

# 12 МЕСЯЦЕВ ЗДОРОВЬЯ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
**АПТЕКА**  
Основана  
1919

16+

#2 ФЕВРАЛЬ  
2024

*Индекс  
массы тела*

ТЕМА НОМЕРА:  
**ОЖИРЕНИЕ**

12

Домашние  
приборы

13

Как изгнать  
из суставов острую  
боль?

14

Новинки  
для водителей

4

Ольга Агеева  
Ожирение: проблемы  
и решения

8

Валерия  
Безменова  
Генетика  
ожирения

10

Аптечка



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

## Карнитон

Таблетки, 1 г, №20

Средство,  
способствующее  
снижению аппетита и  
очищению организма

20 таблеток



## Орлистат- Акрихин

Капсулы, 60 мг, №42

Средство,  
способствующее  
снижению веса

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



КОЛОНКА  
ФАРМАЦЕВТА

Фармацевт аптечного пункта №105  
(Челябинск, ул. Братьев Кашириных, 160)  
Ольга Владимировна ЧУЛКОВА

## ОЖИРЕНИЕ

Ожирение — хроническое заболевание, которое характеризуется чрезмерным накоплением жира в подкожном слое и внутренних органах. Диагноз представляет огромную угрозу для пациента и несет за собой ряд негативных процессов в организме, начиная от небольших гормональных нарушений и заканчивая онкологией.

Ожирение относится к мультифакторным заболеваниям, поэтому оно может возникнуть по совершенно разным причинам:

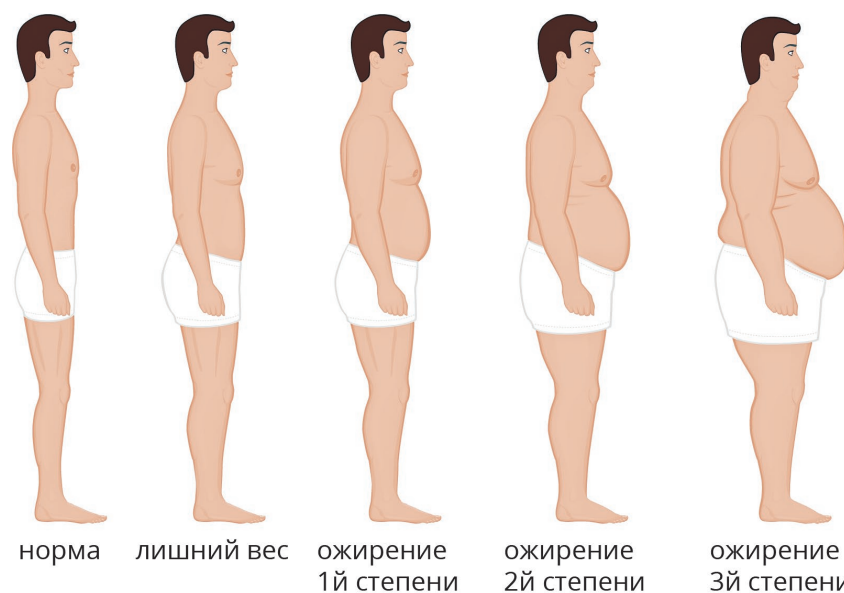
- Переедание или нарушение баланса между потребляемыми калориями и расходуемыми.
- Высокоуглеводная или любая другая бессистемная диета. Жесткие ограничения в пищевом поведении очень часто приводят к срыву, набору лишних килограммов и хождению по замкнутому кругу «ограничение — срыв».
- Сидячий образ жизни — гиподинамия. Малоподвижный образ жизни играет огромную роль не только в развитии ожирения, но и в возникновении сердечно-сосудистых заболеваний, так как снижается интенсивность метаболических процессов, увеличивается уровень холестерина, формирование атеросклероза.
- Стресс. Заедание негативных чувств блокирует чувство насыщения, вследствие чего человек начинает поглощать пищу бесконтрольно.
- Эндокринный фактор. Срабатывает в 5% от общего количества случаев ожирения.

Подробнее о заболевании и его лечении — в этом номере.

Будьте здоровы!



ЗЛАТОУСТ, УЛ. СТЕПАНА РАЗИНА, 6



норма лишний вес ожирение 1й степени ожирение 2й степени ожирение 3й степени

## ТОВАР МЕСЯЦА



## Турбослим Кофе

Саше, 2 г, №10  
Средство, способствующее снижению аппетита и очищению организма

Турбослим День  
Усиленная формула

Капсулы, 0,3 г, №30  
Средство, способствующее активному похудению и сжиганию жиров днем, снижению аппетита в течение дня

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВОСТИ  
МЕДИЦИНЫЦентр лечения боли  
ЧОКБ готов к шквалу  
пациентов

В зимнее время такие неприятности, как радикулит, ишиас, хронический болевой синдром, доставляют множество мучений. К хроническим добавляются профессиональные спортсмены и любители экстрима — со свежими травмами и обострениями старых.

Доктора консультативной поликлиники — ревматологи, травматологи, неврологи — направляют в Центр лечения боли пациентов с уже известным диагнозом. Процедура обезболивания занимает от четверти часа до тридцати минут. Здесь уничтожают боль посредством «блокады». Для этого используют весь спектр известных на сегодня препаратов и методик обезболивания. Все процедуры проводятся под контролем УЗИ, рентгена или компьютерного томографа — в зависимости от очага боли. В РФ это единственный подобный центр в государственном медучреждении. В летний период отделение осаждают садоводы, во время новогодних каникул — экстремалы.

