

# 12 МЕСЯЦЕВ ЗДОРОВЬЯ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
**АПТЕКА**  
Основана  
1919

#1 ЯНВАРЬ  
2023

*Подарок  
внутри*

ТЕМА НОМЕРА:  
ЗИМНИЕ ТРАВМЫ

12

Отделы ортопедии

4

Ольга Чижова  
Зима идет, зиме дорогу

13

Эксклюзивно в сети  
«Государственная аптека»

6

Дмитрий Шивцов  
Как пережить зиму без  
травм?

14

Подбор оправы  
по цветотипу

10

Аптечка



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

**Фортевит Кальций D<sub>3</sub>**

Жевательные таблетки со  
вкусом апельсина / клубники,  
№30, 90

Дополнительный источник  
кальция и витамина D<sub>3</sub>



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

**Кальцикейр**

Таблетки, №30

Дополнительный источник  
кальция

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КОЛОНКА  
ЗАВЕДУЮЩЕГО

Зав. аптечным пунктом №181 (г. Челябинск,  
пр. Героя России Е. Н. Родионова, д. 19, пом. 10)  
Евгения Александровна ВАШАНОВА

**ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ — УПАЛ.****ОЧНУЛСЯ — ГИПС**

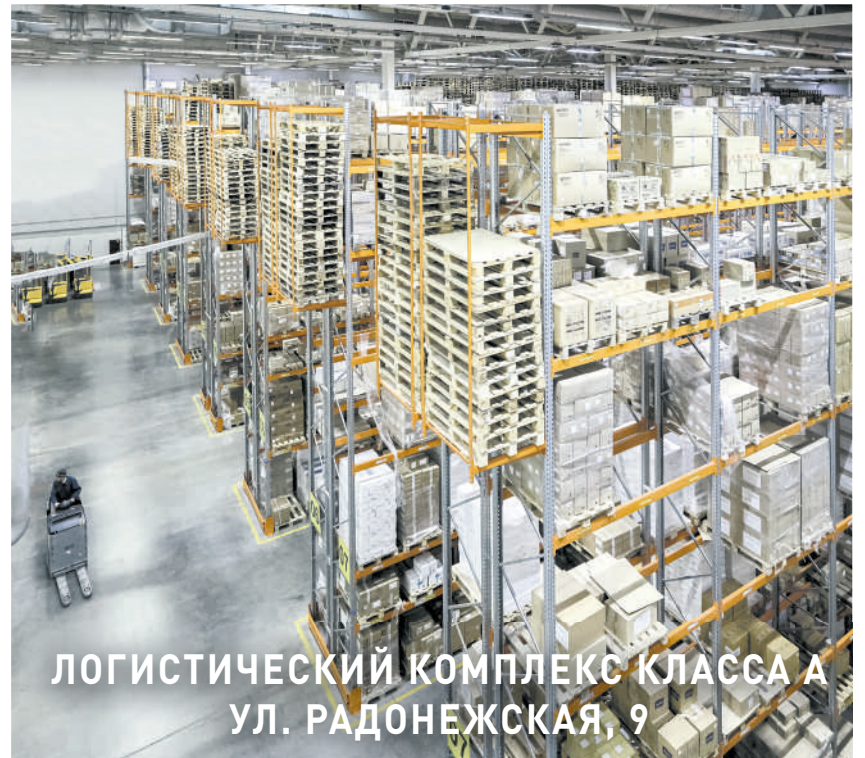
Самыми распространенными травмами в студеную пору являются ушиб, повреждение связок, растяжение, вывих, перелом, сотрясение головного мозга. В группе риска — дети, пожилые люди и больные остеопорозом (те, у кого снижена плотность костей). Но стать жертвой зимнего травматизма может каждый из нас.

На страницах нашего журнала об этом подробно расскажут заведующая отделом Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Чижова и заведующий отделением травматологии медицинского центра «ЛОТОС» Дмитрий Шивцов. Все эксперты сходятся в одном — основной причиной травм является банальная спешка.

Дети и молодежь часто получают ушибы, с разбегу прокатываясь по скользкой дорожке или горке. А прилипание языком к качелям стало притчей во языцех. Каждый второй ребенок хотя бы раз в жизни экспериментирует с облизыванием металла на морозе. Если вы попали в такую ситуацию, ни в коем случае не пытайтесь оторвать свое чадо от качелей или перил. Необходимо полить теплой водой на язык и обработать рану перекисью водорода. При длительном кровотечении обязательно обратитесь к врачу.

