы или надежности.
Скорее, речь идет о неясных социальных сигналах, которые тело и лицо начинают подавать после процедуры с ботоксом.
Психика и ботокс: интересный факт
Многие пациенты заявили ученым, что стали увереннее в себе. Это, вероятно, и объясняет рост их популярности, а не сама инъекция.
• Эксперты отметили: несмотря на широкое распространение, использование ботокса до сих пор слабо изучено с точки зрения восприятия.

Именно поэтому важно понимать реальный эффект косметических процедур: они больше влияют на самооощение, чем на реальные социальные выгоды.
Особенно это актуально в контексте поиска близких связей, где искренность, надежность и эмоциональная вовлеченность зачастую важнее гладкого лба.

ГИРУДОТЕРАПИЯ

лечение медицинскими пиявками



Древний натуральный способ лечения, разрешенный к применению в США



Доктор Константин Лакеев
сертифицированный гирудолог
с 15-летним опытом работы

Лечение пиявками поможет вам избавиться от хронических заболеваний, сопровождающихся застоем крови и отеками

Мы лечим:

- ТРОМБОФЛЕБИТЫ И ВАРИКОЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕН
- ХРОНИЧЕСКИЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЦИСТИТ, БОЛЕЗНИ ПРОСТАТЫ
- БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И КИШЕЧНИКА
- КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВКЛЮЧАЯ ПСОРИАЗ И СКЛЕРОДЕРМИЮ
- ТОННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ, МИГРЕНЬ
- ЛИЦЕВУЮ И МЕЖРЕБРНУЮ НЕВРАЛГИЮ

Возможно лечение у вас на дому

267-632-5393
11400 Bustleton Avenue, Philadelphia, PA
LeechTherapyUSA.com



Вы когда-нибудь задумывались, что будет, если сердце начнёт биться слишком медленно? Или вообще — пропускать удары?

У некоторых людей так и происходит — и это не метафора.

Речь идёт о синдроме слабости синусового узла (СССУ) — состоянии, при котором естественныйводитель ритма сердца (синусовый узел) работает плохо и "забывает" давать нужные сигналы.

Что такое синусовый узел?

Сердце бьётся не просто так — оно получает сигналы от особой группы клеток в правом предсердии. Это и есть синусовый узел, наш внутренний генератор сердечных импульсов. Он задаёт ритм, как дирижёр — оркестру.

Когда узел слабеет, сердце начинает "молчать", замедлять, или чередовать слишком медленный и слишком частый ритм. Это и называется синдромом слабости синусового узла.

Почему это происходит?

Причины могут быть разными:

- Возрастные изменения в проводящей системе сердца (наиболее частая причина у пожилых);
 - Лекарства: бета-блокаторы, антагонисты кальция, антиаритмики;
 - Ишемическая болезнь сердца (особенно после инфаркта);
 - Миокардиты, кардиомиопатии;
 - Нарушения электролитного баланса, гипотиреоз;
 - После операций на сердце (например, после катетерной абляции).
- Как проявляется СССУ?
- Постоянная или периодическая слабость, головокружение, "провалы" сознания;
 - Ощущения замирания сердца, редкий пульс (меньше 50 уд/мин);
 - Иногда — чередование медленного и резкого учащения ритма (так называемый синдром тахи-бради).

Как ставят диагноз?

Для постановки диагноза СССУ врачи ориентируются на следующие признаки (основные и адаптированные):

- Пульс ниже 50 уд/мин в покое, особенно если он вызывает симптомы (слабость, обмороки). У некоторых людей ночью частота сердечных

сокращений (ЧСС) может опускаться до 35 уд/мин — это норма, если нет жалоб.

- Паузы в работе сердца (на ЭКГ) более 2–3 секунд — особенно если они сопровождаются головокружением или обмороком.

- Синоаурикулярная блокада — когда импульс от синусового узла не доходит до предсердий.

альных тестов с нагрузкой или при электрофизиологическом исследовании.

Когда это опасно?

Медленный пульс сам по себе — не всегда плохо. Например, у спортсменов он может быть 45 уд/мин — и это норма.

Но если сердце реально не

симптомов;

- Если замедление связано с лекарствами и устраняется их коррекцией;
- Если паузы короткие и не превышают допустимые нормы;
- Если нет обмороков, головокружений и снижения качества жизни.

ЕСЛИ СЕРДЦЕ БЬЁТСЯ СЛИШКОМ МЕДЛЕННО, НУЖНО ЛИ БОЯТЬСЯ ЕГО ОСТАНОВКИ: СИНДРОМ СЛАБОСТИ СИНУСОВОГО УЗЛА



Как лечат синдром слабости синусового узла?

Всё зависит от тяжести:

1. Обследование: ЭКГ, суточное мониторирование (Холтер), ЭКГ с нагрузкой, иногда — ЭФИ (электрофизиологическое исследование).
2. Коррекция медикаментов: отмена или замена препаратов, вызывающих брадикардию.
3. Имплантация кардиостимулятора (ЭКС): если сердце слишком часто "забывает" биться, ставится устройство, которое берёт эту работу на себя.

По современным рекомендациям (ESC, АНА/ACC), установка ЭКС показана, если:

- есть обмороки на фоне СССУ;
- зафиксированы паузы более 3 секунд при симптомах; брадикардия нарушает качество жизни.

Вывод

Синдром слабости синусового узла — не приговор, но его нельзя игнорировать. Иногда это "тихий саботаж" работы сердца, а иногда — предвестник серьёзных событий, вплоть до остановки сердца.

Пульс ниже 50 — повод обратиться к врачу. А если случаются обмороки, замирания и перебои — тем более!

Кардиолог поможет разобраться: это просто особенность или тревожный симптом, требующий действий.

Берегите себя и будьте здоровы!

- Остановка синусового узла — временное "молчание" кардиостимулятора, без признаков сердечной активности.

- Синдром тахи-бради — чередование замедления пульса и приступов учащённого сердцебиения (вплоть до фибрилляции предсердий).

- Хронотропная несостоятельность — сердце не ускоряется при физической нагрузке так, как должно (определяется с помощью ЭКГ с нагрузкой).

- Эктопическая предсердная брадикардия — когда ритм идёт не от синусового узла, а от других участков предсердия, и слишком медленно.

