

№4 (32) 2020

Здоровье

:медицина
красота

ТЕМА НОМЕРА

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ИНФЕКЦИЯ

СЕЗОННАЯ
ВАКЦИНАЦИЯ
ОТ ГРИППА
В УСЛОВИЯХ
ЭПИДЕМИИ

EMIN

ИНТЕРВЬЮ
О ЛИЧНОМ

35

МЕДИЦИНСКИХ
ЭКСПЕРТА
В ОДНОМ НОМЕРЕ

ИДЕАЛИЗИРОВАННАЯ ЕСТЕСТВЕННОСТЬ

РАЗМЫШЛЕНИЯ И СОВЕТЫ ПЛАСТИЧЕСКОГО ХИРУРГА
РУСТАМА ХАЛИЛУЛЛИНА (СТР. 48)

БЕРЕМЕННОСТЬ ПОСЛЕ 30. КАК ПРИНЯТЬ ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ



МЕДИЦИНСКАЯ КОМПАНИЯ
НАУКА

*Оставаться молодым и здоровым –
вместе с «Наукой»!*



Валерия Сергеевна Васенина,
врач – пластический хирург



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОЗАБОЛЫВАЮЩИХ СРЕДСТВАХ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КРАСОТЕ

Еще Генрих Гейне сказал: «Единственная красота, которую я знал - это здоровье». Не секрет, что внешняя красота человека зависит от состояния его здоровья. Сегодня активно развивается и набирает обороты такое направление, как превентивная медицина, которая направлена на управление состоянием здоровья и жизненной активностью в любом возрасте. Клиника «Наука» всецело поддерживает данную идеологию и располагает всем необходимым потенциалом, как технологическим, так и кадровым.

ЭТО ВСЕ ГЕНЫ

Важно профилактировать заболевания: зная потенциальные риски, человеку гораздо проще контролировать изменения состояния своего здоровья и при необходимости принимать соответствующие меры. Как узнать, каким именно заболеваниям можете быть подвержены именно вы?

В игру вступают генетические тесты. Пациент сдает данный анализ один раз в жизни и получает полную картину генетической предрасположенности организма к различным опасным заболеваниям, к дефициту или избытку витаминов, переносимости лекарственных препаратов и белков, способность к регенерации тканей, в т.ч. склонности к образованию рубцов. Подбираются наиболее эффективные виды физической активности лично для вас и даже наиболее эффективные виды процедур для сохранения молодости и красоты. Врачи клиники «Наука» помогут максимально точно интерпретировать результаты генетического теста.

НАДЕЖНАЯ ОПОРА

Важную роль в активном долголетии играет здоровый позвоночник. Красота и молодость во многом зависят от правильной осанки и от здоровья костной системы в целом. Как известно, в организме все взаимосвязано, и даже незначительный, на первый взгляд, дисбаланс неизбежно отражается на всех частях тела. На базе клиники «Наука» работает Центр вертебрологии Епифанова – это имя известно всей России как синоним здорового по-

звоночника. Целенаправленное лечение, базирующееся на колossalном опыте, влечет за собой возрастающее число пациентов со здоровой спиной, шеей, суставами и без головной боли – в любом возрасте!

БОДРЫМ ШАГОМ В НОВУЮ ЖИЗНЬ!

Очень важно оставаться активным и подвижным в любом возрасте. В клинике «Наука» оперирует по уникальной методике травматолог-ортопед Сергей Михайлович Новичков. Уникальность заключается в том, что пациенты в день операции по протезированию сустава начинают самостоятельно ходить (опираясь на скандинавские палки). Может показаться, что замена одновременно двух тазобедренных суставов – это фантастика, но это не так! После нескольких лет болей и ограничений покинуть стены клиники без костьюлей, без сторонней поддержки, а уверенным шагом – это действительно чудо, которое мы наблюдаем каждый раз, когда выписываем пациента после блестяще проведенной операции.

ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

Серфинг на Бали? Восхождение на Эльбрус? Барбекю с друзьями? Вечеринка в клубе? И это ваш типичный вторник? Но что если отражение в зеркале не соответствует образу молодого активного человека? Решение есть! В клинике «Наука» ведущие пластические хирурги помогут вам повернуть время вспять, и вы сможете обрести ту самую гармонию души и тела!



Сергей Михайлович Новичков,
врач травматолог-ортопед



Антон Вячеславович Епифанов,
руководитель и главный врач
«Центра доктора Епифанова»

**Самара,
пр. Ленина, 5**

+7 (846) 277-77-03

+7 (846) 277-77-04

www.naykalab.ru



ГЛАЗНАЯ
КЛИНИКА

РАБОТАЕМ С 1999 Г.



3-D ХИРУРГИЯ КАТАРАКТЫ

В клинике «ХИРУРГИЯ ГЛАЗА» обеспечивается высочайший уровень хирургии катаракты и операций на сетчатке и стекловидном теле благодаря использованию уникального диагностического и хирургического оборудования, а также большому опыту и квалификации профессоров-хирургов.



3-D ХИРУРГИЯ СЕТЧАТКИ

Адрес: г. Самара, ул. Самарская, 25/33. Тел. 310-13-42

**«Мы умеем и делаем самое прекрасное –
возвращаем зрение людям».**



**Стебнев Сергей Дмитриевич – директор клиники
«ХИРУРГИЯ ГЛАЗА», доктор медицинских наук,
профессор кафедры глазных болезней ИПО ФГБОУ
ВО «СамГМУ Минздрава России».**



**Стебнев Вадим Сергеевич – доктор медицинских наук,
профессор кафедры глазных болезней ИПО ФГБОУ ВО
«СамГМУ Минздрава России».**

Здоровье

журнал, который помогает жить здорово

■ Медицина
■ Красота

журнал, который помогает жить здоровой жизнью.

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ 7

СЛОВО ГОСТЯ НОМЕРА 8

НОВОСТИ

Новости. САМАРА	10
Новости. РОССИЯ	12
Новости. МИР	14
ИНТЕРВЬЮ	18

Любимец миллионов женщин Эмин Агаларов рассказал о том, как он переболел коронавирусом почему это изменило его ценности и когда он собирается приехать в Самару с концертом

NOTA BENE

Как избежать угнетающих дум и пасмурных настроений

МИФ

Узнали о том, что инсульт бывает не только в пожилом возрасте

ЗДОРОВЬЕ

НА ПРИВИВКУ СТАНОВИСЬ: ПОЧЕМУ НЕ НАДО БОЯТЬСЯ ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА	24
МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО: КАКАЯ ОНА?	26
ОРДИНАТОРСКАЯ	28

Врачи Самары рассказывают, какие анализы и обследования надо пройти, чтобы качества жизни не снижалось с годами

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА БОЛЕЗНИ 30

МЕДИЦИНА

ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Врач-педиатр рассказывает о последствиях неправильного лечения кашля у ребенка



О ВОЗМОЖНОСТЯХ ПРОТОКА ЗАНЯТИЕ СО СТЕПАНОВСТЮ



РЕГЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ №ЛЛО-63-022246 014 Октября 2013 года



УНИКАЛЬНАЯ
МЕТОДИКА
ЛЕЧЕНИЯ
ВРОСШЕГО НОГТА



ПРОГРАММА
УХОДА
ЗА СТОПАМИ
ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА



ИЗГОТОВЛЕНИЕ
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
ОРТЕЗОВ



РАБОТА
СТЕРИЛЬНЫМИ
ИНСТРУМЕНТАМИ
В МЕДИЦИНСКОМ
КАБИНЕТЕ

📍 САМАРА, УЛ. СОЛНЕЧНАЯ, 28А

☎ 8 (846) 972-70-90

🌐 WWW.PODOLOG63.RU

О НАС

MARYMED – ЕДИНСТВЕННЫЙ в Поволжье ЦЕНТР ВРАЧЕБНОЙ ПОДОЛОГИИ, где лечат весь спектр болезней стоп.

НАПРАВЛЕНИЯ

- ЛЕЧЕНИЕ ВРОСШЕГО НОГТА
- МЕДИЦИНСКИЙ ПЕДИКЮР
- ЛЕЧЕНИЕ ГРИБКА
- ВЫЕЗД НА ДОМ
- ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

КЛУБ СТОМАТОЛОГОВ 36

Обсуждаем с экспертами особенности антивозрастной стоматологии

ВЗРОСЛЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Спрашиваем у эксперта, почему простатит не имеет возрастных ограничений 40

Эксперт вселяет надежду в женщин, которые
решили отложить беременность на потом 42

KPACOTA

КРАСОТА. ТЕЛО 46

Разбор полетов для тех, кто не готов больше мириться с целлюлитом

КРАСОТА. Лицо..... 50

Узнаем, как сохранить овал лица на месте и что делать для упругости кожи

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

КУХНЯ..... 54

Эксперт рассказывает экологичные способы борьбы с лишним весом

ПСИХЕЯ 58

Психолог учит, как принять возрастные изменения и любить себя в любом возрасте

РЕПОРТАЖ 60

Тренинг «Основы юридической грамотности врача» с главными врачами и руководителями ведущих клиник Самары

ДЕРЖИ ЛИЦО

Как справиться с гравитационным птозом

БАЛАНСИРОВАТЬ СОСУДЫ Для уменьшения отеков и улучшения кровообращения в области лица рекомендуется делать массажные процедуры. Для этого можно использовать специальные аппараты, а также различные маски для лица. Важно помнить, что массаж не должен проводиться в области глаз, так как это может привести к их опуханию. Для улучшения кровообращения можно использовать различные маски для лица, такие как маска из яичного белка, маска из кефира, маска из меда и т.д.

АКТИВНЫЙ ГИГМАНТИЗМ



Анна Костyleва, косметолог, дерматолог, кандидат медицинских наук, член Академии косметологии России

Помимо массажа, для улучшения состояния кожи лица можно использовать различные косметические процедуры, такие как криотерапия, лазерный терапевтический массаж, ультразвуковой массаж и т.д.



Ирина Костyleва, косметолог, дерматолог, кандидат медицинских наук, член Академии косметологии России

Для поддержания молодости и красоты кожи лица важно соблюдать здоровый образ жизни, заниматься спортом, питаться правильно и регулярно проводить косметические процедуры.



Ольга Пономарева, косметолог, дерматолог, кандидат медицинских наук, член Академии косметологии России

Следует помнить, что гравитационный птоз – это естественный процесс старения, поэтому для его предотвращения и коррекции необходимо комплексный подход, включающий правильное питание, физическую активность, косметические процедуры и консультацию врача-косметолога.

ТОП-4 ПРЕДСТАВЛЯЮЩИХ МОДУЛЬНЫЕ МАСКИ

- Воздушные пузыри – шелк
- Морские водоросли – ягурт
- Чайные подбородки – кисломолочные продукты
- Пряные губы – греческий йогурт
- Белые щеки – брокколи
- Чистые щеки – курага
- Красивые щечки – мята



РАСПРОСТРАНЕНИЕ 62

здоровье : медицина красота

журнал, который помогает жить здорово

УЧРЕДИТЕЛЬ ООО «Горизонт Медиа»

ДИРЕКТОР Альбина Марсовна Голодяевская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Юлия Александровна Мамышева

ДИЗАЙНЕРЫ: Юрий Пензин
Виктор Климов
Дарья Терпугова

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Елена Каюкова

ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ Инна Булатова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

ТЕКСТЫ: Елена Каюкова
Марина Матвейшина
Екатерина Коновалова
Александра Загайнова
Анастасия Курочкина

КОРРЕКТОР Елена Никонова

ДИСТРИБЬЮТОР Александр Павлов

ФОТО: Архивы пресс-служб
Фотобанк Shutterstock

Периодическое печатное издание. Дата выхода в свет – 21.09.2020.

Тираж 10000 экз.

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

443068, Самарская область, город Самара, ул. Ново-Садовая, 106, к.82, оф. 101.

Тел. 8 (917) 821-76-88, www.zmk63.ru, www.змк63.рф, e-mail: GorizontMedia63@gmail.com.

Отпечатано в типографии ООО ПД «ДСМ». 443070, Самарская область, город Самара, ул. Верхне-Карьерная, 3а,
тел. 8 (846) 279-21-72.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) ПИ № ФС77-64007 от 9 декабря 2015 года.

*Использование выдержек статей и иллюстративного материала
разрешается только с согласия издателя.
Распространяется бесплатно.*



Тема активного долголетия набирает особую популярность в России. Появляется много государственных программ для поддержания общего здоровья населения. К 2024 году предполагается увеличение средней продолжительности жизни до 74 лет.

В этом плане здоровье зубов является одним из главных секретов долголетия. Ученые давно говорят о том, что состояние зубов и их количество напрямую связано с продолжительностью жизни. Результаты некоторых исследований дают повод задуматься – отсутствие 5 зубов и более указывает на вероятность серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы или наличия диабета.

Недавно в Японии начала действовать программа 80/20. Это значит, что к 80 годам у каждого жителя страны должно оставаться 20 здоровых зубов. К этому надо стремиться и в нашей стране, акцентируя внимание на профилактику стоматологических заболеваний.

Доброго вам здоровья и активного долголетия!

*Заведующий кафедрой и клиникой терапевтической стоматологии СамГМУ,
д.м.н, профессор, директор «Многопрофильной клиники Постникова»
Михаил Александрович Постников*

НОВОСТИ



НОВОСТИ. САМАРА

01

ВЕРТОЛЕТ ДЛЯ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ

В конце августа работа санавиации в Самарской области возобновилась впервые за 37 лет. Теперь у медиков Самарской областной клинической больницы им. В.Д. Середавина есть вертолет для оказания экстренной помощи жителям отдаленных населенных пунктов. В санитарном вертолете Ми-8 установлен аппарат ИВЛ экспертного класса, многофункциональный монитор, дефибриллятор. Главным преимуществом Ми-8 является оперативность. По словам министра здравоохранения региона Армена Беняна, при крейсерской скорости 220-230 км/ч вертолет в кратчайшие сроки может долететь до самой удаленной точки губернии и приземлиться на необорудованной площадке, например, в поле.

02

В САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОТКРОЕТСЯ З ЦЕНТРА АМБУЛАТОРНОЙ ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Борьба с онкологическими заболеваниями – одна из главных задач национального проекта «Здравоохранение». По словам заместителя министра здравоохранения Самарской области Татьяны Сочинской, в этом году, несмотря на сложные эпидемиологические условия, было выявлено на 2 процента больше пациентов на ранней стадии заболевания.

Быстро и эффективно проводить диагностические исследования помогает центр амбулаторной онкологической помощи при Самарской городской клинической больнице №8. В 2020 году такие центры появятся на базе Тольяттинской городской клинической поликлиники № 3, Сызранской центральной городской больницы и Самарской городской больницы № 4. Всего до 2024 года в области откроется 12 центров амбулаторной онкологической помощи.

03

140 НОВЫХ АППАРАТОВ ИВЛ ПОЯВИЛось В БОЛЬНИЦАХ ОБЛАСТИ

В конце августа несколько больниц региона получили 4000 единиц медицинского оборудования, в том числе 140 аппаратов ИВЛ. 60 аппаратов были направлены в больницу имени В.Д. Середавина, 65 – в Тольяттинскую городскую клиническую больницу № 5, 6 аппаратов – в Самарскую городскую больницу №4 и 9 – в Самарскую городскую больницу №6.

Аппараты ИВЛ рассчитаны на оказание квалифицированной помощи не только в период эпидемии инфекционных заболеваний. Они необходимы пациентам с поражением дыхательных путей, бронхиальной астмой и различными хроническими заболеваниями легких.

Также медицинское оборудование больниц пополнилось мониторами пациента, пульсоксиметрами, увлажнителями кислорода, шприцевыми насосами, увлажнителями со встроенным генератором потока воздуха, аппаратами УЗИ и дефибрилляторами.

УВАЖАЕМЫЕ ВРАЧИ!

ВСТУПАЙТЕ В ГРУППУ

MEDIC__FAMILY

ВАШИ КОЛЛЕГИ УЖЕ ТАМ



MEDIC_FAMILY

НОВОСТИ. РОССИЯ

01

НОВЫЙ ЦЕНТР ЯДЕРНОЙ МЕДИЦИНЫ

При Национальном медицинском исследовательском центре имени В.А. Алмазова в Санкт-Петербурге к 2024 году появится центр ядерной медицины более чем за 1,5 млрд рублей. В здании площадью 8,5 тысяч кв. м будут находиться отделения радионуклидного обеспечения, диагностических исследований, радионуклидной и лучевой терапии. Здесь смогут лечить пациентов со злокачественными опухолями различных локализаций, в том числе нейроэндокринными, а также болезнью Грейвса и токсическимиadenомами щитовидной железы.

В центре ядерной медицины разместят дневной стационар, а на крыше оборудуют вертолетную площадку. Также на базе центра будет работать научно-образовательный центр для обучения и подготовки врачей по специальностям радиология, радиотерапия, онкология, радиохимия, медицинская физика.

02

РОССИЙСКАЯ ВАКЦИНА ОТ COVID-19 ПОКАЗАЛА ЭФФЕКТИВНОСТЬ

В ходе I и II фазы клинических испытаний российской вакцины от COVID-19 «Sputnik V», которую разработал Институт имени Гамалеи, у всех участников исследований сформировался устойчивый иммунный ответ. При этом уровень антител к новому коронавирусу у привитых «Sputnik V» добровольцев в 1,4-1,5 раза превысил уровень антител у тех, кто переболел COVID-19. Новая вакцина не вызвала у участников испытаний серьезных побочных явлений.

В III фазе клинических исследований примут участие 40 тысяч добровольцев. Четверть из них получат вместо прививки плацебо. Это позволит по окончании испытаний определить, сколько людей инфицировалось коронавирусом или заболело как из числа получивших плацебо, так и из группы вакцинированных, и сравнить данные.

03

НОВОЕ ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГЛАЗ

Научные работники Медико-генетического научного центра имени академика Н.П. Бочкова в Москве обнаружили новое заболевание глаз. Патология еще не имеет названия, исследователи именуют ее по ведущим симптомам: афакия – отсутствие хрусталика, врожденная аниридиа – отсутствие радужной оболочки, микрофтальм – уменьшенный размер глазного яблока. Пока известны только два случая этого генетического заболевания: один пациент живет в России, другой в Испании. Ученые выяснили, что новая мутация в гене CRYAA приводит к тому, что белок кристаллин, формирующий хрусталик глаза, оказывается нефункциональным. В результате нарушается образование хрусталика в процессе развития эмбриона. Это влечет за собой неправильное формирование радужной оболочки, из-за чего глазное яблоко в целом не развивается.

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ В SPA-ЦЕНТРЕ «МИР МАССАЖА»



КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

- антицеллюлитный
- лимфодренажный
- вакуумный



АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

- УЗ-кавитация
- прессотерапия
- RF-лифтинг



ИНЪЕКЦИОННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

- карбокситерапия
- мезолиполиз
- плазмолифтинг



Бесплатная консультация врача-косметолога



Составление индивидуальной программы красоты

НОВОСТИ. МИР

01

ПЕРЕДАЧА COVID-19 ЧЕРЕЗ ГРУДНОЕ МОЛОКО МАЛОВЕРОЯТНА

Калифорнийские ученые исследовали 64 образца грудного молока у 18 родивших американок с острым респираторным синдромом, вызванным COVID-19. Патоген был обнаружен лишь в одном образце, причем последующие тесты показали, что генетический код вируса не в состоянии реплицироваться в грудном молоке, а значит, не может вызвать инфекцию у ребенка. Также исследователи решили проверить, сохранился ли коронавирус в грудном молоке после пастеризации методом Холдера – его применяют женщины с ВИЧ-инфекцией и те, кто кормит ребенка донорским грудным молоком. Специалисты добавили вирус к образцам молока от двух здоровых женщин, нагревали его до 62,5°C в течение 30 минут, а затем охлаждали до 4°C. После пастеризации COVID-19 не нашли ни в одном из образцов.

02

ТЕЛЕМЕДИЦИНА СНИЖАЕТ РИСК ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Ученые из Миннеаполиса провели исследование среди 450 человек с высоким артериальным давлением. 222 пациента посещали местную поликлинику по мере надобности, а остальные регулярно измеряли артериальное давление и отправляли данные специалисту, который давал им советы по приему лекарств и изменению образа жизни.

Исследователи наблюдали за гипертониками в течение 5 лет. За это время у 5,3% участников группы телемедицины произошли серьезные осложнения со стороны сердца и сосудов, в том числе инфаркт и инсульт. В другой группе с такими проблемами столкнулись 10,4% участников. Ученые считают, что массовое введение телемедицины поможет справиться с неконтролируемым артериальным давлением и его осложнениями, так как дистанционное наблюдение специалистом происходит более регулярно.

03

СПОРТ УСИЛИВАЕТ ЭФФЕКТ ВАКЦИН

По просьбе ученых из Саарского университета в Германии группа профессиональных спортсменов привилась от гриппа. Немецкие исследователи сравнивали показатели иммунитета спортсменов после вакцинации с данными 25 здоровых молодых добровольцев, которые не занимались спортом. У участников брали кровь несколько раз в течение полугода после прививки, чтобы проследить за выработкой антител.

У спортсменов иммунный ответ на вакцинацию оказался более выразительным. Ученые предполагают, что регулярные занятия спортом хорошо подготовливают иммунную систему, и, возможно, это обеспечивает лучшую защиту от гриппа. Также авторам исследования удалось выяснить, что интенсивность нагрузок не влияет на результат прививки. Ученые надеются, что сделанные открытия помогут и в борьбе с COVID-19.



КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ ТЕПЕРЬ И В ФИЛИАЛЕ НА СОЛНЕЧНОЙ, 59 (ЗАПУСК В КОНЦЕ СЕНТЯБРЯ)

НОВАЯ УСЛУГА НА 128-СРЕЗОВОМ КОМПЬЮТЕРНОМ ТОМОГРАФЕ

1. Все виды КТ-исследований
2. Лучевая нагрузка на пациента снижена в 4 раза** благодаря современной технологии Адаптивной итеративной реконструкции (AIDR 3D)
3. Результаты в тот же день готовят профессиональные и опытные врачи на основании изображений экспертного класса
4. Высокая скорость обследования
5. Безопасность
6. Подходит пациентам с большим весом (до 205 кг)
7. Максимальный комфорт для пациента



СКИДКА ДО 23% НА ДИАГНОСТИКУ COVID-19

КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА

- Комплекс «Мазок на COVID-19 + КТ легких»
со скидкой = 5 890 руб.
- Комплекс «КТ легких + анализы на антитела класса Ig(G) и Ig(M)»
со скидкой = 6225 руб.

ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

- Мазок на COVID-19
со скидкой 23% = 1850 руб.
- Исследование на антитела класса G (IgG) и M (IgM)
со скидкой 22% = 1100 руб.
(одно исследование)

ДИАГНОСТИКА ПОСЛЕ COVID-19

- Первичный прием терапевта
- Повторный прием терапевта
- ЭКГ
- КТ легких
- Лабораторное исследование на антитела класса G
- Лабораторная диагностика: общий анализ крови, мочи и СОЭ, билирубин, АЛАТ, АсАТ, мочевина, креатинин, СРБ, общий белок, Д-димер

9845 руб.
~~11 235 руб.~~

Реклама. Лицензия №ЛО-63-01-005263 от 30 сентября 2019 года

ул. Солнечная, 59 (напротив СОКОД)

ул. Базарная, 30 (ул. Владимирская/пр. Карла Маркса, Железнодорожный район)

ул. Медицинская, 4-К (территория ГБУЗ СО №10, Куйбышевский район)

Наши постоянные акции и специальные
предложения ищите на сайте www.ml-center.ru



mlc_samara



medcentrmlc



mlcenter163

Записывайтесь на прием:

8 (846) 373-30-30

www.ml-center.ru



ВСЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН: МОЛОДОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА

Противовозрастная медицина – отдельное большое направление в работе медицинского центра «Самарский». Сразу несколько специалистов с успехом трусятся в коллaborации во имя красоты и здоровья женщин любого возраста.



**Оксана Романовна
Аравина,**
врач-эндокринолог, акушер-
гинеколог, главный врач
медицинского центра
«Самарский»

«Главный принцип практической медицины: *noli noscere!* – не навреди! А главный принцип эстетической медицины – не допусти! И я его полностью поддерживаю. Остановить преждевременное старение и сделать естественный процесс красивым, с пользой и без вреда для организма – вот самый «горячий» бьюти-тренд, а если хотите, то и весь смысл ЗОЖ, ПП и других современных течений».

ПРОВЕРЕННЫЕ МЕТОДИКИ И ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОСЛЕПИТЕЛЬНОЙ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ:

1 МАССАЖ ЛИЦА:

- скульптурный,
- «лицо Нефертити»,
- хиромассаж в технике Энрике Гарсия,
- тайский массаж травяными мешочками.

2 ОБЩИЙ МАССАЖ ТЕЛА:

- хиромассаж,
- релаксирующий,
- миотенсивный с постизометрической релаксацией.

3 МАССАЖИ, КОРРЕКТИРУЮЩИЕ ФИГУРУ:

- антицеллюлитный,
- лимфодренажный,
- гемолимфодренаж.

4 ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ МЕТОДИКИ МАССАЖЕЙ:

- тайский массаж травяными мешочками,
- массаж горячими и холодными камнями.

5 АППАРАТНЫЙ МАССАЖ ТЕЛА – КОМПРЕССИОННАЯ МИКРОВИБРАЦИЯ.

6 ТАЛАССОТЕРАПИЯ (ОБЕРТЫВАНИЯ) НА ТЕЛО.

7 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ УХОДА ПО ЛИЦУ SESDERMA, KEENWELL.

8 АППАРАТНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ЛИЦА

СДЕЛАЛИ СО ВСЕМУ МИРУ ГРОКИ НА ЗАКОННОМУ ПОДАЧЕ

ФИЛОСОФИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Здоровье строится на 3 китах: физическое, психологическое и эстетическое благосостояние. Когда женщина находит гармонию между этими тремя факторами, она себя лучше понимает и ценит. Ее уверенность в себе увеличивается, внутреннее спокойствие укрепляется, она меньше подвержена стрессу и вирусам, поднимается иммунитет. Все это дает внутреннюю силу, женщина светится не только снаружи, но и изнутри – она молода душой, телом и прекрасно себя чувствует. В медицинском центре «Самарский» вы найдете все эти составляющие.

ВРЕМЯ СИЯТЬ

Главные гормоны красоты для женщины – это, конечно, эстрогены. Для баланса сна и отдыха, fertильности – прогестерон. Для работоспособности и устойчивости к стрессу – андрогены и кортизол с пролактином. За всем обменом веществ следит щитовидная железа, а руководит этим «ансамблем», конечно же, голова. Если кто-то из «музыкантов» – гормонов – неверно исполняет партию, это немедленно оказывается на нашей внешности. Все эти показатели поддаются контролю, и в медицинском центре «Самарский» помогут настроить ваше здоровье, чтобы звучали только чистые ноты.

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Психологический аспект играет одну из ведущих ролей в благосостоянии человека. Психолог медицинского центра «Самарский» Наталия Геннадьевна Утенышева отмечает: «Важно отслеживать все негативные эмоции, такие как страх, стыд, злость, ненависть, обиды, зависть и другие внутренние состояния, которые разрушительно влияют

ХОТИТЕ ПРОВЕРИТЬ
СВОЙ ОРГАНИЗМ
НА МОЛОДОСТЬ?
ГТОВЫ К АНТИ-
ВОЗРАСТНОМУ УХОДУ?
ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА
ПРИЕМ В МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР «САМАРСКИЙ» –
ОСТАНОВИТЕ СТАРЕНИЕ И
ПРОДЛІТЕ МОЛОДОСТЬ.
ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ
ОБРАТИТЕСЬ – ТЕМ БОЛЬШЕ
УСПЕЕТЕ СОХРАНИТЬ!

на здоровье». Специалисты центра помогут обнаружить вашу «негативную программу», чтобы вы управляли своими эмоциями, осознавали и принимали их, а не эмоции управляли вами. Человек формирует свою реальность вокруг себя, а не реальность формирует его. Основа молодости, здоровья и красоты лежит во взятии ответственности за свою жизнь – НА СЕБЯ! А главное чувство, на котором строится наша жизнь – это ЛЮБОВЬ! Любовь к себе готовы поддержать и разделить с вами специалисты эстетического направления медицинского центра «Самарский».



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
САМАРСКИЙ

📍 Самара, 9-я просека, 4
📞 8 (846) 302-13-00
🌐 www.samarskiy.ru
📠 samarskiy_med
📠 samarskiy_med

EMIN СРАЖАЕТ НАПОВАЛ ОДНОЙ УЛЫБКОЙ. ПРЕКРАСНЫЕ ДАМЫ ВЛЮБЛЯЮТСЯ В НЕГО БЕЗ ОГЛЯДКИ И С УПОЕНИЕМ СЛУШАЮТ БАРХАТНЫЙ ГОЛОС ЛЮБИМОГО ИСПОЛНИТЕЛЯ. СОБЫТИЯ В МИРЕ ОТНЯЛИ У ЗВЕЗДЫ ВОЗМОЖНОСТЬ РАДОВАТЬ ПУБЛИКУ ЖИВЫМИ ВЫСТУПЛЕНИЯМИ. ЗА ЭТО ВРЕМЯ ОН ПЕРЕБОЛЕЛ КОРОНАВИРУСОМ, ПЕРЕЖИЛ РАЗЛУКУ С БЛИЗКИМИ И ПО-НОВОМУ ВЗГЛЯНУЛ НА СВОИ ПРИОРИТЕТЫ. НО ВСЕ ПОЗАДИ, И НАКОНЕЦ-ТО EMIN ПРИЕДЕТ В САМАРУ С КОНЦЕРТОМ. ДОЛГОЖДАННОЕ СОБЫТИЕ СОСТОИТСЯ 12 ФЕВРАЛЯ. НЕ ПРОПУСТИТЕ ПРАЗДНИК, КОТОРОГО ВЫ ДОЛГО ЖДАЛИ.



EMIN:

«НЕ ДАЮ ДЕСТРУКТИВНЫМ МЫСЛЯМ СЕБЯ ОДОЛЕТЬ»

Вы живете на высоких оборотах: много проектов, задач, ответственности. Как в таком ритме вы находите равновесие и боретесь со стрессом?

Со стрессом справляться легко – надо чем-то себя всегда занимать, тем, что помогает переключиться. В моем случае я полностью отдаю и перезаряжаюсь, когда провожу время с детьми. Для меня это бесценно. Они помогают выдохнуть и, что называется, находиться в моменте. С ними я спокоен и расслаблен.

Сейчас очень модно говорить про активное долголетие. Что вы делаете сейчас для того, чтобы в будущем иметь силы для активного образа жизни? Какое место в вашей жизни занимает спорт?

В этом году я начал много играть в теннис, а так каждый день у меня начинается со спортивного зала. Стараюсь держать себя в форме, хотя иногда это очень сложно. Вообще я люблю активные виды спорта, когда прилетаю в Баку, то играю со своими друзьями в футбол, могу кататься на велосипеде, а на

отдыхе – это обязательно водные виды спорта вместе с детьми. Ресурс нашего организма огромен, в первую очередь спорт и активное времяпрепровождение заряжают нас жизненной энергией. И если все верно делать, ресурса хватит на долгие годы.

Этим летом вы переболели коронавирусом и рассказывали, что тогда вам пришлось провести две недели в полной изоляции. Каково это, быть отрезанным от окружающего мира?

За это время у меня определенно произошло переосмысление ценностей, и это не только связано с бизнесом. Я, например, никогда не оставался совсем один так долго, для меня это был такой челлендж с самим собой. Но было много времени заняться музыкой и перестроением своей личной жизни. Определенно точно сейчас хочется как можно больше времени проводить со своими детьми и близкими.

Как несколькими словами вы можете охарактеризовать свою модель отцовства? Могли бы поделиться с читателями секретами воспитания своих детей, как выстраиваете отношения с ними?

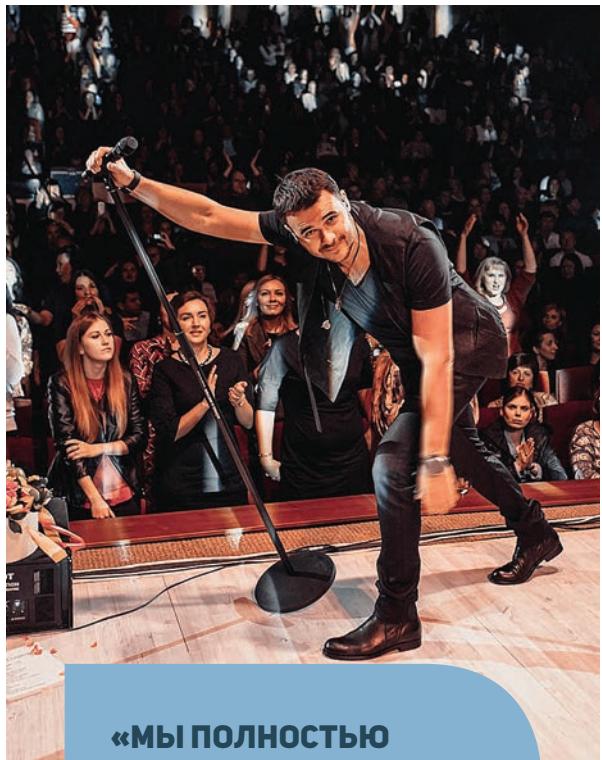
Как отец я стараюсь им все показать своим примером, что хорошо, что плохо. Конечно, всегда нужно искать баланс. Нельзя быть только строгим или наоборот мягким. Если плохо поступил – нужно наказать и объяснить, если что-то делаешь хорошо и правильно – то обязательно поощрить и мотивировать. Если мальчики просят что-то им купить, то стараюсь поставить условия так, чтобы они это заслужили, и они понимают. Но, конечно, как любому родителю, мне хочется делать им подарки или что-то купить, порадовать – я это делаю. С девочками все немного не так, для них хочется быть горой и тылом, с ними нельзя не быть ласковым.

Самое главное в воспитании – это твое внимание и участие в жизни детей, твой диалог с ними. Очень хочется, чтобы мы как можно больше времени проводили вместе, они смотрят на нас и все впитывают, как губки.

Вас когда-нибудь охватывают деструктивные эмоции, когда кажется, что все не так?

У меня так много проектов и идей для творчества, что я не даю деструктивным мыслям себя одолеть. Для них просто не остается времени и места в моей жизни.

EMIN в Самаре
12 февраля состоится
концерт звезды и
презентация альбома
«Девочка моя»



**«МЫ ПОЛНОСТЬЮ
ОБНОВИЛИ КОНЦЕРТНУЮ
ПРОГРАММУ, ДОБАВИЛИ
ИНТЕРЕСНЫЕ ТРЕКИ»**

Получается ли у вас уделять время профилактике здоровья?

В жизни каждого человека случается момент, когда он начинает относиться к своему здоровью внимательнее.

Смотря что под этим понимать. Как таковой профилактики не делаю, просто стараюсь придерживаться верного режима питания, спорта, периодически хожу к стоматологу, наблюдаюсь у терапевта, если самочувствие не очень. Это минимум, который каждому под силу. Не надо изобретать велосипед – все просто и понятно. Здоровье держится на базовых принципах, либо ты их принимаешь, либо потом тратаешь время на лечение болезней.

Какие у вас творческие планы на ближайшие годы? Можете поделиться с читателями для затравочки? Нет переживаний относительно масового скопления людей на концертах?

Я уверен, что любая концертная площадка будет подготовлена к проведению концертов в сегодняшние дни. Соблюдение дистанции, дезинфекция, посадка в зале – все это можно регулировать. Очень хочется, чтобы все вернулось на круги своя, и открылись все средние и большие залы.

Что касается планов, то мы очень ждем нашего тура в России, особенно концерта в Самаре 12 февраля. Мы полностью обновили программу, добавили интересные треки. Также готовлю несколько новых песен к выходу в этом году. И, конечно, ждем наш фестиваль «ЖАРА», который пройдет в 2021 году, и его гастроли по всему миру.

ОСЕННИЕ ДЕНЬКИ ПОДКРАЛИСЬ НЕЗАМЕТНО – ЧУТЬ ПРОХЛАДНЕЕ, ЧУТЬ КОРОЧЕ ДЕНЬ, ЧУТЬ ПЛОТНЕЕ РАБОЧИЙ ГРАФИК. ОГЛЯНУТЬСЯ НЕ УСПЕЕШЬ, КАК НАД ГОЛОВОЙ ЧЕРНОЙ ТУЧЕЙ ВИСИТ ХАНДРА – И ПОГОДА НЕ ТА, И ПРОСТУДА, ЕЩЕ И РАБОТА НАВАЛИЛАСЬ. ИЗБЕЖАТЬ УГНЕТАЮЩИХ ДУМ И ПАСМУРНЫХ НАСТРОЕНИЙ ПОМОГУТ НАШИ МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ.

Nota Bene*

*НА ЗАМЕТКУ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ **В СЕНТЯБРЕ И ОКТЯБРЕ**

З Д О Р О В Ъ Е

Радуйтесь изо всех сил

Один из способов восполнения ресурсов – это обычновенный смех. В особенности мы нуждаемся в его поддержке в сезон «не-погоды». Так что сохраняйте позитивный настрой. Не забывайте, что счастье – это тоже химическая реакция, и его возникновению способствует потребление витаминов. Например, В1 стимулирует работу мозга и способствует выработке организмом энергии, витамин С является источником молодости и также дает заряд жизненных сил. Не забудьте про витамин Н, или биотин, который отвечает за усвоение белков и улучшение углеводного обмена, и, конечно же, для бодрости нужны магний и железо.



П О Л Ь З А

Пейте горячие напитки

Что касается напитков, то стоит отдать предпочтение горячим. Теплое молоко, какао, глинтвейн, пунш и, бесспорный фаворит, травяной чай. Они согреют не только ваше тело, но и душу. Чай на травах, со специями, цитрусом или медом улучшат кровообращение и работу иммунной системы. Один из фаворитов против осенней непогоды – чай с пряностями. В черный классический чай можно добавить лимон, розмарин и немного имбиря (по вкусу). А если дома есть облепиховое или рябиновое варенье, можно сделать насыщенный ягодный чай.



ТЕКСТ АЛЕКСАНДРА ЗАГАИНОВА

ПОЛЬЗА

Прячьтесь от дождя

Медики по-прежнему считают, что основной процент простудившихся болеет не по вине вируса, а потому что одеваются как попало. Главное правило – ноги всегда должны быть в тепле, поэтому старайтесь носить непромокаемую обувь. И если в прогнозе погоды значатся дожди, не поленитесь взять зонт. Надежным другом в мокрые времена будет дождевик. В этом году тренд на объемные дождевики, которые сидят свободно на фигуре и имеют длину миди. Про короткие непромокаемые ветровки можно забыть. Модели универсальных цветов в нейтральной, землистой или бежевой гамме всегда будут смотреться актуально.



ОТДЫХ

Спите крепко

Как осенняя погода сменяет летнюю, так и наш организм меняет свой биоритм с длинного светового дня на короткий. И в это время могут возникать частые перебои со сном. Чтобы уберечь организм от стресса, необходимо уделить этому особое внимание. Поэтому с самого сентября можно рассчитывать свою дневную нагрузку и установить часы подъема и отбоя. Ужинайте как минимум за 3 часа до сна, а ложась в постель, выпивайте стакан кефира или теплого молока. Снять напряжение и крепко заснуть поможет горячая ванная. Хороший сон не только залог вашей активности на весь день, но и здоровья.

ЗДОРОВЬЕ

Увлажняйте кожу

Даже если вы занимаетесь спортом, правильно питаетесь и хорошо спите, ваша кожа все же нуждается в поддержке. Особое внимание стоит уделить коже лица и рук – именно они страдают от ветра первыми. Агрессивная окружающая среда разрушает защитный слой кожи, поэтому надо пользоваться средствами для восстановления защитного барьера. Чтобы уберечь кожу от потери влаги и воздействия окружающей среды, подойдут крема с церамидами («умными» жирами) и ниацинамидами (способствующими их синтезу). Можете присмотреться к таким брендам, как CeraVe, Professional Solutions, Bioderma, Holika Holika.



ПОЛЬЗА

Наслаждайтесь сезонным урожаем



От нехватки витаминов и упадка сил спасут плоды матушки-природы. Осень – не время для диет. Запасайтесь овощами, фруктами, орехами – ваш организм отчаянно жаждет витаминов, минералов, белков, жиров и углеводов – не отказывайте ему в этом удовольствии. Учтите, что осенью двигательная активность все же снижается, а значит, это повод отказаться от простых углеводов (в особенности сахара) и заменить их на сложные углеводы и белковые продукты. Старайтесь покупать продукцию натурального происхождения – синтетические добавки снижают иммунитет, что совсем не кстати.

ИНСУЛЬТ

БЫВАЕТ ТОЛЬКО В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ?



ОТВЕЧАЕТ

ДМИТРИЙ ВИКТОРОВИЧ ДУПЛЯКОВ,
заместитель главного врача по медицинской части, д.м.н.,
профессор, главный кардиолог Самарской области



Молодой возраст не является защитой от инсульта, потому что он может внезапно застигнуть вас в 30 лет и моложе. Для любого человека важно иметь здоровую сердечно-сосудистую систему. Основные провоцирующие инсульт факторы – гипертоническая болезнь – высокие цифры артериального давления и мерцательная аритмия – определенный вид нарушений сердечного ритма. Например, в последнем случае тромб, образовавшийся в полостях сердца, может фрагментироваться в момент развития аритмии и попасть в мозговую артерию. Третьим, важным фактором риска является повышенный уровень холестерина крови, который приводит к появлению атеросклеротических бляшек.

Ошибочно считать, что молодые пациенты переносят инсульт легче. Инсульт протекает очень индивидуально, поэтому даже в молодом возрасте возможны серьезные осложнения, после которых люди становятся инвалидами. А иногда в пожилом возрасте человек может отделаться «легкими» последствиями.

Особое внимание на свое здоровье надо обращать тем людям, которые имеют наследственную предрасположенность. Если у их ближайших родственников был инсульт или инфаркт до 55-60 лет, или имеется выраженное нарушение обмена холе-

стерина (больше 7,5 ммоль/л) – это повод регулярно контролировать состояние сердечно-сосудистой системы и вовремя получать лечение. Не стоит отказываться от похода к врачу из-за пандемии коронавируса – от вирусной инфекции погибает гораздо меньше людей. Обращайтесь за помощью немедленно, если вас что-то начало беспокоить.

5 СОВЕТОВ КАРДИОЛОГА, КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНСУЛЬТА:

- ① Не курить
- ② Быть физически активным
- ③ Проходить ежегодную диспансеризацию, контролировать уровень давления и холестерина
- ④ Правильно питаться и соблюдать режим труда и отдыха
- ⑤ Избегать стресса и иметь хорошее настроение

ЗДОРОВЬЕ



НА ПРИВИВКУ – СТАНОВИСЬ!