В центре трудятся всего два врача — анестезиолога-реаниматолога с помощниками-медсестрами. Сюда привозят на каталках и креслах, а обратно пациент зачастую уходит на своих ногах. В качестве

еще одного помощника здесь недавно появился УЗИ-аппарат экспертного класса. На нем виден даже самый маленький нерв. •

Сосудистые хирурги  
прооперировали в  
сельской больнице

Сосудистые хирурги ЧОКБ прооперировали в сельской больнице пациента с разорвавшейся аневризмой брюшного отдела аорты. Александр Романов поступил в больницу с Уйского с признаками тяжелого геморрагического шока. Он уже четверть века работает водителем автомобиля скорой помощи в амбулаторной службе села Кидыш. Его машина обслуживает шесть поселений. О наличии у себя аневризмы мужчина знал, но не относился к этому серьезно. Тем временем аневризма растянула сосуд с 2 см (в норме) до 8.

В сельской больнице первого уровня пациенту провели ультразвуковое исследование и экстренно связались с отделением экстренной консультативной помощи ЧОКБ, где посмотрели результаты обследования, провели консилиум и направили в Уйское выездную бригаду в составе двух сосудистых хирургов и анестезиолога.

Операция длилась около восьми часов. Еще двое суток после операции пациента дистанционно наблюдали — отслеживали динамику. Когда состояние стабилизировалось, сразу же перевезли в кардиореанимацию ЧОКБ. Далее лечение проводилось в стационаре по месту жительства. •

НОВОСТИ  
ФАРМРЫНКАВ России в 2023 году  
на рынок вышла  
только пятая часть  
зарегистрированных  
иностранных  
лекарств

Количество зарегистрированных инновационных лекарств иностранных производителей в России не уменьшилось. Но зарубежные фармкомпании вывели на рынок только часть одобренных препаратов. Минздрав зарегистрировал 28 оригинальных зарубежных лекарств в первый год санкций и 24 за одиннадцать месяцев второго года. К концу 2023 года стала доступной для пациентов лишь половина из одобренных в 2022 году инновационных лекарств и только пятая часть из одобренных в 2023 году.

Скорость выхода препаратов на рынок заметно упала. После февраля 2022 года иностранные компании выводят оригинальные лекарства на российский рынок в среднем в два раза дольше. •

Минпромторг  
продлил  
стандартные правила  
подтверждения  
соответствия товаров  
по уходу за детьми

Минпромторг продлил стандартные правила под-

тверждения соответствия товаров по уходу за детьми. К ним, в частности, относятся соски и подгузники. Правила теперь будут действовать до 1 сентября 2024 года.

Список товаров, для которых отменены меры поддержки, утвержден приказом №4616 от 02.11.2022. Он был принят в ноябре прошлого года. Документ действовал до 1 сентября 2023 года, теперь его срок министерство продлило до 1 сентября 2024 года.

В перечень входят средства гигиены и товары для ухода за детьми и подростками:

- соски молочные, соски-пустышки из латекса, резины или силиконовые;
- изделия из резины формовые или неформовые для ухода за детьми;
- подгузники, трусы и пеленки, а также гигиенические ватные палочки (для носа и ушей) и их аналоги для ухода за детьми;
- обычные и электрические щетки, массажеры для десен и аналогичные товары для детей до 12 лет и подростков.

Указанные товары для детей должны проходить сертификацию и декларирование в обычном порядке, а сертификаты и декларации на них вновь будут выдаваться на пять лет.

Правительство в 2022 году установило упрощенный порядок сертификации и декларирования. Позднее он был продлен до 1 сентября 2023 года. Производителям товаров разрешили проводить подтверждение соответствия их качества на основе данных собственных испытаний. •



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» №2 (126), февраль 2024

Подписано в печать: 26.01.2024 Дата выхода: 01.02.2024

Руководитель проекта и главный редактор:  
Денисова Наталья Анатольевна  
Тел. +7 922 701-99-99, n.denisova@oas74.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,  
Екатерина Детинина

Иллюстрации: Анастасия Мокрова

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 №194.

Тираж 10 000 экз.





ДОБРЫЕ  
СОВЕТЫ

## ОЖИРЕНИЕ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

В давние времена крупный и мощный человек считался здоровяком, обладающим богатырской силой, который отличался здоровьем и долголетием! Но сейчас к избыточной массе тела и ожирению в любом возрасте со стороны врачей повышенное внимание. Ведь ожирение не просто патологическое состояние и даже не фактор риска — в настоящее время это многофакторное хроническое заболевание, к лечению которого необходимо подходить комплексно!

### Ольга Агеева

**Термин «избыточный вес и ожирение»** означает, что масса тела превышает ту, которая считается нормальной для определенного роста и возраста.

В настоящее время используется принятая Всемирной организацией здравоохранения классификация, которая рассчитывается согласно индексу массы тела (ИМТ) (вес в кг / рост в м<sup>2</sup>). Согласно этой классификации, нормальной массе тела соответствует ИМТ 18,5–24,9; избыточной — ИМТ 25–29,9; ожирению 1-й степени соответствует ИМТ 30–34,9; ожирению 2-й степени соответствует ИМТ 35–39,9; ожирению 3-й степени (морбидное, то есть уже приведшее к развитию ассоциированных заболеваний) — при ИМТ выше 40.