Эти данные выявляются на ЭКГ, при суточном мониторировании (Холтер), иногда — во время специ-

справляется с перекачиванием крови:

- падает давление,
 - отключается сознание (обмороки),
 - появляются приступы Морганьи-Адамса-Стокса (внезапная потеря сознания без предвестников),
- тогда это опасный симптом, и речь идёт о риске внезапной остановки сердца.

Особенно в сочетании с другими нарушениями ритма, повреждением миокарда или если паузы между сокращениями составляют более 3 секунд.

А когда бояться не нужно?

- Если редкий пульс не вызывает

Ученые обнаружили, что регулярное употребление продуктов, богатых флавоноидами, может снизить риск смерти и защитить от развития диабета II типа и сердечно-сосудистых заболеваний.

Идеальное количество флавоноидов в день — 500 мг. Столько содержится в двух чашках чая и горсти черники.

Что такое флавоноиды

Флавоноиды — природные соединения, которые придают растениям яркие цвета и защищают от болезней. Для человека они работают как мощные антиоксиданты, борясь с воспалением и старением клеток.

Главные источники флавоноидов:

- чай — особенно зеленые и черные;
- ягоды — клубника, черника,

Исследование: регулярное употребление разноцветных продуктов может продлить жизнь

малина

- цитрусовые — апельсин, лимон
- яблоки с кожурой
- темный шоколад — от 70% содержания какао
- красное вино — в умеренных количествах

Что обнаружили ученые

Ученые из Королевского университета Белфаста, Венского медицинского и Университета Эдит Коуэн на протяжении 10 лет изучали медицинские данные более 120 000 человек. Исследование было опубликовано в журнале Nature

Food.

Результаты показали, что регулярное употребление продуктов, богатых флавоноидами, способно снизить риск смерти на 16% и на 10% уменьшить вероятность развития диабета II типа, сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Как лучше употреблять разноцветные продукты

Ученые выделяют более 6000 типов флавоноидов. И каждый работает по-своему. Так, в яблоках и луке содержится кверцетин, который

снижает давление, а в зеленом чае — катехины, защищающие сердце.

Вместо того, чтобы просто пить чай, лучше есть ряд продуктов, богатых флавоноидами, чтобы восполнить свое потребление, потому что разные соединения поступают из разных продуктов.

Кроме того, когда разные флавоноиды работают вместе, их полезное действие усиливается. Например, чай лучше пить с лимоном, ведь витамин С помогает усвоению катехинов. А яблоки вместе с темным шоколадом улучшают работу сосудов.

ВЫСОКИЕ ЗАРПЛАТЫ, БОНУСЫ И МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА ДЛЯ РАБОТНИКОВ



Приглашаем на работу ННА, PCW

- высокая зарплата
- оплачиваемый отпуск
- гибкий график работы
- пенсионный план 401K
- оплата праздничных дней
- отличная медицинская страховка
- сверхурочные часы (overtime)

\$2,000

**ЗАРПЛАТА
ДО \$16 В ЧАС!**

Бонус свыше \$2,000 для всех
новых сотрудников (caregivers)

Наши
сотрудники
зарабатывают
больше!



- Медсестры
- Физиотерапевты
- Логопеды
- Персональные помощники

Помогаем с оформлением документов
для получения программ PAS, Waiver, Option

Хорошая зарплата для тех, кто желает
ухаживать за своими родственниками



Наши сотрудники
Ольга и Светлана
во время празднования
8-летней годовщины
работы компании

ЗВОНИТЕ НАМ 215-857-9558 КРУГЛОСУТОЧНО

И вы поймете, что сделали правильный выбор

2 Park Lane, Suite 106, Feasterville, PA 19053

Alpha-Beta

MEDICAL EQUIPMENT AND SUPPLIES

ЧАСЫ РАБОТЫ:
понедельник
–
пятница
9am – 5pm

- Больничные кровати
- Стульчики
- Костыли
- Инвалидные коляски
- Протезы груди и лифчики к ним
- Памперсы, прокладки, чулки
- Ходунки
- Лечебные чулки

**БЕСПЛАТНАЯ
И БЫСТРАЯ
ДОСТАВКА**



**ОТЛИЧНОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ**



ПРИНИМАЕМ:

- Independence Blue Cross
- Blue Shield (PRO/HMO)
- AmeriHealth
- Bravo Senior Partner
- Keystone Plan East
- Keystone 65 complete
- Medicaid
- Medicare
- Health Partners
- Keystone CHC
- UPMC
- PAHW

215-676-7622
215-934-7199

Greater NE Medical Center
10890 Bustleton Ave., Ste. 100
Philadelphia, PA 19116



Lexington

RENAL CARE

**Центр гемодиализа на 18 мест
на базе реабилитационного центра «Рузвельт»
в Норд-Исте Филадельфии**



- Гемодиализ проходит под наблюдением сертифицированного нефролога
- Поддержка лицензированного диетолога
- Консультации социального работника
- Доступ к обучению на месте и группам поддержки
- Опыт и навыки заботливого и знающего персонала
- Современные и комфортные удобства

215-722-2300

7800 Bustleton Avenue, Philadelphia, PA 19152

Квалифицированное домашнее медицинское обслуживание

Gem Home Care

Quality Home Care Services

Благодаря высокой квалификации и большому опыту работы нашего медицинского персонала вы получите самое внимательное, чуткое, бережное и заботливое отношение к себе



- связываемся с доктором для получения назначения по уходу и для постоянного наблюдения
- оказываем тщательный уход после пребывания в госпитале
- помогаем стабилизировать состояние после операций, при кардиологических проблемах, диабете, гипертонии, онкологических и прочих заболеваниях
- осуществляем контроль за приемом лекарств и оказываем помощь в их получении
- проводим ультразвуковую диагностику и делаем анализы на дому по назначению врача
- обеспечиваем пациентам постоянную помощь на дому, покупку продуктов и оказываем другие услуги

**Обработываем раны, залечиваем
язвы, помогаем избавиться
от запущенных экземы
и псориаза на любых частях тела**

Мы – единственное агентство в Филадельфии и окрестностях, имеющее русскоязычного дипломированного специалиста по ранам, прошедшего специальную подготовку в хирургической обработке ран и вакуумной ранотерапии

Только у нас вы можете исцелить раны, используя самую современную технологию с применением медикаментозных и хирургических методов

Возможно лечение на дому или в медицинском офисе

Звоните и вам будет оказана помощь!

