

Tensoval® duo control*

АКЦИЯ! Специальная цена!



2 метода измерения. Точный контроль артериального давления даже при аритмии!

С 01 ноября по 28 декабря 2016 года в обмен на старый тонометр любого типа вы можете купить по специальной цене Tensoval duo control* в аптеке города:

АПТЕКА «МЕДУНИЦА»
ул. Ленинградская, д. 27, тел.: 8 (3519) 22-10-07
Режим работы аптеки: ежедневно с 8.00 до 21.00

• Гарантия 5 лет • Сделано в Германии
Бесплатная горячая линия: 8-800-505-12-12 • hartmann.info/ru-ru • www.tensoval.ru

HARTMANN

* Тенсвал Дюо Контрол Сертификат №34125-07 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Поздравляем!

Ирину Леонидовну АКИМЕНКО, Ирину Александровну ФОМИНУ, Дмитрия Павловича ТУМБАСОВА – с днём рождения!

Желаем, чтобы в вашей жизни было место только положительным эмоциям, счастливым событиям и доброжелательным, отзывчивым людям. Крепкого здоровья, радости и счастья!

Администрация, профком и совет ветеранов ЦЭСТ

Татьяну Макаровну СЫЧЕВУ, члена профсоюзной комиссии по работе с пенсионерами, – с юбилеем!

Желаем здоровья, счастья и долгих лет жизни!

Администрация, профком и совет ветеранов копрового цеха

Анатолия Михайловича ЛЕДОВСКОГО – с юбилеем!

Пусть вам всегда светит солнце, пусть ваша жизнь продлится долго, пусть в ваши двери никогда не постучится болезнь и старость.

Администрация, профком, совет ветеранов цеха подготовки аглошихты

Поздравляем!

Дорогих женщин, работниц и ветеранов цеха – с Днём матери!

Желаем вам здоровья, взаимного уважения и душевного тепла в кругу семьи.

Администрация, профком и совет ветеранов копрового цеха

Не принесли газету «Магнитогорский металл» ВОВРЕМЯ? ☎ 39-60-87

В ИНТЕРНЕТЕ – РАНЬШЕ, ЧЕМ В ГАЗЕТЕ

для перехода по ссылке воспользуйтесь QR-кодом

www.magmetall.ru

ГОРЬКАЯ ТАБЛЕТКА НЕЗАВИСИМОСТИ О ТЕМПЕ

Пункты приёма частных объявлений в газету «Магнитогорский металл»:
ул. Чапаева, 19, пр. К. Маркса, 183

Поможем суставам: правила жизни при артрозе

Чтобы, несмотря на артроз, продолжить полноценную жизнь и замедлить прогрессирование недуга, стоит придерживаться определенных правил.

Комфортная обувь

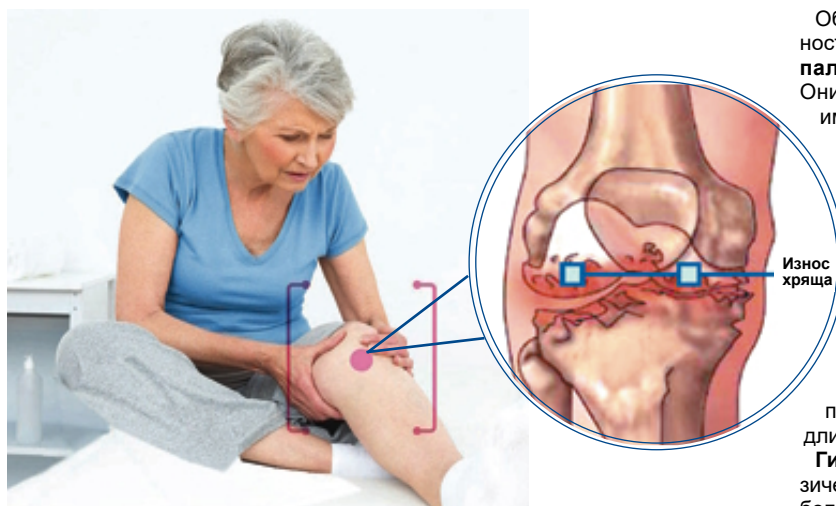
Для уменьшения нагрузки на суставы ног нужно подбирать обувь с мягкой эластичной подошвой. Во время ходьбы она будет гасить удар при соприкосновении пятки с землей. Каблуки должны быть низкие и обязательно широкие. Это делает обувь более устойчивой, снижая риск подворотов стопы. Как правило, их не замечают, но они могут существенно травмировать и без того изношенный хрящ.