Однако оценка степени ожирения только по классификации индекса массы тела не совсем верна. Высокий процент жировой ткани в организме бывает и при нормальной массе тела, ведь тогда даже спортсмен с хорошо развитой мышечной массой может иметь ИМТ, соответствующий 1-й степени ожирения. Поэтому для определения процента жира в организме, а также воды и мышечной массы сегодня в медицине широко применяется метод биоимпедансного анализа состава тела. В норме нормальный процент жировой массы у мужчин — 10–20%, у женщин — 18–28%.

Жировая ткань в организме человека может откладываться по-разному. Различают два основных типа жиротложения: андроидное (по типу «яблока», как правило, наблюдается у мужчин — отложение жира преимущественно в области верхней части живота) и гиноидное (по типу «груши», наблюдается у женщин — отложение жира в области бедер и нижней части живота). Отложение жира по типу «яблока» прогностически менее благоприятно, так как при этом типе ожирения чаще наблюдается висцеральное ожирение

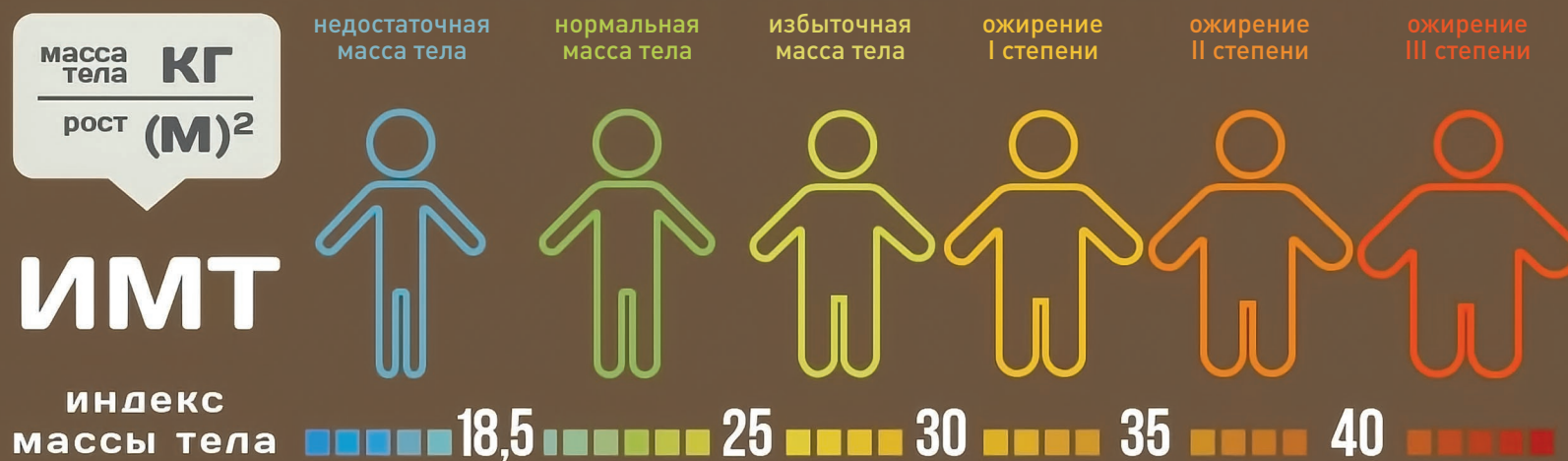
(жировые отложения вокруг внутренних органов), что способствует повышению риска возникновения сопутствующих заболеваний. Признаком висцерального ожирения считается объем талии больше 80 см у женщин и более 94 см у мужчин. Также соотношение объема талии к объему бедер в норме должно быть не более 1,0 у мужчин и 0,85 у женщин.

**Самая частая причина ожирения** — алиментарная, то есть связана с избытком потребления жирной высококалорийной пищи, продуктов с высоким содержанием сахара и рафинированных углеводов и низкой физической активностью. Такое ожирение называется первичным и полностью зависит от образа жизни человека, то есть является коррегируемым при изменении принципов питания и двигательной активности.

Переедание — это нарушение пищевого поведения, практически всегда определяется семейными и национальными стереотипами питания. Существует предположение, что одной из причин ожирения является нарушение обмена серотонина и рецепции эндорфинов, таким образом, человек воспринимает прием пищи как средство успокоения в стрессовых ситуациях.