Помните, что все зимние травмы болезненны и довольно опасны, если вовремя не оказать первую помощь. Пусть зимняя пора принесет вам только положительные эмоции!

## НАШ ОАС



ЛОГИСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС КЛАССА А  
УЛ. РАДОНЕЖСКАЯ, 9

ТОВАР  
МЕСЯЦА**Терафлекс**

Капсулы, 500 мг + 400 мг,  
№100, 120

Средство, способствующее  
предотвращению процессов  
разрушения хрящевой ткани

**Терафлекс Адванс**

Капсулы, 250 мг + 100 мг + 200 мг,  
№60, 120

Средство, способствующее  
предотвращению процессов  
разрушения хрящевой ткани  
с противовоспалительным  
действием

-15%

**Терафлекс Хондрокрем Форте**

Крем для наружного применения, 1% + 5%, 100 г  
Обезболивающее и противовоспалительное  
средство

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ЧОЦОЗ МП

Служба  
здоровья

### XV ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ФОРУМ

16.12.2022  
ЧЕЛЯБИНСК  
ДЕЛОВОЙ ЦЕНТР "ЧЕЛЯБИНСК-СИТИ"



В Челябинске прошел XV Южно-Уральский профилактический форум, в котором приняли участие ведущие профилактологи Уральского федерального округа

### В Челябинске прошел XV Южно-Уральский профилактический форум

Мероприятие стало площадкой для межведомственного взаимодействия и объединило представителей органов исполнительной власти, социально ориентированных некоммерческих организаций, работников здравоохранения, специалистов предприятий.

В этом году форум был посвящен лучшим практикам здоровьесберегающих технологий, а его участники смогли обсудить актуальные аспекты внедрения корпоративных и муниципальных программ.

Для специалистов работали две секции — терапевтическая и профилактическая, где профессиональное сообщество обсудило актуальные проблемы и вопросы. ●

### Российские ученые создали средство для восстановления нервных тканей

Исследование, проведенное учеными Южного федерального университета совместно с коллегами из Ростовского государственного медицинского университета, МГУ имени Ломоносова и Национальной академии наук Белоруссии, позволило создать и протестировать на лабораторных крысах коллагеновый гелевый препарат, содержащий внеклеточные везикулы (переводили седлищный нерв).

Испытания на лабораторных животных прошли успешно и позволяют рассчитывать на внедрение метода в клиническую практику в обозримом будущем. Результаты исследования опубликованы в журнале International Journal of Molecular Sciences. ●

## НОВОСТИ ФАРМРЫНКА

### В России зарегистрировали первый отечественный дженерик

Московский эндокринный завод (ФГУП «Эндофарм»), подведомственный Минпромторгу России, получил регистрационное удостоверение на первый отечественный дженерик лекарственного препарата с международным непатентованным наименованием «Клобазам». Российский препарат станет доступным для пациентов в конце первого квартала 2023 года.

Препарат применяется для симптоматического лечения острых и хронических состояний напряжения, возбуждения и тревоги, а также для дополнительной терапии у пациентов с эпилепсией. ●

### В России появился отечественный препарат для лечения рассеянного склероза

Рассеянный склероз пока считается неизлечимым, но сегодня существуют препараты, способные изменить течение заболевания: они могут замедлить прогрессирование заболевания и снизить количество рецидивов. К таким препаратам относится терифлуноמיד. Это иммуномодулирующее лекарственное средство,

обладающее противовоспалительными свойствами. Оно приостанавливает процессы деления ряда клеток иммунной системы, вовлеченных в патологические процессы, связанные с рассеянным склерозом, а также снижает развитие болезни и общий объем поражений головного мозга.

Российская компания «ПСК Фарма» выпустила новый препарат для лечения рассеянного склероза на основе терифлуномида. Он будет доступен в форме таблеток с пленочной оболочкой в дозировке 14 мг. ●

### В России появился отечественный препарат для терапии бронхиальной астмы у детей от четырех лет

Это препарат компании «ПСК Фарма», который предназначен для терапии бронхиальной астмы с использованием комбинации салметерола и флутиказона. Действие салметерола направлено на предотвращение возникновения симптомов бронхоспазма, в то время как флутиказон способен улучшить легочную функцию и предотвратить обострение заболевания.

