

# Разумная альтернатива

## Или как избежать нежелательных последствий

**Несмотря на то, что период СССР, где секса, как известно, не было, давно канул в лету, говорить на некоторые вопросы, связанные с «этим» в нашем обществе по-прежнему не принято. А посему многие женщины, столкнувшись с риском нежелательной беременности, попросту теряются, не зная, что делать дальше.**

Результат подобной непросвещенности иллюстрирует статистика. Согласно соцопросам, 19% женщин признались, что они делали аборт, а почти половина из них — неоднократно, хотя только 3% их них планировали такую возможность.

### Защита от последствий

Последствия единственно верного, как многим кажется, решения — аборта — могут быть очень тяжелыми, вплоть до бесплодия. Не все знают, но этой и других проблем, связанных с прерыванием беременности, можно избежать. Разумная и доступная альтернатива подобному решению — экстренная контрацепция.

- Такой вид контрацепции ис-



Экстренная контрацепция — простой и эффективный способ избежать нежелательной беременности.

пользуется в качестве экстренной меры по предупреждению нежелательной беременности после незащищенного полового акта, — рассказывает **врач-гинеколог женской консультации №1 города Мурманска Татьяна СКОБЕЛИНА**. - В целях экстренной контрацепции используются гормональные средства — комбинированные эстроген-гестагенные и гестагенные препараты. Их следует принимать не

позднее, чем через 72 часа после незащищенного полового акта. Иногда, хоть и редко, в качестве экстренного контрацептива используют внутриматочные спирали. Они могут применяться в течение 5 или даже 7 суток после незащищенного полового акта.

По словам Татьяны Владимировны, возрастных ограничений по приему экстренных контрацептивов нет: эти препараты могут применять все женщины,

ведущие половую жизнь. Единственное противопоказание, при котором принимать «чудо таблетки» не следует — беременность.

### Контрацептив — не панацея

Наименований экстренных контрацептивов сегодня великое множество. Но в этом вопросе самоуправством заниматься не стоит. Наиболее подходящий препарат подбирается врачом-гинекологом индивидуально. Однако следует помнить, что экстренная контрацепция — не универсальное средство, чрезмерный прием которого не повлечет за собой никаких последствий. Поэтому злоупотреблять им не стоит.

- Эти препараты можно принимать только в экстренных случаях (отсюда и название), ведь в них очень большая дозировка гормонов, — продолжает Татьяна Владимировна. - Важно помнить, что экстренная контрацепция — не панацея, нужно предохраняться и другими способами. Их выбор сейчас огромен. Это и гормональные контрацептивы, и внутриматочные спирали, и импланты (подкожное введение гормонального контрацептива),

а также пластыри, влагалищные кольца. Но если непредвиденная ситуация все же произошла, конечно, лучше прибегнуть к экстренному методу контрацепции. Но делать это стоит не чаще раза в год.



## 72 часа

### - на прием экстренной контрацепции.

Хочется ещё раз подчеркнуть, что даже если женщина не живет регулярной половой жизнью, надеяться на «авось», и верить, что минутная слабость не повлечет за собой никаких последствий, а потом судорожно бежать в аптеку как минимум неосмотрительно, ведь на кону самое ценное, что у нас есть — здоровье. Прежде всего, нужно обратиться к врачу, переступив через собственные «неловко», «не хочу» и «некогда».

**Марьяна ДМИТРИЕВА**  
Фото sibmedport.ru

## Артроз, артрит, венозная недостаточность и другие хронические заболевания: что делать «хроникам»?

Такие хронические заболевания, как артроз, артрит, венозная недостаточность, варикозная болезнь, остеохондроз, гипертония требуют комплексного и регулярного лечения, т.е. лекарственная терапия плюс физиолечение. Но очень часто больной не получает полноценного, т.е. комплексного, лечения только потому, что проведение физиопроцедур амбулаторно сопряжено с определенными сложностями: работающие люди редко могут позволить себе больничные или «отпроситься» с работы, чтобы ездить в поликлинику на процедуры, а для пожилых людей, это зачастую сложно чисто физически — поездки в транспорте, очереди в поликлинике (а в сельской местности это и вовсе не разрешимая проблема). Поэтому лекарственная терапия оставалась долгое время единственным вариантом амбулаторного лечения из-за своей легкой доступности. Но медикаментозное лечение само по себе не обеспечивает полноценного лечения хронических заболеваний, а кроме того несет в себе и угрозу — побочные эффекты. В итоге, медикаментозное лечение хронической болезни ведет к появлению другого хронического заболевания.