Также ожирение бывает вторичным, когда причиной являются заболевания эндокринных органов, такие как снижение функции щитовидной железы, гипогонадизм, опухоли гипофиза, гипоталамуса, синдром Кушинга и другие. Причинами могут являться генетические дефекты структур регуляции жирового обмена и даже психические заболевания. В развитии вторичного ожирения образ жизни тоже играет существенную роль. Пациенты с подобными заболеваниями должны очень строго контролировать энергетический баланс и качественный

## Избыточная масса тела, ожирение



У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе:

сахарный диабет в 9 раз чаще

артериальная гипертензия в 3 раза чаще

тип ожирения «ЯБЛОКО» чаще у мужчин

избыток жира откладывается в области живота

тип ожирения «ГРУША» чаще у женщин

избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц

**Абдоминальное ожирение** является наиболее неблагоприятным для здоровья типом ожирения

≥ 102 см

≥ 88 см

**окружность талии**

При таком ожирении есть риск развития метаболического синдрома

## Основные принципы снижения массы тела

ведение пищевого дневника

дробное питание малыми порциями

увеличение потребления фруктов и овощей

увеличение физической активности

постановка реалистичных целей: снижение массы тела примерно на 400 г в неделю

ограничение насыщенных жиров, легкоусвояемых углеводов и крахмалосодержащих продуктов

ограничение соли, острых закусок, соусов

снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки



состав принимаемой пищи, чтобы не допустить развития ожирения и «держать вес под контролем».

**Основная жалоба пациентов** — на лишний вес и связанный с ним дискомфорт: одышку при физической нагрузке, быструю утомляемость и сниженную толерантность к нагрузкам, храп во сне, повышение артериального давления, сухость во рту, нарушение менструального цикла у женщин.

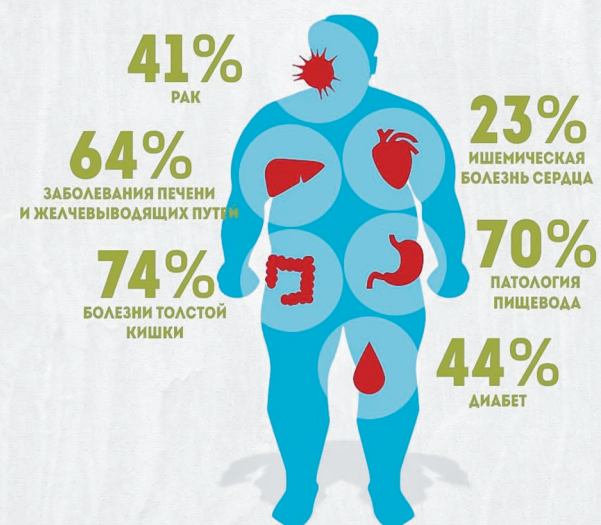
**Непосредственно с ожирением связаны такие заболевания**, как сахарный диабет 2-го типа, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания костно-мышечного аппарата, ведь избыточный вес приводит к заболеваниям суставов и позвоночника, болезням легких, желчнокаменной болезни, жировой болезни печени, повышению жиров в крови и развитию атеросклероза сосудов, снижению потенции у мужчин и даже онкологическим заболеваниям! Сочетание нескольких таких заболеваний и ожирения получило даже отдельное название — метаболический синдром.

Основной причиной развития всех этих заболеваний является инсулинорезистентность — патологическое изменение рецепторов к инсулину, развивающееся при ожирении. Инсулин является гормоном поджелудочной железы, в функциональные обязанности которого входит «обработка» глюкозы для обеспечения энергетического питания клеток тела человека. Таким образом, ожирение вызывает невосприимчивость своих рецепторов к своему же инсулину, что приводит к повышению глюкозы в крови, а значит, к сахарному диабету 2-го типа. Почему мы опасаемся высокого сахара крови? Сам по себе высокий сахар не вызывает болевых ощущений, от высокой концентрации страдают сосуды сердца, мозга, почек, глаз. Могут возникнуть такие осложнения, как инсульт, инфаркт, слепота, почечная недостаточность.

#### С чего начать работу над нормализацией массы тела?

Без постепенного снижения массы тела не удастся

### КАКИЕ БОЛЕЗНИ РАЗВИВАЮТСЯ НА ФОНЕ ОЖИРЕНИЯ:



С ожирением связаны многие заболевания



Термин «избыточный вес и ожирение» означает, что масса тела превышает ту, которая считается нормальной для определенного роста и возраста

«разорвать» порочный круг с резистентностью к инсулину. Необходимо контролировать и корректировать энергетический баланс в своем организме, то есть понимать, сколько ты съел за день калорий и сколько потратил. Потратить за день нужно больше, чем поступило с пищей. Так масса тела будет постепенно снижаться. Действительно, рецепт «меньше есть и больше двигаться» остается единственным эффективным способом при избыточной массе тела и ожирении.

К сожалению, в настоящее время нет абсолютно безопасных и высокоэффективных лекарственных средств для лечения ожирения. Существуют препараты, влияющие на инсулинорезистентность, снижающие всасывание жиров и углеводов, снижающие аппетит. Любые лекарственные препараты имеют побочные эффекты и должны быть назначены врачом-специалистом.

При выраженном морбидном ожирении используется хирургическое лечение, которое заключается в уменьшении объема желудка.

В питании необходимо ограничить (вплоть до полного отказа) «быстрые» углеводы, то есть все сладкое: отказаться от сиропов, газированной воды, варенья и джемов, кондитерских изделий, белого хлеба.

Не использовать сахар при употреблении напитков: чая, кофе, киселей, компота, морсов.

Ограничить жирную пищу, отказаться от фастфуда и переработанного мяса (колбасных изделий). Обратите внимание на добавление соусов к готовым блюдам, зачастую сам соус в несколько раз более калориен, чем основное блюдо. Категорически откажитесь от майонеза, используйте соевый соус, лимонный сок, горчицу, другие низкокалорийные соусы и приправы.

