



# АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ФЕВРАЛЬ 2014 года № 12 (15)

[www.npcriz.ru](http://www.npcriz.ru)



## ТЕМА НОМЕРА: 23 февраля – это День Защитника Отечества.

И каждый мужчина, будь он офицером или программистом, бизнесменом или полицейским, ученым или фермером – защитник. Стоит на страже Отечества, семьи, близкого человека. Это День настоящего мужчины.

**ПРОФЕССОР В.Х. ХАВИНСОН**

стр. 2



### Что делает сильный пол слабым?

«Берегите себя! Сохраняйте здоровье, достигайте долголетия! Мужчины должны жить до 80-90 лет».

**ВЛАДИМИР ЗЕЛЬДИН**

стр. 6



### Эксклюзивное интервью

«Если бог хранит меня, значит, я еще не все сделал! Моему поколению дана колоссальная сила воли к жизни».

**РОМАН ПИНАЕВ**

стр. 4

### Онкология не приговор!

«Онкологическое заболевание – это не приговор. Это болезнь, с которой можно и нужно бороться».



**ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ**

стр. 8

### Залог вашего долголетия

«Если нет щетки, нужно хотя бы прополоскать рот. Эти 5 минут спасут вашу улыбку и сохранят здоровье зубов».



# ЧТО ДЕЛАЕТ СИЛЬНЫЙ ПОЛ СЛАБЫМ?

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



**Накануне 23 февраля наш корреспондент встретился с главным геронтологом и гериатром Санкт-Петербурга, директором Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии, президентом Европейского отделения Международной ассоциации геронтологии и гериатрии, профессором В.Х. Хавинсоном и обсудил проблемы мужского здоровья.**

*- Владимир Хацкелевич, какие факторы влияют на здоровье мужчин? Какими заболеваниями чаще всего страдает сильный пол?*

- Мужское здоровье, впрочем, как и женское, является важнейшим фактором в существовании любого вида. Без здоровья представителей мужского вида жизнь на земле остановилась бы, поэтому качество мужского здоровья является важнейшим элементом эволюции всего живого, начиная от простейших и заканчивая человеком. Во-первых, мужское здоровье предполагает гармоничное сочетание активности и функционирования всех систем организма в целом! Невозможно выделить что-то одно. На первом месте по статистике заболеваемости стоит состояние сердечно-сосудистой системы. Каждому мужчине обязательно необходимо помнить и заниматься профилактикой.

Что для этого надо делать? Начинать необходимо с молодого возраста и ежегодных обследований, включающих кардиограмму. А если имеются какие-то патологии, то врач-кардиолог назначит и другие исследования. Обязательно надо держать под наблюдением уровень холестерина, глюкозы, то есть отслеживать метаболизм своего организма. Каждый врач вам скажет, что именно нарушение обмена веществ ведет к морфологическим изменениям: когда разрушается структура ткани, например, появление бляшек в сосудах, их сужение, то есть то, что называется атеросклерозом, не забывайте следить за сосудами сердца. Своевременное обследование и применение средств, которые могут восстановить метаболизм, являются крайне важными для каждого человека. Напомню, что при этой проблеме положительное влияние оказывают разработанные нами пептидные биорегуляторы. Такие, например, как пептиды сердца, сосудов, применение которых является важнейшим средством для поддержания жизнедеятельности органов и тканей. Замечу, что мы сейчас говорим о профилактике, чем раньше начинаем, тем больше вероятность замедления развития патологических процессов.

## *- На втором месте?*

- На втором месте - заболевания онкологии. Злокачественные опухоли возникают на фоне нарушения различных гормональных процессов, а также разного рода травмы способствуют развитию онкологии, особенно в молодом возрасте. Еще раз призываю к своевременной диспансеризации, которая позволит сдать анализы на онкомаркеры. Для тех, кто не знает, сообщаю, что сегодня есть возможность сделать генетический паспорт, который позволит выявить предрасположенности к раку легкого, молочной железы, простаты и других локализаций. Если же в семье ранее были заболевания рака, обязательно необходимо сделать генетический паспорт или регулярно проходить медицинские обследования, чтобы не пропустить возникновение болезни.

