



щие на метаболизм, дезагреганты и антикоагулянты, антиоксиданты, мембранстабилизаторы, а также лечение экстрагенитальной патологии по показаниям.

Профилактика тяжелых форм гестоза должна начинаться с восьмой-девятой недели гестации. Профилактические мероприятия проводятся поэтапно, с учетом фоновой патологии. При появлении начальных клинических симптомов гестоза необходима госпитализация и лечение в стационарных условиях.

#### ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Согласно многочисленным исследованиям, проживание в некомфортных климатических условиях, а также определенные особенности трудовой деятельности можно считать дополнительными факторами риска развития гестоза, которые усугубляют дезадаптацию

беременной. Это ускоряет формирование гестоза и определяет более раннее появление его симптомов, а также ухудшает исход родоразрешения.

#### ПОД ЗНАКОМ ЗАБОТЫ

Даже если гестоз стал реальным в вашей жизни и затронул здоровье, важно помнить, что самочувствие передается и будущему ребенку. Поэтому старайтесь избегать раздражающих факторов. Начиная день с приятных и не вызывающих стресса занятий. Ешьте только при чувстве голода. Ограничивайте употребление копченых, жареных, пряных, жирных, мучных и сладких блюд. В вашем рационе должно быть много овощей, фруктов. Полезны овсяная и гречневая каши. Витаминами организм снабдят ягоды, отвары из шиповника и сухофруктов, клюквенный морс. В перерывах между завтраком,

обедом и ужином можно перекусывать, отдавая предпочтение продуктам с высокой энергетической ценностью. Очень полезно отвлекаться от постоянных мыслей о беременности. При частой тошноте рекомендуется принимать пищу маленькими порциями каждые два-три часа. Приступы тошноты могут снять кислые и соленые продукты. Беременным следует больше времени проводить на воздухе, стараться не пользоваться общественным транспортом. Может помочь и специальный массаж. Также существуют медицинские средства борьбы с токсикозом, но применять их следует только по рекомендации врача.

*Андрей Сергеевич Курганников,  
врач акушер-гинеколог, специалист по ультразвуковой диагностике Центра иммунологии и репродукции, г. Москва*

# extraplast®

## ПЛАСТЫРЬ-КОМПРЕСС

# ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ



Когда малыш болен, мы готовы сделать все, чтобы ему помочь. Но что же именно нужно сделать? И как при этом не навредить ребенку?

Повышение температуры – это естественная защитная реакция организма, которая помогает бороться с инфекцией. Поэтому врачи не рекомендуют принимать жаропонижающие препараты при температуре, ниже 38 °С. Кроме того, все существующие лекарства имеют противопоказания и могут вызвать ряд побочных эффектов.

Облегчить состояние крохи Вам поможет гелевый пластырь-компресс Extraplast® «При температуре».

Благодаря входящему в состав маслу ментола, пластыри Extraplast® обеспечивают охлаждающий эффект, который достигается сразу же, как только Вы прикрепили пластырь, и длится целых 6 часов! Кроме того, пластырь содержит масла лаванды и эвкалипта, которые успокаивают нервную систему, помогают снять спазмы мускулатуры, обладают обезболивающим эффектом.

Пластыри Extraplast® – это полностью натуральный и абсолютно безопасный продукт, не имеющий противопоказаний и побочных эффектов. Extraplast® может использоваться как самостоятельно (например, чтобы облегчить состояние малыша до прихода врача), так и при комплексном лечении простудных и вирусных заболеваний.

Пластыри Extraplast® «При температуре» могут использоваться взрослыми и детьми, а также в период беременности и лактации. При использовании у детей младше 2-х лет, рекомендуется проконсультироваться с врачом.

**Спрашивайте в аптеках Визит-Фарм, Зелёная аптека, Международная аптека!**