Огромное значение имеет и способ приготовления пищи: рационально использовать варку, тушение, запекание, приготовление в микроволновой печи продуктов. Постарайтесь отказаться от приобретения готовых блюд, например,



Пирамида правильного питания

во время обеденного перерыва, часто в готовых блюдах используется майонез, жирные сорта сыров и тому подобное.

Ежедневно в рационе должны быть овощи и фрукты, но больше все-таки овощей (кроме картофеля!), не менее 400 граммов ежедневно. Включайте в рацион капусту всех видов, зелень, шпинат, зеленые яблоки, замороженные овощи, грибы и ягоды.

Предпочитайте нежирные сорта мяса (курицу, индейку, телятину) и обязательно рыбу и морепродукты.

Физическая активность является тем инструментом, без которого мы не справимся с лишним весом. В результате сидячего образа жизни, отсутствия регулярных физических нагрузок (особенно аэробных: ходьба пешком в умеренном темпе 30–40 минут 3–4 раза в неделю, бег, езда на велосипеде, плавание и т. п.) у организма снижаются энергозатраты, и в сочетании с высококалорийной диетой все это способствует набору лишнего веса.

Именно в результате физической активности получается добиться отрицательного энергетического баланса, при котором организм теряет больше энергии, чем получает. Активности выбрать нужно, чтобы они приносили удовольствие: ходьба, плавание, йога, танцы. Главное — чтобы это было регулярно и нравилось именно вам!

Периодически, например один раз в неделю, необходимо контролировать вес, такой контроль поддерживает мотивацию, позволяет оценить эффективность выбранных мероприятий.

Для того чтобы узнать больше о состоянии своего здоровья и методах нормализации массы тела, о рисках развития серьезных осложнений ожирения, а также оценить состояние углеводного и жирового обмена, мы советуем вам и вашим родным и близким обратиться в медицинскую организацию для прохождения диспансеризации.





МНЕНИЕ  
ЭКСПЕРТАЛОТОС  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

## Генетика ожирения

Есть ли генетическая предрасположенность к ожирению? Как лишний вес связан с гормонами и как правильно снизить массу тела? Рассказывает врач-эндокринолог, врач интегративной медицины медицинского центра «ЛОТОС»

**Валерия Безменова**

### Ожирение и гены

— Часто люди «списывают» проблемы с лишним весом на плохую генетику. Правда ли, что если в семье все склонны к набору веса, то ожирение неизбежно?

— По статистике, на долю генетических нарушений, сопровождающихся избыточным весом, приходится всего 5%. Чаще избыточный вес связан с образом жизни, питанием, пищевыми привычками, недостаточностью физических нагрузок. В большинстве случаев ожирение является результатом сложных взаимодействий между многими генами и факторами окружающей среды. И генетика здесь не является решающим фактором. Скорее здесь большее влияние оказывают именно семейные привычки в питании и образе жизни.

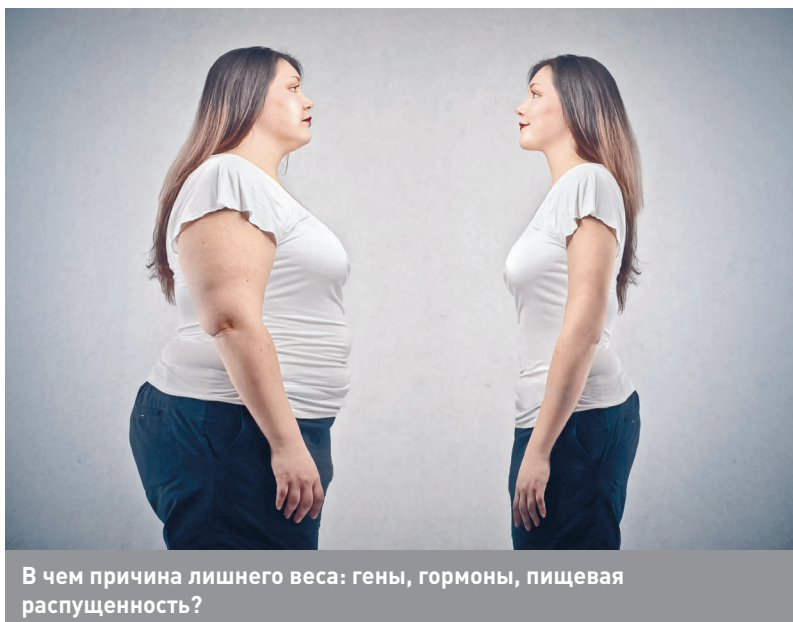
— Существует ли генетический тест на предрасположенность к лишнему весу?

— Современные генетические тесты позволяют определить наши слабые места. Допустим, вы сдали генетический тест и обнаружили, что есть предрасположенность к диабету или к набору массы тела. Но это не означает, что мы обязательно получим конкретное заболевание. В первую очередь это говорит о том, что если вы будете вести мало-подвижный образ жизни и питаться калорийно, то риск этих заболеваний кратно возрастает. Поэтому здесь важно отслеживать предрасположенность и пытаться минимизировать те причины, которые могут этому поспособствовать.

### Лишний вес и гормоны

— Правда ли, что избыточный вес почти всегда связан с гормональными проблемами?