Наши сотрудники свободно разговаривают на английском, русском, украинском, литовском, грузинском, польском языках и на иврите

215-396-4950 www.gemhomecare.com

ПРИГЛАШАЕМ на полный и неполный рабочий день

**КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ МЕДПЕРСОНАЛ
И ПОМОЩНИКОВ НА ДОМУ**

Обеспечиваем медицинской страховкой, включая dental & vision plans

Bruce & Robbi Toll Heart and Vascular Institute



Профессиональная кардиологическая помощь прямо здесь, **в вашем районе**

Ваше сердце заслуживает наилучшей заботы. В центре, расположенном на Bustleton Avenue, наша команда специалистов по сердечно-сосудистым заболеваниям обеспечивает профессиональное лечение, которое нужно именно вам. От профилактических обследований до передовых методов лечения, все направлено на то, чтобы ваше сердце оставалось здоровым и сильным.

ПОСЕТИТЕ НАС В НАШЕМ ОФИСЕ:

10160 Bustleton Avenue, Suite A
Philadelphia, PA 19116

Чтобы назначить прием, пожалуйста,
посетите наш вебсайт по адресу:

JeffersonHealth.org/Heart



Сканируйте QR
code, чтобы зайти
на вебсайт



HOME OF SIDNEY KIMMEL MEDICAL COLLEGE

uncompromising care



ROOSEVELT
REHABILITATION & HEALTHCARE CENTER

Консультируем Roosevelt Rehabilitation & Healthcare Center

КАК ПЕРЕЖИТЬ ОБОСТРЕНИЕ БОЛЕЗНИ И РЕЦИДИВА

Стадия обострения болезни обусловлена нарушениями, которые могут включать появление нового кардиального события, хронические заболевания в стадии декомпенсации, острые нарушения, в основе которых лежат сердечно-сосудистые заболевания. Такое происходит, когда по каким-то причинам нарушается кровоток и работа сердца. Поэтому любая форма заболевания сердца может стать причиной возникновения острого состояния.

Обострение нарушений работы сердца может привести к сердечной недостаточности в стадии декомпенсации, что влияет на дыхательную, сосудистую и нервную системы. Другими словами, острая стадия заболевания влияет на работу сердца в целом.

Термин «сердечно-сосудистые заболевания» (ССЗ) является общим названием для всех видов болезней сердца и сосудов. Кто подвержен риску таких болезней? Самыми распространенными факторами, провоцирующими появление ССЗ, является гипертония и высокий уровень холестерина. Люди, у которых наблюдаются эти факторы, а также лишний вес, курение, малоподвижный образ жизни и диабет, входят в зону риска появления болезней сердца. Учтите, что некоторые факторы риска, как возраст и генетическая предрасположенность, не поддаются изменению.

Если вы или ваш близкий перенес острую стадию заболевания или вы находитесь в зоне потенциального риска проявления болезни, вам необходимо знать что делать дальше. Начните с консультации у своего врача, где вы вместе разработаете план дальнейших действий. Вам нужно будет выявить свои индивидуальные факторы риска. А в случае возникновения угрозы острого состояния действовать по плану вам помогут врачи кардиологического отделения.

Признаки обострения болезни сердца

Болезни сердца и их осложнения проявляются в разных формах и степени сложности. Поэтому очень важно научиться

различать признаки именно вашего заболевания. Среди самых распространенных факторов, которые ведут к сердечно-сосудистым осложнениям, относят аритмию (нарушение сердечного ритма) и кардиомиопатию (увеличение сердца). Кроме прочего, некоторые злокачественные раковые образования и прием лекарств для их лечения могут привести к появлению тромбов, которые блокируют поступление крови в сердце и могут стать причиной серьезной критической ситуации.

Очень важно понимать, ощущаете ли вы симптомы наступающего острого случая, чтобы



как можно быстрее предпринять необходимые действия. Вы можете чувствовать тяжесть, тесноту или боль в груди. Боль может отдавать в желудок, горло, челюсть, в лопатку или руку. Внезапная тошнота, потливость, учащенное дыхание или головокружение также могут указывать на обострение болезни сердца.

Если вы начинаете ощущать признаки усилившейся боли в сердце или легких, указывающих на наступление сердечного приступа, крайне важно немедленно вызвать скорую помощь. Действуя быстро, вы сможете снизить нагрузку на сердечную мышцу. В этом деле лучше не рисковать.

Что нужно знать врачу о вашем сердце

Кроме наблюдения за при-

знаками наступающего критического состояния, вы окажете большую помощь кардиологу, если будете:

- Вести дневник наблюдений за симптомами. Указывайте в нем, были ли у вас случаи аритмии, боли в груди, сильное сердцебиение и отмечайте, как часто это происходит. Записывайте что вы употребляли в пищу, какой физической активностью занимались, после чего появились данные симптомы. Эта информация крайне важна для определения правильного диагноза.

- Отмечать, как вы себя чувствовали перед наступлением критического состояния. Появились эти симптомы постепенно или же внезапно? Испытывали ли вы какие-то беспокойства и переживания? Занимались ли вы чем-то или находились в пассивном состоянии? Этот дневник может помочь доктору определить причину аритмии, сильного сердцебиения или болей в груди.

- Расскажите врачу, какие лекарственные препараты, витамины и таблетки принимаете, включая те, которые доктор не назначал.

- Проинформируйте врача, страдаете ли вы диабетом, болезнями печени, почек или сердца. Если у вас есть генетическая предрасположенность к диабету, инсулту, высокому уровню холестерина или гипертонии, риск на-

ступления критического состояния выше, чем обычно. Обязательно расскажите об этом врачу.

- Вместе с лечащим врачом разработайте специальный план физических упражнений, которые лучше всего подойдут именно для вашего состояния здоровья. Работая по этой программе, вы сможете без перерыва поддерживать работу сердца при оптимальной нагрузке. Если вы еще этого не делаете, самое время начать.

- Если врач назначил вам принимать лекарства от вашего заболевания, не прекращайте курс самостоятельно, без разрешения врача. Принимайте препараты строго по предписанию и никому не давайте лекарства из вашей упаковки. Если вы пропустили прием, проконсультируйтесь у своего доктора, что делать дальше. Также, необходимо отказаться или ограничить употребление алкоголя, если это нежелательно сказывается на приеме лекарств.

- Если у вас появились симптомы или побочные эффекты на фоне приема лекарств, пусть даже незначительные, проинформируйте об этом своего врача. Он может предложить другие препараты или варианты лечения без тяжелых побочных эффектов.