Появление новой дозировки препарата (25 + 50 мкг / доза) позволяет применять его у детей от четырех лет. Кроме того, такой формат дает возможность взрослым пациентам осуществлять титрование дозировки до минимально эффективной. ●



**Учредитель и издатель:**  
Акционерное общество  
«Областной аптечный склад»  
Адрес: 454106, г. Челябинск,  
ул. Северо-Крымская, 20, оф. 210

16+

Периодическое печатное издание:  
«12 Месяцев здоровья» №1 (113), январь 2023

Подписано в печать: 26.12.2022 Дата выхода: 01.01.2023

**Руководитель проекта и главный редактор:**  
Денисова Наталья Анатольевна  
Тел. +7 922 701-99-99, n.denisova@oac74.ru

Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ № ФС77-82045 от 05.10.2021 г.

Выходит 1 раз в месяц. Распространяется бесплатно.

Специализированное издание для покупателей сети «Государственная аптека».

Перепечатка материалов, опубликованных в журнале, допускается только с разрешения учредителя. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных материалах. Рекламуемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

**Корреспонденты:** Наталья Малухина, Наталья Мальцева, Анастасия Гуцол, Лариса Гладких, Василиса Кузнецова

**Иллюстрации:** Анастасия Славина

**Препресс:** Александр Дедиков

**Корректур:** Галина Лисина

**Адрес редакции:** 454106, г. Челябинск,  
ул. Северо-Крымская, 20, каб. 207

Отпечатано с оригинал-макета заказчика в АО «Челябинский Дом печати», 454080, г. Челябинск, Свердловский пр., 60. Заказ №3571.

Тираж 10 000 экз.



ДОБРЫЕ  
СОВЕТЫ

Зима — это не только игра в снежки, катание на коньках и возведение крепостей, но и время повышенного уличного травматизма. Раннее наступление темноты, гололед, скользкая обувь, частые осадки служат причиной роста числа травм. Согласно статистике, на зимнее время года приходится до 15% заболеваемости с временной утратой трудоспособности, частые повреждения при этом — переломы, вывихи, ушибы, черепно-мозговые травмы, сочетанные повреждения.

## Ольга Чижова

# ЗИМА ИДЕТ, ЗИМЕ ДОРОГУ!

На уровень травматизма в зимнее время года влияет ряд внешних факторов, на которые не в силах повлиять человек. К ним относят экологию, состояние мест обитания, рабочих зон, тротуаров, проезжей части, исправность снегоуборочной техники и ее количество. Существует и ряд внутренних факторов, которые посильны изменить потенциальные пострадавшие самостоятельно.

### Спешить нельзя медленно идти

Одними из основных причин большинства травм зимой являются спешка и невнимательность. Под снегом могут скрываться ямы, выступы, наледь, которые легко не заметить, особенно если вы куда-то опаздываете. Повлиять на эту причину можно правильным расписанием дня. Нужно учитывать погодные условия, а также внимательно наблюдать за поверхностью дороги при передвижении.

### Будьте внимательны в транспорте

Помимо этого, значительная часть травм происходит при пользовании общественным транспортом, когда при входе и выходе из него можно легко поскользнуться и упасть, особенно в совокупности со скользкими ступеньками. Для того чтобы предотвратить травмы, в данном случае необходимо пользоваться поручнями, не торопиться, не создавать толпу, приподнимать подол длинной шубы, пальто.

### Передвигайтесь мелким шаркающим шагом

В гололедицу во избежание травм передвигаться нужно по-особому: мелкими шагами, немного скользя, наступая на всю подошву.

### Учитесь правильно падать

Самые частые переломы случаются при неправильном падении, когда инстинктивно происходит выставление рук вперед, неловкое выставление ног и падение на них весом всего тела. Поэтому важно научиться правильно падать: необходимо сгруппироваться, защищая голову, прижимать конечности к телу, напрячь мышцы. Чтобы избежать значительных повреждений, лучше стараться упасть на бок.

### Правильно выбирайте обувь

Скользкая обувь способствует получению травм не меньше опасных ступенек. У женщин этому способствует ношение обуви на каблук. Поэтому к выбору зимней обуви нужно подходить с особым вниманием, чтобы она была удобная, а поверхность подошвы — плоская или с квадратным каблучком, обязательно с протектором, рельефная.