— Гормоны действительно влияют на аппетит и сжигание жира. Например, гормон лептин контролирует насыщение, и, когда он работает нормально, мы не переедаем. Инсулин помогает клеткам использовать сахар в качестве источника энергии, если же клетки устойчивы к инсулину, уровень сахара повышается, и это приводит к ожирению. Доказано,



В чем причина лишнего веса: гены, гормоны, пищевая распушенность?

что повышение инсулина влечет за собой ожирение в области талии, повышение гормона стресса (кортизола) приводит к набору лишнего веса в верхней части туловища, а пролактин у женщин — к накоплению жировых отложений в области бедер.

— Получается, что гормоны нами управляют?

— Действительно, они влияют на наше самочувствие, настроение, эмоциональный фон, энергию и бодрость в том числе, но хорошая новость в том, что мы уже научились управлять своими гормонами. Например, с возрастом неизбежны перестройки в гормонах щитовидной железы, половых гормонов, которые приводят к изменению обменных процессов в организме. Однако вовремя назначенная менопаузальная гормональная терапия поможет замедлить процессы старения и держать тело в нужной форме.

### Похудение без диет

— Всегда ли человеку нужно худеть?

— Ожирение может привести к развитию метаболического

синдрома, связанного с повышением уровня сахара, холестерина, артериального давления и других факторов. В результате это приводит к гипертонии, жировому гепатозу, появляется риск сахарного диабета и других сопутствующих болезней. Поэтому важно обращаться к врачу для полноценной консультации. Однако нужно понимать, что пока не придумали способ вылечить ожирение без изменения образа жизни.

— Нужно будет всегда сидеть на диете?

— Диета — это всегда что-то временное. Ограничительные диеты обычно приводят к набору веса после завершения. Изменение образа жизни, работа с пищевыми привычками и режимом питания дает долгосрочный эффект. Оптимальный вариант — привести пациента к питанию для здоровья, а не к питанию для похудения. Когда человек начинает питаться для восстановления здоровья, масса тела сама медленно снижается без побочных эффектов.

— Есть какие-то рекомендации кроме правильного питания и физических нагрузок?

— Для профилактики набора массы тела важен здоровый сон. Плохой сон может привести к упадку сил и повышенному риску переедания. Кроме того, соматотропный гормон,

так называемый гормон-жиросжигатель, вырабатывается только в ночное время. В детском возрасте этот гормон отвечает за рост, для взрослого человека он становится ответственным за вес, соответственно, для его правильного функционирования необходим полноценный сон. Еще один важный фактор профилактики — это стресс-протекция. Соответственно, для профилактики заболеваний, связанных с избыточным весом, важно следить за правильным питанием, физическими нагрузками, здоровым сном и управлением стрессом, а также найти своего врача, который поможет подобрать нужную тактику.

**В ФИЛИАЛЕ МЦ «ЛОТОС» НА УНИВЕРСИТЕТСКОЙ НАБЕРЕЖНОЙ, 28, МОЖНО ПРОЙТИ ОЦЕНКУ СОСТАВА ТЕЛА, СДАТЬ ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ И НЕОБХОДИМЫЕ АНАЛИЗЫ, А ТАКЖЕ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ ВРАЧА ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ.**

**ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ МОЖНО НА САЙТЕ WWW.LOTOS74.RU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (351) 220-00-03**



СТРОЙНОСТЬ

Средства, способствующие снижению аппетита и очищению организма

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

Чай «Похудей» «Лесная ягода»

Фильтр-пакеты, 2 г, №30

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

Чай «Похудей» «Земляника»

Фильтр-пакеты, 2 г, №30

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

Чай «Похудей» «Лимон»

Фильтр-пакеты, 2 г, №30

Худеем за неделю  
Кисель «Очищающий»Средство, способствующее  
очищению организма  
Банка, 400 гХудеем за неделю  
Чай «Очищающий комплекс»Средство, способствующее очищению  
организма  
Фильтр-пакеты, 2 г, №25Худеем за неделю  
Кофе для похудения  
«Жирсжигающий комплекс»Средство, способствующее активному  
похудению и сжиганию жиров  
Пакетики, 3 г, №10

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



## АПТЕЧКА

## Средства, способствующие улучшению пищеварения



**Микроферменты 10 000 ЕД**  
Капсулы, №20

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ



**Комплекс для пищеварения**  
Таблетки, покрытые оболочкой, №30

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ



**Энзистал**  
Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, №20, 40

## Средства, применяемые в комплексной терапии при заболеваниях печени



**Форливер Хелп**  
Таблетки, 100 мг, №30



**Глифосфан**  
Капсулы, №60, 100

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ



**Эссфорте Н**  
Капсулы, №30, 90

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

## Средства, способствующие очищению организма от токсинов, аллергенов и вредных веществ



**Альфасорб**  
Порошок для приготовления суспензии для приема внутрь, 25 г

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ



**Энтерумин**  
Порошок для приготовления суспензии для приема внутрь, 800 мг, пакеты, №12, 30

-15%



**Карбохит**  
Капсулы, №40

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ



**Кардевит АС**  
Средство, способствующее разжижению крови  
Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 75 мг + 15,2 мг, №30, 100

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ



**Атероклефит Био**  
Средство, применяемое в комплексной терапии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы  
Капсулы, №30, 60

-15%



**Капилар**  
Средство, применяемое в комплексной терапии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы  
Таблетки, №50, 100, 200