После случая острого критического состояния и осмотра у врача пройдите все назначенные консультации. Это необходимо сделать, чтобы построить план лечения таким образом, чтобы привыкнуть к новому, более здоровому образу жизни, полезному как для вашего сердца, так и хорошего самочувствия в целом. Для достижения оптимальных результатов, врач может порекомендовать сразу после выписки из больницы пройти кардиореабилитацию. Если вам нужно больше информации о работе сердечно-сосудистой системы и восстановительном лечении или вы знаете, кому она может понадобиться, свяжитесь с нами и мы вас проконсультируем.



В случае обострения болезни и рецидива и невозможности домашнего ухода реабилитационный центр РУЗВЕЛЬТ поможет вам обеспечить необходимый уход за вашими близкими. Звоните по телефону 215-722-2300 и наши русскоязычные сотрудники будут рады ответить на все ваши вопросы!



ПРОГРАММА ДЛЯ РУССКОЯЗЫЧНОЙ ОБЩИНЫ В САМОМ ЦЕНТРЕ НОРД-ИСТА



**Реабилитация и восстановление
после болезней, травм
или госпитализации
(short- and long-term options)**

**Всесторонняя терапия
для вашей реабилитации:**

- Физиотерапия, услуги логопеда
- Occupational Therapy
- Cardio Vascular Program
- Pulmonary Therapy

**Русскоязычный персонал:
медсестры, физиотерапевты,
логопеды, работники в офисе**



Гарри Голдберг
Директор программы
для русскоязычной
общины

ДЛЯ КОМФОРТА НАШИХ ГОСТЕЙ:
Семейная атмосфера
Русское телевидение, газеты и радио
Культурная программа



**Реабилитационный
центр РУЗВЕЛЬТ
удобно расположен
в самом центре
Норд-Иста**

215-722-2300

7800 Bustleton Avenue, Philadelphia, PA 19152

Хочу выразить свою искреннюю признательность работникам Roosevelt Rehabilitation & Healthcare Center 7800 Bustleton Avenue, Philadelphia, PA 19152

Моя мама, Галина Камшилина в преклонном возрасте (83 года) тяжело заболела в США, не имея там никого из близких людей. Это совпало с эпидемией COVID-19, по причине которой посольство США в Киеве практически на многие месяцы прекратило рассматривать

заявки на визы от частных лиц.

После нахождения в госпитале Назарет маме был диагностирован COVID-19, что вынудило нас отложить вывоз моей мамы в Киев. Мама была помещена в Roosevelt Rehabilitation Center, где она смогла восстановить силы для перелета на Украину с пересадкой, так как в это время прямые рейсы отсутствовали. Думаю, что в преклонном возрасте с диагностированным инфицированием ко-

роновирусом, это довольно хороший результат.

Персонально хочу поблагодарить сотрудников реабилитационного центра Алек Браверштейна и Надию Ляховольскую, которые сделали возможным вывезти мою маму в Киев, включая организационную помощь, где о ней смогут заботиться близкие люди.

С уважением, Сергей Камшилин

РЕАБИЛИТАЦИОННОМУ ЦЕНТРУ «РУЗВЕЛЬТ» ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



- Медсестры
- CNA's
- Работники на кухню
- Организаторы досуга (activities)



Бенефиты:

- Медицинская страховка (включая dental и vision plans)
- 401K, хорошая зарплата, overtime pay
- Бонусы при устройстве и рекомендации на работу
- Оплата обучения
- Бесплатные классы оказания неотложной помощи (CPR) и сертификат на внутривенные инъекции

**Хорошее знание английского
и русского языков обязательно**

215-722-2300 *Спросите русскоговорящего представителя*

PREFERRED FOOT AND ANKLE CENTER



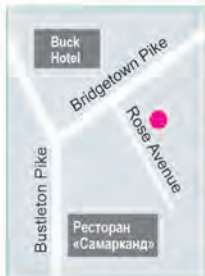
Elza Tyshko, DPM

Board Certified



ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ
ВРАЧ-ПОДИАТРИСТ
ПОМОЖЕТ ВАМ С ЛЮБОЙ
ПРОБЛЕМОЙ ВАШИХ НОГ

- ♦ Боль в ногах
- ♦ Растяжение связок голеностопного сустава
- ♦ Артрит стопы и лодыжки
- ♦ Спортивные травмы
- ♦ Вальгусная деформация косточки
- ♦ Уход за ногами диабетиков
- ♦ Грибок ногтей и кожи ног
- ♦ Мозоли
- ♦ Плоскостопие
- ♦ Косолапие
- ♦ Гериатрический уход за ногами
- ♦ Деформация пальцев ног
- ♦ Пяточные шпоры
- ♦ Вросшие ногти
- ♦ Невромы
- ♦ Подошвенный фасциит
- ♦ Спортивная медицина
- ♦ Подошвенные бородавки
- ♦ Уход за ранами и язвами
- ♦ Подагра
- ♦ Дерматит и экзема кожи ног
- ♦ Переломы, ушибы и растяжения
- ♦ Ортопедические стельки
- ♦ Хирургия стопы и лодыжки



*Доверьте ваши ноги
нашим заботливым рукам!*

4 Rose Avenue, Suite 1, Feasterville, PA 19053
напротив Buck Hotel, около нового Bell's Market

215-355-7555

Доктор и сотрудники офиса говорят
по-русски, по-украински, по-английски



Ваш надежный друг и помощник!



ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ВАМ ПО РЕЦЕПТУ ВРАЧА
ВСЕ СУЩЕСТВУЮЩИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ, ПРИБОРЫ
И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ УХОДА ЗА БОЛЬНЫМИ

- Средства передвижения — костыли, ходунки и палочки
- Аппараты для измерения давления и сахара в крови
- Кислородные и дыхательные аппараты для использования на дому
- Диабетическая обувь, стельки, носки и чулки
- Лечебные пояса и наколенники из натуральной шерсти
- Регулируемые кресла-помощники



Принимаем все основные страховки,
Medicare и Medicaid

Tel.: 215-677-8770

Fax: 215-677-8748

Бесплатная
доставка
на дом!