### Берегите пожилых людей и беременных

Особенно часто переломам подвержены люди пожилого возраста из-за возрастных особенностей их скелета (повышенная хрупкость костей, меньшая эластичность связок и мышц). Даже небольшой удар может вызвать переломы конечностей, ребер, позвоночника, а также тяжелую своими последствиями травму — перелом шейки бедренной кости. В 95% случаев этот перелом встречается у женщин. Людям пожилого возраста без надобности в «скользкую» погоду из дома вообще лучше не выходить, следует отложить поездки, походы в магазин и во всевозможные инстанции. Эти же рекомендации должны соблюдать и беременные женщины.

## Остерегайтесь падения льда с крыш

При неблагоприятных погодных условиях зачастую травмы случаются из-за падения с крыш зданий льда, снега и части конструкций. Поэтому передвигаться желательно подальше от стен зданий, чтобы предотвратить получение множественных травм, порой несовместимых с жизнью.

## Носите теплые носки и варежки

Еще одна проблема травматологии в зимний период — обморожения конечностей, на которые приходится около 20% всех травм. Их можно получить даже при плюсовой температуре, если будет повышенная влажность воздуха. Обезопасить себя можно за счет теплой и просторной обуви, ношения варежек или перчаток. Если кожа сухая и подвержена повреждениям, то перед выходом из помещения желательно использовать увлажняющие кремы.

Если все-таки обморожение неизбежно, то придерживайтесь следующих правил:

- не растирайте участок тела снегом, уксусом, алкогольным напитком;
- постепенно согревайте поврежденную поверхность кожи, начиная со слегка теплой воды, затем увеличивая температуру;
- выпейте горячего чая.

В случае сильного повреждения обратитесь к врачу.

## Не употребляйте спиртные напитки

Отягощающим фактором травматизма вне зависимости от сезона также является состояние алкогольного опьянения, сопровождающее травмы почти в 30% случаев. В зимний период алкогольное опьянение может стать непосредственной причиной не только переохлаждения, обморожения кистей и стоп, но и замерзания при относительно небольших морозах.



Семейное катание на лыжах

## Аккуратно занимайтесь спортом

При занятиях зимними видами спорта используйте защитные средства — налокотники, наколенники, шлемы. Пройдите обучение безопасному катанию и правилам оказания первой помощи.

## Берегитесь пиротехники

Во время новогодних праздников хочется предостеречь от вероятности получения травм в результате использования многообразных пиротехнических изделий, которые нередко становятся причиной очень тяжелого ожога или даже смертельных случаев. Приобретайте изделия в специализированных магазинах и следуйте инструкции при использовании.

## Что делать в случае ЧП?

При получении травмы необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи или при возможности самостоятельно обратиться в ближайшую медицинскую организацию. Самостоятельно или с помощью окружающих создать условия неподвижности для поврежденной конечности при помощи подручных средств. Обойтись без консультации врача можно только в случае легкого ушиба, за исключением ушиба головы. Достаточно к больному месту приложить холод и обработать место ушиба, на время зафиксировать конечность.

## ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ НЕОБХОДИМО ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

В заключение — простые правила, которые помогут провести зиму с радостью.

- Основной способ профилактики травм зимой — это осмотрительность и осторожность при передвижении по тротуарам и дорожкам, пешеходным переходам на мостовой, особенно при наличии снежных заносов и гололеда.
- Важно правильно, соответственно погодным условиям, подбирать одежду и обувь.
- Необходимо соблюдать правила безопасного поведения при занятиях зимними видами спорта и играми, не оставлять детей без присмотра.
- Водители транспортных средств должны строго соблюдать правила дорожного движения и проявлять повышенное внимание, соблюдать скоростной режим и максимально внимательно относиться ко всем участникам дорожного движения.

Берегите себя и будьте здоровы!

- Ольга Чижова, заведующая отделом Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики

МНЕНИЕ  
ЭКСПЕРТА



Гололед, низкие температуры и падающие с крыш сосульки вынуждают нас быть аккуратными зимой. Пострадать можно как по дороге на работу, так и во время обычной прогулки, катания на лыжах или санках.