ПОЧЕМУ НЕ НАДО БОЯТЬСЯ ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА

СТАВИТЬ ИЛИ НЕ СТАВИТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА? ОТВЕТ ВРАЧЕЙ ОДИН: ЧЕМ БЫСТРЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ. В ЭТОМ ГОДУ СЕЗОН ГРИППА И ОРВИ МОЖЕТ ПРИЙТИСЬ НА ВТОРУЮ ВОЛНУ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ, И ЭТОТ ФАКТ ОПТИМИЗМА НЕ ДОБАВЛЯЕТ. ПОЧЕМУ ПРИВИВКА ОТ ГРИППА ЗАЩИЩАЕТ ОТ ТЯЖЕЛЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ, ЗАЧЕМ ЕЕ ДЕЛАТЬ ЕЖЕГОДНО И КАК ИЗМЕНЯЕТСЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВАКЦИНАЦИИ ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА, УЗНАЛИ У ИНФЕКЦИОНИСТА ЕЛЕНЫ СТРЕБКОВОЙ.



Эксперт

**ЕЛЕНА АЛЕКСЕЕВНА
СТРЕБКОВА,**
врач-инфекционист, заведующая
инфекционным отделением №2 клиники
инфекционных болезней Клиники
СамГМУ

Почему прививку от гриппа необходимо делать каждый год?

Есть прививки, которые делаются в определенный период жизни и иммунитет с ними сохраняется на долгие годы. Иммунитет после прививки от гриппа недолг. Обычно его хватает только на один сезон – в следующем прививка уже не защитит от гриппа. Также это связано с высокой изменчивостью вируса в природе, он постоянно муттирует. Поэтому ежегодно проводится вакцинация, при этом используются прививки для текущего сезона. Каждый раз человек получает новую вакцину, с теми антигенами, которые, по мнению ученых, будут активны в ближайшее время.

Когда лучше всего прививаться?

Самое оптимальное время – сентябрь–октябрь. Иммунитет формируется от 2 недель до 2 месяцев, поэтому у организма будет время, чтобы подготовиться к сезону гриппа и ОРЗ.

Зачем вообще делать прививку от гриппа? Может быть, можно переболеть и получить иммунитет естественным путем?

Зачастую люди не отличают грипп от ОРЗ, а свое плохое самочувствие списывают на простуду. И грипп, и ОРЗ относятся к острым воспалительным заболева-

ниям органов дыхания, передаются преимущественно воздушно-капельным путем. Но при этом вызываются они различными вирусами и протекают с разной степенью тяжести. Грипп – это тяжелое заболевание, единственное из всей группы ОРЗ, которое дает опасные осложнения и может закончиться летальным исходом. Прививка – единственный способ защитить себя от этих грозных осложнений. Человек, сделавший прививку, никогда не погибнет от гриппа. Да, он, возможно, заболеет ОРЗ, даже будучи привитым. Но это заболевание переносится относительно легко и несет смертельной опасности.

Какая распространенность у гриппа? И когда наиболее вероятно им заразиться?

У гриппа высокая распространенность. Это не пандемия коронавируса, которая охватила весь мир. Но каждый год он распространяется достаточно широко. В сентябре–октябре чаще всего заболевают не гриппом, а обычной ОРВИ. Это связано с тем, что мы все вместе возвращаемся в организованные коллективы, в школы, вузы, возвращаемся с мест отдыха, привозя новые вирусы. И в замкнутых помещениях заболеваемость повышается. Именно грипп массово появляется уже в ноябре–декабре. Заболевание характеризуется сильной температурой и интоксикацией организма. Но правильно поставить диагноз может только врач. И самолечением заниматься нельзя ни в коем случае.

ИСТОРИЯ

Первый вирус гриппа был выделен у кур в 1901 году в Италии. Затем вирус гриппа «А» выделил у свиней американский ученый Ричард Шоуп в 1931 году. Вирус гриппа человека был выделен в 1933 году в Англии.

Вы сказали, от гриппа можно умереть. Какова вероятность этого?

С помощью вакцины мы научились управлять вирусом. Поэтому летальные исходы от гриппа сейчас минимальны. К счастью, в нашем регионе, по статистике, большой охват населения прививками.

Нужно ли как-то готовиться к прививке? Есть ли противопоказания?

К процедуре не нужно специально готовиться – главное, чтобы не было признаков других заболеваний, даже легкого недомогания. Противопоказания определяет лечащий врач. Это обычно сопутствующие хронические заболевания.

Есть ли какие-то побочные эффекты от прививки?

Вакцины настолько отработаны, что каких-то грозных последствий не возникает. Да, может подниматься небольшая температура, появляться кашель. Но все это вполне естественная реакция организма.

Какую вакцину лучше использовать – отечественного производства или импортную?

Я бы не стала делить их на хорошие или плохие по этому признаку. Вакцины отечественного производства очень хорошего качества и соответствуют мировым стандартам.

Существует такое мнение среди людей, что прививки от гриппа не помогают и делать их бесполезно.

Многие так рассуждают: «Я не буду делать прививку. В прошлом году сделал, а все равно заболел». Но болел чем? Скорее всего ОРЗ, которое не несет за собой серьезных последствий. Прививка защищает именно от гриппа. Если бы человек перенес грипп, поверьте, он запомнил бы это надолго.

Некоторые вместо прививки поднимают иммунитет народными методами. Такая профилактика от гриппа защитит?

Нет, вообще никаким образом. Можно повысить барьерную функцию организма, состояние слизистых улучшить. Но дать истинные антитела, которые есть в вакцине, может только вакцина. Больше никак.

А если у человека крепкое здоровье, есть гарантия, что даже без прививки он легко перенесет грипп?

К сожалению, нет. Мы видим, как молодые и здоровые пациенты очень тяжело болеют гриппом. С чем это связано, сказать сложно. Но если уж грипп попал к человеку, то болезнь протекает достаточно тяжело.

Из-за того, что в этом году разбушевался коронавирус, как будет организована вакцинация от гриппа?

В поликлиниках будут соблюдены все меры безопасности. Медицинские структуры везде перестраиваются, чтобы избегать большого скопления людей. Это правило, которое будет с нами в ближайшие несколько лет.



Нужно ли успеть сделать прививку от гриппа до наступления второй волны коронавируса?

Сочетание гриппа и COVID-19 – для нас неизвестное. Мы предполагаем, что эти болезни будут усугублять друг друга. Поэтому, если есть возможность сделать прививку хотя бы от одного вируса, надо это сделать. После этого теоретически мы можем заболеть COVID-19, но не двумя болезнями сразу. Это будет перебор для организма, я думаю.

А поменяется ли из-за коронавируса схема вакцинации от гриппа?

Никак. Это разные вирусы, поэтому против каждого вируса своя вакцина.

Как думаете, когда начнется вакцинация от коронавируса и войдет ли она в календарь обязательных прививок?

Давайте доживем до этого момента. Мы рады, что вакцина выпущена. Но она должна дойти до конечного потребителя, то есть до нас с вами. А до этого должен пройти определенный этап клинических испытаний, когда все ее свойства будут изучены. И это дело начала 2021 года. Не раньше. Дальнейшие наблюдения покажут, насколько сохраняется иммунитет после этой вакцины. Только тогда мы будем понимать, с какой периодичностью вводить ее в календарь прививок.

Как вы считаете, прививку надо будет делать всем или выборочно?

На этот вопрос сейчас нет ответа. Надо наблюдать людей, которые переболели коронавирусом. Сколько у них будет сохраняться иммунитет? Или потребуется дополнительная прививка? Ответов на эти вопросы до сих пор нет. Но изучение вируса идет во всем мире. Я думаю, вскоре все прояснится.

МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО:

КАКАЯ ОНА?

МНОГИЕ ВРАЧИ И УЧЕНЫЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО РЕСУРС ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА СОСТАВЛЯЕТ ДО 150 ЛЕТ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ. ВОТ К ЧЕМУ НУЖНО СТРЕМИТЬСЯ, УТВЕРЖДАЮТ ОНИ. А ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ – ВСЕ ХОДЯТ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ ДОЛГИЕ ГОДЫ. О ЗДРАВОХРАНЕНИИ БУДУЩЕГО И КОНЦЕПЦИИ 5П-МЕДИЦИНЫ ПОГОВОРИЛИ С ЭКСПЕРТОМ ЕВГЕНИЕЙ РУЗАНОВОЙ.



Эксперт

**ЕВГЕНИЯ ГЕННАДЬЕВНА
РУЗАНОВА,**

врач-дерматовенеролог, косметолог,
трихолог, нутрициолог, эндокринолог,
врач превентивной медицины, главный
врач «Центра лазерной эпиляции
и косметологии»

Говорят, что 4П-медицина – это новая концепция здравоохранения. Почему именно 4П?

На самом деле сейчас актуально говорить не о 4, а уже о 5П-медицине. Почему такое название? Все просто. Оно на самом деле содержит в себе небольшую подсказку, потому что концепция включает в себя 5 векторов развития, которые в заглавии имеют букву «П». Первое, с чего надо начать – это понятие «предиктивная», то есть предсказательная медицина, которая использует в своей основе геном человека, чтобы выявить предрасположенности к тем или иным состояниям. Сейчас на основании генетического паспорта или отдельных панелей можно заранее понимать риски формирования тех или иных заболеваний или состояний и, соответственно, предупредить их. Благодаря этому появляется возможность не допускать развития болезни, «лечить» то, что еще не появилось, но существуют определенные риски.

Второй вектор развития – превентивность, другими словами, предупредительная медицина. В ее основе лежит оценка эпигенетических факторов внешней и внутренней среды человека – вода, воздух, продукты питания, определенные диеты, прием дополнительных витаминов и микроэлементов, уход и так далее. Простой пример из косметологической практики: есть гены, отвечающие за регенерацию, ее скорость и качество, и, соответственно, обладая этими знаниями, доктор может выбрать тактику подготовки к косметологическим процедурам или оперативному вмешательству. Грубо говоря, кому-то с учетом биологического возраста и уровня здоровья можно делать «агрессивные» процедуры сразу, а ко-

му-то требуется длительная подготовка, иначе можно получить эффекты в виде долго незаживающих ран или септических осложнений.

А кому-то вообще могут быть противопоказаны такие процедуры?

Верно. Врач, исходя из результатов генетического анализа, может отказать в выполнении агрессивных вмешательств, зная, что пациент с большой вероятностью получит келоидные рубцы, что точно не сделает его красивее и моложе.

Интересно, какие остальные составляющие концепции?

Третий элемент – партисипативная медицина. Это когда врач и пациент являются партнерами, делающие результаты и ответственность пополам. Люди часто хотят получить «волшебную» таблетку, метод или прочее, но работает только комплексный подход. Для этого должны выполняться все условия форми-



РАЗВИТИЕ ГЕНЕТИКИ

Новая наука – эпигенетика – изучает возможности корректировать работу генов человека за счет обра-за жизни, питания и профилактики.

рования здоровья, где образ жизни – основа лечения. Например, частая причина обращения женщин к косметологу в возрасте 45+ является необходимость удаления волос на лице, которых раньше не было. Конечно, косметолог выполнит лазерную эпиляцию, которая будет эффективна, но причина здесь чаще всего кроется в снижении функции яичников и концентрации эстрогенов. Все это является гормональным дисбалансом, который влияет негативно на здоровье в целом, поэтому, оценив уровень гормонов в первую очередь, проведя не только эстетическую коррекцию, мы можем получить блестящие результаты, ведь красота и здоровье – равнозначные понятия.

Четвертый вектор – персонализированный подход, то есть каждому свое. Индивидуально подбирается диета, стиль физической нагрузки, свои крема и уход за кожей – кому-то подойдут лазерные методики, а другому человеку лучше сделать операции или вообще массаж, все индивидуально.

5 концепция заключается в позитивной медицине – когда врач любит своих пациентов. Отдавая каждому из них частичку души, он получает взамен в сотни раз больше – своих счастливых, довольных и здоровых подопечных.

Почему возникло такое направление медицины?

Оно возникло не само собой, а по причине «узости» подходов традиционной медицины, которая великолепно показывает себя в экстренных ситуациях, когда четко отработанный протокол спасает жизнь, но хромает, если встает вопрос «а что делать, чтобы не заболеть?». Задайте такой вопрос участковому терапевту, и в ответ вы получите максимум «вести здоровый образ жизни». Но что это значит для каждого из нас, никто не объясняет.

Как на практике будут реализовываться принципы 5П-медицины?

Реализация возможна только в рамках массового перепрограммирования здравоохранения – возвращение в широкое использование диспансеризации и программ реабилитации и долечивания, а также массовой информации по здоровому образу жизни, привитие его с детства через массовую культуру, сейчас много делается для этого, но нужно еще больше.

Реализация концепции, на мой взгляд, возможна через отмену клинических рекомендаций, как основного документа, на который ориентируются врачи, или на их пересмотр. Врачевание, назовем это так, – это творчество, и когда не остается места для него, врачи становятся похожи на подмастерья, выполняющие инструкции. Поэтому сейчас очень часто пациенты ищут ответы не у доктора, а на просторах интернета и сами ставят себе диагнозы, назначают лечение, что, конечно же, чревато последствиями. Престиж врачебной профессии потерян, необходимо его поднять, а вместе с ним и уровень оплаты труда.

Когда это случится, когда, по вашему мнению, здравоохранение сможет перейти на новую модель функционирования?

Сложно определить срок, необходимый для этого. Думаю, самое раннее – через 20-30 лет.



ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Генетическое исследование – это инновационный вид диагностики индивидуальных особенностей организма пациента.

Какие достижения медицины последних лет могут способствовать этому?

Развитие генетики и внедрение ее в широкую практику.

Значит ли, что внедрив концепцию 4П-медицины, пропадет необходимость в лечении заболеваний?

И да, и нет. Просто для каждого будет своя индивидуальная «пилюля», которая поможет быть продуктивнее в лечении и профилактике заболеваний.

Можно телемедицину соотнести с данной концепцией?

Вполне, современные технологии предлагают сейчас то, о чем мы могли только мечтать 10-15 лет назад. Сегодня некоторые врачи, медицинские учреждения пытаются применять телемедицину в своей практике. Также будет и с 5П-медициной – медленно, но верно, я думаю, она придет в нашу жизнь.

Наверное, есть какая-то выгода для государства, если люди будут меньше болеть?

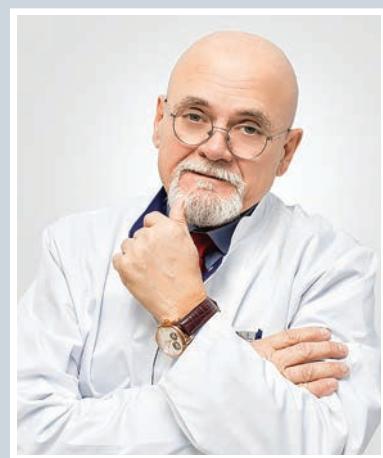
Определенно, с экономической точки зрения 5П-медицина имеет несомненные преимущества: снижение затрат на борьбу с заболеваниями, уменьшение количества инвалидностей, продление трудовой активности граждан. Для самого человека тоже, наверно, не надо объяснять, какая от этого выгода. Повышение продолжительности активной жизни и улучшение ее качества, снижение рисков нетрудоспособности, сокращение затрат на медикаменты – разве не этого всего хотят?

ВРАЧИ САМАРЫ ГОВОРЯТ, КАКИЕ АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ НУЖНО ПРОЙТИ, ЧТОБЫ С ГОДАМИ НЕ СНИЖАЛОСЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

К сожалению, люди не живут вечно, и с возрастом организм изнашивается. Чтобы поддерживать здоровье на комфортном уровне долгие годы, нужна профилактика и своевременная диагностика любых отклонений в здоровье. Для этого редакция журнала «Здоровье. Медицина. Красота» узнала у врачей разных направлений, какие базовые обследования должен проходить человек после определенного возраста, чтобы продлить активное долголетие.

ВИКТОР ИВАНОВИЧ ПИСЬМЕННЫЙ,
хирург-онколог Дорожной клинической больницы «РЖД Медицина»
в Самаре, к.м.н.

Люди с наследственной предрасположенностью находятся в группе риска, поэтому им нужно особенно следить за своим здоровьем и регулярно проходить обследование. Но остальным также нельзя расслабляться. Любая жалоба на здоровье стоит вашего внимания. Если вы наблюдаете у себя анатомические изменения, увеличение лимфатических узлов или щитовидной железы, беспокоит беспричинная осиплость или продолжительный кашель, что-то мешает глотать, присутствует боль – нужна консультация специалиста. Все, что для вашего организма не является нормой, и раньше такого не было – отправная точка для похода к врачу, так как данные симптомы могут быть проявлением опухолей головы и шеи. Обнаружив симптомы у себя, лучше сразу рассматривать серьезные варианты, чтобы не упустить момент и дождаться худшего. При подтверждении диагноза важно понять, что болезнь – не безысходность, а сложнейшее испытание для человека и его близких. Но пациент, врач и семья могут победить любой недуг, если вовремя обратиться за помощью к квалифицированному специалисту. Жить полноценно можно даже после грозных онкологических диагнозов!



ОКСАНА РОМАНОВНА АРАВИНА,
врач акушер-гинеколог, эндокринолог, главный врач медицинского центра «Самарский»



Чтобы убедиться в том, что здоровью ничего не угрожает, рекомендуется ежегодно выполнять УЗИ внутренних органов. Женщинам дополнительно – УЗИ молочных желез и гинекологическое УЗИ. Мужчинам – исследование простаты. Даже если человека ничего не беспокоит, лучше хоть раз в жизни пройти обследование сердца – ЭКГ и ЭхоКГ. Минимальные лабораторные исследования – общий анализ крови и мочи, анализ крови на сахар и холестерин. При высоком уровне стресса потребуется сдать АКТГ, кортизол, натрий, калий, хлор и магний. После 25 для девушек актуален прицельный анализ на анемию: ферритин, сывороточное железо, витамин D, B12, фолиевая кислота. Для женщин 35+ добавляются онкомаркеры CA-125 и прогестерон во вторую фазу цикла. После 45 лет надо также делать денситометрию, гомоцистеин и гемостазиограмма скрининг для оценки риска инсультов. Провоцирующие факторы, которые требуют обращения к специалистам для индивидуальных назначений: лишний вес (более 100 кг), талия более 90 у мужчин и более 80 см у женщин, малоподвижный образ жизни, употребление избыточного количества алкоголя, хронический стресс.

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ЖАКОВА



**Наталья
Николаевна
Савельева,**
детский невролог,
эпилептолог,
нейрофизиолог, врач
высшей категории,
к.м.н., ассистент
кафедры неврологии и
нейрохирургии СамГМУ

Реклама. Лицензия №ЛО-63-01-004515 от 07 февраля 2018 года

Исследование патологий нервной системы

Хороший врач – невролог-эпилептолог на вес золота. Те, кто сталкивались с поиском такого специалиста, знают это. Доктор должен иметь высокую подготовку и большой опыт работы. Всем этим критериям отвечает Наталья Николаевна Савельева. Она занимается диагностикой и лечением детей с поражением ЦНС и нарушением психики, а также расшифровывает видео-ЭЭГ.

ВидеоЭЭГ мониторинг – безопасный и высокоинформативный метод диагностики неврологических заболеваний у детей и взрослых. По сравнению с рутинной ЭЭГ, информативность и специфичность мониторинга значительно выше. Но, как и при любой сложной ди-

агностике, важнее квалификация врача, который сможет дать грамотное заключение. В будущем это гарантирует постановку верного диагноза и эффективное лечение.

Наталья Николаевна Савельева имеет большой опыт работы и необходимую квалификацию для корректной интерпретации ЭЭГ. Доктор уже 5 лет возглавляет отделение для детей с поражением ЦНС и нарушением психики педиатрического корпуса Самарской областной клинической больницы им. В.Д. Середавина. Также является детским неврологом, эпилептологом лечебно-реабилитационного центра «Медгард».

Показания к проведению видео-ЭЭГ:

- Впервые возникший эпилептический приступ
- Эпилепсия
- Обморок, головокружение
- Пароксизмальное состояние неясного генеза
- Апноэ во сне неясной этиологии
- Прогрессирующие когнитивные и поведенческие расстройства у детей, в том числе аутистического спектра
- Тики и другие гиперкинезы
- Головные боли
- Детский церебральный паралич
- Последствия инсульта

Запись на исследование:

8 (846) 313-08-80

Лечебно-реабилитационный центр «Медгард»:

Самара, б просека, 54



АНДРЕЙ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ ЧЕБЫКИН,
главный врач Клиники вертеброневрологии, доцент, к.м.н.

Как правило, у людей старше 35 лет часто диагностируется остеохондроз. Заболевание сопровождается развитием дегенеративно-дистрофического процесса в костных структурах позвоночника, связках, межпозвоночных суставах, нервных волокнах и окружающих тканях. Этот процесс с годами прогрессирует и может вызвать серьезные осложнения, поэтому при появлении первых симптомов необходимо срочно обращаться за медицинской помощью. После сбора анамнеза, объективного осмотра в зависимости от жалоб специалист может назначить дообследование – рентгенографию, МРТ позвоночника, УЗДГ сосудов с функциональными пробами, электромиографию, общий и биохимический анализ крови. Также после 40 лет при болях в грудном отделе позвоночника, верхних конечностях нужна консультация кардиолога, а при жалобах на поясничный отдел – для женщин требуется посещение гинеколога, для мужчин уролога. Пятидесятилетним необходимы результаты денситометрии, осмотр ревматолога.



ВЯЧЕСЛАВ ГЕННАДЬЕВИЧ МОРОЗОВ

врач-гепатолог высшей категории, директор медицинской компании «Гепатолог», доктор медицинских наук, профессор

Все рано или поздно попадают в медицинские учреждения, обращаются к стоматологу, женщины посещают маникюрные салоны, поэтому советую сдавать кровь на вирусные гепатиты В и С раз в год вне зависимости от возраста. Эти заболевания до определенного периода протекают бессимптомно. Информативным исследованием для диагностики воспаления печени, как вирусного, так и метаболического характера, является биохимический анализ крови на АлАт, АсАт, ГГТП. Его рекомендуется делать не реже одного раза в год. Чтобы своевременно диагностировать опухоли печени, необходимо раз в 2 года выполнять УЗИ брюшной полости и исследовать кровь на альфа-фетопротеин (АФП). С помощью УЗИ можно также выявить косвенные признаки гепатита или цирроза печени.



АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА БОЛЕЗНИ:

КАК МЫШЕЧНЫЕ НАПРЯЖЕНИЯ ПОДКАШИВАЮТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

очевидно, что каждый человек мечтает оставаться активным долгие годы, и никто не хочет испытывать боль, поэтому вопрос о доступном для всех методе восстановления и поддержания здоровья актуален всегда. Наверное, по этой причине прикладная кинезиология долгие годы была востребована во многих странах, а теперь и в России. Чтобы познакомиться с данным направлением медицины, редакция журнала «Здоровье. Медицина. Красота» задала вопросы эксперту в этой области – Андрею Владимировичу Ширясову.



Эксперт

**АНДРЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ
ШИРЯСОВ,**
врач мануальный терапевт,
прикладной кинезиолог, врач
интегральной превентивной
и антивозрастной медицины

Прикладная кинезиология мало известна у нас в стране. Расскажите, что это за направление медицины?

Прикладная кинезиология (ПК) – одно из перспективных направлений диагностики и лечения в настоящее время. Это уникальная система исследования пациента, с помощью которой можно оценить как нормальные, так и патологические функции организма. Она позволяет подойти индивидуально к каждому человеку, контролируя эффективность лечения, на основе обратной связи с организмом.

Интеграция мышечной системы с суставной, нервной, висцеральной, лимфатической, сосудистой, пищеварительной, психической и энергетической системами, включая миофасцию и кожу, позволяет установить мышечный дисбаланс. Таким образом, мы выясняем причины болезней, которые взаимосвязаны с состоянием нашего тела и процессами, протекающими в организме.

Чем прикладная кинезиология отличается от традиционного взгляда на болезни?

ПК – это функциональная неврология. Если классическая неврология исследует мышцы в по-

ке, то ПК – при нагрузке, потому что некоторые проблемы в покое могут не выявляться, а человек почти всегда находится в движении. Расскажу подробнее.

Многие заболевания провоцируются нагрузкой – эмоциональной, физической, информационной, химической. Но часто болевые синдромы у пациентов в состоянии покоя проходят, поэтому чтобы диагностировать причину недуга, проводится тест для оценки рефлексов в состоянии нагрузки. Это позволяет посмотреть на проблему намного шире, чем это делает классическая неврология.

Владея оценкой рефлекса каждой мышцы, а не комплекса мышц, как в классической неврологии, ПК позволяет более точно поставить клинический диагноз и подобрать такое лечение, которое бы восстановило рефлекс конкретной мышцы, в условиях ее функциональной нагрузки. Таким образом, лечение назначается именно для этого пациента и именно тем методом воздействия, который наиболее адекватен для нервной системы здесь и сейчас.

По какому принципу кинезиология рассматривает связь мышц и нервной системы?

Будучи интегрирующей терапевтической системой, в ПК основное внимание уделяется функции мышц как показателю центрального интегра-

ТРЕУГОЛЬНИК ЗДОРОВЬЯ

При анализе причин проблем со здоровьем в прикладной кинезиологии рассматривается триада (треугольник) здоровья, состоящая из структурного, химического (биохимического) и психологического/духовного компонентов.



тивного состояния нервной системы. Поскольку нервная система является продолжением нейромышечного единства, мышцы человека демонстрируют незамедлительную и чувствительную адаптацию и одновременно пластичность центральной нервной системы.

На чем основаны кинезиологические методики лечения?

Методы ПК основаны на мануальном мышечном тестировании – феномене тела человека изменять силу сокращения мышц в ответ на различные воздействия. Мануально мышечное тестирование является высокоэффективным инструментом поиска, осмысления и подбора лечения различных дисфункций тела.

Мануальное мышечное тестирование представляет огромные диагностические преимущества, так как оно идентифицирует мышечную ткань с нарушением функции, а процесс терапевтической локализации и провокации позволяет идентифицировать точную автономную область (суставное, мышечное, рефлекторное, краниосакральное, питательное или психологическое нарушение, локальное или удаленное), которая уточняет эти результаты.

Неужели можно вылечить спину, например, прорабатывая ноги? Как это возможно?

Каждая мышца имеет ассоциативные связи с определенным внутренним органом, энергетическим каналом, позвоночником, костью черепа, зубом, зоной на теле и голове, эмоцией и др. И такие мышцы обычно являются агонистами конкретных

СПРАВКА

Агонист – это мышца, за счет сокращения которой производится движение определенной части тела. В то время как мышца-агонист сокращается, противодействующая ей мышца-антагонист расслабляется. При сгибании локтя, например, бицепс – агонист, а трицепс – антагонист.

движений (почки – пояснично-подвздошная мышца, толстый кишечник – квадратная мышца поясницы). Слабость этих мышц приводит к компенсаторному перенапряжению мышц, выполняющих противоположные движения. Например, дисфункция печени сопровождается функциональной слабостью большой грудной мышцы, что приводит к перегрузке малой грудной мышцы и формированию рефлекторного компрессионного синдрома. Восстановление функциональной подвижности печени сопровождается восстановлением тонуса большой грудной мышцы и приводит к самопроизвольному устранению синдрома малой грудной мышцы.



Почему прикладная кинезиология не использует лекарства?

Важно осознать, что многообразие различных медикаментов не решает проблемы со здоровьем, а трудность их индивидуального подбора при тех или иных заболеваниях у конкретного пациента даже может усугубить эти проблемы.

А нужно ли вообще назначать какие-либо медикаменты? Может быть, разнообразие жалоб, с которыми приходит к нам пациент, имеет одну причину. Например, в нарушении движения в позвоночнике, суставах рук и ног, мышечных спазмах и слабости, или в нарушении биохимических процессов, которые ежесекундно тысячами происходят в каждой клетке организма, или эмоциональном стрессе, снижении настроения, депрессии, возбуждении, тревоге, страхе. Человек один, его нельзя разделить на отдельные ткани, органы и системы.

Почему в некоторых случаях традиционная медицина бессильна, а кинезиология помогает? Какие механизмы позволяют это сделать?

Благодаря гибкости мануального мышечного исследования можно тестировать пациентов в различных позах и состояниях (при ходьбе, сидя, лежа на спине и на животе, при движениях любых частей тела). При этом внимание уделяется взаимодействию между пациентом, его мышечной системой и окружением. В значительной степени эта методика направлена на способность мышечной системы выполнять движения, на которые оказывает влияние сенсорная информация, получаемая пациентом из

внешней среды, которая существует с болью и дисфункцией. Одним из важных факторов является то, что мышечное тестирование и оценка воспроизводятся в движениях, выполняемых в повседневной жизни. К примеру, отведение руки в повседневной жизни редко выполняется само по себе, это движение обычно сопровождается сгибанием или разгибанием и некоторой степенью внутреннего или наружного вращения, в зависимости от назначения движения. Это подчеркивает тот факт, что большинство движений тела являются составными и спиральными по своей природе (например, чтобы поднести чашку ко рту, требуется приведение, сгибание и внутреннее вращение руки). Поэтому, при проведении мануального мышечного тестирования, учитываются движения повседневной деятельности пациента.

ОСОБЕННОСТЬ ДИАГНОСТИКИ

Часто болевые синдромы у пациентов в состоянии покоя проходят, поэтому чтобы диагностировать причину недуга, в прикладной кинезиологии проводится тест для оценки рефлексов в состоянии нагрузки.

МЕДИЦИНА



ДЕТСКИЙ КАШЕЛЬ: как не навредить малышу

В СЕЗОН ПРОСТУД ОСОБЕННО ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ДЕТЕЙ И ВОВРЕМЯ ПРИНИМАТЬ МЕРЫ. БЕДА В ТОМ, ЧТО В СТРЕМЛЕНИИ ВЫЛЕЧИТЬ НЕДУГ КАК МОЖНО СКОРЕЕ РОДИТЕЛИ НЕРЕДКО СОВЕРШАЮТ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К ОСЛОЖНЕНИЯМ БОЛЕЗНИ. О ТОМ, КАК РАЗОБРАТЬСЯ В СИМПТОМАХ ДЕТСКОГО КАШЛЯ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАЛОЖЕННОСТИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ РЕБЕНКА, РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ-ПЕДИАТР ЭЛЬВИРА ХЛОПОВА.



Эксперт
**ЭЛЬВИРА АЛЕКСАНДРОВНА
ХЛОПОВА,**

врач-педиатр Самарской областной детской клинической больницы им. Н. Н. Ивановой,
гастроэнтеролог высшей категории,
стаж работы более 30 лет

Что такое кашель с медицинской точки зрения?

Человек, и большой, и маленький, живет в первую очередь благодаря тому, что дышит. Воздух, который мы вдыхаем, проходит через дыхательные пути и насыщает наш организм кислородом, заставляя наше сердце качать кровь. Однако в воздухе находятся вещества, которые не способствуют правильной работе нашего организма. Это пыль, грибки, вирусы, бактерии, пыльца растений, химические раздражители и другое. Защитить наши дыхательные пути нам помогает слизистая оболочка. Она увлажняет их и не дает ненужным веществам осесть в организме. Слизь в буквальном смысле вымывает все вредности наружу. Благодаря этому человек и остается здоровым.

Однако, если дыхательные пути воспаляются, например, из-за инфекции или аллергии, то выделяется слишком много слизи. Это и есть мокрота. Чтобы ее вывести, организм использует кашель как защитный механизм очищения бронхов и трахеи. Таким образом происходит реакция на ненормальные условия окружающей среды. Сухо, жарко, пыльно — прокашлялись. Поперхнулись, захлебнулись, разволновались — тоже.

А бывают нехарактерные причины кашля?

Детский кашель (без простуды) может быть проявлением невротической реакции. Возможно, повторяющиеся покашливания — проявление вокальных тиков, синдрома навязчивых движений. В подобных ситуациях необходимо проконсультировать ребенка у невролога. Кроме этого, у детей разных возрастов кашель может возникать при желудочно-пищеводном

рефлюксе, когда содержимое желудка попадает в пищевод и раздражает слизистую. Поэтому грамотный лор или пульмонолог всегда будет иметь это в виду и в случае необходимости направит пациента к гастроэнтэрологу, чтобы исключить патологию.

В чем особенность лечения кашля у детей?

Кашель у ребенка все же не такой, как у взрослого. Все потому, что малыши еще не до конца понимают, как работает их тело. Кашлевой рефлекс есть у всех, но чтобы откашляться, нужно приложить к этому усилия. Как этого добиться, ребенку зачастую неясно.

В других случаях трудности с откашиванием могут возникнуть из-за слабой дыхательной мускулатуры. Низкая сила кашлевого толчка просто не позволяет вывести мокроту. Узость дыхательных путей в сочетании со слабостью дыхательной мускулатуры — главные физиологические факторы, лежащие в основе недостаточно эффективного кашля у детей. В случаях, когда организм не может удалить слизь с помощью кашля, он прибегает к крайним мерам — рвоте.

На самом деле, кашель может означать, что организм осваивает механизм защиты и учится самостоятельно очищать дыхательные пути. Так, здоровые дети «откашиваются» 10-15 раз за день, больше утром, что не должно тревожить родителей. Но если это происходит чаще, а приступы затяжные и болезненные, покажите ребенка педиатру.

Признаком нехорошего кашля могут быть сопутствующие повышение температуры и насморк. Затяжной кашель также может быть синдромом постназального затекания секрета — стекание слизи по задней стенке глотки и раздражение слизистой. Кашель может быть проявлением и аллергического процесса — кашлевого варианта бронхиальной астмы, синдрома бронхиальной обструкции.

РАЗНОВИДНОСТИ КАШЛЯ

Влажный

Сопровождается
образованием мокроты

Сухой

Отсутствие мокроты,
сухость во рту

Глубокий

Кашлю предшествует
активный вдох

Поверхностный

Небольшой вдох, слабый
толчок

Продуктивный

Кашель приносит
облегчение, избавление
от слизи

Непродуктивный

Не приносит облегчения



Чем лечить ребенка дома? Какие безопасные препараты можно пропить без назначения врача?

Зачастую неправильно подобранные лекарства могут спровоцировать дальнейшие осложнения. Понять это несложно – если причины кашля не устранины, значит препараты для лечения подобраны неправильно. В этом случае такая ошибка может привести к развитию воспалительного процесса в легких, пневмонии.

Выбор лекарственных средств зависит от характера кашля, и в этом случае нет лекарств лучше или хуже. Не пытайтесь лечить ребенка от всего: лекарства от сухого и влажного кашля нельзя давать параллельно. Подавление кашлевого рефлекса и одновременное применение средств, разжижающих мокроту, может привести к закупорке мокротой бронхов и развитию пневмонии и дыхательной недостаточности.

Кашель идет на спад, а заложенность и трудности дыхания остаются. Как быть?

Уменьшение кашля не всегда является признаком выздоровления. Если сохраняются такие проявления, как трудности дыхания, необходимо проведение дополнительного обследования. Важно оценить характер кашля и назначить правильное лечение с учетом общей реакции организма на простуду. Правильно подобрать лечение может только доктор. Самолечение может привести к серьезным осложнениям.

Что насчет «бабушкиных методов»: травяные настои, полоскание, прогревание? Насколько они безопасны и эффективны?

Рецепты альтернативной медицины зарекомендовали себя как эффективные средства против затяжного кашля у детей. Некоторые из них обладают способностью быстро воздействовать на слизистые оболочки органов дыхания и предотвращать приступы. В дополнение к основной терапии такие

методы ускорят процесс выздоровления ребенка и окажут благоприятное действие на состояние его иммунной системы. Но следует помнить, что для детей с аллергическими проблемами использование меда, трав может стать причиной усугубления состояния и спровоцировать бронхоспазм.

Есть ли профилактические меры для предотвращения детского кашля?

Надо, надо закаляться. А точнее, работать со своей иммунной системой и приучать детей с раннего возраста следить за своим здоровьем. Прежде всего, подготовка к появлению ребенка на свет должна проходить на фоне правильной организации труда и отдыха, исключения вредных привычек, отсутствия инфекции в организме. Если родители ведут здоровый образ жизни, то и ребенок тягается за ними. Укрепляющие здоровье ребенка процедуры с первых недель жизни – ежедневные прогулки, достаточный сон на свежем воздухе, проветривание помещений, уборка.

Помимо этого, правильное питание – достаточное количество свежей растительной пищи (натуральных фруктов и овощей), исключение фастфуда и консервов (кроме специализированных детских), достаточное (но не избыточное) поступление в организм белков, жиров и углеводов. Также подкреплять это занятиями физкультурой по возрасту, наращиванием физических нагрузок. Не стоит забывать и про прививки. Своевременно проходить осмотр у педиатра и делать прививки по возрасту.

Так почему, все-таки, у здорового ребенка может появиться кашель?

Исходя из вышесказанного, кашель у ребенка – это не заболевание, а симптом, помогающий адекватно оценить состояние организма ребенка. При его появлении необходимо принять меры к устранению основной болезни, вызвавшей кашель.

ANTI-AGE СТОМАТОЛОГИЯ

Что это и как она работает

УКОЛЫ КРАСОТЫ, ДОРОГИЕ МАСКИ И КРЕМЫ, ФИТНЕС ДЛЯ ЛИЦА – И ВСЕ БЕЗ ТОЛКУ. КАЖЕТСЯ, ПОМОЧЬ МОЖЕТ ТОЛЬКО ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ. Но, прежде чем ложится под нож, стоит проконсультироваться со стоматологом. Неожиданное, на первый взгляд, решение, но весьма эффективное. О том, как состояние зубов может омолодить лицо и какие методы для этого предлагает современная стоматология, рассказали самарские специалисты.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА



**Екатерина Игоревна
Малышева,**
врач стоматолог-
терапевт, эстетист
стоматологической
клиники DoctorDent



**Екатерина Александровна
Голомазова,**
к.м.н., врач стоматолог-
терапевт высшей категории,
заведующая лечебно-
хирургическим отделением
ГБУЗ СО «Самарская
городская клиническая
стоматологическая
поликлиника №1»



**Дмитрий Вячеславович
Монаков,**
к.м.н., стоматолог-хирург-
имплантолог, челюстно-лицевой
хирург стоматологической
клиники «Стоматология ZOOP»
«Формула улыбки»



32 ПРИЧИНЫ МОРЩИН И ВТОРОГО ПОДОРОДКА

Выглядеть старше своих лет не хочет никто. Разве что школьницы-подростки. Но с возрастом это заблуждение проходит, и в ход идут омолаживающие процедуры – от масок и сывороток до профессионального ухода у косметолога. Но никто не задумывается о походе к стоматологу. А ведь зубы и в целом прикус легко могут привлечь пару-тройку, а то и все десять лет. «К сожалению, далеко не все пациенты проводят связь между полостью рта и архитектурой лица, – говорит **врач стоматолог-терапевт высшей категории, заведующая лечебно-хирургическим отделением ГБУЗ СО «Самарская городская клиническая стоматологическая поликлиника №1» Екатерина Александровна Голомазова.** – Считается, что стоматолог и косметолог – это работающие отдельно друг от друга специалисты. Но мы, врачи, понимаем, что потеря зубов и патология прикуса не проходят незаметно для лица, так как челюсти и зубы являются каркасом для

ТЕКСТ: МАРИНА МАТВЕЙШИНА

мягких тканей. Снижение высоты прикуса ведет за собой уменьшение нижней трети лица, образование глубоких заломов в области носогубных складок, увеличивается количество и глубина кисетных морщин вокруг губ, и сами губы становятся как будто тоньше». Доктор также предупреждает, что отсутствие жевательных зубов ведет к атрофии костной ткани, которая визуально делает контур лица и угла нижней челюсти нечетким. Лицо выглядит уставшим, угрюмым, грустным.

Часто говорят, что асимметрия лица есть у всех, но с возрастом ситуация может ухудшаться. «Когда прикус занижен с одной стороны, например, из-за отсутствия зубов в ряду, мы можем наблюдать асимметрию лица, – добавляет Екатерина Игоревна Малышева, врач стоматолог-терапевт, эстетист стоматологической клиники DoctorDent. – С этой стороны будет более выраженная носогубная складка. Область вокруг глаз более опущенная и отечная. А если прикус занижен с обеих сторон, то это уже видимые возрастные изменения. Самые яркий пример – пожилые бабушки 80-90 лет. У них челюсть маленькая, губа западает внутрь, выражены глубокие носогубные складки и уголки рта опущены».

ЗАСТРАХОВАТЬСЯ ОТ СТАРОСТИ

Изменения неизбежны. Как бы нам ни хотелось, но после 35 лет зубочелюстная система начинает переживать структурные изменения. Как и все органы, зубы с возрастом изнашиваются, стираются, меняют цвет, прозрачность. Различные обстоятельства приводят к потере зубов. Все более популярной становится anti-age стоматология. Она представляет комплекс мер, направленных не только на устранение стоматологических проблем, но и на лифтинг нижней части лица. «Задачей антивозрастной стоматологии является не просто отбелить несколько зубов или поставить пару виниров, а изменить овал лица и воздействие на всю зубочелюстную систему, – поясняет кандидат медицинских наук, стоматолог хирург-имплантолог, челюсто-лицевой хирург стоматологической клиники «Стоматология ZOOP» Дмитрий Вячеславович Монаков. – Anti-age стоматология направлена на решение таких проблем, как стираемость зубов, изменения цвета зубов, нарушение прикуса, потеря зубов, неправильное положение зубов, изменение формы зубов, изменение пропорций лица. Так, с помощью стоматологических процедур можно остановить природные признаки старения лица».

ЗАПОЛНИТЬ ПУСТОТУ

Первый шаг к четкому овалу лица – нормализация прикуса. Природа не терпит пустоты. Из-за отсутствия одного или нескольких зубов во рту соседние зубы пытаются восстановить потерянную жевательную функцию, заполнить это пространство, начиная сдвигаться друг к другу. А зуб антагонист, расположенный над или под отсутствующим зубом, выдвигается, также стараясь заполнить собою свободное место. Таким



образом, прикус нарушается. Со временем из-за этого увеличивается нагрузка на височно-нижнечелюстной сустав. Жевательная мускула спазмирована, суставные связки перенапряжены, снижается высота прикуса. Появляются боли в суставе. Если наладить правильную работу височно-нижнечелюстного сустава, мышцы лица снова придут в тонус. Это отразится на внешности: подтянутые лицо и шея, живая мимика – без подтяжек и инъекций. При различных аномалиях положения зубов применяют ортодонтическое лечение с помощью брекет-систем. Нормализация высоты прикуса начинается же с изготовления специальных кап. В последующем после периода адаптации и привыканию к новому положению челюстей можно приступить к постоянному протезированию в виде керамических пломб, вкладок, коронок.

«Отсутствие одного и более зубов приводит к жевательной перегрузке других зубов и к скорой их потере, – рассказывает Дмитрий Монаков. – При этом лишенная жевательной нагрузки костная ткань, где были зубы, атрофируется. Как итог – изменение соотношения челюстей и провал мягких тканей. Внешне это старческое лицо и плюс несколько лет к возрасту в паспорте. Метод дентальной имплан-

Sex-позиция резцов

Подойдите к зеркалу и представьте, что вас фотографируют для обложки журнала. Скажите имя ЭММА и расслабьте губы в приоткрытом положении. Сколько мм верхних резцов вы видите? В норме 2-3-4 мм. Считается, что это смотрится привлекательно и сексуально. Но с возрастом это расстояние уменьшается.