731 Red Lion Road, Philadelphia, PA 19115

www.vspmedicalsupply.net E-mail: vspsupply@verizon.net



По вопросам
размещения
рекламы в газете
«ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ»
обращайтесь
по телефонам:

215-485-2112

215-396-2626

Алекс

Achilles Care



Квалифицированный
и профессиональный
уход на дому

Возможность ухаживать
за своими родственниками
и друзьями

Помощь в оформлении программы Waiver

Наши заботливые сотрудники
обеспечат повседневную помощь:

- Прием лекарств и визиты к врачу
- Гигиена (купание, уход за кожей, волосами, ногтями)
- Приготовление еды, стирка
- Чистота и порядок в доме



Приглашаем на работу
HOME ATTENDANTS

Высокая зарплата, бонусы, хорошие бенефиты

215-259-6190

267-632-3500

www.achillescare.com



HEATING • AIR CONDITIONING

МНОГОЛЕТНИЙ ОПЫТ РАБОТЫ



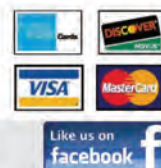
Обслуживаем Филадельфию,
Монтгомери Каунти, Бакс Каунти,
Нью-Джерси

Emergency 24/7

ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО, УМЕРЕННЫЕ ЦЕНЫ

РЕМОНТ, УСТАНОВКА
И НАЛАДКА

- кондиционеров
- отопительных систем
- водонагревателей
- воздухопроводов



Like us on facebook



215-892-4420

airmanllchvac.com

Женское интимное здоровье требует особого внимания и бережного отношения — но при этом многие вопросы остаются без ответов из-за стеснения или недостатка достоверной информации. В этой статье мы разберем, как работают естественные процессы в организме, какие выделения считаются нормой и как пользоваться ежедневными прокладками, чтобы сохранять комфорт и соблюдать правила гигиены в течение дня. Также в статье мы делимся видео с гинекологом Валерией Хурцилавой, которая развенчивает популярные мифы о ежедневных прокладках, чтобы вы могли сделать осознанный выбор.

Нормальные выделения: как они выглядят, когда начинать беспокоиться

Каждая женщина уникальна — и ее выделения тоже. Обычно они белесого цвета, умеренной консистенции и обладают нейтральным молочным запахом. В медицине они имеют свое название — «бели» — и считаются абсолютно нормальным явлением (вопреки распространенному мифу, что у здоровой женщины не должно быть вообще никаких выделений).

Нужно понимать, что характер выделений может меняться в течение цикла:

- Во время менструации у женщин появляются кровянистые выделения разной степени обильности, которые обычно заканчиваются через 4-7 дней, сменяясь на светлые. Помните, что если менструация короче 4 дней или длиннее недели, то это повод обратиться к гинекологу.
 - Чем ближе овуляция (период созревания яйцеклетки), тем более обильными становятся выделения. В самый пик фертильности они похожи на яичный белок, легко засыхают на белье и крошатся — это тоже нормально.
 - С момента произошедшей овуляции и до наступления новой менструации выделения снова становятся нейтральными.
- Вот какие комментарии дала

Тонкий момент: гинеколог развенчивает главные мифы о ежедневных прокладках

врач-гинеколог:

«На состав микрофлоры интимной зоны может влиять множество факторов: курение, прием антибиотиков, жесткие диеты, заболевания кишечника, половые инфекции и несоблюдение правил гигиены. Важно помнить: если выделения стали неприятно пахнуть, изменили свой цвет, консистенцию, провоцируют зуд и отек слизистой — это не норма, в таких случаях нужна консультация специалиста».

Почему появляются пятна на белье и как их избежать

Следы на белье могут появляться по двум основным причинам. Во-первых, естественные выделения, про которые мы рассказывали выше, могут оставлять заметные следы. Во-вторых, при изменении собственной микрофлоры обильность и состав выделений могут меняться. Разобраться с причиной таких проявлений и подобрать решение поможет врач-гинеколог, а поддерживать повседневный комфорт можно с помощью регулярной гигиены интимной зоны и смены белья, а также использования ежедневных прокладок — собственно, для чего они и нужны. Ежедневки не только помогают сохранять ощущение свежести в течение дня, но и в буквальном смысле защищают белье от выделений.

Как часто нужно менять ежедневные прокладки?

Существует миф, что ежедневные прокладки вредно использовать регулярно. На самом деле их допустимо использовать на постоянной основе, но важно соблюдать несколько правил. Гинеколог расска-

зала, как часто надо менять ежедневные прокладки, с точки зрения медицины:

«С позиции медицины мы точно знаем, что прокладки нужно использовать согласно инструкции и менять каждые 4 часа. Нельзя, к примеру, ходить с одной ежедневкой весь день — в этом случае риск нарушения собственной микрофлоры повышается и рождаются мифы о вреде этих средств гигиены.

Также ношение ежедневной прокладки не является заменой гигиенических мероприятий, которые рекомендуется проводить минимум два раза в день. Для этого лучше использовать обычную воду или нейтральные гели».

Можно ли носить ежедневные прокладки каждый день? Да, если выбирать их, обращая внимание на качество, безопасность используемых материалов и комфорт при использовании... Хорошо, если ежедневки являются ультратонкими. Они тонкие, гибкие и совершенно не ощущаются при ношении. Еще они не создают парниковый эффект («дышат») и, что немаловажно, подойдут под любую форму белья.

Как выбрать ежедневные прокладки, чтобы избежать дискомфорта

Как правило, сложностей и дискомфорта ощущений не возникает, если правильно выбрать ежедневные прокладки. Для этого можно руководствоваться следующими советами:

- выбирать ультратонкие и гибкие прокладки — они не отклеиваются и не сминаются даже при активных движениях;



- правильно размещать их — ближе к передней части белья, чтобы избежать смещения при ходьбе;
- отдавать предпочтение «дышащим» вариантам, которые не нарушают естественную циркуляцию воздуха в интимной зоне.

Обратите внимание, что для разных ситуаций подходят разные виды прокладок. Так, при минимальных выделениях можно использовать ультратонкие (например, толщиной менее 1 мм), а при более обильных слизистых выделениях, а также, например, в первые и последние дни месячных — специальные впитывающие. Обе версии полностью отвечают всем требованиям к современным прокладкам и позволяют сохранять свежесть и комфортные ощущения в интимной зоне в течение всего дня (при их регулярной смене).

Помните, что забота о женском здоровье начинается с внимательного отношения к своему телу. Ежедневные прокладки могут стать хорошим помощником, если использовать их правильно: своевременно менять, выбирать качественные продукты и прислушиваться к своим ощущениям, обращаясь к специалистам при любых тревожных симптомах.

