



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ: МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ И ДОЛЬШЕ АКТИВНО ЖИТЬ ПОМОЖЕТ ВАШ ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР «ЭДАС»!



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗИМНЕГО ТРАВМАТИЗМА

ОТВЕТЫ ВРАЧА НА АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

С наступлением настоящих зимних морозов москвичи отчетливо ощутили на себе, что такое гололед... Темп жизни в столице высокий, поэтому замедлиться в изменившихся погодных условиях непросто, и неудивительно, что зимой количество так называемых «тротуарных» травм в Москве вырастает почти в три раза! Люди, особенно в пожилом возрасте, чаще всего травмируются зимой именно на улице, по привычному пути на работу, в магазин, в поликлинику, а не на катке и не на лыжне. На вопросы о том, почему так происходит и что делать, чтобы снизить риск зимнего травматизма, отвечает врач-консультант АКЦ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР» Артёмков Н.В.

Почему именно пожилые люди получают зимой больше всего травм? Риск падений у людей пожилого возраста повышается в гололед в первую очередь из-за невнимательного отношения к особенностям городской среды обитания и «неумения» падать. Пожилые люди не всегда могут правильно оценить неожиданно возникшую опасность, или просто не успевают это сделать – подводит низкая скорость реакции, что усугубляется спешкой и невнимательностью на дороге. Раннее наступление темноты зимой, припорошенный снегом лед, неубранный слежавшийся снег и прочие, казалось бы, незначительные препятствия, являются травмоопасными. А ведь даже самая незначительная травма для пожилого человека может оказаться очень серьезной из-за того, что кости с возрастом становятся более хрупкими, а хрящи суставов теряют эластичность. По статистике, от числа всех зимних травм на растяжения и ушибы мягких тканей приходится 22-25%, на переломы и вывихи около 70%, а результатами зимних падений у людей старшего возраста чаще всего являются перелом шейки бедра и травмы позвоночника.

Может ли остеопороз быть дополнительной опасностью при переломах? Конечно, остеопороз является фактором, затрудняющим процесс выздоровления после травмы у пожилых людей, вследствие чего бывает нелегко вернуться к полноценной активной жизни. Согласно данным российских ученых, после переломов костей и разрывов связок способность к самообслуживанию восстанавливают лишь около 25% пациентов в возрасте старше 70 лет. Это серьезный повод для того, чтобы пожилым людям быть особенно осторожными и внимательными на зимних дорогах и даже при незначительной травме обращаться к специалистам. Для профилактики остеопороза нужно включать в еже-

дневный рацион продукты, содержащие кальций и витамин D: творог не менее 100 г ежедневно, молоко, твердые сыры, жирные сорта рыбы, куриные и перепелиные яйца. Также очень важно каждый день гулять в светлое время дня – это нужно для выработки в коже собственного витамина D, необходимого для поддержания обмена кальция в организме.

Что нужно делать, чтобы уменьшить риск травмирования? Прежде всего, необходимо соблюдать несложные правила, которые помогут избежать падений на скользких зимних дорогах. Их не так много, но следовать им очень важно!

- ✓ Надевайте для прогулок удобную обувь на нескользкой подошве, с широким низким каблучком или на невысокой устойчивой танкетке.
- ✓ Идя по улице, не торопитесь, смотрите под ноги, обходите опасные участки и переходите дорогу только в установленных местах.
- ✓ При входе и выходе из общественного транспорта держитесь за перила и не стесняйтесь в случае необходимости попросить окружающих о помощи.
- ✓ Идя с покупками, несите по одному пакету в каждой руке, для распределения нагрузки, – смещение центра тяжести тела часто бывает причиной падений.

Что делать, если Вы упали и получили травму? Не пытайтесь сразу встать, попробуйте осторожно пошевелить руками и ногами и постарайтесь оценить свое состояние. Осмотритесь и попросите кого-то из прохожих помочь вам подняться – вставая без посторонней помощи, вы можете усугубить свое положение. «Скорую помощь» необходимо вызвать в том случае, если после падения чувствуется сильная боль, особенно в сочетании с ограниченностью движений. До приезда медиков нужно обеспечить неподвижность пострадавшей части тела, причем желательнее с помощью третьих лиц, – наложить фиксирующую повязку из подручных средств (шарф, платок, полотенце). Но если вы даже в состоянии свободно передвигаться после падения – все равно, хоть и для перестраховки, но обратитесь к врачу-специалисту.