Третье - это снижение иммунитета. Функция иммунной системы нарушается по многим причинам - это и вирусы, и облучения, и стрессы. Недаром в народе говорят: все болезни от нервов. Это высказывание имеет под собой очень большую подоплеку: стресс приводит к угнетению именно иммунитета. Сюда же

**У мужчин более низкий болевой порог, нервные окончания их внутренних органов в 1,3 раза чувствительнее. Потому внутренние болезни (например, приступ гастрита или стенокардия), инфекции, да и обычную простату мужчины переносят на самом деле тяжелее.**

относятся как экологические, так и климатические факторы. Все вышеперечисленное способствует снижению иммунной функции, что приводит к развитию различных патологических реакций, в том числе аутоиммунной болезни.

**- Почему долгожителей мужчин меньше, чем женщин?**

- Сейчас в мире проживает 88 человек в возрасте от 110 до 114 лет. Это супердолгожители! Из них 85 женщин и только трое мужчин. Чем ниже социально-экономический уровень развития страны, тем больше среди долгожителей женщин, и наоборот. Например, в Японии разрыв долгожителей между мужчинами и женщинами маленький, буквально несколько лет. В нашей стране эта разница почти в десять лет. Это связано с худшими условиями работы, жизни, чем в развитых странах. Сильный пол в России более подвержен стрессу, поэтому износ мужского населения более значителен.

**- В каком возрасте мужчина должен озадачиться состоянием своего здоровья?**

- Я думаю, что после 40 лет каждый мужчина должен обратить внимание на свое здоровье. Ведь к этому возрасту, согласно медицинской статистике, как правило, уже появляется несколько патологий. Если своевременно выявить очаги заболеваний, то мужчина успеет предпринять определенные шаги для поддержания и сохранения здоровья. Нельзя забывать и об образе жизни: если человек пьет, курит, неправильно питается, испытывает постоянный стресс, то о здоровье необходимо побеспокоиться значительно раньше. Как правило, наше здоровье, хотим мы этого или нет, зависит от уровня культуры, воспитания и образования. Эти факторы влияют на здоровье и продолжительность жизни человека.

**- Какие бы вы дали рекомендации мужчинам?**

- По мере возможности пройти диспансерное обследование, чтобы оценить биохимические показатели, обратить внимание на сердечно-сосудистую систему, сделать кардиограмму. Проверить состояние простаты, дабы предупредить развитиеadenомы простаты. Выполнить эти минимальные лабораторные обследования, затем побывать на приеме у терапевта, кардиолога, уролога, иммунолога, хирурга, невропатолога. Второе – скорректировать режим труда и отдыха, не забывать о регулярном питании. Желательно отказаться

от работы по ночам. Спать стараться ложиться до 24 часов, так как мелатонин образуется только с 12 до 3 часов ночи. Именно это вещество регулирует всю эндокринную систему. Питание должно быть полноценным и правильным, то есть больше употреблять в пищу овощей, фруктов, меньше легкоусвояемых углеводов – это всевозможные сладости, мучные изделия, продукты, от которых полнеют и нарушается углеводный обмен. Далее, обязательно необходимо заниматься физкультурой. Забыть про травматичные виды спорта. После 50 лет вредны: горные лыжи, дзюдо, самбо, теннис. Физкультура должна быть плавной, потому что суставы уже не те, прочность костной ткани слабеет. Приветствуется плавание, езда на велосипеде, ускоренная ходьба или скандинавская ходьба с палочками. Основное правило: физические нагрузки могут быть длительными, но плавными. Исключаем рывки, прыжки и прочее. Нельзя забывать о применении тех или иных биорегуляторов. Это и антиоксиданты, и витамины, и пептидные препараты. Все это в комплексе поможет сохранить мужское здоровье до преклонного возраста!

**- Что вы из пептидов бы порекомендовали?**

- В первую очередь, принимать в комплексе пептиды иммунной и сердечно-сосудистой системы.

**- В область ваших изучений входили вопросы влияния женщин на мужчин?**

- Да. Женская половина способствует сохранению здоровья мужского. Так создала нас природа. Гармоничное взаимодействие мужского и женского начал и есть жизнь.

**- Кто дольше живет: семейный мужчина или холостяк?**

- Конечно, женатый мужчина! Это давно подтвердила неумолимая статистика. Этому способствуют следующие причины: забота, которая уменьшает стресс, жизнь благодаря другим членам семьи значительно упорядочивается, то есть больше дисциплинирует.