Как быстро вернуть коже свежесть за 2 минуты: простые приемы на каждый день

Тусклая кожа, серый подтон, уставший вид — все это можно исправить за несколько минут. Собрали экспресс-приемы, которые помогут вернуть лицу свежесть, а заодно разобрались, какие ошибки в уходе и макияже только усугубляют проблему.

Рассказываем, как легко вернуть коже лица свежесть и сияние. Свежий, отдохнувший образ — мечта любой женщины. Но недосып, хронический стресс и жизнь в городе отражаются на лице не лучшим образом. Изменить условия жизни — задача не из простых, а решить проблему как-то нужно. Поэтому сегодня собрали для вас гайд по спасению «уставшего» лица и список «свежих» косметических решений.

Экспресс-приемы: как быстро вернуть свежесть лицу

Если времени нет совсем, а реа-

нимировать лицо нужно здесь и сейчас — поможет умывание контрастной водой. Смена температур даст быстрый тонизирующий эффект и вернет коже здоровый тон. Также можно заменить умывание экспресс-маской. Намочить 2 полотенца холодной и горячей водой — и поочередно выдержать на лице по 2 минуты. Увлажняющий крем в конце — + 100 к свежести.

Холод + массаж — второй помощник в борьбе с тусклостью лица. Криосферы, массажный ролик и даже пара обычных металлических ложек — сгодится все. Охладите ваше подручное средство в морозилке 10-15 минут и пройдитесь по массажным линиям в течение 3-5 минут.

Еще один простой способ — обычный массаж лица пальцами: 5-7 минут по массажным линиям, только аккуратно и без лишнего давления. А легкие похлопывания и пощипывания щек в конце добавят здорового румянца.

Легкий макияж: сияние вместо плотного тона

Легкий естественный макияж стирает усталость с лица. Декоративная косметика может добавить лицу усталости не хуже недосыпа. Например, слишком плотный тон «утяжелит» кожу, сделает лицо плоским и тусклым. Лучше отдать предпочтение легким текстурам: увлажняющим тональным флюидам или ВВ-кремам. Ошибки контуринга тоже могут сыграть с вами злую шутку. Если накладывать скульптор чрезмерно или неумело — появятся лишние тени и следы усталости. Делайте грамотно или вообще откажитесь от этого шага в макияже.

Недостаток сияния — еще один маркер усталости. Добавьте в тональную основу каплю хайлайтера, чтобы создать эффект здорового свечения кожи. Или подберите базу с легким сиянием.

На финише можно использовать румяна персикового или розового оттенка. И главное правило — ничего чрезмерного. Идеальный выбор — минимализм и невесомость.

Что убрать из косметички, чтобы лицо не выглядело уставшим

Плотный макияж и темные оттенки делают лицо уставшим и болезненным.

Матирующие текстуры, «тяжелая» пудра, темные и холодные оттенки — прямой путь к тусклой коже и болезненному виду. Чтобы этого избежать, выбирайте легкие косметические средства.

Для нежного макияжа выбирайте нежно-розовые, персиковые или коралловые румяна — и совсем немного. Вместо плотных матовых помад стоит взять полупрозрачные тинты и бальзамы/блески с эффектом сияния. А на замену кремовой пудре лучше поискать невесомую и прозрачную с влажным финишем или светоотражающими частицами.

Тяжелые дни бывают у всех, но окружающим об этом знать необязательно. Простые средства и легкий макияж добавят вам свежести, поднимут настроение и избавят от неудобных вопросов. Главное — найти подходящий для себя вариант.

Александр Овечкин, Криштиану Роналду, Новак Джокович, Леброн Джеймс — этих атлетов объединяют не только их великие достижения, но и солидный возраст, в котором они продолжают успешно заниматься профессиональным спортом. Джеймсу и Роналду уже по 40 лет, Овечкину — 39, Джоковичу — 38. Но, несмотря на статус ветеранов, каждый из них продолжает выступать на высочайшем уровне. Например, Джокович совсем недавно добрался до полуфинала «Ролан Гаррос», а Овечкин в минувшем сезоне побил рекорд канадца Уэйна Гретцки по количеству голов в регулярных чемпионатах НХЛ. За счет чего легендарные и уже возрастные спортсмены побеждают время?

«Он всегда хотел делать больше»

19 ноября 2024 года Александр Овечкин в матче регулярного чемпионата НХЛ против «Юты» столкнулся с Джеком Макбэйном и получил перелом малоберцовой кости левой ноги. За 20 лет в Северной Америке эта травма для российского форварда «Вашингтона» оказалась самой тяжелой. По прогнозам, на восстановление должно было уйти до полутора месяцев. Но Овечкин, подгоняемый желанием побить рекорд Уэйна Гретцки по количеству шайб в регулярных чемпионатах НХЛ за карьеру, вышел тренироваться на лед спустя всего две недели после повреждения.



Спустя неделю после того, как сломал ногу, он уже крутил велосипед. И ни дня не ходил с костылями, которые ему дали.

Овечкин феноменально вернулся после тяжелой травмы — забросил три шайбы в четырех матчах. Как сказал врач, перелом не мог полностью срастись за такой короткий срок, но особенности организма позволили даже такое серьезное повреждение компенсировать работой окружающих тканей, которые взяли существенную часть нагрузки на себя и позволили Овечкину играть.

Овечкин, в отличие от Роналду или Джеймса, никогда не был адептом уникальных тренировочных методик или строгих диет. Ему от природы присуще колоссальное здоровье. Также свою роль сыграли спортивные гены — отец хоккеиста Михаил был футболистом, а мать — двукратная олимпийская чемпионка по баскетболу.

Овечкина неоднократно замечали употребляющим фастфуд, он сам признавался, что очень любит светлое пиво и легко позволяет себе выпить после игры 2-3 банки. Тренер по ОФП Павел Маркидан, который работает с хоккеистами НХЛ и КХЛ, в разговоре заявил, что пиво не может благотворно влиять на восста-

новление, но способно разгрузить центральную нервную систему после тяжелых нагрузок. «Овечкин — это Овечкин, у него работает то, что не будет работать у других. И главное, что он употребляет более чем умеренно», — отметил Маркидан. Стоит отметить, что летом, в процессе предсезонной подготовки, когда закладывается база на предстоящие несколько месяцев, Овечкин от алкоголя полностью отказывается.