Сегодня эту проблему комплексного и регулярного лечения можно решить, потому что за последние годы физиотерапия стала доступной для амбулаторного (домашнего) лечения. Наиболее подходящий и доступный метод для домашнего

лечения — это магнитотерапия. Сейчас в аптеках можно приобрести магнитотерапевтический аппарат АЛМАГ и тем самым создать свой личный физиокабинет дома. АЛМАГ-01 оснащены 80% физиокабинетов лечебных учреждений страны. Он способен увеличить кровоток в поврежденных тканях до 300%! Кровь активно начинает поставлять питательные вещества и лекарства в проблемные зоны и удалять вредоносные. АЛМАГ-01 способствует выздоровлению при артрозе, артрите, остеоартрозе. Он дает возможность снять боль, воспаление, спазм мышц, улучшить подвижность сустава и затормозить прогрессирование заболевания.

Сейчас создан еще более уникальный аппарат АЛМАГ-02 — для лечения сложных случаев. Например, он показан при коксартрозе. Почему именно АЛМАГ-02? Дело в том, что тазобедренный сустав, а именно он страдает при этом заболевании, расположен глубоко в теле человека. Глубина проникновения магнитных импульсов АЛМАГа-02 вполне достаточна, чтобы достать до тазобедренного сустава и результативно на него воздействовать. Кроме этого, при коксартрозе желательнее влиять магнитным полем не только на сустав, но и одновременно на пояснично-крестцовый отдел позвоночника. И снова АЛМАГ-02 справится с этой задачей, благодаря наличию дополнительных излучателей! Двойной удар по

коксартрозу аппаратом АЛМАГ-02 дает возможность снова двигаться и радоваться жизни!

В АЛМАГе-02 для каждого заболевания разработана индивидуальная программа, с необходимыми параметрами магнитного поля, что дает возможность успешно справляться не только с коксартрозом, но и с остеопорозом, инсультом, варикозной болезнью, бронхиальной астмой, осложнением сахарного диабета, заболеваниями печени, хроническим панкреатитом, мочекаменной болезнью и многими другими. Домашний физиокабинет постепенно можно пополнить устройством комплексной физиотерапии Теплоном. ТЕПЛОМ (УЛЧТ-02 «ЕЛАТ») включает 6 элементов для прогревания различных органов, а так же устройством для внутриушного и внутриносового воздействия инфракрасным излучением и магнитным импульсным полем. Им можно лечить заболевания мочеполовой системы, остеохондроз с корешковым синдромом, невралгии, ЛОР-заболевания, хронический насморк, ангину, ушную боль и т.д.

В случае, когда нужно срочно снять острую боль, альтернативой обезболивающим таблеткам может стать устройство электростимуляции СТИМЭЛ-01. Он способен выключить боль быстро, на длительное время. Ещё его применяют в процессе реабилитации после хирургических вмешательств и травм.

### ФИЗИОКАБИНЕТ ДОМА - СОВРЕМЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ



#### Алмаг-02:

- артроз
- варикозная болезнь
- тромбоз
- лимфедема
- атеросклероз
- гипертония
- гастрит и язва желудка
- остеохондроз и др.



#### Теплон (УЛЧТ-02 «Елат»)

- \* мочекаменная болезнь
- \* травмы
- \* невриты
- \* ЛОР заболевания



#### Стимэл-01

- \* болевые синдромы
- \* заболевания нервной и мышечной систем

**ВНИМАНИЕ!**  
**ЦЕНЫ УХОДЯЩЕГО ГОДА!**

Приобретайте Алмаг и другие аппараты марки «ЕЛАМЕД» по ЦЕНАМ ЗАВОДА на выставке-продаже 26-29 декабря в Мурманске в магазине «Медтехника для дома» ул. Полярные Зори, 25/1 (здание «Дома художников») Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13 сайт завода [www.elamed.com](http://www.elamed.com)

Всегда в продаже аппараты марки «ЕЛАМЕД» по адресам:

магазины «Центр медтехники»  
• ул. Полярные Зори, 3 (рядом с ЗАГСом)  
• пр-т Героев-североморцев, 15, к.1 (нап. Семёновского озера)  
• ул. Свердлова, 9  
• ул. Щербакова, 2 (во дворе к/т «Атлантика»)

магазин «Медтехника для дома»  
• ул. Полярные Зори, 25/1 (здание Дома художников)

магазин аптеки «Айболит»  
• Кольский пр-т, 7  
• ул. Марата, 21  
• Флотский пр-т, 3  
• ул. Копытова, 43  
• ул. Орликовой, 18

Адрес завода для заказа аппаратов марки «ЕЛАМЕД» наложенным платежом: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25. ОАО «Елатомский приборный завод» ОГРН 1026200861620 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