тации в руках опытного хирурга-имплантолога позволяет не только восстановить объем костных и мягких тканей, но и установить дентальный имплантат, который будет служить опорой искусственным зубам».

«Протезирование на имплантатах поможет не только восстановить необходимую высоту нижнего отдела лица и полноценную функцию жевания, но и позволит избежать агрессивных манипуляций на оставшихся зубах», – добавляет Екатерина Голомазова. После выполнения всех мероприятий зубные ряды станут ровными, а бонусом произойдет заметная подтяжка лица и изменится его форма.

ЭСТЕТИКА УЛЫБКИ

Стоматология – это не только функция, это еще и эстетика. Сделать улыбку ослепительной поможет отбеливание зубов. Считается, что после процедуры лицо человека выглядит более свежим, отдохнувшим и даже немножко загоревшим. Белоснежная улыбка молодит минимум лет на 10!

Исправить цвет, форму и размер зубов можно с помощью виниров или люминиров. Это тонкие керамические накладки на переднюю поверхность зуба. Стоматологи с точностью ювелиров создают шикарную улыбку, обращая внимание на такие детали, о которых обычный человек даже не догадается. «При планировании эстетических работ всегда нужно обращать внимание на клыки, – отмечает Екатерина Малышева. – Именно по ним неосознанно определяется молодость улыбки, так как они стачиваются с возрастом сильнее остальных. Поэтому восстановление

изначального вида клыков однозначно омолодит улыбку».

Грамотная работа стоматолога меняет не только внешность, но и многократно повышает самооценку и настроение пациента. А это само по себе молодит и добавляет блеск в глазах. Чтобы сохранить улыбку как можно дольше, нужно не забывать ухаживать за полостью рта, вести здоровый образ жизни и регулярно посещать стоматолога. Даже если ничего не беспокоит. Возможно, тогда и с подтяжкой лица можно будет повременить.

5 ОШИБОК В УХОДЕ ЗА ЗУБАМИ

1. Пренебрежение вечерней чисткой зубов или замена ее полосканием

2. Чистка зубов горизонтальными движениями

3. Сильное надавливание на щетку во время чистки зубов

4. Редкая смена щетки

5. Отказ от зубной нити или ирригатора

ВОЗМОЖНЫХ ПРОДОЛЖАНИЙ СО СТЕМАТИКОЙ



БИЛДЕРБАНДА ИМЕНЕМ №3-01-004469 от 21.04.16/9.2017 ГОДА.

Екатерина Игоревна Малышева
врач стоматолог-терапевт, эстетист
стоматологической клиники DoctorDent



ДОКТОРДЕНТ
стоматологическая клиника



ЭСТЕТИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

Композитные виниры
без обтачивания собственных
тканей зуба



НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ

Срочный прием пациентов
с острой болью



ДИАГНОСТИКА

Рентгенологическое обследование,
опытные доктора, внутриторовая
камера



ПРОТЕЗИРОВАНИЕ

Вы получите самый лучший
и выгодный вариант лечения



ТЕРАПИЯ

Лечение кариеса и его осложнений,
перелечивание корневых каналов



ПРОФИЛАКТИКА

Комплексная чистка зубов
методом Air Flow и ультразвуком

ЕВРОПЕЙСКИЕ СТАНДАРТЫ*
БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ*
ГАРАНТИЯ РАБОТЫ *

Самара, ул. Стара-Загора, 56

8 (960) 816-21-92

dr.dent_clinic63

www.dr-dent63.ru

ВСЯ ПРАВДА О ПРОСТАТИТЕ

ПРОБЛЕМА БЕЗ ВОЗРАСТНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ

СЛОВО «ПРОСТАТИТ» ВЫЗЫВАЕТ У БОЛЬШИНСТВА МУЖЧИН УЖАС. ТАКУЮ РЕАКЦИЮ ВПОЛНЕ МОЖНО ПОНЯТЬ – ЗАБОЛЕВАНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СЕРЬЕЗНОЕ И СИЛЬНО УХУДШАЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. НО ОДНОВРЕМЕННО С ЭТИМ ВОКРУГ БОЛЕЗНИ СКОПИЛОСЬ СЛИШКОМ МНОГО МИФОВ И НЕДОПОНИМАНИЙ. РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА» ЗАДАЛА САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ВРАЧУ УРОЛОГУ-АНДРОЛОГУ ДАРЬЕ МЕРКУЛОВОЙ, ЧТОБЫ НАКОНЕЦ ПОКОНЧИТЬ С НЕДОСКАЗАННОСТЬЮ.



Эксперт
**ДАРЬЯ ВЛАДИМИРОВНА
МЕРКУЛОВА,**

врач уролог-андролог, врач
ультразвуковой диагностики, член
Российского общества урологов

Самое главное заблуждение, что простатит – проблема только пожилых мужчин. Так ли это?

Это не так. Простатит – это воспаление предстательной железы, которое может возникнуть как в молодом, так и в более зрелом возрасте. Поэтому ошибочно полагать, что «простатита у меня быть не может – не тот возраст». К сожалению, воспаление предстательной железы встречается как в 16 лет, так и в 90.

Может ли простатит развиться от сидячей работы?

Да, это так называемый конгестивный простатит, вызванный застоем секрета в простате и нарушением кровообращения в малом тазу. Особенно часто это заболевание встречается у офисных работников, длительно находящихся в вынужденном сидячем положении. Малоактивный образ жизни в течение дня приводит к застою и нарушению циркуляции крови в малом тазу, что, в свою очередь, нарушает функции органа.

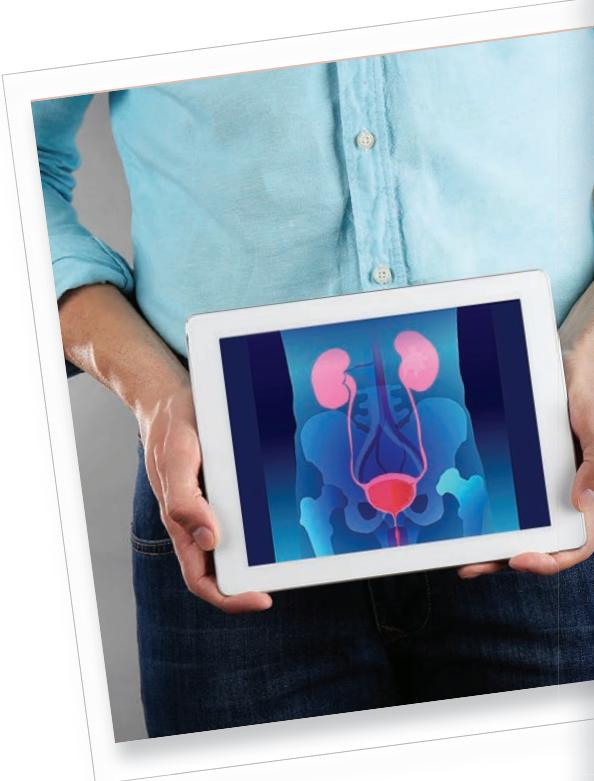
Еще одно распространенное мнение о простатите – он возникает от переохлаждения. Это правда?

Простатит может возникнуть на фоне бактериальной инфекции, а также из-за нарушения оттока секрета из простаты. Переохлаждение не является причиной, а лишь одним из факторов, провоцирующим воспаление предстательной железы. Сидячий образ жизни, длительная работа за компьютером, нерегулярная половая жизнь, частая смена половых партнеров – все это чревато воспалением предстательной железы.

Также существует так называемый синдром хронической тазовой боли. Это состояние может возникать при поражении нервов в результате травм, хирургических вмешательств, а также в связи с патологией ЖКТ (при синдроме раздраженного кишечника) и психическими расстройствами – стресс, депрессия, тревога.

Значит, на развитие простатита влияет нерегулярная половая жизнь?

Вы правы, нерегулярная половая жизнь, отсутствие семязвержений вызывает застой секрета в простате и приводит в дальнейшем к развитию воспаления, то есть к простатиту. Главная профилактика – регулярный защищенный половой акт не менее двух-трех раз в неделю, это залог здоровья каждого мужчины. Еще очень важно обращать внимание на утренние эрекции – в норме они должны быть регулярными. Их отсутствие может являться первым сигналом нарушения в организме.



ТЕКСТ ЕКАТЕРИНА КОНовалова

Повышают ли риск возникновения простатита вредные привычки?

Вредные привычки повышают риск развития и осложнения любого заболевания, в том числе касающегося половой и репродуктивной сфер. Например, курение приводит к гипоксии, следовательно, к нарушению нормального клеточного питания органа.

Токсическое влияние алкоголя на потенцию и репродуктивную систему у мужчин очевидно – этанол снижает чувствительность полового органа и может стать причиной эректильной дисфункции даже в молодом возрасте. Кроме того, алкоголь опасен возникновением бесплодия из-за атрофии семенных канальцев и изменения структуры и подвижности сперматозоидов.

Спиртные напитки негативно отражаются и на функционировании головного мозга. Тем самым нарушается нормальная выработка тестостерона в яичках. При этом половое влечение ослабляется, ухудшается качество спермы. В конечном итоге, длительный прием алкогольных напитков может обернуться полной импотенцией. Алкоголь особенно опасен мужчинам старшего возраста, так как может спровоцировать возникновение острой задержки мочи, а это является экстренной ситуацией.

Правда ли, что простатит без должного лечения может привести к импотенции?

Обычно простатит не приводит к импотенции, но воспаление предстательной железы очень часто сопровождается нарушением качественной эрекции. Воспаление вызывает болезненные ощущения в процессе полового акта и во время эякуляции, что очень затрудняет половую жизнь. Из-за боли развивается депрессивное состояние и, как следствие, снижение либидо.

Может ли простатит привести к раку простаты?

Рак предстательной железы и простатит – это два разных заболевания, но длительное воспаление предстательной железы может повышать риск возникновения рака простаты. Поэтому всем мужчинам после 45 лет необходимо раз в год сдавать кровь на ПСА – онкомаркер рака предстательной железы, и проходить трансректальное УЗИ предстательной железы, а также обязательно сходить на прием к урологу. Не нужно стесняться и пренебрегать посещением уролога, ведь от одного визита к врачу раз в год может в прямом смысле зависеть жизнь человека. К сожалению, онкология на ранних этапах, как правило, никак не проявляет себя и может быть обнаружена только с помощью инструментальных и лабораторных методов обследования. А позднее обращение к урологу с выраженной симптоматикой и запущенной стадией обычно заканчивается плачевно. На ранних этапах рак предстательной железы прекрасно поддается полному излечению.

Можно ли полностью вылечить это заболевание, или мужчине придется научиться жить с ним?

Можно, если начать своевременно, и следовать всем рекомендациям лечащего врача-уролога. Да, у хронической формы простатита есть периоды обо-



НЕПРИЯТНАЯ СТАТИСТИКА

В мире от простатита страдает более 30% мужчин в возрасте от 20 до 42 лет.

стриения и ремиссии. Важно не заниматься самолечением, так как не квалифицированно подобранная терапия может навредить всему организму и не принести пользы. Врач-уролог всегда даст рекомендации по профилактике, чтобы уменьшить количество рецидивов.

Как простатит влияет на качество жизни мужчины?

Любой мужчина, который хоть раз столкнулся с этим недугом, не даст соврать, что качество жизни резко ухудшается. Мужчина страдает не только физически, но и морально. Ухудшается работоспособность, настроение, отношения в семье, появляется раздражительность или апатия. Мужчине сложно сосредоточиться на чем-либо, кроме своей болезни. Поэтому не надо замыкаться в себе и быть наедине со своим недугом. Обратитесь к врачу, и специалист обязательно поможет встать на путь выздоровления.

Какие симптомы должны насторожить мужчину, чтобы он не стал откладывать визит к врачу?

Учащенное или затрудненное мочеиспускание, слабый напор струи мочи, резь или жжение при мочеиспускании, тянущая боль внизу живота, в промежности, мошонке, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря, ночные мочеиспускания, боль во время и в конце полового акта, необычные выделения из мочеиспускательного канала, повышение температуры тела, примесь крови в моче, нарушение эрекции – любой из этих пунктов должен насторожить мужчину и стать сигналом немедленно обратиться к специалисту.

БЕРЕМЕННОСТЬ ПОСЛЕ 30: ОСНОВНЫЕ РИСКИ И ГДЕ НАС ОБМАНЫВАЮТ?

ВСЕ ЧАЩЕ ЖЕНЩИНЫ СТАЛИ ОТКЛАДЫВАТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ «НА ПОТОМ»: КТО-ТО СТРЕМИТСЯ СНАЧАЛА ПОСТРОИТЬ КАРЬЕРУ, КТО-ТО ОБЗАВЕСТИСЬ ЖИЛЬЕМ – ПРИЧИНЫ У ВСЕХ СВОИ. ИНТЕРНЕТ ТЕМ ВРЕМЕНЕМ ПЕСТРИТ «СТРАШИЛКАМИ» О ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЯХ И РИСКАХ. ЧТО ИЗ ЭТОГО ПРАВДА, А ЧТО НЕТ, РАССКАЗАЛА ВРАЧ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ АННА ЮРЬЕВНА КОЗЛЯТКИНА.



Эксперт
АННА ЮРЬЕВНА КОЗЛЯТКИНА,
врач акушер-гинеколог клиники
«Медгард», кандидат медицинских наук



Женщин, которые рожали после 25 лет, раньше называли «старородящими». Изменилась ли эта «планка» и почему?

За последние 25 лет количество женщин, ставших мамами в возрасте старше 35 лет, значительно увеличилось. И если раньше термин «старородящая» использовали для 25-летних рожениц, то сегодня возраст «поздних» родов сдвинулся к 35 годам. Все больше женщин откладывают рождение ребенка на более поздний возраст. Это связано с экономическими и социальными предпосылками: финансовая обеспеченность, жилье, стабильная работа и карьера, наличие постоянного партнера. Основной плюс появления поздних детей в том, что они желанные и рождаются в семьях, где родители готовы взять на себя эту роль. Такие дети лучше учатся и развиваются в социальном плане.

В каком же возрасте, с точки зрения физиологии, лучше всего заводить потомство?

Возраст – это главный фактор, который влияет на фертильность, то есть способность зачать, выносить и родить ребенка. С возрастом происходят естественные физиологические изменения, связанные с угасанием репродуктивной функции, несмотря на регулярный менструальный цикл. Запас яйцеклеток в женском организме ограничен, а со временем их количество и качество снижается. В среднем, фертильность начинает снижаться с 32 лет, а после 37 лет этот процесс ускоряется. В 25 лет в течение года ребенка могут зачать 87,5% женщин, в 30 лет – 83,9%, в 35 – 73,3%, а в 40 лет – уже только 49,4%. Соответственно, лучший возрастной интервал для зачатия – от 18 до 35 лет.

СПОСОБНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ ЗАЧАТЬ РЕБЕНКА В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

25 лет – 87,5%
30 лет – 83,9%
35 лет – 73,3%
40 лет – 49,4%

Таким образом, лучший возрастной интервал для зачатия – от 18 до 35 лет.

ТЕКСТ: ЕКАТЕРИНА КОНОВАЛОВА



Есть ли разница для здоровья малыша, если женщина после 30-35 рожает впервые, или если это не первые роды?

Существует статистика: при поздней беременности осложнения возникают чаще для первородящих женщин. После 30-35 лет женщина, как правило, имеет хронические заболевания. Однако уровень здоровья – относительный показатель. Достаточное количество женщин в возрасте старше 35 и 40 лет благополучно рожают здоровых детей, но это чаще те, для кого это не первые роды.

Считается, что с возрастом «накапливаются болезни» и шанс родить ребенка с какими-либо патологиями повышается. Но если женщина ведет здоровый образ жизни, выше ли ее шанс родить здорового ребенка, даже после 30 лет?

Не только репродуктивная система с возрастом претерпевает изменения – они происходят во всех системах организма. Отмечено, что у беременных в более старшем возрасте увеличивается процент гестационного сахарного диабета, артериальной гипертензии и развития преэклампсии. Но мы не считаем, что 35 лет – это тот рубеж, после которого путь к материнству закрыт. Все зависит от общего состояния здоровья – физического, психологического, эмоционального благополучия. Но есть законы, заложенные природой, об этом необходимо помнить. Женщина, готовящаяся стать матерью после 35 лет, должна знать об имеющихся рисках и ответственно подойти к планированию беременности.

Опасно ли рожать после 30 для здоровья самой женщины?

Принципиально вынашивание беременности после 30 лет не отличается от этого процесса в лю-

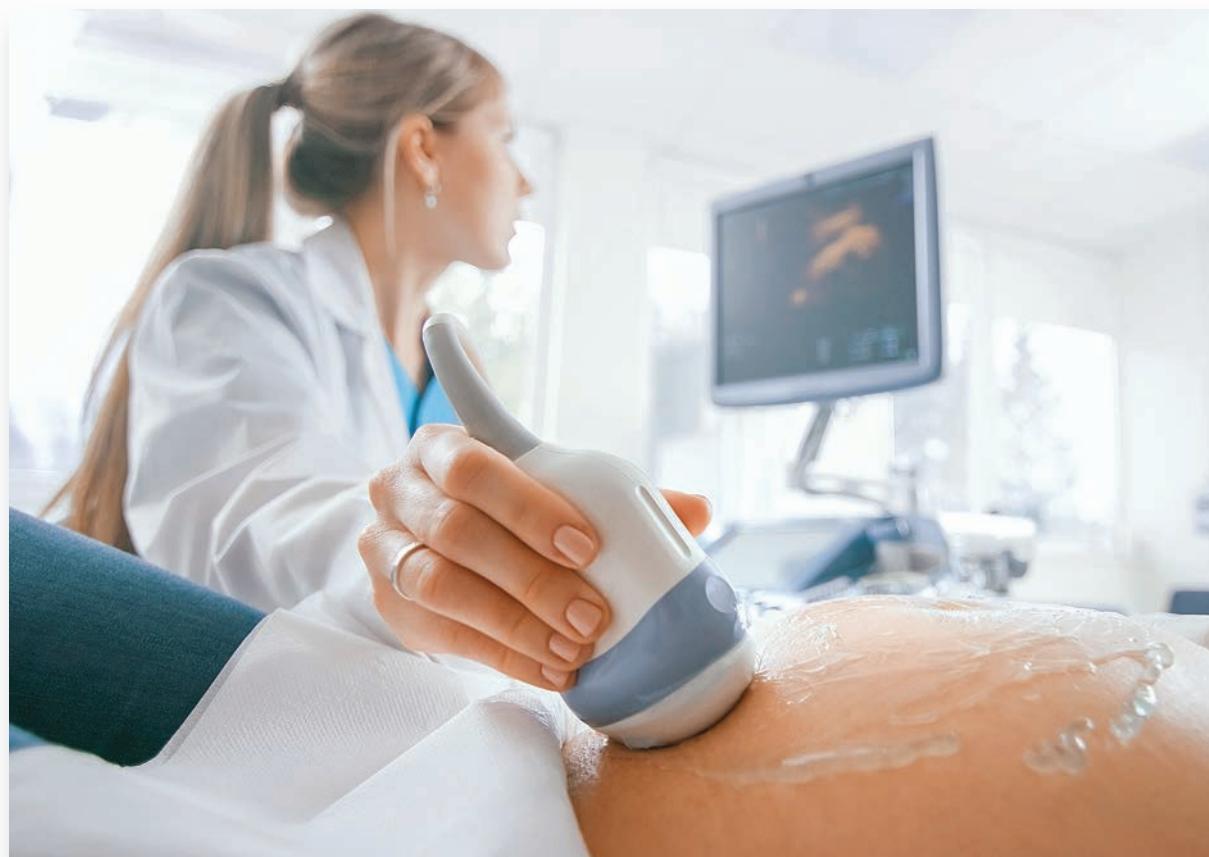
ПОРОКИ РАЗВИТИЯ

Генетический материал обоих родителей «стареет», поэтому чем старше пара, тем выше риск рождения малыша с синдромом Дауна и другими нарушениями. Если в 25 лет это один случай из 1587, то в 35 – один из 390, а после 40 лет – уже один из 122.

бом другом возрасте. Но чем старше женщина, тем выше вероятность осложнений беременности. Возможно возникновение осложненного течения самой беременности, а также обострение имеющихся хронических заболеваний. Кроме того, вместе с возрастом матери увеличивается вероятность многоплодной беременности. Рождение близнецов, помимо радости, – еще и двойная нагрузка на организм, что приводит к риску преждевременных родов и осложненному течению беременности.

Правда ли, что с возрастом повышается риск родить ребенка с пороками развития, или ключевую роль здесь все-таки играет генетический сбой?

Риск генетической патологии у плода существует при любой беременности, но с возрастом он возрастает. Генетический материал обоих родителей «стареет», поэтому чем старше пара, тем выше риск рождения малыша с синдромом Дауна и другими нарушениями. Если в 25 лет это один случай из 1587, то в 35 – один из 390, а после 40 лет – уже



ПОСЛЕ 35

Женщина, готовящаяся стать матерью после 35 лет, должна знать об имеющихся рисках и ответственно подойти к планированию беременности.

один из 122. Стоит внимательно отнестись к проведению пренатального скрининга. Он состоит из двух этапов и основан на генетических маркерах и данных УЗИ. Это позволяет выявить группу повышенного риска для проведения инвазивной диагностики. Уровень медицины за последние десятилетия значительно вырос, сегодня проще предупредить и своевременно выявить различные патологии. «Зрелые» матери более осознанно подходят к беременности и делают все, чтобы сохранить ее.

Существуют ли тесты, которые могут показать, что у женщины большой риск родить ребенка с отклонениями?