В «скользкое» время года чаще всего обращаются с переломами, вывихами, ушибами мягких тканей, растяжениями и черепно-мозговыми травмами. Еще одна распространенная проблема — обморожение и переохлаждение, рассказывает заведующий отделением травматологии медицинского центра «ЛОТОС»

*Дмитрий Шивцов*

## КАК ПЕРЕЖИТЬ ЗИМУ БЕЗ ТРАВМ?

### Как защититься от травм зимой?

- Выбирайте правильную обувь. Лучше всего остановиться на ботинках с толстой устойчивой подошвой с четким рельефом. Можно дополнительно купить специальные противоскользкие наклейки на сапоги или ледоступы.
- Смотрите под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если пересечь скользкий участок все-таки нужно, то представьте себя лыжником: немного согните колени, наклонитесь вперед и передвигайтесь небольшими скользящими шажками, стараясь не отрывать подошвы от поверхности. Еще один совет: чтобы было легче удерживать равновесие, максимально освобождайте руки. Например, можно заменить привычную сумку на рюкзак. Несете тяжелые пакеты из магазина? Распределите груз равномерно по двум сторонам, чтобы центр тяжести не смещался.
- Не торопитесь! Рассчитайте время на дорогу и выйдите заранее, чтобы не бежать сломя голову.
- Если падения не избежать, сгруппируйтесь: прижмите колени и руки к туловищу, а голову — к груди. Безопаснее всего падать на бок — в этом случае нужно подворачивать руку под себя и приземляться на предплечье. Не выставляйте руки вперед, чтобы не травмировать лучезапястный сустав или предплечье.

- Держитесь подальше от крыш зданий и чаще смотрите вверх, чтобы не пострадать от падения сосулек или схода снега.
- Обязательно проверяйте прогноз погоды и одевайтесь по сезону. В идеале верхний слой одежды должен быть влагонепроницаемым. Перчатки и шапка уберегут от обморожения ваши пальцы и уши.
- Тормозной путь автомобиля удлиняется зимой. Поэтому переходите дорогу только в положенных местах, убедившись, что автомобиль успевает остановиться, а водитель вас видит.

«Берегите свое здоровье, будьте аккуратны и внимательны», — отметил Дмитрий Витальевич.

**ТРАВМПУНКТ МЕДИЦИНСКОГО  
ЦЕНТРА «ЛОТОС» РАСПОЛОЖЕН  
ПО АДРЕСУ: УЛ. ТРУДА, 187Д  
WWW.LOTOS74.RU  
ТЕЛЕФОН (351) 220-00-03**



ОТКРОЙТЕ КАМЕРОЙ VK

**...ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ:**

- идти медленно, немного наклонившись вперед
- согнуть ноги в коленях
- держать руки свободными (без сумок и не в карманах)
- делать мелкие и скользящие шаги

**...ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ПАДАТЬ:**

- взмахом руки помочь восстановить утраченное равновесие
- отбросить все лишнее (сумку, пакеты)

**...В МОМЕНТ ПАДЕНИЯ:**

- максимально напрячь мышцы
- сгруппироваться — «сжаться в комок», втянуть голову в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть
- приземлиться на бок — важно успеть повернуться

**...ПРИ НЕИЗБЕЖНОМ ПАДЕНИИ НА СПИНУ:**

- прижать подбородок к груди (позволит не стукнуться об лед затылком)
- руки максимально широко раскинуть, чтобы «загасить» удар, не приземлиться на выставленные локти и не травмировать их

## OPTIMUM SYSTEM



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

**Коллаген + Гиалуроновая кислота**

Капсулы, №120

Дополнительный источник гидролизованного коллагена, гиалуроновой кислоты и витамина С



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

**Капсулированный Бьюти коллаген**

Капсулы, №120

Дополнительный источник коллагена



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

**Глюкозамин Хондроитин + МСМ**

Таблетки, 1 500 мг, №90

Дополнительный источник глюкозамина и хондроитина сульфата

**Дополнительный источник высококачественного гидролизованного коллагена**

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

**Коллаген со вкусом «клубника-киви»**

Сироп, 500 мл



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

**Коллаген Бьюти со вкусом ежевики**

Напиток растворимый, порошок, 200 г



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

**Коллаген Бьюти Велнесс со вкусом «ягодный пунш»**

Сироп, 500 мл

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Все предложения действительны с 1 по 31 января 2023 года при наличии товара в аптеке. Изображение товара может незначительно отличаться от представленного в аптеке. Товар сертифицирован. Скидки по данной акции не суммируются с другими акциями и предложениями, бонусная карта на данное предложение не действует

ПОДАРОК



# ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА

Основана 1919



## ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
52						1
01	2	3	4	5	6	7
02	9	10	11	12	13	14
03	16	17	18	19	20	21
04	23	24	25	26	27	28
05	30	31				

## ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
05		1	2	3	4	5
06	6	7	8	9	10	11
07	13	14	15	16	17	18
08	20	21	22	23	24	25
09	27	28				

## МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
18	1	2	3	4	5	6
19	8	9	10	11	12	13
20	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
22	29	30	31			