Можно ли избежать осложнений после травм? Нередко повреждение костей, суставов и связок при падениях становится причиной проблем со здоровьем вплоть до инвалидности. Травма, как бомба замедленного действия, может послужить причиной развития как ранних, так и отдаленных осложнений – это посттравматические артрозы и контрактуры, которые могут привести к неподвижности суставов и, соответственно, к значительному снижению качества жизни. Для того, чтобы уменьшить вероятность развития таких осложнений, рекомендуется сразу же подключить к курсу

лечения натуральные природные средства **АРТРОМИЛ ЭДАС-119** капли или **ЭДАС-919** гранулы для приема внутрь и **оподельдок БРИОРУС ЭДАС-402** для наружного применения. Травмы костей и суставов всегда сочетаются с повреждением мягких тканей, поэтому для местного применения показан **оподельдок МИАЛ ЭДАС-401**, который поможет облегчить болезненное состояние мышц после любой, даже самой сложной травмы.

Чем может быть опасна травма головы? При черепно-мозговой травме необходимо учитывать возможность развития осложнений, свойственных лицам старшей возрастной группы – например, у пациентов с гипертонической болезнью и атеросклерозом сосудов сотрясение головного мозга может спровоцировать острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт). С целью профилактики после травмы головы тем, у кого повышенное артериальное давление, рекомендуется принимать **АРНАУР ЭДАС-138** капли или **ЭДАС-938** гранулы. При любой травме выздоровление пострадавших пожилого возраста протекает медленно и тяжело, и артериальное давление может повышаться даже у того, у кого раньше оно было нормальным. Поддержать стабильность работы сердечно-сосудистой системы после травмирующей ситуации помогут, кроме назначенных врачом лекарств, натуральные препараты, содержащие экстракт боярышника и шиповника. И еще один важный момент – любая травма является для пожилого человека сильной стрессовой ситуацией, которая поддерживается страхами не подняться с постели и стать обузой для родственников. В результате бессонница, невротические состояния, формирование хронического стресса. Избежать нарушений сна, снизить чувство страха и поддержать позитивный эмоциональный статус поможет натуральный природный комплекс **ПАССИФЛОРА ЭДАС-111** капли или **ЭДАС-911** гранулы.



«Скептики уверяют, что в гомеопатических средствах ничего нет, поскольку они слишком сильно разведены. Однако, новые исследования, проведенные в известном Индийском Технологическом Институте (Indian Institutes of Technology), подтвердили присутствие «наночастиц» исходных материалов даже после очень сильного разведения. Примечательно, что многие продолжают настаивать на том, что не существует исследований, свидетельствующих о действенности гомеопатических средств. Но результаты даже небольшого поиска открывают множество высококачественных исследований, опубликованных в научных медицинских журналах «Ланцет», «Британский Медицинский Журнал» и пр.»

Из статьи академика ЕАЕН, Посла мира С.Г. Мифтахутдинова
«Гомеопатия уверенно шагает по планете. ВОЗ признала гомеопатию второй по величине медицинской системой мира»
(полная версия на сайте WWW.EDAS.RU)

АПТЕЧКА ПРИРОДНОГО ДОКТОРА

ПРИ АРТРИТАХ И АРТРОЗАХ

✓ **АРТРОМИЛ ЭДАС-119** капли или **ЭДАС-919** гранулы

Показан при патологии суставов и позвоночника (артриты, артрозы, остеохондроз). Обладает противовоспалительным и болеутоляющим действием, способствует повышению подвижности суставов и позвоночника.



НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

НАША АПТЕКА:

г. Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 10/9

В наших аптеках проводятся бесплатные консультации врачей по препаратам «ЭДАС».

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ по телефону 8-800-333-55-84
Звонок бесплатный