Для ранней диагностики внутриутробной патологии у плода существует пренатальный скрининг, который проводят всем беременным. Он включает УЗИ-диагностику и комплекс лабораторных тестов. Если тест выявляет патологию, рекомендуется инвазивная диагностика – амниоцентез, биопсия ворсин хориона.

Правда ли, что у женщины старше 30 повышается риск выкидыша?

Статистически доказано, что с возрастом увеличивается процент самопроизвольных выкидышей. Среди основных причин невынашивания – увеличивающийся риск хромосомных патологий у плода, приобретенные гинекологические заболевания, сопутствующие заболевания сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

Может ли повлиять длительный прием контрацептивов на зачатие и вынашивание ребенка после 30-35 лет?

Длительный прием контрацептивов дает возможность женщине получить именно желанную беременность, тогда, когда она к ней готова. Более того, современные контрацептивы содержат очень низкие дозы гормонов, которые не оказывают эмбриотоксического эффекта, а многие из них обогащены фолиевой кислотой, так необходимой для нормального формирования нервной трубы у плода и профилактики пороков развития.

Стоит ли все-таки торопиться попасть «в самый лучший детородный возраст»?

Современная медицина дает возможность отложить деторождение до тех пор, когда женщина будет готова к нему морально и материально. И она может предупредить осложнения, которыми еще несколько десятилетий назад пугали «старородящих» женщин. Так что есть смысл не спешить, а бережно относиться к себе. Здоровье важнее возраста.

KPACOTA



ЦЕЛЛЮЛИТ, УХОДИ

Как добиться гладкой кожи

ЦЕЛЛЮЛИТ ЗАМЕЧАЮТ У СЕБЯ НА КОЖЕ 90% ЖЕНЩИН. ОСТАЛЬНЫМ ПОВЕЗЛО ИЛИ ПРОСТО ИХ ВРЕМЯ ЕЩЕ НЕ ПРИШЛО. КАК БОРОТЬСЯ С ЭТОЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМОЙ, РАССКАЗАЛИ ЭКСПЕРТЫ. ДАВАЙТЕ НАКОНЕЦ-ТО УЗНАЕМ ДЕЙСТВЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ КОЖИ И ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ НЕНАВИСТНОЙ АПЕЛЬСИНОЙ КОРКИ НА ЯГОДИЦАХ, РУКАХ И ЖИВОТЕ. ПУСТЬ НОВЫЙ ГОД КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ВСТРЕТИТ С ГЛАДКОЙ И УПРУГОЙ КОЖЕЙ.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА



**Елена Олеговна
Свердлова,**
директор центра
комплексной косметологии
и стиля «Berezka»



**Татьяна Михайловна
Рассказова,**
врач-косметолог, директор
медицинского центра «Мир
массажа»



**Елена Валентиновна
Глушкива,**
фитнес-тренер категории
«Мастер» фитнес-клубов МТЛ-
Арена и Blackdiamond Fitness



КОРЕНЬ БЕД

Образование целлюлита – довольно сложный в объяснении процесс. Если по порядку, то жировые отложения начинают задерживать влагу и появляется отечность. Она давит на соединительную ткань, из-за чего начинается усиленная выработка коллагена. Белок плотными нитями пронизывает жир, стараясь разделить его, чтобы снизить силу давления. Так появляются характерные неровности на теле. «Целлюлит в большинстве случаев поражает женщин, – говорит **директор центра комплексной косметологии и стиля «Berezka» Елена Олеговна Свердлова**. – Одна из главных причин – дисбаланс женского полового гормона эстрогена. Также проблема может появляться под действием заболеваний щитовидной железы и эндокринной системы, сидячего образа жизни, стресса, курения, неправильного питания».

Выделяют четыре стадии целлюлита. На первой заметить дефекты кожи сложно. Но иногда бывает небольшая отечность. На второй – вены начинают реагировать на отек, давление в тканях растет, нарушается микроциркуляция крови, наступает дефицит кислорода. На этой стадии появляется характерная «апельсиновая корка», межтканевая жидкость перестает выводиться лимфотоком. «На третьей стадии отек передавли-

ТЕКСТ ЕКАТЕРИНА КОНОВАЛОВА

вает вены и возникают проблемы не только в выведении продуктов метаболизма, но и в доставке кислорода, белков, углеводов в ткани, – говорит **Елена Свердлова**. – Из-за этого «бугорки» жира видны невооруженным глазом».

На четвертой стадии проблема имеет уже не только эстетический, но и медицинский характер. Восстановить лимфоток и питание тканей просто массажами или кремами не получится. Пораженная кожа становится холодной, синеватого оттенка, ее чувствительность снижена. Фиброзный целлюлит можно убрать только с помощью липосакции. Поэтому самостоятельное «лечебение» целлюлита эффективно на начальных стадиях, а на третьей и четвертой – результат даст только комплекс косметологических процедур.

ПРОВЕРЕННЫЕ СРЕДСТВА

Убрать жировые отложения на первой-второй стадиях в домашних условиях можно самостоятельно с помощью специальных косметических средств. Активные компоненты активизируют метаболизм, улучшают кровоток, выравнивают цвет кожи и увлажняют поверхность. Также поможет антицеллюлитный самомассаж. Он положительно оказывается на кровообращении, лимфотоке и может убрать пару сантиметров в объеме. Еще один метод – антицеллюлитные обертывания. Средства на основе ламинарии или кофеина нужно нанести на проблемные участки, обернуть пленкой и оставить на 30-60 минут.

На третьей-четвертой стадии нужна «тяжелая артиллерия». Для таких случаев косметологи рекомендуют несколько методик. Первой из них является ферментотерапия. Процедура активизирует кровообращение, запускает мощный дренажный эффект, устраняет отечность и омолаживает кожу. Еще одна методика – криолиполиз. Под воздействием пониженных температур раз и навсегда разрушаются клетки жировой ткани. Они выводятся естественным путем в течение нескольких недель и больше не восстанавливаются. Также существует уникальная и эффективная методика – душ Шарко. Она идеально подходит для похудения и борьбы с целлюлитом, особенно в сочетании с LPG или ручным антицеллюлитным массажем.

Хороший метод борьбы с «апельсиновой коркой» – антицеллюлитный массаж. «С его помощью можно избавиться от отеков, уменьшить объемы и сделать кожу гладкой, – рассказывает **врач-косметолог, директор медицинского центра «Мир массажа» Татьяна Михайловна Рассказова**. – Чтобы получить эффект, обычно требуется 10 сеансов два-три раза в неделю, а для поддержания эффекта достаточно пяти сеансов. Курсы из десяти сеансов нужно повторять два раза в год». Чем раньше начать коррекцию целлюлита, тем лучше будет результат.

«Массаж можно делать и дома, – говорит **Татьяна Рассказова**. – Но эффект получится не такой выраженный. Только профессионал может правильно поставить диагноз, подобрать схему массажа и дать рекомендации. Кроме того, у ще-

Сначала

Чтобы исключить задержку жидкости, необходимо соблюдать водный баланс. Для расчета нормы потребления воды нужно умножить свой вес тела на 31.

Так, девушке с весом 60 кг необходимо выпивать в день 1860 мл

ток для массажа, массажных перчаток, банок есть противопоказания, например, сосудистая сетка. Поэтому лучше довериться специалисту, чтобы не навредить себе».

НЕ ЗАБЫВАТЬ ПРО ДИЕТУ И СПОРТ

Массаж и прочие процедуры дают хороший и видимый результат, но если женщина ведет малоподвижный образ жизни, то эффект быстро сходит на нет. Важно уделять внимание спорту и питанию. «В первую очередь рекомендую полностью отказаться от фастфуда, сладких газировок и пакетированных соков, покупных соусов, заправки для салатов, консервированных продуктов, чипсов и сухариков, копченого мяса и рыбы, различных солений, – советует **фитнес-тренер категории «Мастер» фитнес-клубов МТЛ-Арена и Blackdiamond Fitnes Елена Валентиновна Глушкова**. – Все эти продукты приводят к нарушению водно-солевого баланса, и, как следствие, задержке жидкости в тканях. Чрезмерное употребление сахара также приводит к накоплению жировой клетчатки. К таким продуктам относится не только шоколад, но и натуральные сладости, такие как мед, пастила. Помните, что во всем важна мера».

Фитнес-тренер советует заменить обычный белый хлеб на бездрожжевой, из муки грубого помола, или цельнозерновой, отрубной, овсяной хлеб. В нем содержатся пищевые волокна, которые очищают организм от токсинов. Также нужно включить в рацион больше свежей зелени и овощей, богатых клетчаткой, и продукты с высоким содержанием белка. Он станет лучшим строителем мышечных клеток, а также поможет в борьбе с жировой клетчаткой. Это нежирное мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, бобовые.

Предотвратить появление целлюлита поможет физическая активность. Во время занятий клетки активно насыщаются кислородом и питательными веществами, запускается процесс образования коллагена и эластина, благодаря чему кожа становится упругой и подтянутой. «Отличным лимфодренажным эффектом обладают занятия танцами, – говорит **Елена Глушкова**. – В любом возрасте можно выбрать свое направление. Для молодых девушек это могут быть и более активные танцы в стиле Латина, Зумба. Для старшего поколения – восточные танцы».

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ ГЛАВНЫЙ ТРЕНД ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ XXI ВЕКА

Секреты пластического хирурга

О РУСТАМЕ ИЛЬЯСОВИЧЕ ХАЛИЛУЛЛИНЕ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ В САМАРЕ ГОВОРЯТ МНОГО – И ЧАЩЕ ВСЕГО С ВОСХИЩЕНИЕМ. ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В ТОМ, ЧТО ОН УСПЕШНЫЙ ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ. ОСОБЕННЫМ ЭТОГО ДОКТОРА ДЕЛАЕТ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, РЕДКАЯ В НАШИ ДНИ ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ. ОН ВЕРИТ В КРАСОТУ И ПЕРЕЖИВАЕТ ЗА КАЖДОГО ПАЦИЕНТА ВСЕМ СЕРДЦЕМ.

Можно ли говорить о трендах в пластической хирургии?

Безусловно. Если вспомните, всего 5 лет назад в моде были гипертрофированные формы. Но сейчас им на смену пришло осознание ценности «естественной» красоты. Этот тренд можно назвать «идеализированной естественностью». Вот простой пример: сегодня женщины хотят грудь 2-3 размера в форме идеальной капли, упругую, не опущенную, будто операции никакой и не было. При этом лишь единицы могут похвастаться такой грудью от природы, особенно после пары беременностей и грудного вскармливания. Соответственно, перед хирургом стоит не-простая задача – привести грудь к совершенству, чтобы это выглядело красиво, не вычурно и не броско. Как будто так и было изначально.



Рустам Ильясович Халилуллин,
врач-хирург, пластический хирург клиники A2MED, Член
общества эстетической медицины



НАПРАВЛЕНИЕ

Все виды операций различной сложности, направленных на улучшение эстетики лица и тела

**РУСТАМ ХАЛИЛУЛЛИН
ОПЕРИРУЕТ В САМАРЕ,
МОСКВЕ, КРАСНОЯРСКЕ
И КРАСНОДАРЕ**

СТАТУС ИСКУСНОГО ВРАЧА ДОКАЗАН ТЫСЯЧАМИ ДОВОЛЬНЫХ ПАЦИЕНТОВ

Но как формируются эти тренды? Как узнать, что «в моде»?

На сознание людей в первую очередь влияют социальные площадки. Не зря Марка Цукерберга признали самым влиятельным человеком в мире. В нашей стране большинство блогеров – отнюдь не фарфоровые куклы. Акценты сместились на самых обычных девчонок, мамочек, тех, кто может подсказать по хозяйству, спорту и диете. Но, возвращаясь к первому вопросу, они также стремятся к «идеализированной естественности». Я опровергал многих блогеров, и их целью были не вычурные пропорции, а напротив, желание подчеркнуть детали, сделать «натурально».

Бывает ли такое, что вы отказываете в операции?

Отказы дело частое. Порой в тех случаях, когда хирургическое вмешательство попросту не принесет желаемого результата: либо нет показаний, либо присутствуют фантастическое представление о возможностях пластической хирургии. Часто приходится отказывать девушки, которые чрезмерно увлекаются улучшением собственной внешности посредством эстетической медицины.

И, наверное, в случае противопоказаний

Да, противопоказаний масса. Обязательным условием перед любой пластической операцией является предоперационное обследование. Это достаточно объемный

ЧАСТЫЙ ВОПРОС

Можно сделать пластическую операцию по ОМС или ДМС?

В нашей стране все эстетические пластические операции находятся вне рамок медицинского страхования. В Германии, например, многие эстетико-функциональные вопросы лежат в юрисдикции страховых компаний. Так, если женщина большая грудь мешает выполнять ее профессиональные обязанности (к примеру, она парикмахер), то в рамках страхового случая эта пациентка может получить операцию по подтяжке и уменьшению груди. У нас – нет. Но я очень надеюсь, что когда-нибудь и в нашей стране заработает такая система страхования.

СОВЕТ

От Рустама Халиуллина

Каждой девушке, которая хочет улучшить себя у специалиста, я советую, прежде всего, еще раз подумать. Любое вмешательство, от банального массажа до большой операции, ведет к целому каскаду реакций организма. Все, абсолютно все, может быть сделано только после тщательных размышлений и только по показаниям.

список лабораторных и инструментальных исследований. После чего консультация ряда специалистов. И только если чек-ап показывает идеальные показатели, операция возможна.

Нескромный вопрос: в чем же ваше преимущество?

Перед интервью мы прочитали отзывы о вас. Кажется, пациенты вас просто обожают.

Мой отец говорил, что научиться водить автомобиль может практически каждый. Но кто-то сядет и сразу пойдет хорошо, а кто-то до старости останется чайником. Я думаю, это хорошая аналогия. Сейчас пластических хирургов очень много. Разного возраста, опыта и стажа. На возраст смотреть не стоит. Важны отзывы и рекомендации в интернете и от знакомых, важно портфолио. Ярким показателем является количество операций за плечами хирурга. Логично, если врач делает 50-70 операций в год, он сможет накопить настоящий хирургический вес только через 20 лет. Кроме того, возникает вопрос: почему так мало? Почему к нему не идут пациенты? Я провожу более 650 операций ежегодно. Это дает мне основание судить о себе, как о приличном хирурге: пациенты мне доверяют, и многие приходят от знакомых, которых я уже оперировал. Рекомендации пациентов – очень ценно.

И все-таки даже лучшие пластические хирурги не дают 100% гарантию результата? Нет уверенности?

Пластическая хирургия – это не продажа телевизоров. Нужна поправка на организм человека. Процессы заживления и реабилитации крайне индивидуальны. Но квалифицированный хирург сделает все возможное, чтобы получить удовлетворяющий пациента результат.



РУСТАМ ХАЛИЛУЛЛИН

Пластический хирург

Телефон для записи:

8 800 301 90 11

doctor.rust

www.doctorhal.ru

ДЕРЖИ ЛИЦО

Как справиться с гравитационным птозом

В 15 лет кажется, что сила тяжести и ее законы – это что-то непонятное из учебника физики. После 30 ее разрушительное действие можно увидеть на своем лице. Оно «опадает», овал расплывается, черты теряют четкость, под глазами появляются мешки, вырастает второй подбородок, образуются носогубные складки. О том, возможно ли противостоять силе земного притяжения и какие методы борьбы предлагает современная эстетическая медицина, рассказали самарские специалисты.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА



Илона Олеговна Павлова,
заведующая отделением
косметологии ГБУЗ «СОКВД»,
кандидат медицинских наук,
врач-дерматовенеролог,
косметолог



Ирина Викторовна Руднева,
врач-косметолог,
рефлексотерапевт Центра
китайской медицины «Бу Шэнь»



Юта Геннадиевна Мирина,
врач-дерматовенеролог,
косметолог, врач высшей
категории, кандидат медицинских
наук



РАЗРУШАЮЩАЯ СИЛА

Термин «птоз» в медицине означает опущение какого-либо органа. Кожа – самый крупный орган человеческого организма. И с возрастом происходит ее смещение под влиянием законов всемирного тяготения, или гравитации. Отсюда определение – гравитационный. Этот процесс объясняется снижением выработки коллагена – природного «каркаса» мягких тканей. «Существует несколько классификаций стадий птоза, – рассказывает **заведующая отделением косметологии ГБУЗ «СОКВД», кандидат медицинских наук, врач-дерматовенеролог, косметолог Илона Олеговна Павлова.** – Выделяют четыре степени патологических изменений. При этом учитывается не только изменение контура лица, но и положение линии бровей. Начальная стадия – провисания малозаметны. Умеренная – мышечный тонус снижен, расстояние между кожной складкой и зоной роста ресниц более 2 мм. Выраженная стадия птоза – появляются брыли, расстояние между зоной роста ресниц и кожной складкой века отсутствует. На крайней стадии кожная складка перекрывает зону роста ресниц и значительно выражены брыли».

НИКТО НЕ ЗАСТРАХОВАН

Выраженность птоза у пациентов с разным морфотипом старения проявляется по-разному. «Наиболее сложны лица с так называемым деформационным типом старения, – говорит **Илона Павлова.**

— Его признаки: кожа дряблая, контуры лица деформированы за счет чрезмерного подкожно-жирового слоя, брыли, складки на шее и в районе декольте, мешки под глазами, нависающие веки. Более приятный прогноз у лиц с усталым и мелкоморщинистым типом старения».

Чаще всего на птоз жалуются в 35–40 лет. Но его признаки могут проявиться и раньше, и позже. Нет четко определенного возраста, после которого лицо «поползет» вниз. Многое зависит от генетики. Но и внешние факторы играют не последнюю роль. Такие как образ жизни (стрессы, расстройство сна, вредные привычки), особенности питания, недостаточный питьевой режим и неправильный гигиенический уход за лицом.

СВОИМИ СИЛАМИ

Вступать в схватку со временем и бороться за упругость кожи никогда не поздно. Тут важны регулярность, самодисциплина и решительность. От вредных привычек лучше отказаться, а с полезными — подружиться. «Каждый пациент индивидуален, но есть общие базовые правила, которые помогут сохранить четкий контур лица, — рассказывает врач-косметолог, рефлексотерапевт Центра китайской медицины «Бу Шэнь» Ирина Викторовна Руднева. — Ни в коем случае нельзя исключать из рациона пищу животного происхождения. Синтез коллагена происходит на основе аминокислот. Для этого процесса также необходим витамин С. Стоит отказаться от сладкого или свести к минимуму в своем рационе. Лучше отказаться от солярия. Не надо пренебрегать профессиональной косметикой и покупать кремы не по возрасту. Все это запускает процессы старения преждевременно!»

Большое значение имеет домашний уход. При регулярности и грамотном подборе он творит чудеса. Кремы и сыворотки для профилактики птоза должны содержать матриксилы, регуляторные пептиды, ДМАЭ, в зимнем уходе хорошо работает еще и ретинол. Из домашних процедур можно освоить самомассаж или массаж с помощью специальных валиков и роликов. Например, в последнее время набирает популярность китайский массаж скребком Гуа Ша, который отлично справляется с отечностью лица, дряблостью кожи и мелкими морщинками.

«Безусловно, помогает при гравитационном птозе и миофасциальный массаж лица и волосистой ча-

НЕОЧЕВИДНЫЙ ФАКТОР ПТОЗА

Проблемы с зубочелюстной системой приводят к недостаточному объему подбородка. Из-за этого ткани нижнего отдела лица не имеют достаточной опоры. В связи с этим у пациента наблюдается сглаженность шейного подбородочного угла и появление второго подбородка.

ТОП-8 ПРОДУКТОВ ДЛЯ КРАСИВОГО ЛИЦА

01 Выразительные скулы – шпинат

02 Упругие щеки – устрицы

03 Четкий подбородок – мандарины

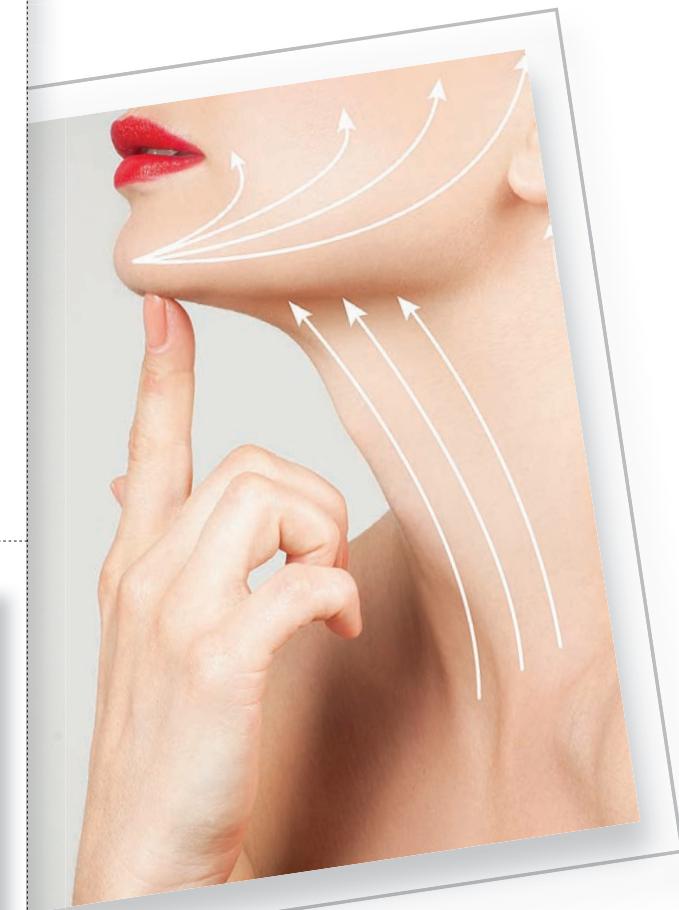
04 Упругость кожи и сияющий взгляд – авокадо

05 Пухлые губы – красный перец

06 Гладкая шея – брокколи

07 Чистая кожа – куркума

08 Устранение отеков – чистая вода





сти головы с элементами акупрессурного воздействия на биологические активные точки, – говорит **Ирина Руднева**. – При сеансе прорабатываются глубокие ткани лица, улучшается движение крови и лимфы, уменьшается отечность, снимаются спазмы мышц, обязательно прорабатывается зона шеи. Идеально закрепить результат альгинатной маской по типу кожи. Плюс хорошее настроение и антистресс! Важно: это курсовая процедура! Курс 10 процедур, через 1-2 дня. Тогда можно ожидать максимальный эффект».