**- Ваше пожелание мужчинам.**

- Берегите себя! Сохраняйте здоровье, достигайте долголетия! Мое мнение, что мужчины должны эффективно работать до 80-85-90 лет! Нам есть на кого равняться! Недавно свое 95-летие отмечал писатель Даниил Гранин. Он полон творческих идей, замыслов, пишет и продолжает активно участвовать в окружающей жизни. Так и должно быть. Он является флагманом будущего.

# ОНКОЛОГИЯ НЕ ПРИГОВОР!

Будьте здоровы!



**В преддверии Всемирного дня борьбы с раковыми заболеваниями Р.Н. Пинаев, к.м.н., врач онколог, руководитель Общественной приемной Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии, рассказал нашим читателям о том, как предупредить развитие онкопатологий.**

*- По данным ВОЗ Россия входит в тройку европейских стран с наивысшим показателем смертности от онкозаболеваний. Почему сегодня у нас так много людей умирает от рака?*

- Такая ситуация сложилась за последние 20 лет. В Советском Союзе показатели смертности от онкологических заболеваний были достаточно низкие, потому что работала четкая система раннего выявления. А именно от этого и зависит успех в лечении онкопатологий. Массовая диспансеризация, которая была в СССР, включала в себя флюорографию, посещение основных специалистов, а также выполнение исследований, позволяющих выявлять на ранней стадии опухоли различных локализаций и проводить своевременное лечение. Кроме того, она выявляла признаки заболеваний, которые в дальнейшем могли привести к развитию рака. Ведь не секрет, что одной из основных причин возникновения онкологических заболеваний являются хронические болезни, которые истощают ту или иную систему органов, если

их не лечить. Все эти меры снижали риск развития злокачественных новообразований. Сегодня значительно ухудшилась экологическая ситуация, наблюдается рост производства, а, соответственно, и рост канцерогенных выбросов в атмосферу, что также влияет на увеличение заболеваемости раком.

Сейчас практически отсутствует диспансеризация и система раннего выявления онкопатологий. Нет динамического наблюдения за состоянием здоровья граждан. Поэтому очень важно самостоятельно с профилактической целью проводить посильные обследования (флюорография, клинический анализ крови, биохимический анализ крови, анализ мочи, ЭКГ). Необходимо вести мониторинг собственного здоровья и прислушиваться к своему организму. Нужно помнить: чем старше человек, тем риск заболеть раком, к сожалению, возрастает. А своевременная профилактика и здоровый образ жизни позволят предотвратить развитие многих тяжелых болезней. Ваше здоровье в ваших руках.

*- Ваши рекомендации человеку, у которого диагностировали рак.*

- Онкологическое заболевание – это не приговор. Это болезнь, с которой можно и нужно бороться. А для этого нужны как психоэмоциональные, так и физические силы. Во многом успех в лечении зависит от того, как человек себя настроит, от его целеустремленности и желания победить рак. При диагностировании заболевания на 1-2 стадии с учетом использования комплекса современных методов лечения прогнозы для пациентов благоприятные и позволяют надеяться на полное выздоровление. Это относится практически ко всем онкопатологиям. Существуют онкологические заболевания, которые на ранних стадиях (лимфогрануллематоз) можно вылечить с помощью системных методов химиолучевой терапии, без операций. В своей практике я встречал пациентов, у которых был диагностирован рак 3-4-й стадии и они смогли перешагнуть порог пятилетней выживаемости. Есть случаи излечения при 3-4-й стадии. Их не много, но они есть. Хочу отметить, что в России используются самые современные методы диагностики и лечения онкологии, последние достижения мировой онкологической науки. Здесь мы на мировом уровне и не стоит тратить время, деньги на поиск секретных чудодейственных методик в других странах.