## ИЮНЬ

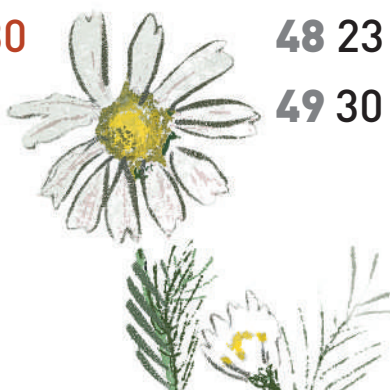
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
23			1	2	3	4
24	5	6	7	8	9	10
25	12	13	14	15	16	17
26	19	20	21	22	23	24
27	26	27	28	29	30	

## СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
39				1	2	3
40	4	5	6	7	8	9
41	11	12	13	14	15	16
42	18	19	20	21	22	23
43	25	26	27	28	29	30

## ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
44						1
45	2	3	4	5	6	7
46	9	10	11	12	13	14
47	16	17	18	19	20	21
48	23	24	25	26	27	28
49	30	31				





# 2023



## МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
09		1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11
11	13	14	15	16	17	18
12	20	21	22	23	24	25
13	27	28	29	30	31	

## АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
13					1	2
14	3	4	5	6	7	8
15	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
17	24	25	26	27	28	29



## ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
28					1	2
29	3	4	5	6	7	8
30	10	11	12	13	14	15
31	17	18	19	20	21	22
32	24	25	26	27	28	29
33	31					

## АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
34	1	2	3	4	5	6
35	7	8	9	10	11	12
36	14	15	16	17	18	19
37	21	22	23	24	25	26
38	28	29	30	31		



## НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
50		1	2	3	4	5
51	6	7	8	9	10	11
52	13	14	15	16	17	18
53	20	21	22	23	24	25
54	27	28	29	30		



## ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
55				1	2	3
56	4	5	6	7	8	9
57	11	12	13	14	15	16
58	18	19	20	21	22	23
59	25	26	27	28	29	30



[www.apteka74.ru](http://www.apteka74.ru)  
8 800 100 74 03



## АПТЕЧКА

-15%

**Дона**

Порошок для приготовления раствора для приема внутрь, 1 500 мг, пакетики, №20 / таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 750 мг, №60  
Средство, способствующее предотвращению процессов разрушения хрящевой ткани



-15%

**Артра**

Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 500 мг + 500 мг, №120  
Средство, способствующее предотвращению процессов разрушения хрящевой ткани



-15%

**Артра MSM**

Таблетки, №60  
Средство, способствующее предотвращению процессов разрушения хрящевой ткани, с противовоспалительным действием

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ**Средства, способствующие предотвращению процессов разрушения хрящевой ткани**

-15%

**Структум**

Капсулы, 500 мг, №60  
Средство, способствующее предотвращению процессов разрушения хрящевой ткани, с противовоспалительным действием

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ**Артроверон Адванс**

Капсулы, №120

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ**Артроверон 5 в 1**

Капсулы, №60, 120

**Средства, применяемые при остеохондрозе, остеоартрозе периферических суставов и позвоночника****Хондроитин-ВЕРТЕКС**

Гель для наружного применения, 5%, 30 г

**Артрафик**

Мазь для наружного применения, 5%, 30 г

**Хондролон**

Гель, 50 мл

**Средство, способствующее предотвращению процессов разрушения хрящевой ткани****Хондроитин-ВЕРТЕКС**

Капсулы, 250 мг, №50

**Противовоспалительные, обезболивающие и жаропонижающие средства****Дексалгин / Дексалгин 25**

Гранулы для приготовления раствора для приема внутрь, 25 мг, пакетики, №10 / таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 25 мг, №10

**Дексонал**

Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 25 мг, №10

-15%

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Средства, применяемые при боли в спине, мышцах и суставах