Личный тренер хоккеиста по фи-

Федерер), который до сих пор продолжает профессиональную карьеру: «Нет одного слова или секрета, который бы описал мой секрет долголетия в спорте. Это просто образ жизни и то, как я отношусь к своей карьере в теннисе. Мне повезло с раннего возраста быть окруженным знающими людьми. Меня сразу научили, что профилактика, напирмер, растяжка и разминка продлят карьеру».

Главный секрет чрезвычайно успешного спортивного долголетия

он снимался по ходу поединков семь раз, больше, чем за последующие 15 лет. Уже будучи зрелым спортсменом он сумел пересобрать себя и выйти на новый уровень физической выносливости: «Во время Уимблдона я всегда живу в доме совсем рядом с буддийским храмом. Конечно, турнир — это огромное давление и стресс, поэтому нужно место, в котором можно отключиться и зарядить батарейки».

«Я работаю над телом каждый день»

Овечкин, Роналду, Джокович и Леброн — главные спортивные долгожители. Как они побеждают время?

зической подготовке Павел Бурлаченко отмечал, что с возрастом у форварда «Вашингтона» изменилась программа подготовки. Так, например, в тренажерном зале Александр сейчас работает с меньшими весами, но на большее количество повторений. В целом, сейчас тренировочный план Овечкина при подготовке к сезону состоит из двух тренировок в день. Первая — ОФП, вторая — ледовая. Каждая из них с разминкой и заминкой занимает не больше двух часов.

С годами Александр начал лучше понимать организм. С самоотдачей проблем у него не было никогда, он всегда хотел делать как можно больше. А дополнительная масса Овечкина, о которой нередко говорят, ему только помогает — она защищает его от повреждений.

«Не отвлекайтесь на гаджеты во время еды»

Новак Джокович чуть меньше года назад добавил в свою обширную коллекцию последний недостающий трофей — золото Олимпийских игр. Он стал самым возрастным Олимпийским чемпионом в теннисе с момента возвращения этого вида спорта в программу Игр в 1988 году. На момент триумфа сербу было 37 лет и 74 дня. В финале он обыграл 22-летнего испанца Карлоса Алькараса, который младше Новака на 15 лет. Джокович единствен-

сербского теннисиста, по его собственным словам, в диете, к которой он пришел еще в 2014 году. В ее основе отказ от красного мяса, молока, сахара и продуктов с содержанием глютена. Безглютеновая диета очень благотворно влияет на профессиональных спортсменов, организм которых подвержен повышенным нагрузкам и стрессу. Дело в том, что отказ от глютена благотворно влияет на слизистую кишечника и позволяет лучше всасываться питательным микроэлементам.

У Джоковича есть даже четыре правила питания, выработанных годами. И связаны они не с составом пищи, которую он употребляет. Они скорее лежат в ментальной плоскости и могут быть применены даже теми людьми, которые не занимаются спортом профессионально, а просто следят за своим питанием.

Правила питания Новака Джоковича

1. Ешьте медленно и осознанно. Это нужно для более эффективного переваривания пищи и получения максимального количества энергии.
2. Давайте организму четкие указания. Употребляя углеводы в первой половине дня, мысленно направляйте их на подпитку энергетического уровня. Во второй половине дня ешьте больше белка и просите организм восстановить мышечную ткань и восполнить уровень гормонов.
3. Ставьте целью качество, а не количество.
4. Не отвлекайтесь на гаджеты во время еды. Сосредоточивайтесь на приеме пищи. Может казаться странным, но посторонние мысли и тревога ухудшают усвоение питательных элементов.

Но, конечно, не только питание сделало Новака великим спортсменом, который и в 38 лет остается одним из лучших теннисистов современности. По признанию самого серба, важную роль в этом сыграли йога, растяжка, медитация и различные духовные практики. До того как он пришел к этому, Джокович считался довольно болезненным игроком, которому не хватало физики для затяжных пятисетовых матчей. В период с 2003 по 2008 год

У Роналду в 40 лет тело 28-летнего человека

О маниакальном пристрастии Криштиану Роналду к здоровому образу жизни и различным инновационным методикам тренировок и восстановления известно очень давно и многое. Специалисты считают, что именно благодаря этому португалец стал одним из величайших футболистов в истории и продолжает находиться на высоком уровне в 40 лет. Самое актуальное тому под-



тверждение — важнейший гол Роналду за сборную Португалии в финале Лиги наций против Испании, который позволил его команде сравнять счет, а затем и завоевать трофей в послематчевой серии пенальти.

Отдельного упоминания заслуживает методика сна португальского футболиста, которую ему привил ведущий спортивный сомнолог британец Ник Литтлхэйлс. Роналду не спит ночью восемь часов подряд, как это рекомендовано в подавляющем большинстве научной спортивной литературы. Криштиану засыпает на шесть часов ночью, а днем досыпает еще 3 или 1,5 часа. Иногда таких полуторачасовых периодов отдыха днем у португальца несколько.

Роналду засыпает и просыпается очень рано, попадает в циркадные ритмы, которые помогают максимально эффективно регулировать гормональный уровень. А его дневной сон помогает добирать общее необходимое количество часов.



ный теннисист из так называемой Большой тройки (куда кроме него входят Рафаэль Надаль и Роджер

Что касается питания, то на протяжении всей карьеры Роналду придерживается строгой средиземноморской диеты. Она с отрывом занимает первое место среди спортсменов. Такое питание подразумевает употребление большого количества овощей, растительных жиров, постного мяса и отказ от добавленных сахаров. Фанатичное следование этой диете позволяет Роналду держать феноменально низкий процент жира в организме — на уровне 7-8 процентов, при норме 12-16 процентов у взрослых тренирующихся мужчин.

При этом после 30 лет Роналду несколько раз целенаправленно худел для того, чтобы сохранить скорость и подвижность на футбольном поле. Так называемая сушка происходила за счет снижения мышечной массы, потому что жира в организме португальца и так крайне мало. То есть Криштиану жертвовал эстетикой, к которой он также, как известно, очень трепетно относится, ради спортивных результатов.

2-3 килограмма сухой мышечной массы несколько раз за карьеру после 30 лет сбрасывал Криштиану Роналду. Такое похудение дается спортсмену высокого уровня сложнее, чем похудение за счет жира.