**Приглашаем вас посетить Общественные приемные Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии для получения бесплатной консультации специалистов по вопросам сохранения здоровья и профилактики возрастных патологий. Общественные приемные Института работают в Москве, Санкт-Петербурге и Екатеринбурге.**

Человек, у которого выявлено онкозаболевание, должен обратиться в специализированный онкологический стационар, не должен отказываться от предложенных методов лечения, будь то хирургическое вмешательство, химиолучевая терапия, гормонотерапия и биотерапия. Очень важно во время лечения полноценно питаться, основываясь на традиционных правилах здорового питания (меньше жирной, соленой, копченой пищи, больше фруктов и овощей). Также важно, на мой взгляд, применять витаминные препараты. Необходимо максимально отказаться от вредных привычек. Все методы лечения онкозаболеваний являются повреждающими для организма и ему нужно восстанавливаться и готовиться к дальнейшим процедурам. Без помощи восстанавливающих препаратов этого не сделать. Они позволяют сохранить потенциал организма для борьбы с онкологией и улучшают самочувствие во время лечебных процедур.

**- Какова роль наследственности в развитии онкопатологий?**

- Достаточно велика. При изучении различных форм онкологических заболеваний выяснилось, что очень часто наблюдается наследственная предрасположенность, например, при раке молочной железы. Если у ваших близких родственников была диагностирована онкопатология, то вам следует обращать повышенное внимание на ту систему органов, в которой имелся опухолевый процесс.

Если у родственников был диагностирован рак молочной железы, то с наступлением половой зрелости уже стоит обращать внимание на состояние молочных желез, самостоятельно обследовать их методом пальпации, раз в полгода делать УЗИ. Помните - более половины опухолей данной локализации выявляется самообследованием. Если были выявлены опухоли ЖКТ, то не стоит пренебрегать профилактическими осмотрами у профильных специалистов.

К сожалению, нельзя однозначно перечислить факторы, которые указывают на развитие онкологических заболеваний. Поэтому важно придерживаться здорового образа жизни, внимательно относиться к себе и своевременно проводить профилактические мероприятия, чтобы заметить предопухолевые состояния, которые имеются в организме.

Ученые всего мира сегодня работают над проблемой профилактики онкопатологий, так как с каждым годом количество больных увеличивается. Наша компания совместно с Санкт-Петербургским институтом биорегуляции и геронтологии также ставит перед собой задачу разрабатывать эффективные средства для профилактики онкопроцесса.

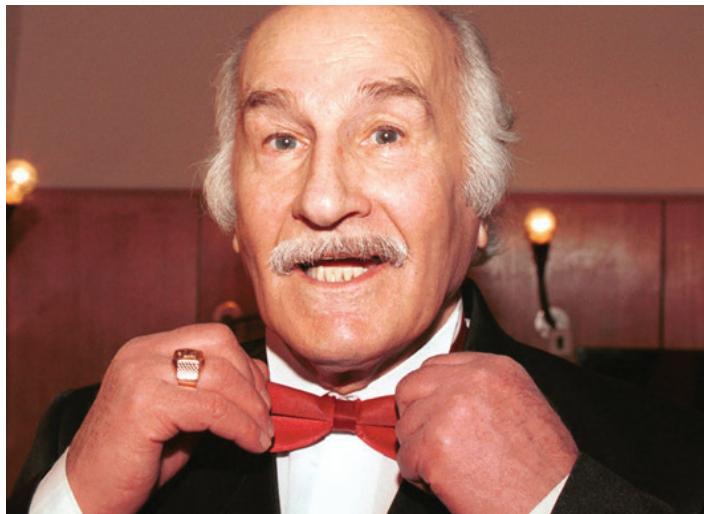
Все пептидные препараты изначально являются онкогенераторами и снижают риск развития онкологии в тех органах, на которые они направлены. Иммунокорректоры **Энсил**, **Имусил** и пептидные биорегуляторы **Владоникс** для иммунной системы и **ЭндоЛутен** для нейроэндокринной системы показали очень хорошие результаты как в профилактике, так и в комплексной терапии онкозаболеваний.

Для более качественного лечения, поддержки организма и улучшения самочувствия во время повреждающих методов лечения мы разработали препараты: **Ревиплант**, который помогает организму справиться с химиолучевой терапией путем восстановления здоровых тканей и клеток; **Ревифорт**, который применяется в комплексе с основным лечением для снижения риска рецидивирования и темпов роста опухоли. Его можно применять и в монорежиме в качестве профилактического препарата для снижения риска метастазирования, а также у пациентов с диагностированным заболеванием 4 стадии для паллиативного лечения. Он улучшает работу основных систем и органов, снижает токсическое воздействие опухоли на организм в целом и улучшает самочувствие.