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

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

## Средства при венозной недостаточности



**Венарус 1000**  
Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 1 000 мг, №30, 60



**Ангиорус**  
Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 100 мг + 900 мг, №30, 60

-15%



**Диосмин и гесперидин 1 000 мг**  
Таблетки, покрытые оболочкой, №30, 60

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

## Средства, способствующие улучшению обменных процессов в организме



**Фортевит Про Коэнзим Q10**  
Капсулы, №30

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ



**GLS Коэнзим Q10**  
Капсулы, №60

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ



**Доппельгерц Актив Коэнзим Q10**  
Капсулы, №30

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

## Средства, применяемые в комплексной терапии при варикозном расширении вен



**Венарус**  
Гель для ног с охлаждающим эффектом, 40 г / 100 г

-15%



**Ангиорус**  
Гель для ног с охлаждающим эффектом, 60 мл / 120 мл

-15%



**Лиотон 1000**  
Гель для наружного применения, 1 000 МЕ / г, 30 г / 50 г / 100 г

## Обезболивающие средства для наружного применения



**Диклофенак-АКОС**  
Гель для наружного применения, 5%, 30 г / 50 г / 100 г



**Кетопрофен-АКОС**  
Гель для наружного применения, 5%, 30 г / 50 г / 100 г



**Менокаин**  
Гель с охлаждающим и отвлекающим эффектом, 50 мл

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

Все предложения действительны с 1 по 29 февраля 2024 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

Все предложения действительны с 1 по 29 февраля 2024 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



ДОМАШНИЕ  
ПРИБОРЫ

## Полезно иметь дома!

В настоящее время медицинские технологии прогрессируют. Помимо лекарственных препаратов специалисты в современном лечении и диагностике используют различные медицинские аппараты. Также в наше время существует множество медицинских аппаратов, которые позволяют нам лечиться в домашних условиях, что ускоряет процесс лечения.

Современный мир медицинской техники очень широк, поэтому нужно определить, какие именно приборы нужно иметь в первую очередь в каждом доме.

Разделим их на три группы по приоритетам.

**Первая группа** — термометр, тонометр. Специалисты относят приборы этой группы к самым необходимым. Градусник, ртутный или электронный, есть в каждом доме. Самостоятельно можно контролировать и артериальное давление, пульс, аритмию.

**Вторая группа** — ингалятор (небулайзер), глюкометр, измеритель жира (жироанализатор), ирригатор.

**Третья группа** — приборы физиотерапии, которые необходимы при некоторых заболеваниях. Здесь же приборы для домашних спа-процедур (массажеры).

Все эти приборы вы можете приобрести в сети «Государственная аптека».



-10%

## B.Well Тонметр автоматический с адаптером Med-53

Прибор для измерения артериального давления на плечевой зоне



-10%

## B.Well Тонметр автоматический с адаптером MED-55

Прибор для измерения артериального давления на плечевой зоне



-10%

## B.Well Ирригатор для полости рта WI-922

Домашний помощник, при помощи которого вы сможете очистить ротовую полость от накопившихся загрязнений



## CS Medica VibraPulsar Вибромассажер CS-v1

Прибор для сеансов массажа в домашних условиях



## Оборудование для дарсонвальной терапии Gezatone Biolift4 118

Домашний аппарат, действие которого основано на лечебном эффекте высокочастотного импульсного тока, помогающем решить целый комплекс проблем. Максимальный эффект от применения аппарата достигается после прохождения курса процедур, индивидуального для каждой проблемы. Этот прибор назван в честь ученого Арсена Д'Арсонваля, а метод, по которому он работает, — дарсонвализацией. Он представляет собой рюкзак со сменными стеклянными насадками разной формы: в виде расчески, грибка, капельки и лепестка. Внутри них проходят ионизированные молекулы газа.



Жак Арсен д'Арсонваль (1851–1940) — французский физиолог и физик, член Французской академии наук.

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

## АЛМАГ

## КАК ИЗГНАТЬ ИЗ СУСТАВОВ ОСТРУЮ БОЛЬ И СНОВА СТАТЬ СОБОЙ?

## Будто нож острый

Обострение артрита, артроза или остеохондроза может наступить внезапно и разрушить не только суставы и позвоночник, но и все жизненные планы. Делать все, что хочется, и наслаждаться моментами жизни для пациентов с опорно-двигательными хроническими проблемами — зачастую непоколебимая роскошь. А эти моменты так быстротечны... Не успеешь оглянуться, скованный нестерпимой болью, как все уже пролетело.

## Сильные качества

Чтобы должным образом бороться с разрушением и острой болью, могут потребоваться упорство, терпение и современный АЛМАГ+. Именно этот аппарат профессионального уровня способен качественно позаботиться о суставах, а в комплексе с лекарственными препаратами — увеличивать их действие и снижать медикаментозную нагрузку на организм. В первую очередь АЛМАГ+ предназначен для борьбы с острой болью и обострениями. В основе его работы лежит импульсное магнитное поле — проверенный физический фактор, рекомендованный российскими и международными стандартами лечения суставных патологий. Модернизированный АЛМАГ+ разработали специалисты научно-технического центра ЕЛАМЕД, которые позаботились не только о качестве, но еще и об индивидуальном подходе к проблемам пациента и о повышенном комфорте применения.