Что касается тренировочных методик, то здесь Роналду тоже можно назвать самым настоящим фанатом своего дела. Так, у него в доме на дне бассейна установлена специальная беговая дорожка. При беге в воде нет ударной нагрузки на суставы, что позволяет использовать его как средство активного восстановления. Также в течение карьеры Криштиану прибегал к использованию стволовых клеток, что позволяло ему быстрее вернуться на поле

после травм. Лечение стволовыми клетками — один из трендов современной спортивной медицины. Этот способ позволяет ускорить регенерацию мышечной ткани. В мае 2025 года с помощью специального устройства, которое в совокупности оценивает физиологию, тренировки и пищевые привычки человека, было проведено исследование организма Роналду. Оно показало, что биологический возраст португальца на 12 лет меньше возраста фактического. По паспорту легендарному футболисту уже 40, а тело у него, как у 28-летнего человека.

Барокамера, палеодиета, сон под звук капель дождя

В завершившемся сезоне НБА 40-летний Леброн Джеймс побил сразу несколько исторических рекордов. 20 декабря 2024 года он установил новый рекорд североамериканской лиги по количеству минут, проведенных на площадке в регулярных чемпионатах, — 57 471 минута. 4 января 2025 года Джеймс побил рекорд НБА по количеству игр с 30 и более очками, обойдя Майкла Джордана.

В феврале 2025-го он стал самым возрастным игроком в истории лиги, набравшим больше сорока очков за матч. А еще он оказался единственным баскетболистом НБА, который попал в символическую сборную НБА по итогам сезона в возрасте 40+. Разница между его первым и последним попаданием в символическую сборную — 21 год. И это отлично иллюстрирует то, как долго он умудряется удерживать себя на



высочайшем уровне. Чтобы добиться таких результатов, американский баскетболист прибегает к огромному количеству передовых методик восстановления и в целом тратит на содержание своего тела порядка 1,5 миллиона долларов в год. Он использует криокамеру, температура в которой может опускаться ниже 150 градусов по Цельсию. Мозг начинает думать, что он замерзает, и запускает системную реакцию в кровотоке, которая создает белки, уменьшающие воспаление. Джеймс использует терапию в камере с красным цветом, позволяющую организму генерировать больше энергии. Леброн восстанавливается в барокамере, улучшающей кровоток и снимающей отеки и мышечную боль. Он каждый день спит днем по 2-3 часа, засыпая под звуки капель дождя на листьях. За несколько часов до ночного сна он перестает использовать любые гаджеты, так как свечение от их экранов мешает нормальному засыпанию.

Баскетболист занимается пилатесом и йогой, а в его личной команде есть специалист по спортивной биомеханике: “Каждый день. Я работаю над телом каждый день в течение 24 часов. Либо процедуры, либо занятия в зале. Стараюсь работать над физикой в течение всего сезона, когда остальные пытаются просто не сломаться”.

Кроме того, Леброн Джеймс очень тщательно следит за питанием и не гнушается экспериментов в диете. Например, по ходу карьеры он прибегал к палеодиете. Она основана на том, как питались люди в период палеолита, то есть около двух миллионов лет назад. Палеодиета запрещает употребление рафинированных и вообще любых переработанных продуктов. В современных реалиях так питаться на постоянной основе крайне сложно, однако на протяжении какого-то короткого периода времени палеодиета может дать положительный эффект. «Каждое лето во время предсезонной подготовки я бросаю себе вызов и смотрю, как я с этим справлюсь», — комментировал применение подобного принципа питания сам Джеймс.

Кажется, Леброна можно назвать настоящим спортивным роботом. Но есть в нем и кое-что человеческое. При всей своей заикленности на режиме он известен как большой поклонник красного вина. Он начал пить его уже после 30 лет и, по слухам, посадил на это большинство своих друзей в НБА. По словам самого баскетболиста, он выпивает по бокалу почти каждый день. А однажды даже пришел с вином на матч, правда, тогда он не был включен в заявку своей команды и на площадке появиться не мог.



Memorial Chapel
4737 Street Road
Trevose, Bucks County



Историческая справка
Президент компании **Джозеф Левин (1945-2015)** помимо того, что руководил бизнесом, которым его семья владеет более 130 лет, являлся одним из активнейших лидеров еврейской общины Филадельфии. Компания принимала самое деятельное участие в операции Эксодус по выезду советских евреев в 70-80 годах — как материально, так и самым непосредственным образом: представители фирмы в ряде городов СССР: Москве, Ленинграде и других — встречались с отказниками и боролись вместе с ними за свободный выезд их семей в США и Израиль.



Одна из повозок Джозефа Левина, деда президента компании (1877-1937)

JOSEPH Levine & SONS
Service, Tradition & Dignity

ПРОГРАММА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

- Вопрос:** Каким образом я оплачиваю Программу Предварительного Планирования?
Ответ: Вы можете либо оплатить всю сумму сразу, либо предпочесть беспроцентный план, при котором вы сперва выплачиваете 15%, а остальную сумму — в удобный для вас срок.
- В: Могу ли я выбирать услуги, или они уже определены заранее и входят в предлагаемый план?**
О: Конечно, только вы решаете, какие услуги войдут в ваш план. Никто не может навязывать вам что бы то ни было — это не в традициях нашей компании.
- В: Будут ли какие-нибудь дополнительные платы во время похорон?**
О: Нет, за исключением случая заказа дополнительных услуг, не предусмотренных контрактом.
- В: На каких кладбищах вы можете помочь купить землю, организовать похороны?**
О: В США (в частности, Филадельфии) и Израиле — на любом.



Юрий Гопштейн — первый в США русскоязычный еврейский Funeral Director, получивший лицензию. Президент культурно-религиозного центра Kehilat Re'eh, активист Еврейской Федерации Филадельфии, президент New World Association of Immigrants. В случае потери близкого человека позвоните Юрию Гопштейну по телефону 215-942-4700, и он возьмет на себя решение всех вопросов, связанных с организацией похорон. Вы также можете получить у Юрия подробную консультацию по Программе Предварительного Планирования.

ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ 1-800-992-3339 НАИЛУЧШИЙ СЕРВИС

4737 Street Road, Trevose, PA 19053
215-942-4700 Jonathon D. Levine, Supervisor

2811 West Chester Pike, Broomall, PA 19008
610-325-2000 Kevin Bloch, Supervisor

1002 West Skippack Pike, Blue Bell, PA 19422
215-942-4700 Brian M. Levine, Supervisor