# ЧЕЛОВЕК ВЕКА, ЗАНЕСЕННЫЙ В КНИГУ ГИННЕСА

Специально для нашего издания ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ



**10 февраля народному артисту СССР, лауреату Государственной премии СССР В.М. Зельдину исполнилось 99 лет.**

Пытаясь договориться об интервью с Владимиром Михайловичем, я смогла застать дома легендарного актера только в субботний вечер и около 23 часов. Каждый день у него расписан по минутам: работа в театре, гастроли, съемки и выступления. Имя Зельдина занесено в Книгу рекордов Гиннеса как единственного в мире актера, продолжающего играть в столь почтенном возрасте. Свой день рождения он проведет в Центральном академическом театре Российской Армии, в котором служит с 1941 года. Владимир Михайлович родился в 1915 году. За свою долгую актерскую жизнь он создал десятки блестящих образов в советском кино и театре. Самые известные роли Зельдина: пастух Мусаиб в комедии «Свинарка и пастух», судья Уоргрейв из детектива «Десять негритят» и вечный рыцарь Дон Кихот в спектакле «Человек из Ламанчи». Легендарный актер ничего никогда для себя лично не просил. Он счастливо живет вдвоем со своей женой в Москве в маленькой квартире общей площадью 28 квадратных метров, где они еле-еле могут разминуться друг с другом.

**- Такой длинный рабочий день...**

- Конечно, устаю. И молодой человек устает, а тем более я уже в определенном возрасте.

**- Вы занесены в Книгу рекордов Гиннеса как самый пожилой актер, выступающий на сцене...**

- На сцену выхожу с удовольствием, да и как может быть иначе, ведь это моя работа. И я не один такой. Так

напарница по спектаклю, актриса Вахтанговского театра, моя ровесница, ей столько же лет.

**- Ко дню рождения что-то готовите?**

- День рождения - это когда юбилей, а в этом году не круглая дата. Отмечать не буду, потому что есть события более значимые, чем мой день рождения. Во-первых, день снятия блокады Ленинграда. Меня пригласили в Санкт-Петербург, где я участвовал в торжественных мероприятиях, посвященных этой дате. Для меня это огромное событие и имеет непосредственное отношение к моей биографии. Я общался с блокадниками, это удивительное поколение! Это святые люди и таких уже не будет! Вспоминал друга, который учился вместе со мной в театральном училище. Сам он был родом из Ленинграда, погиб в блокаду. Юноша любил редкие книги, до мозга костей был книжник. В блокаду свой мизерный паек менял на редкую книгу. Был очень эрудированный парень. Эта страсть к редким книгам его сгубила, умер от голода.

Второе событие этого месяца - Олимпиада в Сочи. Я не считаю себя болельщиком, не люблю это слово, я поклонник спорта! Эта страсть к спорту у меня с детства. Мальчишкой сам шил тряпичные мячи, чтобы гонять в футбол. Зимой кто во что был горазд, каждый собственными руками мастерил лыжи из подручных материалов. Учились друг у друга, даже плавать учился сам, перенимая навыки товарищей.

Нация должна быть здоровой, крепкой, сильной. Меня удивляют люди, которые говорят, зачем деньги тратят на Олимпиаду. Спортивные состязания я отношу к событиям культуры и объясню почему. Сегодня забыли о культуре поведения. У актеров сцена, а у спортсменов футбольное поле, баскетбольная площадка, поведение спортсменов на матче оказывает сильнейшее влияние на болельщиков. Раньше себе никто не позволял этакой разнuzziданности: футболист, забивший гол, снимает майку и бегает по полю, размахивая одеждой, выкрикивая непотребные слова. За ним целая толпа членов его команды, пытаясь своими выходками тоже привлечь внимание публики. Образуется куча мала. Поведение и культура игроков воспитывают зрителя! Вот почему в последнее время очень часто обсуждаем выходки болельщиков, зачастую агрессивные, а ведь они

**«Человек из Ламанчи» был выпущен к 90-летнему юбилею В.М. Зельдина и является одним из самых репертуарных спектаклей театра, собирающим полные залы вот уже без малого 9 лет. И это не удивительно. Ведь кроме Зельдина в спектакле занята звезда российской и мировой эстрады – народная артистка России и Грузии Тамара Гвердцители, создавшая незабываемые образы двух своих героинь - Альдонсы и Дульсинеи.**

берут пример со спортсменов! Спортсмены те же артисты, очень чутко чувствуют зрителя! А ведь мы все собрались посмотреть на красоту спортивного состязания! Тренеры должны обратить внимание на культуру поведения спортсмена, когда он в игре!