-15%

**Вольтарен**

Пластырь трансдермальный, 30 мг/сут, №2 / 15 мг/сут, №2, 5

**Вольтарен Эмульгель**

Гель для наружного применения, 1% / 2%, 50 г / 100 г

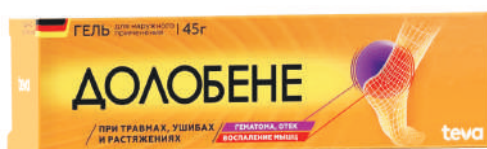


-15%

**Аэртал**

Крем для наружного применения, 1,5%, 60 г

## Средства, применяемые при ушибах, растяжениях и травмах, от боли и отеков

**Долобене**

Гель для наружного применения, 45 г / 90 г

**Троксевазин Нео**

Гель для наружного применения, 40 г / 100 г

**Венапарин-форте**Гель для ног охлаждающий, 100 мл  
Средство, способствующее снятию мышечного напряжения

## Полезные товары

**ФИКСЭЙД**

Бинт эластичный средней степени компрессии в ассортименте

**Branolind N**

Повязка стерильная с перуанским бальзамом в ассортименте

**Мое солнышко**

Крем детский «Заживай-ка» от ссадин и царапин, 46 мл

**Алмаг+, аппарат магнитотерапевтический****Алмаг-01, аппарат магнитотерапевтический****Колготки компрессионные**

2-й класс компрессии, арт. JW-321, в ассортименте

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## В СЕТИ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА» РАБОТАЮТ ОТДЕЛЫ ОРТОПЕДИИ



Ортопедические подушки в ассортименте



Стельки в ассортименте

### Отделы ортопедии

Отделы ортопедии сети «Государственная аптека» предлагают широкий выбор товаров для вас и ваших близких. Среди продукции отделов:

- компрессионные чулки, колготки, гольфы;
- стельки, корректирующие изделия;
- костыли, трости;
- ходунки;
- ортезы, бандажи, корсеты;
- ортопедические подушки.

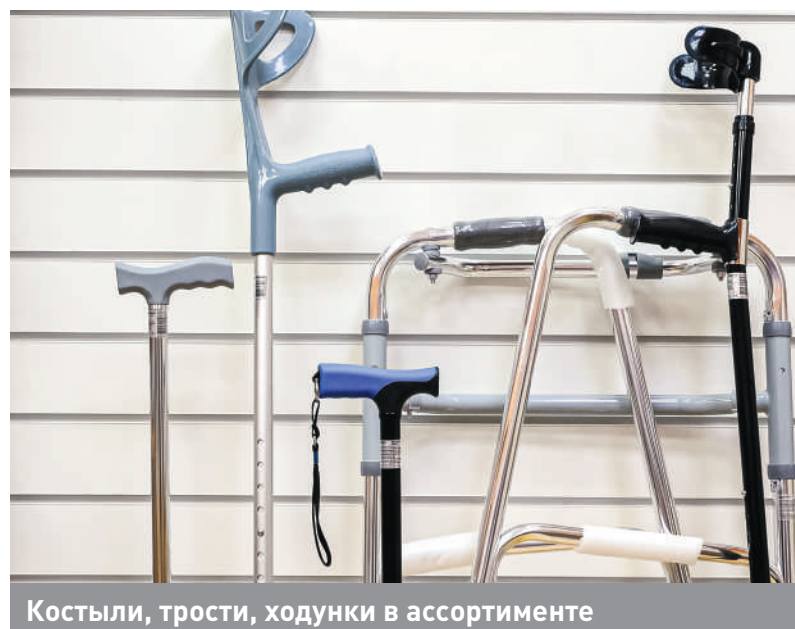
Ждем вас!



Бандажи и корсеты в ассортименте



Компрессионные колготки, чулки, гольфы



Костыли, трости, ходунки в ассортименте

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ  
АПТЕКА

ЭКСКЛЮЗИВНО В СЕТИ  
«ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА»



Настойка  
валерианы



Настойка  
пустырника



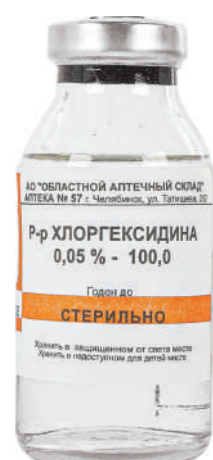
Димексид



Раствор перекиси  
водорода 3%



Раствор  
фурацилина



Раствор  
хлоргексидина



Раствор  
протаргола 2%



Антигриппин /  
Антигриппин  
детский



Аскорбиновая  
кислота



Глюкоза

ДОСТАВКА  
ЛЕКАРСТВ  
ДО ДОМА

apteka74.ru  
8 800 200-74-03

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ  
С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# ПОДБОР ОПРАВЫ

Продолжаем выбирать оправу. Сегодня поговорим о цветотипе и предпочитаемом стиле в одежде.

## Определение цветотипа

Определение цветотипа является важным при выборе не только декоративной косметики, цвета волос и одежды, но и оправы. Выявить свой цветотип — холодный он или теплый — вам поможет небольшой тест.