Высокие каблуки при артрозе коленного, тазобедренного сустава или суставов позвоночника категорически противопоказаны.

Удобная мебель

При артрозе суставов ног нужно сидеть так, чтобы колени были чуть ниже бедер. Желательно наличие подлокотников. На них удобно опираться ладонями при вставании. Это снизит нагрузку на коленный сустав, что особенно актуально, если в нем уже появилась боль.

Крайне вредны фиксированные позы, которые уменьшают приток



крови к суставам. Если человек вынужден сидеть большую часть дня, он должен периодически вставать и делать небольшую разминку, даже в том случае, если поза за столом удобна.

Средства коррекции

При артрозе коленного сустава пойдет на пользу ношение специального ортеза. Он фиксирует сустав в правильном положении, делает

его более стабильным, замедляя прогрессирование заболевания. В некоторых случаях ортез можно заменить эластичным бинтом. Как его накладывать, подскажет врач.

Терапевтический ликбез

Остеоартроз нельзя вылечить раз и навсегда. Основная цель терапии – облегчить состояние больного и замедлить развитие болезни. Для этого применяется комплекс мер.

Обезболивающие средства, в частности, **нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)**. Они быстро снимают боль. Однако имеют ряд побочных эффектов и негативно действуют на суставной хрящ, ускоряя его разрушение. Поэтому их используют короткими курсами и только по мере необходимости.

Хондропротекторы. Эти препараты замедляют разрушение межсуставного хряща, повышают его прочность и эластичность. Применять хондропротекторы нужно курсами по 3–6 месяцев, после чего делают длительный перерыв.

Гимнастика. При остеоартрозе физические тренировки могут причинять боль. Однако неподвижность так же вредна, как и чрезмерная нагрузка. Поэтому людям, столкнувшимся с данной проблемой, необходимо каждый день выполнять специальную гимнастику. Упражнения делают сидя или лежа – чтобы уменьшить давление на больной сустав.

Физиотерапия. Для успешного избавления от артритов, артрозов, остеохондроза, бурсита, подагры рекомендуют применять магнитоте-

рапию аппаратом АЛМАГ-01. Он дает возможность:

- снять боль, отек и воспаление;
- восстановить подвижность сустава;
- увеличить дальность безболевого ходьбы;
- усилить действия медикаментозной терапии и уменьшить количество лекарств.

При артрозах для достижения устойчивой ремиссии лечиться нужно регулярно. АЛМАГ-01 позволяет проводить такое длительное систематическое физиолечение курсами, несколько раз в год. Это может помочь остановить развитие болезни, восстановить функции сустава и улучшить качество жизни.

АЛМАГ-01 достойно выдержал и экспертизу специалистов, и «народную проверку». Покупать непроверенные средства – значит платить деньги за эксперимент на собственном здоровье, что может быть опасно. Так стоит ли рисковать деньгами и здоровьем?

Здравомыслящие люди доверяют проверенным производителям. С надежным АЛМАГом вы не рискуете.

АЛМАГ-01 – ПРОВЕРЕНО, ОДОБРЕНО!

Спешите! Цены до повышения!

До 30 ноября АЛМАГ-01

8900 руб.

10300 руб.

✓ «Аптеки Здоровья»
✓ Аптеки «Классика»
✓ Аптеки «Рифарм»
✓ «Медтехника Интермед»
✓ «Государственная аптека»
✓ Аптеки «Фармленд»

Бесплатный телефон компании «ЕЛАМЕД»
☎ 8-800-200-01-13

А также заказывайте по адресу: АО «Елатомский приборный завод», 391351, Рязанская область, Касимовский район, рабочий поселок Елатьма, ул. Янина, 25.
E-mail: admin@elamed.com
www.elamed.com

ОГРН 1026200861620

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