Стараюсь смотреть все спортивные программы. Жаль, что не смог поехать на Олимпиаду, потому что участвую в спектаклях.

**- Князь Монако Альбер II и вы пронесли факел Игр-2014 у стен Кремля. Олимпийский факел тяжелый?**

- Факел тяжелый, но пробежать с ним надо было всего 100 метров, а я мог бы и больше пронести! Мне не дали возможности по-настоящему пробежать!

**- Для поддержания физического здоровья и бодрости духа выполняете гимнастику?**

- Нет, никакую гимнастику не делаю. Самая сильная и длительная гимнастика - это мои концерты и нагрузка в них! Спектакли «Танцы с учителем», «Давным-давно» и «Человек из Ламанчи» требуют сил эмоциональных, моральных, да и физических. Стараюсь побольше отдыхать. Работа заменяет гимнастику! По молодости, конечно, готовился, особенно в спектакле «Учитель танцев», до начала представления стоял у станка, чтобы дыхание держать, пластику и движения отработать. В свое время была возможность - плавал в бассейне, любил очень на лыжах ходить. Лес, простор, красота природы, воздух! Но самое главное для здоровья - я никогда не курил, у меня в семье никто этим не увлекался! Спиртное не пили и я не пью! Сейчас и без вредных привычек очень сложно выжить: экология изменилась, продукты питания некачественные.

**- По вашей биографии можно отследить всю историю страны. Какое время в вашей жизни считаете счастливым?**

- Самое счастливое время было, когда выезжали в Тверь. Особенно во времена НЭПа. В магазинах изобилие продуктов, не заграничных, а отечественных. Глаза разбегались: сосиски, колбасы, окорока, молочные продукты. Вкуснотища! В те годы российское крестьянство было на подъеме. Видите, какой я древний, помню, как мы экспортировали пшеницу за границу, картошку. Червонец был самым что ни есть золотым! Я был совсем мальчишкой. Помню изобилие продуктов

на празднование Рождества, Пасхи! Все соседи были очень дружными, любили ходить друг к другу в гости, все праздники отмечали за одним большим столом! Это был небольшой отрезок времени, но счастливый, затем началась коллективизация, а далее другие события со своими трудностями, голодом, холодом ...

**- Чем любите себя побаловать сегодня?**

- Люблю зеленые щи, пюре и котлеты! Приезжая с гастроляй, обожал эти домашние блюда! Вкус детства - компот из сухофруктов. Я всегда немного ел, а сейчас тем более. Сегодня опасно есть готовые продукты! Кажется все ненастоящим. Я ведь до сих пор помню запах настоящих мясных сосисок времен НЭПа! Мало ем, держу себя в форме. За эти праздники немного поправился, буду стараться похудеть.

**- Ваш возраст - это заслуга родителей или ваш труд?**

- Заслуга господа бога! Отец у меня умер в 53 года от саркомы легкого, мама - в 47 лет от воспаления легких, тогда еще не было антибиотиков, в то время это заболевание считалось неизлечимым. Если бог хранит меня, значит, я еще не все сделал! Я считаю, что моему поколению, к которому я принадлежу, дана колоссальная сила воли к жизни! Мне было 26 лет, когда началась война, меня мобилизовали на фронт. Если бы не музыкальная сказка «Свинарка и пастух», которую снимал в то время выдающийся режиссер Иван Александрович Пырьев, он утвердил меня на роль пастуха Мусаиба, если бы не этот подарок судьбы, я бы погиб на фронте. Это совершенно точно, потому что мои ровесники все полегли на полях войны ради жизни последующих поколений. Со мной же произошло чудо! Фильм начали снимать еще в мирное время, я находился в красивейших краях Кабардино-Балкарии в экспедиции, был приказ не останавливать съемки на время войны, это и спасло мою жизнь!