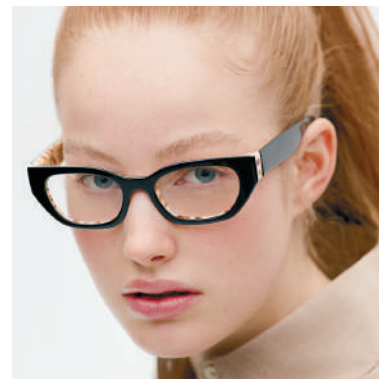
Тем, кто хочет получить расширенное представление о собственном цветотипе, полезно будет познакомиться с теорией сезонных типов внешности, согласно которой всех людей можно разделить на четыре цветотипа — по аналогии с четырьмя временами года: весна, лето, осень, зима. Два из них являются теплыми — это весна и осень, а два — холодными — лето и зима.

## Рекомендации по выбору цвета оправы для людей весеннего типа

При выборе оправы для людей этого цветотипа рекомендуется обратить внимание на все прозрачные тона весенней палитры, например светло-бежевый, нежно-голубой, теплый золотистый, липовый цвет. Приемлемы также ярко-красный и темный беж. Однако оттенок не должен быть холодным или слишком насыщенным. В целом людям весеннего типа хорошо подходят тонкие металлические оправы с покрытием под золото.

## Рекомендации по выбору цвета оправы для людей осеннего типа

Цветовая палитра осеннего типа внешности состоит из теплых насыщенных тонов. Естественно, что человеку со светлой прозрачной кожей и ярко-рыжими волосами подойдут несколько другие тона, чем брюнету того же осеннего типа. Вполне нейтрально на его лице будет смотреться оправа коричневого, бежевого или золотисто-медового цвета. Уместны и различные оттенки зеленого. Если речь идет о металлической оправе, то выбор следует остановить на оправе цвета меди или золота, но не серебра.



## Рекомендации по выбору цвета оправы для людей летнего типа

При выборе оправы людям летнего типа лучше отказаться от оранжевых и золотистых оттенков. Представителям данного цветотипа со светлой кожей к лицу пастельные тона, если же кожа имеет более темный или оливковый оттенок, подойдут и более насыщенные цвета, например фиолетовый, темно-серый, лиловый, индиго.



### Рекомендации по выбору цвета оправы для людей зимнего типа



Людам, относящимся к зимнему типу, подходят прозрачные, яркие, чистые холодные тона. Черный — идеальный для них цвет, а вот от оранжевой оправы лучше отказаться, так как в ней представитель цветотипа «зима» будет выглядеть устало и даже скучно. Если же речь идет о металле, лучше остановить внимание на оправе цвета серебра.

### Предпочитаемый стиль в одежде

Предпочитаемый стиль в одежде во многом обусловлен образом жизни человека. При всем многообразии стилей выделим три наиболее емких:

- деловой стиль,
- экстравагантный стиль,
- повседневный стиль.



## ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ В ПОДБОРЕ ОПРАВ ВАМ ОКАЖУТ СПЕЦИАЛИСТЫ «ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОПТИК»

### Челябинск

ул. Воровского, 55  
ул. Дзержинского, 97  
ул. Сони Кривой, 69а  
ул. Татищева, 262

### Магнитогорск

ул. Ленина, 61  
ул. Карла Маркса, 73  
ул. Карла Маркса, 168  
ул. Советская, 201

### Златоуст

ул. Гагарина, 1-я линия, 15  
ул. 40-летия Победы, 17

### Копейск

пр. Победы, 16

### Южноуральск

ул. Победы, 10  
ул. Мира, 44  
Троицк  
ул. Гагарина, 14

### Еманжелинск

ул. Титова, 4

### Коркино

ул. 9 Января, 21

### Сатка

ул. Солнечная, 15

Усть-Катав  
МКРН №2, 7

### Куса

ул. Ленинградская, 156

### Кыштым

ул. Республики, 8

### Трехгорный

ул. Ленина, 11



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ  
С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ВСЕГДА ОТВЕТИМ НА ВАШИ ВОПРОСЫ!

Справочная служба:  
8 800 200-74-03



ВСЕГДА РЯДОМ, КОГДА ВЫ БОЛЕЕТЕ,  
СЕТЬ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА»



ПОДАРОЧНЫЕ КАРТЫ  
СЕТИ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА»

Дари здоровье!