ТЯЖЕЛАЯ АРТИЛЛЕРИЯ

Если гравитационный птоз уже сильно выражен, наиболее логичным станет использование комплексных программ коррекции, которые будут включать в себя сочетание аппаратных и инъекционных методик. При этом аппаратные методики в основном будут направлены на глубокие слои кожи и подкожно-жировую клетчатку, а также на улучшение тонуса и тургора тканей. «Эффективно борется с гравитационным птозом ультразвуковой smas-лифтинг на аппарате Ulthera System, – говорит **врач-дерматовенеролог, косметолог, врач высшей категории, кандидат медицинских наук Юта Геннадиевна Мирина**. – Это методика сфокусированного ультразвука. Она воздействует на глубокие слои мышц и связок лица, благодаря которому происходит формирование нового коллагенового каркаса, укрепление связочного аппарата, и таким образом создается ярко выраженный эффект лифтинга, который сохраняется около полутора лет. После нужно повторять для закрепления».

Для подтяжки различных зон лица сегодня успешно используется нитевой лифтинг. Нити могут быть как лифтинговыми, дающими жесткую фиксацию, так и армирующими, которые создают дополнительную сетку, уплотняя структуру ткани и не давая ей провисать. Метод действенный, но эффект недолговечный – около двух лет. «Для нехирургического вмешательства хорошо совмещать нити и smas-лифтинг, – уточняет **Юта Мирина**. – Так эффект получается более выраженный и держится дольше. Но в любом случае, программу коррекции надо составлять с врачом вместе. Он определит, как гармонизировать лицо пациента, насколько оно опустилось, какие противопоказания есть к той или иной процедуре».



ВЫБОР ПРОФЕССИОНАЛОВ: ИННОВАЦИОННАЯ РЕГЕНЕРАТИВНАЯ ПЛАЗМОТЕРАПИЯ CORTEXIL PRP



▲
Светлана Алексеевна Корытццева, директор «Клиники Корытцевой», главный врач, к.м.н., врач-дерматовенеролог, косметолог:

– В своей клинике мы используем продукты на основе плазмы уже более 10 лет – нам есть с чем сравнивать. Cortexil PRP покорил нас, как профессионалов, своей эффективностью, безопасностью и доступной ценой для пациента. Будущее за регенеративной медициной, и Cortexil PRP ее основоположник в России. Данная технология может успешно применяться в любом направлении медицины, где необходим мощный стимулирующий эффект, регенирирующий потенциал. Мы экспрессивно представляем технологию Cortexil PRP в Самаре: проводим обучение для врачей-стоматологов, гинекологов, травматологов и косметологов.

▲
Юрий Геннадьевич Башкатов, автор технологии Cortexil PRP, практикующий хирург, основатель и генеральный директор медицинских центров, клиники по пересадке волос «Бионет-плюс»:

– При создании технологии Cortexil PRP мы учили все самые жесткие критерии и требования для получения терапевтически эффективной формы PRP, что позволяет реализовывать мощнейший регенеративный потенциал за счет собственных ресурсов организма человека. Привычная плазмотерапия уходит в прошлое. Теперь же мы можем предлагать нашим пациентам максимально эффективный инструмент по разумной стоимости. Наша технология соответствует высочайшим мировым стандартам, поэтому успешно применяется в России, во многих странах СНГ и уже уверенно шагает за рубеж.

20 августа состоялся семинар для врачей «Cortexil PRP: путь к истинному оздоровлению и омоложению тканей». Организатором мероприятия стала «Клиника Корытцевой» – официальный дистрибутор в Самаре.

На семинаре собрались врачи разных специальностей, которые имеют опыт в регенеративной медицине и хотят улучшить свой результат, выбирая более понятную и активную технологию.

Спикер Юрий Геннадьевич Башкатов рассказал о Cortexil PRP – инновационной медицинской технологии

для получения богатой тромбоцитами плазмы очень высокого качества, с концентрацией до 1 000 000 мкл. Также собравшиеся узнали о том, что такое buffy coat, как формируется и без потерь происходит его отбор. Автор технологии ответил на вопросы участников семинара, и в заключительной части продемонстрировал работу центрифуги Cortexil, которая имеет плавный режим разгона и торможения для предотвращения преждевременной активации и сохранения жизнеспособности тромбоцитов и факторов роста.



ЛИШНЕГО НЕ НАДО!

худеем легко и правильно

ВО ВСЕМ МИРЕ ОЖИРЕНИЕ ПРИНЯЛО ФОРМУ ЭПИДЕМИИ. ЕЖЕГОДНО ПОРЯДКА 2,8 МИЛЛИОНА ЧЕЛОВЕК УМИРАЕТ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЗЛИШНЕГО ВЕСА ИЛИ ОЖИРЕНИЯ. О ТОМ, ЧЕМ ОПАСНО ОЖИРЕНИЕ, КАК ЕГО НЕ ДОПУСТИТЬ И ЗАКРЕПИТЬ РЕЗУЛЬТАТ, УЗНАЛИ У РУКОВОДИТЕЛЯ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ОТКРЫТИЕ» НАТАЛЬИ СОЛОДКОВОЙ.

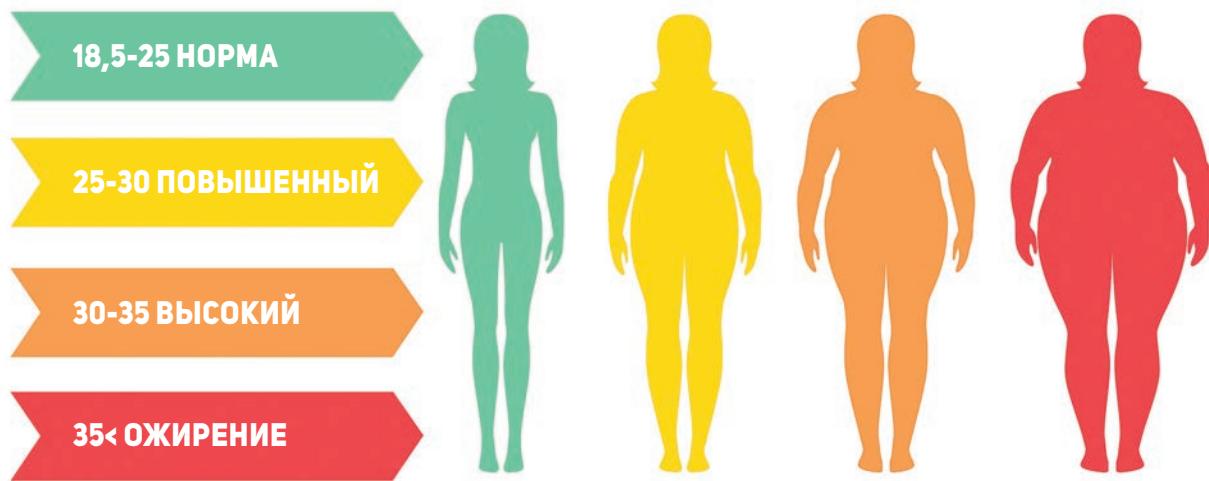


Эксперт
Наталья Ивановна Солодкова,
генеральный директор медицинского
центра «Открытие»

Сейчас все заняты другой эпидемией, но ожирение уже давно находится в таком же статусе. Почему в современном мире эта проблема стоит настолько остро и получила такое распространение?

В массовую проблему ожирение превратилось всего столетие назад. Причиной тому – пресловутый сидячий образ жизни и культура «фастфуда». Люди меньше двигаются, при этом употребляют больше пищи. Ко всему прочему продукты стали вкуснее, доступнее и разнообразнее, из-за чего так и хочется съесть побольше. При этом ожирение – это не просто некрасиво. Лишние килограммы буквально угрожают здоровью человека и лишают его многих радостей. Каждые лишние 4 кг веса повышают на 4 единицы верхнее артериальное давление. Это увеличивает риск инфаркта миокарда и инсульта головного мозга. У тучных людей чаще возникает варикоз. Причем после 40 лет этот риск вырастает в пять раз. С ожирением также тесно связано развитие диабета, эректильной дисфункции, бесплодия, хрони-

ФОРМУЛА СТРОЙНОСТИ ИМТ = ВЕС(кг)/РОСТ²(м)



ческой болезни почек, некоторых видов рака. Такие болезни, как грипп, ОРВИ, пневмония у пациентов с ожирением протекают тяжелее и продолжительнее, часто с осложнениями.

+ Кто чаще всего страдает ожирением – мужчины, женщины, дети?

По оценкам ВОЗ, свыше 650 миллионов взрослых людей страдает ожирением. Это около 13% взрослого населения планеты (11% мужчин и 15% женщин). Растет и количество детей с лишним весом. Неудивительно. На выбор детей, их пищевые привычки и физическую активность большое влияние оказывает окружение, семья в первую очередь. Если взрослые не понимают, как правильно держать вес, где детям этому научиться. И это проблема мирового масштаба.

+ Какая причина ожирения самая распространенная? Из-за чего люди поправляются?

В большинстве случаев ожирение развивается из-за избыточного потребления пищи – в 90% случаев. Нельзя исключать и такие факторы, как наследственность, прием некоторых лекарств, стресс. Лишние сантиметры на талии бывают и от тяжести мыслей. Объясню: человек может искренне стараться похудеть, но в подсознании не想要 или даже бояться этого. Лишние килограммы как бы защищают от всех

ДЛЯ ВСТРЯСКИ

Ожирение является второй после курения причиной преждевременной смерти в Европе и Северной Америке

невзгод окружающего мира. А если человеку не хватает любви, его все время тянет на сладенькое, и как следствие – лишние сантиметры и чувство вины в добавок. Возникает пищевая зависимость.

Что это такое и как ее лечить?

Еда – самый легкий способ получить удовольствие. Часто люди едят не когда голодны, а просто скучно или грустно. И в этот момент хочется, как правило, не салат из капусты, а конфеты, пирожные, чипсы или другую не полезную еду. Удовольствие кратковременное. За ним приходят муки совести. И чтобы усмирить ее, человек снова тянется за пирожным. Выбраться из цепких лап зависимости самостоятельно бывает очень непросто. Я рекомендую обратиться к специалисту. Причем здесь нужен комплексный подход. Диетолог составит программу меню и физических нагрузок, психотерапевт будет работать с подсознанием. Существует еще тренинг эндорфинной системы (ТЭС), который идеален для избавления от пищевой зависимости и проблемы переедания. С его помощью можно научиться получать удовольствие от жизни, в которой еда – не главная ценность.

Какие основные ошибки худеющих вы можете назвать? Что является жестким табу?

Многим знакома ситуация, когда на 100% соблюдаешь план питания, прописанный в очредной диете. Но результата почему-то нет. Или есть незначительные колебания веса на два-три килограмма – то в плюс, то в минус. Почему так происходит? Причин несколько. Принципы многих диет не учитывают физиологию, они включают «режим запасания» жира, лишь временно изменяя вес. И чем строже диета, тем больше запасов именно из жировой ткани после сделает организм. Врачи называют это принципом маятника. При этом диеты не решают психологических проблем, которые и стали причиной набора веса.

Можно ли в чем себе не отказывать и при этом оставаться стройным? Как?

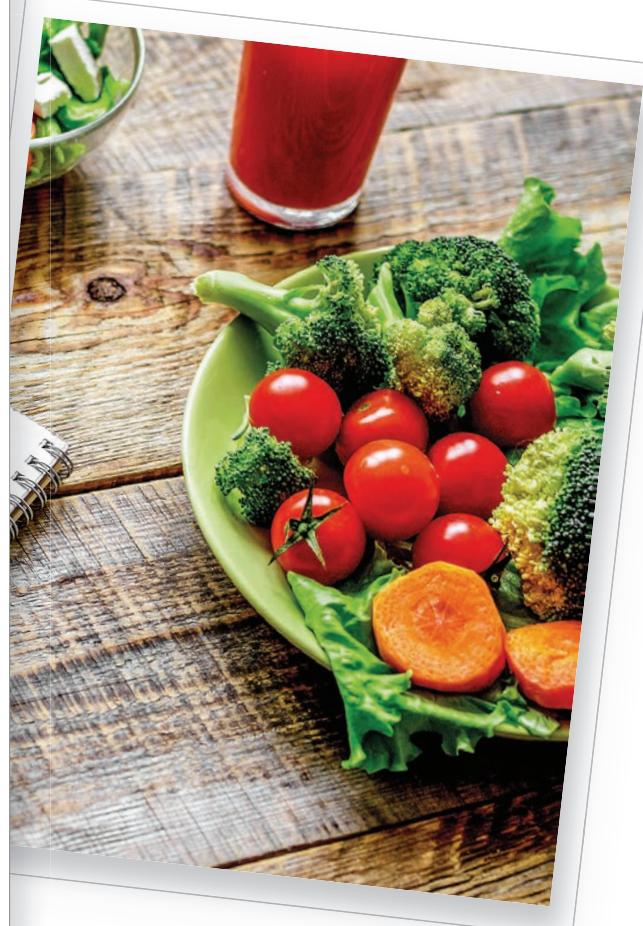
Можно, если придерживаться основных принципов разумного отношения к еде. Питаться разнообразно. Для этого составлять меню, следуя так называемому «правилу тарелки». Так можно быть уверенным, что соотношение различных продуктов в блюде будет сбалансированным. Берете тарелку комфорта-ного для себя размера. Половину ее должны составлять различные салаты или овощи, примерно четверть тарелки – рыба, птица или мясо. Оставшаяся четверть – рис, картофель, гречка, макароны. Важно соблюдать питьевой режим – не менее 1,5 л жидкости в день. Исключить из рациона сахар и белую муку. Соблюдать культуру питания – не есть на бегу, не смотреть в гаджеты или телевизор во время приема пищи.

Насколько спорт реально помогает худеть? Можно ли сбросить вес без физических нагрузок?

Борьба с лишними килограммами должна проводиться в комплексе. Это и наладить правильное питание, и душу с мыслями привести в порядок, и без физических нагрузок не обойтись. Для похудения лучше подходят занятия средней интенсивности, поскольку они стимулируют расщепление жира в мышцах и снижают аппетит. Таким образом, от ходьбы пользы будет больше, чем от бега. Сбросить вес помогает и плавание. В общем, каждый выбирает ту активность, которая больше нравится – танцы, теннис, прыжки на скакалке. Главное – не бросать.

Как худеть, чтобы не было срывов?

Наш организм и мозг худеть не любят. Они будут всячески сопротивляться. Поэтому старайтесь не провоцировать себя – не загляды-



вать в отдел сладостей в магазине и уж тем более не держать их дома. Но бывает, что на работе неприятности, со второй половинкой поругался, времени на спорт не было, готовить не хотелось – в итоге заказал пиццу. Это срыв. И тут важно не следовать принципу «Сгорел сарай – гори и хата». Не надо пиццу еще и булочками закусывать. И не нужно себя наказывать! Например, пытаться «отработать» лишние калории в спортзале или голодовку на следующий день устроить. Все это лишь закрепит недовольство собой. Лучше выдохнуть, простить себя и вернуться к обычному режиму. Было и прошло, худеем дальше.

Как долго человек может сохранять достигнутый результат?

Избавиться от лишних килограммов – только половина дела. Как показывает опыт, куда сложнее закрепить достигнутый результат. Но это возможно. Для этого надо изменить образ жизни и мыслей. Понять, что правильное питание – это не на месяц или год, а навсегда. И следовать тем самым принципам разумного подхода к еде, о которых я уже говорила. Следить за балансом калорий – сколько поступает, столько же нужно и расходовать. Питаться лучше дробно – часто, но маленькими порциями. Ввести в практику разгрузочные дни. Пить много воды. Не забывать о спорте. Важно наладить режим сна. И конечно, сохранять бодрость духа и правильный настрой!

ФОРМУЛА «ИДЕАЛЬНОЙ» ТАРЕЛКИ



КУРС НА СТРОЙНОСТЬ

КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ВЫ ОБЕЩАЕТЕ СЕБЕ, ЧТО ЗАВТРА СНОВА НАЧНЕТЕ ХУДЕТЬ. А ЗА ПЛЕЧАМИ УЖЕ ДЕСЯТОК ЖЕСТОЧАЙШИХ ДИЕТ, НО ВСЕ УШЕДШИЕ КИЛОГРАММЫ ВОЗВРАЩАЮТСЯ И ПРИВОДЯТ С СОБОЙ ЕЩЕ ПАРОЧКУ. ОТ ГРУСТИ И СТРЕССА СПАСАЮТ ТОЛЬКО ВКУСНЯШКИ, ПОСЛЕ КОТОРЫХ НАКРЫВАЕТ ЧУВСТВО ВИНЫ. НАЛИЦО ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ, НЕ МЕНЕЕ ОПАСНАЯ, ЧЕМ АЛКОГОЛИЗМ И КУРЕНИЕ. КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ТУЧНОГО ТЕЛА, ЗНАЮТ В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ «ОТКРЫТИЕ».

НОВЫЙ МИР

Медицинский центр «Открытие» зарекомендовал себя как один из лучших в Самаре по лечению зависимостей. Не бойтесь записаться на консультацию. Худеть не страшно, страшно терпеть дискомфорт. На воде и гречке сидеть не придется. Врачи клиники используют уникальную программу похудения. Она легко переносится, улучшает общее здоровье, позволяет есть мучное и сладкое даже вечером, и при этом держит вес на достигнутом уровне! Без срывов и чувства вины!

ВНИМАНИЕ! Чем раньше происходит обращение к опытному специалисту, тем быстрее удается избавиться от зависимости и избежать тяжелых последствий для здоровья.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ

Диетолог составит индивидуальную систему питания, укажет на ошибки и слабые места в привычном образе жизни, а также проконтролирует процесс перестройки системы питания и научит прислушиваться к организму.

Психотерапевт поможет выявить причины набора веса. Когда похудеть никак не удается, причина нередко кроется в сознании, а не в метаболизме.

Гипнотерапевт поможет «разлюбить» вредные продукты и деструктивные пищевые привычки «само собой».

ТЭС-терапия позволит худеть с удовольствием. Это уникальная методика, во время которой стимулируется выработка эндорфинов – «гормонов счастья». ТЭС устраняет психологические причины набора веса. Естественным образом снижается аппетит, исчезает тяга к перееданию, еда перестает быть главным источником наслаждения. Замкнутый круг разрывается – человек получает удовольствие от жизни и стройнеет!

ОСЛОЖНЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

ПАТОЛОГИИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

БЕССОННИЦА
И ДЕПРЕССИЯ

АГРЕССИВНОСТЬ
ИЛИ ПОДАВЛЕННОСТЬ

МЕДЛЕННЫЙ МЕТАБОЛИЗМ



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

СБОЙ В РАБОТЕ
ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

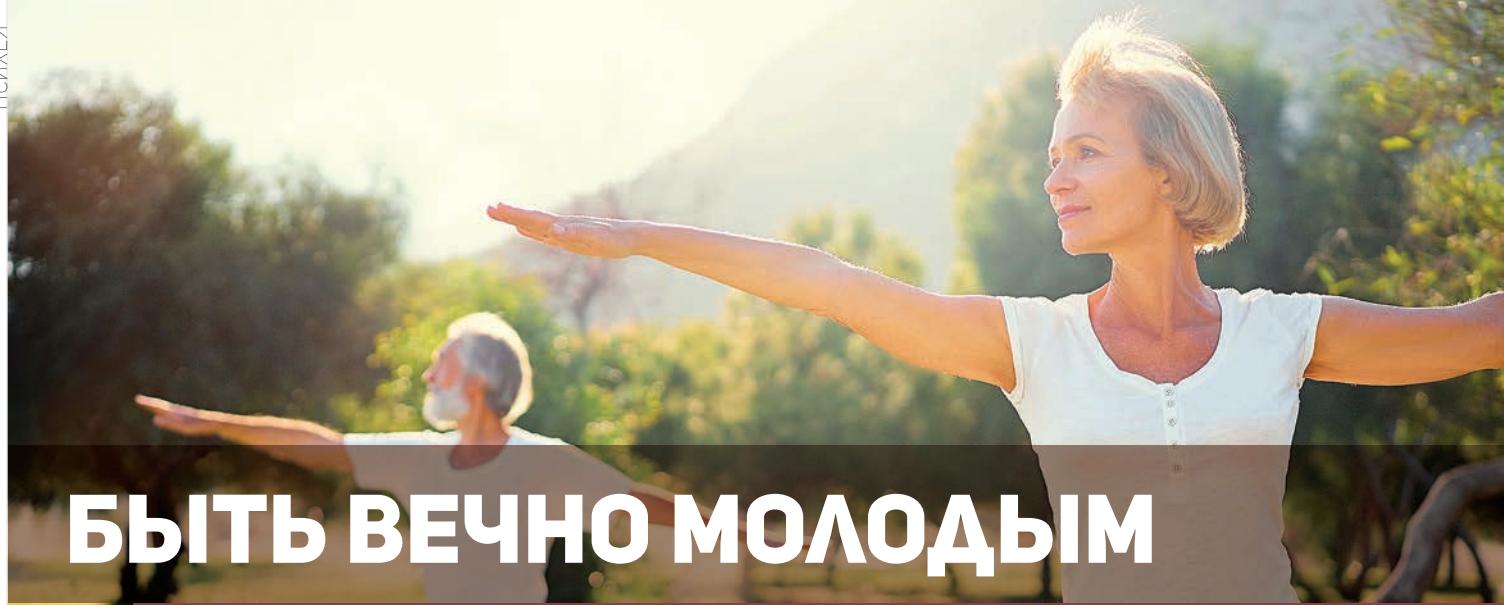
ОЖИРЕНИЕ

СЛЫШИТЕ, КАК ТИКАЮТ ЧАСЫКИ, ЭТО БЕЗВОЗВРАТНО УХОДИТ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ. УСПЕЙТЕ ПРЕОБРАЗИТЬСЯ К НОВОМУ ГОДУ, ЧТОБЫ В ПРАЗДНИЧНУЮ НОЧЬ ВСЕ ПРИНЦЫ ВАМИ ВОСХИЩАЛИСЬ.