**- О чем сегодня мечтаете?**

- Самое главное, чтобы был мир, не было войны. Прочитирую свои слова из спектакля «Человек из Ламанчи»:

Мечтать, пусть обманет мечта!

Бороться, когда побеждён!

Искать непосильной задачи,

И жить до скончания времён!

Живите долго и будьте счастливы!

# ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ - ЗАЛОГ ВАШЕГО ДОЛГОЛЕТИЯ

## На приёме у врача

9 февраля отмечается Международный день стоматолога. Накануне этого профессионального праздника мы встретились с Верой Валерьевной Прадченко, врачом-стоматологом Центра Российской Инновационной Медицины, которая любезно ответила на вопросы нашего издания.

### - Влияет ли здоровье зубов на здоровье всего организма?

- Да. Многие специалисты сходятся во мнении, что не вылеченные вовремя зубы и больные десны могут стать причиной серьезных проблем со здоровьем. При отсутствии должной гигиены полости рта болезнетворные микробы в результате благоприятной для них среды попадают в организм через больные зубы и пораженные десны и вызывают воспаления внутренних органов. Ученые не исключают, что вследствие этого у человека могут развиваться заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы.

### - 10 лет назад здоровье зубов и десен в целом у населения было лучше или хуже?

- Однозначно ответить нельзя, и лучше и хуже одновременно. Лучше стали средства гигиены, вошли в повседневную практику новые устройства для ухода за зубами, изменились возможности врачей-стоматологов, появились материалы и способы лечения, о которых еще 10 лет назад приходилось только мечтать.

Хуже то, что появился фастфуд – питание, которое оказывает негативное влияние на здоровье в целом. Съел гамбургер или блин с начинкой, запил сладкой газировкой, и день продолжается. Люди думают, что используя жевательную резинку после приема пищи можно «нормализовать кислотно-щелочной баланс». Возможно, но очистить зубы и межзубные промежутки, десневые карманы жевательная резинка не поможет. Рацион должен включать не только «мягкую» пищу (блин, гамбургер и т.д.), но и достаточно твердую, хотя бы яблоко, морковь. В этом случае происходит механическая очистка зубов, массируются десны. Любите сладкое, ешьте шоколад, а не «Чупа-Чупс - здравствуй кариес». Это обращение ко всем мамам и особенно к бабушкам. Не давайте его детям.

### - Как сохранить здоровье зубов и десен?

- Грамотный уход – главное правило. Чистите зубы на ночь, утром и после приема пищи. Носите с собой зубную щетку. Нет ничего странного, если вы после еды зайдете в туалетную комнату и даже без пасты очистите зубы от остатков трапезы. Если нет щетки, то нужно хотя бы прополоскать рот. Эти 5 минут спасут вашу улыбку и сохраният здоровье зубов. Пользуйтесь электрической зубной щеткой, ирригатором, бальзамами-ополаскивателями. Массируйте десны, кстати, и бальзам для десен Revidont Professional с пептидами подойдет для этой цели. Не вижу препятствий использовать его в любом возрасте как средство профилактики для предотвращения развития заболеваний пародонта. К сожалению, более 50% населения не умеют чистить зубы, а 20% вообще этого не делают. А о том, что надо чистить язык, щеки и ухаживать за деснами, знают единицы. Объясняю это каждому своему пациенту и рекомендую не менее 2-х раз в год посещать стоматолога с профилактической целью.

## С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Для сохранения здоровья зубов и десен Центр Ревитализации и Здоровья создал серию средств по уходу за полостью рта **REVIDONT PROFESSIONAL**. Она позволяет не только бороться с симптомами стоматологических заболеваний, но и воздействовать на причину их возникновения, а также оказывает эффективное профилактическое действие.

В серию вошли:

**Зубная паста REVIDONT с пептидами и СОД для профилактики заболеваний ротовой полости.** Рекомендуется для применения в комплексной терапии при диагностированном гингивите, стоматите, пародонтите.

**Зубная паста REVIDONT с мумие для профилактики кариеса.**

**Зубная паста REVIDONT с Неовитином и Бетулавитом для профилактики пародонтоза.**



**Бальзам для десен REVIDONT с пептидами.**

Оказывает противовоспалительное и регенерирующее действие.