

БОРТОВОЙ ЖУРНАЛ  СЕГОДНЯ

Якутия

№ 7 ИЮНЬ – ИЮЛЬ 2017

10 причин купить
**Место
под
солнцем**
билет в Симферополь

Стр. 16
**Легенда
ЭТНОМУЗЫКИ**
Хомусистка Ольга
Подлужная

Стр. 22
**Передача
«Поедем,
поедим!»**
Джон Уоррен вспо-
минает Якутию

Стр. 46
**Чукотка,
какая у вас
погодка?**
Авторские заметки
Евгения Басова

Курс на курорт

Авиакомпания открывает сезон отпусков



БАГАЖ ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Собираясь в отпуск, не забудьте аптечку. Что именно в нее положить, рассказывает кандидат медицинских наук, врач-терапевт, пульмонолог многопрофильной клиники «МедикСити» **Анна Викторовна Смитиенко**.



СОВЕТ ОТ АВИАКОМПАНИИ «АКУТИЯ»

Если вы летите за рубеж, сильнодействующие препараты (с психотропными и наркотическими компонентами) нужно декларировать, необходимо предъявить чеки и рецепты на английском языке или на языке страны пребывания. На борту самолета не запрещены: жаропонижающие, адсорбенты, анальгетики, спреи и капли от насморка, противоаллергенные, средства от укачивания, бинты, пластырь, йод и зеленка в карандаше.

- ⊕ В большинстве стран мира лекарства продаются строго по рецепту, поэтому если у вас **хронические заболевания** и препараты нужны каждый день, лучше запастись ими на весь период отпуска (или взять с собой рецепты). И конечно, стоит проверить **сроки годности** всех лекарственных средств прежде чем складывать их в аптечку.
- ⊕ Если хроническое заболевание требует ежедневного контроля каких-либо показателей (уровень артериального давления, пульс, пиковая скорость выдоха и др.), возьмите с собой соответствующие **портативные приборы** (тонометр, пикфлоуметр). То же можно сказать и о ежедневных процедурах, например, некоторым людям может понадобиться устройство для промывания носа или для ингаляций.
- ⊕ Аллергикам рекомендую иметь при себе **препараты от удушья**, даже если до сегодняшнего дня болезнь проявлялась только в виде чихания или высыпаний на коже. Всякое может случиться в незнакомых для организма условиях.
- ⊕ **Спрей в нос**, сужающий кровеносные сосуды, нужен тем, у кого во время взлета и посадки сильно закладывает уши, появляются боль или щелканье в ушах.
- ⊕ **Средства от укачивания** – если предстоит много плавать и летать транспортом и/или если на отдых вы едете с детьми.
- ⊕ **Лоперамид**, он же имодиум, спасет вас от диареи, застигнувшей в дороге. В других случаях его, как и другие лекарства, не стоит принимать без консультации с врачом.
- ⊕ **Жаропонижающие и обезболивающие** (парацетамол, ибупрофен, цефекоксид) помогут справиться с высокой температурой или болью.
- ⊕ **Сорбенты и пробиотики** – нужны при первых признаках дискомфорта в животе (бурчание, тошнота, жидкий стул). В жарких странах можно столкнуться с так называемой диареей путешественников, которая возникает при попадании в организм довольно безобидных для местных жителей, но непривычных для туристов, микроорганизмов.
- ⊕ **Прокинетики** (церукал, мотилиум) спасут вас от тошноты и в ситуации, когда вследствие смены климатической зоны «встает желудок».
- ⊕ **Пищеварительные ферменты** помогают желудку переваривать тяжелую и жирную пищу.
- ⊕ **Антимикробные препараты** (кишечные антисептики, например, энтерофурил, антибиотики широкого спектра действия) лучше все же захватить с собой на случай стойкой и длительной (более 5 дней) лихорадки или если у вас часто бывают простуды, тонзиллиты, циститы и т.д.
- ⊕ **Антигистаминные препараты**, они же противоаллергические средства – выбирайте современные, практически не вызывающие сонливости.
- ⊕ Кроме того, в вашей аптечке должны быть **термометр, лейкопластырь, бинт, антисептик**, например, хлоргексидин или перекись водорода, а также **средство от ожогов** с пантенолом.
- ⊕ Самое главное – взять с собой хорошее настроение. А с аптечкой и отдыхать спокойнее, согласитесь? Отличного отпуска!

Данный материал не является рекламой какого-либо медицинского препарата. Перед применением лекарств нужно проконсультироваться со специалистом.

Медицинская клиника «Аврора»

В клинике проводятся консультативно-диагностические приемы высококвалифицированных врачей по 30 специальностям. Принимают взрослые и детские специалисты (в том числе гинеколог-репродуктолог).

- Все виды медицинских осмотров (шоферская, на оружие, госслужбу; справка на учебу «086-у», в бассейн; медицинская книжка)
- Все виды УЗИ 3D/4D



Часы работы:

пн-пт: с 8-00 до 19-00, сб: с 9-00 до 18-00, вск: выходной

Call-центр

Тел.: 8 (4112) 710-078, 728-811, 8-914-101-01-31



Филиал № 1:

г. Якутск, ул. Островского, 4
(за ТЦ «Оптимист» – вход со двора).
Тел.: 8 (4112) 351-990

Филиал № 2:

г. Якутск, ул. Пояркова, 20/1, 2-й этаж
(вход со стороны ул. Пояркова).
Тел.: 8 (4112) 404-404, 8-914-101-01-35

AURORA-CLINIC.RU

Электронный адрес:
avrora_clinic@mail.ru
Instagram: avrora_clinic_ykt