## АЛМАГ+ дает возможность:

- активизировать кровообращение и обменные процессы;
- мягко устранить острую боль и воспаление;
- снять обострение благодаря специальной методике сочетания двух режимов;
- улучшить подвижность суставов и позвоночника и общую активность;

- замедлить прогрессирование заболеваний;
- ускорить восстановление после травм.

Забота о здоровье людей — опорный принцип деятельности компании-производителя ЕЛАМЕД. Чтобы не бояться очередного болевого «укуса» в спину или в сустав, стоит подстраховаться заранее и приобрести собственный медицинский аппарат, разрешенный к применению в первый же день мучительного обострения. Тогда есть весомый шанс, что боль пройдет быстро и не помешает выполнить все задуманное. Заботиться о своем здоровье и подвижности нужно вовремя!

АЛМАГ+. Быть собой. Жить настоящим.



Бесплатный телефон завода 8 800 200-01-13

391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода: www.elamed.com ОГРН 1026200861620 Реклама 16+

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

## ОРТОПЕДИЯ

## В СЕТИ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА» РАБОТАЮТ ОТДЕЛЫ ОРТОПЕДИИ

Отделы ортопедии предлагают широкий выбор товаров для вас и ваших близких. Среди продукции отделов: компрессионные чулки, колготки, гольфы; стельки, корригирующие изделия; костыли, трости; ходунки; ортезы, биндажи, корсеты; ортопедические подушки. Ждем вас в наших салонах ортопедии! Акционный ассортимент уточняйте у продавца.



Трость опорная металлическая со встроенным устройством против скольжения



-10%

B.Well Чулки компрессионные противоэмболические, 1-й класс компрессии, арт. JW-214

Компрессионные чулки восстанавливают кровоснабжение нижних конечностей, поддерживают артерии и вены, предотвращают заброс крови обратно в вены



-10%

B.Well Чулки компрессионные противоэмболические, 2-й класс компрессии, арт. JW-224

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



ОПТИКА

Sun  
Для дневного светаMoon  
Для низкой освещенности

# SHAMIR DRIVER INTELLIGENCE™ В СЕТИ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОПТИКА»

Смотри на дорогу по-новому! Когда смотришь на жизнь из-за руля, важна уверенность и полный контроль во время движения.

В первую очередь водителей беспокоят проблемы, связанные с освещением. Только перечислим их. Слепящее солнце приводит к временной потере зрения. Переходы света снижают остроту зрения и контрастную чувствительность. Низкая освещенность ухудшает цветовосприятие и снижает скорость реакции. При меняющихся условиях освещения проявляются особенности мезопического зрения. При избыточной оптической силе возникает ночная миопия.

62% водителей жалуются на напряженность и утомление глаз во время ночного вождения.

Новые испытания в современном мире при вождении автомобиля — частая смена фокуса: приборная панель — цифровые экраны — зеркала.

Увеличилось число источников слепящего света:

- ультраяркие LED-фары,
- свет от цифровых дисплеев,

- мощные уличные фонари.

Все это ведет не только к утомляемости глаз, но и к повышенной умственной нагрузке. Возможно ли помочь водителям решить эти вопросы?

Возможно! Инновацию для ПРЕОДОЛЕНИЯ зрительных трудностей за рулем предлагает SHAMIR DRIVER INTELLIGENCE.

**Набор из двух пар премиальных прогрессивных или монофокальных линз**

Moon — для низкой освещенности.  
Sun — для дневного света.

Плюсы для водителей:

- Лучшее контроль за дорогой благодаря повышенному вниманию.
- Ниже когнитивная нагрузка, лучше обработка зрительных сигналов.
- Оптимальный физический комфорт, вождение с меньшими усилиями.
- Повышенная уверенность в различных условиях.

- Выше скорость реакции для повышения производительности.

**Продвинутые фильтры** — это улучшенное цветовосприятие и распознавание объектов. Делают цвета и объекты более яркими, ускоряют распознавание объектов, повышая скорость реакции.

**Премиальные покрытия**

Moon Shamir Glacier Expression™ — антирефлексное покрытие: улучшает контрастную чувствительность, снижает фоновые шумы и повышает скорость реакции.

Sun Shamir Glacier Sun UV™ — мощная защита от ультрафиолета и слепящего солнца. Придает линзе прочность, не меняя оттенок тонировки.

**Основные свойства дизайна**

- Мягкий дизайн, минимум аберраций.
- Высокая четкость и превосходное зрение вдаль.
- Поддержка цифровых зон.
- Natural Posture™ для оптимального физического комфорта.
- Зрительный возраст учитывается для повышения остроты зрения в условиях низкой освещенности.
- Подходит для любого типа оправ — от плоских до спортивных облегчающих.



**ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ  
ПОМОЩЬ ВАМ ОКАЖУТ  
СПЕЦИАЛИСТЫ СЕТИ  
«ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
ОПТИКА»**

**Челябинск**

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

**Магнитогорск**

ул. Ленина, 61  
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

**ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ  
В КОМПАНИЮ С ВЕКОВОЙ ИСТОРИЕЙ**

**+7 (962) 488 52 52**





## КРУГЛОСУТОЧНЫЕ АПТЕКИ

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



## ПОДАРОЧНЫЕ КАРТЫ СЕТИ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ АПТЕКА»

*Дари здоровье!*

