

Мой дом — моя крепость!

• здоровье

Как больному артрозом сделать свой быт комфортным?

Люди, страдающие этим заболеванием, помнят те времена, когда с лёгкостью залезали на подоконник мыть окна, на стол — менять лампочку, на стремянку — достать с антресолей стратегический запас консервов. А потом так же легко спрыгивали и с подоконника, и со стола, не думая о каждом движении, спускались со стремянки.

Не всегда люди могут свыкнуться с мыслью о болезни. Но, к сожалению, иногда она оказывается сильнее. Как быть, если артроз вызывает настолько мучительные ощущения, что даже дома человек чувствует постоянный дискомфорт?

Главное — безопасность!

1. **Исключить возможность падения** — вот одна из основных задач. И здоровому человеку при падении бывает сложно избежать травмы, а больному артрозом вообще необходимо беречь себя от этого.

2. **Располагать нужные вещи стоит в доступных местах**, чтобы не приходилось за ними наклоняться или, наоборот, взбираться наверх.

3. **Очень важно использовать коврики с антискользящим покрытием** — например, в душевой или ванной.

4. **Где это возможно, стоит прикрепить поручни**. Они обязательны в ванной, туалете, прихожей.

5. **Края ковров должны быть закреплены** клейкой фиксирующей лентой, ведь падения часто происходят, когда человек запинается об уголок напольного покрытия.



Элементарные действия из ряда «сесть-встать» при артрозе становятся мучительными. Тяжело принимать водные процедуры: слишком высоки бортики ванны. Обслужить самого себя сложно — вот что самое страшное.

Основной причиной артроза является патологическое изменение хрящевой ткани сустава. Дело в том, что разрушается она быстрее, чем восстанавливается. Поэтому помимо снижения нагрузки на суставы нельзя забывать о хондропротекторах (как правило, врач их назначает). Если регулярно проводить курсы приёма таких препаратов, то возможно облегчение состояния, а соответственно, и более эффективное выполнение бытовых задач.

Лечение артроза — комплексное, длительное и систематическое воздействие!

Артроз, как и многие другие заболевания, проще предупредить, нежели вылечить, поэтому врачи рекомендуют при первом же «хрусте суставов» и даже незначительной боли при движении обратиться к специалисту и начать профилактику артроза.

Лечение артроза направлено на уменьшение болевого синдрома, улучшение структуры хряща и возвращение подвижности суставу, поэтому оно включает в себя:

- приём лекарственных препаратов (НПВС, анальгетиков; при 1–2-й стадии артроза назначаются эндопротезы синовиальной жидкости, при 3-й стадии не исключён приём гормональных препаратов);
- хондропротекторы;
- сосудистые препараты, улучшающие кровоснабжение на периферии;
- физиопроцедуры во всём их многообразии;
- лечебную физкультуру;



— соблюдение правил лечебно-охранительного режима (необходимо избегать переохлаждения и избыточных физических нагрузок);

— санаторно-курортное лечение.

Все вышеперечисленные методы входят в стандарт терапии дегенеративно-дистрофических заболеваний опорно-двигательного аппарата. При этом стоит отметить, что во многих случаях артроза 1–2-й степени достаточно одного вида лечения — терапии магнитным полем. Тем более что современное развитие медицины позволяет использовать бегущее импульсное магнитное поле не только в больнице, но и в домашних условиях, что даёт возможность проводить длительное систематическое физиоло-

чение — курсами несколько раз в год. Магнитотерапия — сильное кровоускоряющее средство. Уже в первые секунды применения магнитного поля местный кровоток возрастает в два-три раза. Это способствует усиленному питанию сустава и выведению продуктов воспаления. К тому же магнитотерапия хорошо обезболивает, блокируя болевые импульсы, и позволяет снижать лекарственные дозы.

Беречь себя необходимо. Нельзя героизировать и переоценивать силы организма — наоборот, их нужно правильно распределить, чтобы как можно дольше оставаться самостоятельным человеком, даже с таким тяжёлым заболеванием, как артроз.

М. И. САФОНОВ, врач-терапевт



Рождён, чтобы лечить!

Встречаем новинку для лечения спины и суставов!

ПОКАЗАНИЯ:

- артрит
- (в т. ч. ревматоидный),
- артроз,
- остеохондроз
- (в т. ч. шейный),
- грыжа позвоночника,
- подагра,
- пяточная шпора,
- сколиоз,
- остеопороз,
- травмы.

портровки: в комплекте — качественный кейс.

5. АЛМАГ+ предназначен для лечения большого количества заболеваний: артрита, артроза, остеохондроза и травм, аппарат также специализируется на терапии подагры, сколиоза, остеопороза, пяточной шпоры.

6. Любящим бабушкам на заметку! Пожалуй, только в АЛМАГе+ заложен деликатный детский режим

для детей от одного месяца, страдающих от боли, спазмов, костно-мышечных проблем. Тщательно подобранные параметры конструкции и магнитного поля учитывают детскую физиологию.

7. Таким образом, АЛМАГ+ — это настоящий добрый «друг семьи» и практичная покупка с прицелом на будущее.

АЛМАГ+

Здоровье семьи под присмотром!

Свобода движения с АЛМАГом+

- Перммедтехника, тел. (342) 270-07-07
- «Планета здоровья», тел. (342) 219-84-84
- Пермфармация, тел. (342) 241-11-01
- Медтехника, тел. (342) 229-77-00
- МедТехникаПермь, тел. 244-08-48

Вы можете заказать нашу продукцию с завода: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», в т. ч. наложенным платежом или на сайте завода www.elamed.com.

Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13.

ОГРН 1026200861620.

Более чем за 15 лет безупречной «службы» признание в народе и у специалистов получил аппарат АЛМАГ-01. Но разве может научная мысль остановиться в поиске?

Организация клинических исследований, изучение отзывов, развитие медицины и инженерии в целом позволили специалистам научно-технического центра ЕЛАМЕД создать новую модернизированную версию аппарата — АЛМАГ+.

Его отличает пристальное внимание к потребностям разных поколений семьи и соответствие международным критериям качества.

АЛМАГ+ даёт возможность:

- 1) устранить воспаление и боль, снять обострение с помощью специального режима;
- 2) нормализовать кровообращение и обмен веществ;
- 3) ускорить восстановление, повышая усвоение лекарств;
- 4) улучшить подвижность, не бояться потери навыков самообслуживания;
- 5) жить активно, полноценно, быть полезным семье.

Возможности новинки значительно расширены

1. Новый АЛМАГ+ можно использовать для снятия обострений

артроза и артрита. Для этого разработан новый режим против воспаления и боли. Он нацелен на остановку разрушения и препятствие развитию болезни.

2. Появилась опция вариативности расположения индукторов — ковриком, попарно 2x2. Это позволяет усилить локальное воздействие на очаг болезни и боли.

3. Повышено удобство использования: разработаны надёжные крепления, есть световая и звуковая индикация, таймер, автоотключение.

4. Производитель предусмотрел также удобство хранения и транс-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

реклама