ОТКРЫТИЕ
медицинский
центр

Самара, ул. Степана Разина, 174
Тел. 8 (846) 375-71-25
www.otkritie63.ru



БЫТЬ ВЕЧНО МОЛОДЫМ

Как принять свои возрастные изменения?

КУЛЬ МОЛОДОСТИ ПРОЧНО ЗАКРЕПИЛСЯ В КАЧЕСТВЕ МОДНОЙ ТЕНДЕНЦИИ XXI ВЕКА. ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ ТЕМ, КТО УЖЕ НЕ МОЛОД И НИКОГДА БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ? О ТОМ, КУДА ПРИВОДИТ НЕПРИНЯТИЕ СЕБЯ И КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ СВОИХ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ, РАССКАЗЫВАЕТ ПСИХОЛОГ, ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТ АЛЕНА ФИЛИППОВА.



Эксперт

**АЛЕНА
ВЛАДИМИРОВНА
ФИЛИППОВА,**
психолог,
сертифицированный
гештальт-терапевт,
регрессолог

Как избавиться от навязчивых мыслей о своем возрасте?

Мы рождаемся и меняемся в течение жизни – это норма. Нужно находить плюсы в своем возрасте. Возрастные изменения неизбежны, но вместе с этим мы становимся мудрее, отношение к проблемам становится легче, появляется жизненный опыт. Иными словами, с каждым годом внутренний мир становится богаче. Если переключить фокус на то, что с возрастом мы больше приобретаем, чем теряем, это поможет легче пережить кризисные мысли.

Другой момент, когда мы изначально делаем ставку только на нашу молодость и не вкладываемся ни во что больше, тогда ничего не остается, как только терять. Поэтому нужно изначально искать компенсацию в других аспектах: совершенствоваться в своей профессиональной среде, приобретать уважение и репутацию среди других людей, иметь увлекательные хобби, которые будут дарить безграничное ощущение счастья и радости в жизни.

Как уберечь себя от влияния общественных стереотипов и не жалеть о якобы упущеных возможностях?

Общественные стереотипы – некие нормы, правила, которые мы выбираем для себя и не оспариваем. Они могут быть положительные и отрицательные. Например, в детстве ребенку говорят: «Нельзя идти

на красный свет!» Это такое правило, его не надо проверять, просто «не ходи». Но есть и другие, которые могут нанести вред. Что-то из серии, что мальчикам нельзя проявлять слабость, нельзя плакать. В таком случае, уже повзрослев, мужчина будет запрещать себе проявлять эмоции. Соответственно, эти непрожитые эмоции будут скапливаться в его теле, провоцируя разные заболевания, и вообще ухудшать качество жизни. Чтобы избежать таких последствий уже в осознанном возрасте, стоит постоянно проверять, «а подходит ли мне этот стереотип или это не очень мне полезно».

Что касается упущеных возможностей, меня всегда поддерживает одна мысль: если есть много дорог, то мы идем по какой-то одной и неизбежно упускаем другие. Мы не можем охватить несколько сразу. Это такой побочный эффект выбора. Вопрос в том, что мы приобретаем взамен (а мы всегда что-то приобретаем взамен).

Согласно последним опросам, больше 40% людей старше 55-ти не отмечают свой день рождения. Почему для них это большие не праздники?

Вопрос о дне рождения, действительно, волнует многих, и на то есть свои причины. Мне, к примеру, этот день напоминает не только о том, что я стала старше еще на год, а скорее о том, что есть «сама Я», и это ценно и важно. Я живу и делаю какие-то добрые

ВЕЧЕРИНКА

78% людей до 25 лет хотят праздника, а после 55 лет – только 57%.

НЕ ПРАЗДНУЮТ

В России лишь 58% людей отмечают свой день рождения. Реже всего это происходит в возрасте 31–35 и 51–55 лет. 6% никогда не отмечают свой день рождения.

дела и, по большому счету, наслаждаюсь жизнью, вкушаю этот мир. Из-за того, что я когда-то появилась на свет, мне дано вот это драгоценное время на этой планете. Про это можно помнить, когда создается ощущение, что праздника больше нет.

Нужно понять первопричины такого отношения к празднику, для каждого они будут разные. В их поиске может помочь психолог или психотерапевт.

Почему так трудно перестать стесняться своих внешних изменений?

Люди чаще всего стесняются того, что не поддерживает общество. Сегодня в моде молодость и красота. И сразу кажется, что если ты не такой, то окружение перестанет тебя принимать. В этом плане женщинам намного труднее, чем мужчинам. Все-таки мужское старение больше поддерживается обществом. Обратите внимание на современное «хипстерство», в виде бород, усов и выкрашенных седых волос – это легализация мужского старения. Касательно женщин, к сожалению, этой легализации очень мало, нет понимания, что это красиво, нормально и так можно. Реклама толкает женщин на сохранение вечной молодости, очень выгодно, чтобы женщина стеснялась своего старения и своей внешности.

Как перестать критиковать свою внешность?

Необходимо разобраться, по сравнению с чем вы критикуете свою внешность. Предположим, есть стандарт красоты, на который все (в том числе и вы) ровняются, то это такое же общественное мнение, такая же чужая идея о том, какой должна быть красота. По этой логике, тяжело жить в любом возрасте, если постоянно стараться соответствовать общепринятой норме. Вчера были популярны тонкие брови, и все их выбивали и рисовали себе новые, сегодня популярны толстые брови, и все судорожно пытаются их себе нарастить. В этот момент нужно остановиться и посмотреть в зеркало – а действительно ли мне это нравится?

Вообще стоит разобраться с понятием идеал внешности. Люди часто критикуют свою внешность, потому что видят недостатки вместо достоинств и стремятся к какому-то идеалу, который не совсем себе представляют. Не оформленное движение сильно невротизирует. Меняйте свою внешность так, как вам хочется. Если что-то действительно не устраивает, сейчас есть очень много возможностей, от пластической хирургии до косметологии – поддается коррекции практически все. Тут важно только соблюдать грань и держать баланс – действительно ли мне хочется толстые брови на пол-лица, или это тенденция, которой я поддаюсь.

Как принять свои возрастные изменения без ущерба для своей самооценки?

С самооценкой действительно работать нужно. Прежде всего, стоит принять, что «Я» – это не только моя внешняя оболочка, которая просто дана природой. Ваша ценность как личности не измеряется внешностью. Оттого, как вы чувствуете себя внутри, зависит и то, как вы выглядите. Часто женщины в возрасте умудряются держать внимание очень многих мужчин. Они находятся в гармонии с самой собой, обладают харизмой, что от них буквально веет энергией, их шарм исходит изнутри.

Косметологические вмешательства, особенно радикальные, – это показатель низкой самооценки?

Если это процедуры, которые приносят эффект, радикально отличающийся от базовой внешности, то это может быть показателем низкой самооценки. Но в то же время это может восприниматься человеком как украшение, как те же самые сережки или браслеты, в этом нет ничего плохого. Важен посыл: «я не уверен в себе фатально и мне кажется, если сейчас накачаю губы, буду в себе больше уверен» или «я знаю все свои минусы и плюсы, и эту часть действительно хочу в себе поменять, потому что мне так нравится». Здесь тоже лучше всего обратиться к психологу с вопросом, в чем на самом деле причина неуверенности в себе.

Многие призывают заниматься аутотренингом – ежедневно говорить себе «я самая красивая», «я всем нравлюсь», «меня все любят». Техника работает или это самообман?

Действительно, есть такие техники. Я положительно отношусь к настройкам себя на всех уровнях. Есть аутогенные тренировки на развитие внутреннего спокойствия, внутренней опоры. То, о чем вы говорите, это аффирмации, они сугубо индивидуальны. Нужно смотреть на ощущения человека, когда он пробует такие практики. Если одному такая самонастройка зайдет гладко и интегрируется достаточно мягко, то другому это может напоминать самообман. Например, девушка себе не нравится (она много весит, плохо выглядит, у нее хроническая усталость и другое), и при этом она, смотря в зеркало, говорит себе: «Я самая красивая и самая счастливая», то внутри у нее будет чувство самообмана. От этого может появиться еще больше неприятных чувств: жалость к себе, чувство стыда, вплоть до развития депрессии. Эти вещи хорошо подбирать в индивидуальной работе с психологом, либо просто попробовать – подходит ли это для вас или нет.

Попробуйте аффирмации в такой форме: «Я счастливый(ая), потому что...» Вот этой прибавкой «потому что» мы как бы подталкиваем нашу психику к тому, чтобы подтверждать наши слова. И действительно на ум приходят мысли и аргументы. Такая фиксация помогает ощущать себя лучше. А еще можно попробовать вести дневник достижений, куда вы будете записывать то, в чем вы хороши. Это поможет принять себя настоящего и быть счастливым в любом возрасте.

В САМАРЕ ПРОШЕЛ ТРЕНИНГ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ И ГЛАВНЫХ ВРАЧЕЙ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ

25 августа специально для медицинских учреждений Самары журнал «Здоровье. Медицина. Красота» организовал тренинг «Основы юридической грамотности врача». На мероприятии выступили специалисты в области права: вице-президент Палаты адвокатов Самарской области, управляющий партнер адвокатского бюро «Суховой и Дорофеевой» Наталия Сухова, исполняющий партнер адвокатского бюро «Суховой и Дорофеевой», к.ю.н. Юлия Дорофеева и лейтенант юстиции, старший следователь следственного отдела по г. Новокуйбышевск следственного управления Следственного комитета РФ по Самарской области Валерия Милюткина.

Мощная команда спикеров раскрыла несколько интересных тем: ятрогенные преступления глазами следователя, основы взаимодействия врача и следственных органов в конфликтной ситуации. Также собравшиеся отмечали выступление с разбором главных ошибок рекламы в медицинской деятельности.

Редакция журнала «Здоровье. Медицина. Красота» благодарит кафе «Мёд» и компанию SiEnergy за помощь в организации мероприятия



Юлия Мамышева



Альбина Голодяевская



Инна Булатова



Елена Гусарова



Елена Щербакова



Юлия Алешина, Юлия Руденко



Надежда Ступальская

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА ЗАГАЙНОВА



Юлия Дорофеева



Наталия Сухова



Валерия Милюткина



Оксана Аравина



Мария Архипова



Александра Нижегородцева



Елена Фалалеева



Екатерина Голомазова



Евгения Рузанова



Светлана Зудаева, Инна Трифонова



Евгений Васильев-Ступальский

МЕСТА ПРИСУТСТВИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ

МЕДИЦИНСКИЕ КОМПАНИИ

Амбулаторный центр №1
ул. Физкультурная, 31, лит. А
Академия научной красоты
ул. Самарская, 161а
«Альфа-Центр Здоровья»
ул. Галактионовская, 157
«Аптечка», аптекчная сеть
6-я просека, 149
«Артромед», центр красоты и здоровья
ул. Бр. Коростелевых, 154;
пр. К. Маркса, 29;
ул. Водников, 49
«Волга Бьюти», клиника современной косметологии
ул. Вилоновская, 40
«Гепатолог», медицинская компания
ул. Сердобская, 36A
ул. Авторы, 163A
Глазная клиника Бранчевского
ул. Ново-Садовая, 369а
Городская клиническая больница №1 им. Н.И. Пирогова
ул. Полевая, 80
Городская поликлиника №1
ул. Тополей, 12
Городская поликлиника №3
ул. Молодогвардейская, 202
Городская поликлиника №9
ул. Челюскинцев, 1;
ул. Ново-Садовая, 34;
женская консультация,
ул. Больничная, 20a
Городская поликлиника №14
ул. Ново-Садовая, 311
Городская поликлиника №15
ул. Фадеева, 56a
«ДАЛИЗ», клиника
ул. А. Толстого, 78
Дентальная клиника Архипова
ул. Академика Платонова, 8
Детская стоматологическая поликлиника №4
ул. Тенинсая, 9
Детское поликлиническое отделение №1
ул. Молодежная, 4
Детское поликлиническое отделение №15
ул. Стара-Загора, 70
«Доктор Линз», сеть оптических салонов
ул. Ленинская, 301;
ул. Куйбышева, 127;
ул. Революционная, 135
Дорожная клиническая больница на ст. Самара ОАО «РЖД»
ул. Агапова, 12
«Здоровые наследники», медицинская клиника
ул. Санфировой, 104
Кабинет эстетической медицины
ул. Ново-Садовая, 24, сек. 130
«Кардио Плюс», клиника
пр. Кирова, 223
Клиника доктора Коваленко
ул. Губанова, 20a
«Клиника доктора Кравченко», медицинский центр
ул. Г. Димитрова, 20
«Клиника доктора Кравченко», стоматологический центр
л. Г. Димитрова, 18
«Клиника Андреева», медицинский центр
ул. Карбышева, 63б
Клиники Самарского государственного медицинского университета
пр. Карла Маркса, 165б;
ул. Чапаевская, 89
Клиника вертеброневрологии доктора Чебыкина
ул. Советской Армии, 243
Клиника доктора Федосеева
ул. Садовая, 256
Клиника доктора Шакирова
ул. Ново-Садовая, 238

Клиника заболеваний позвоночника
ул. Луначарского, 62
Консультативная поликлиника им. Т.И. Ерошевского
ул. Запорожская, 26
Косметологическая клиника Корытцевой
ул. Молодогвардейская, 138в;
ул. Революционная, 5
«Красная Глинка», санаторий Южный поселок, 36
Лаборатория красоты Luxiry
ул. Ново-Садовая, 160м,
ТЦ «МегаСити»
«Легкое дыхание», сеть стоматологических клиник
ул. Физкультурная, 115
Лечебно-диагностический центр иммунологии и аллергологии
пр. Кирова, 435;
ул. Солнечная, 39
Лечебно-учебный центр профессора Шумского
ул. Пушкина, 280
«Манус», центр лечения позвоночника
ул. Мориса Тореза, 101а
«Мать и дитя – ИДК», медицинская компания
ул. Энтузиастов, 29
«Медгард», многопрофильный лечебно-диагностический комплекс
ул. Гагарина, 206
«Мир улыбок», стоматологический центр
5-я просека, 97
«МЛЦ», центр медицинской диагностики
ул. Базарная, 30
Многопрофильная клиника Постникова
6-я просека, 165
«Октопус», центр коррекции зрения
ул. Карбышева, 63
«Ортотроф», стоматологическая клиника
Московское шоссе, 302;
ул. Ленинская, 206
«Острово здоровья плюс», медицинский центр
ул. Советской Армии, 238в
«Открытие», медицинский центр
ул. Ст. Разина, 174
«Панацея», клиника
ул. Тухачевского, 88
«Планета красоты», салон красоты
ул. Садовая, 256
«Планета 32», сеть стоматологических клиник
ул. Красноармейская, 99;
ул. Стара-Загора, 132
«Поддержка детства», детский оздоровительно-образовательный центр
ул. А. Матросова, 13
«Пойду сам», детский оздоровительный центр
ул. Н. Панова, 50
«Практик-Самара», детская стоматология
пр. Ленина, 16
«Престиж-оптика», салон оптики
пр. Масленникова, 17
«РЕАВИЗ», многопрофильная клиника
ул. Советской Армии, 243
«РЕАВИЗ», стоматологическая клиника
ул. Г. Димитрова, 75;
ул. Советской Армии, 243
«Реацентр», самарский терапевтический комплекс
Ново-Бокзальный тупик, 21а
«Ренессанс косметология». Клиника доктора Жирнова
ул. Садовая, 199
«Роскошное зрение», дом оптической моды
ТЦ «Космопорт», ТЦ Incube, молл «Парк Хаус», ТРК «МегаСити»,
ул. Самарская, 131
ул. Антонова-Овseenko, 596
Самарская клиническая офтальмологическая больница им. Т.И. Ерошевского
ул. Ново-Садовая, 158
Самарская областная клиническая больница им. В.Д. Середавина
ул. Ташкентская, 159
Самарская областная стоматологическая поликлиника
ул. Клиническая, 39
Самарский областной кожно-венерологический диспансер
ул. Венцека, 35
Самарский областной центр планирования семьи и репродукции
ул. Ташкентская, 159
Самарский подлогический центр
ул. Солнечная, 28а
Самарский университет красоты
ул. Чкалова, 90
«Самарский центр дентальной имплантации», стоматологическая клиника
ул. Советской Армии, 223
«Сентябрь», стоматологическая практика
ул. Мичурина, 4
«Сити-Ком Самара», ортопедический салон
ул. Мяги, 13
«Старая аптека», медицинский центр
ул. Маяковского, 12
«Тандем», медицинский центр
ул. Революционная, 7
Урологический центр Натальи Солововой
ул. Мяги, 7а, диагностический центр
«Фаворит Клиник», центр эстетической медицины
ул. Пушкина, 223
«Хирургия глаза», клиника
ул. Самарская, 25
Центр восстановления здоровья Устиновой
с. Малая Царевщина, ул. Сосновая, 55
Центр «Здоровое питание»
ул. Чапаевская, 87
Центр косметологии и пластической хирургии
ул. Молодогвардейская, 232
Центр косметологии и стиля Berezka
ул. Ленинская, 302
3-я просека, 250
Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями
ул. Ново-Садовая, 178а
Самарская офтальмологическая клиника
ул. Антонова-Овseenko, 596
Центр художественной стоматологии
ул. Ленинская, 147
«ЭКО», клиника
пр. Карла Маркса, 6
«Ю-Дент», стоматологическая клиника
ул. Гагарина, 26
Babor Beauty SPA, салон красоты
ул. Рабочая, 26
Beauty City Lady Style, сеть салонов красоты
ул. Ленинская, 224
Carita/Белая лилия, салон красоты
ул. Фрунзе, 169
Dent Art, стоматологическая клиника
ул. Галактионовская, 106а
Elixir, клиника эстетической медицины
ул. Ново-Садовая, 139
Hollywood, клиника эстетической медицины
ул. Вилоновская, 84
KIN.UP-ДЕНТ, стоматологическая студия
ул. Лесная, 23
Laser-Smile, стоматология
ул. Молодогвардейская, 180
Luxor SPA, СПА-салон
п. Красная Глинка, квартал 2, д. 35
Matreshka Plaza, многопрофильный лечебно-диагностический комплекс
ул. Енисейская, 62а
Provident, стоматологическая клиника
ул. Солнечная, 53
Sun de Vie, центр красоты и здоровья
ул. Ново-Садовая, 238
V.I.A. DENT, стоматологическая клиника
ул. Ново-Садовая, 21
Vis-Vitalis, центр эстетической медицины и антистарения
ул. Ст. Разина, 102

ДРУГИЕ МЕСТА ПРИСУТСТВИЯ

Автосалон «Лексус-Самара»
Московское шоссе, 264а
Автосалон «Диверс Моторс»
Московское шоссе, 264
Автосалон «Самара-Моторс»
Московское шоссе, 17-й км, 15
Автосалон «Премьер-Спорт»
Московское шоссе, 47
«Аляска», салон швейцарских часов
ул. Ново-Садовая, 21;
пр. Кирова, 228
«Берег», строительная компания
ул. Н. Панова, 66
«Версаль», ювелирный салон
ул. Полевая, 52
Министерство здравоохранения Самарской области
ул. Ленинская, 73
«Паровоз», ресторан
ул. Максима Горького, 117
«Сбербанк», VIP-отделение
ул. Ульяновская, 47
«Согаз», страховая компания
ул. Льва Толстого, 127
«СОК Фитнес», фитнес-клуб
ул. Мичурина, 98
«Спутник-Гермес», туристическая компания
ул. Ленинская, 166
«Цезарь Сателлит», охранные системы
ул. Солнечная, 59
«Черчилль», ресторан
пр. Ленина, 14
Bacco, ресторан
ул. Галактионовская, 43а
Holiday Inn, отель
ул. А. Толстого, 99
Luxury Fitness, фитнес-клуб
ул. Солнечная, 30
Mrs. Hadson, ресторан
ул. М. Горького, 82
Miltronic, фитнес-клуб
ул. Самарская, 161
Paradea, меховой салон
ул. Ленинская, 301
Vittoria Gourmet, гастрономический бутик
ул. Ново-Садовая, 24

• БАНКЕТЫ • ФУРШЕТЫ • КАРАОКЕ • VIP-ЗАЛ
• ТУРНИРЫ ПО БОУЛИНГУ

2021

от 1300 ₽

НОВОГОДНИЙ КОРПОРАТИВ

31.12 в караоке-ресторане RED HALL

от 2500 руб. с человека все включено



ЛЕСНАЯ, 23, РК KIN.UP

8 (927) 00 99 192

БРОНИРУЙ ЛУЧШУЮ ДАТУ УЖЕ СЕЙЧАС!

WWW.KARAOKE-REDHALL.RU · WWW.BOWLING-KINUP.RU
БАНКЕТКИНАП.РФ · WWW.MARRAKESH.KINUP.RU



18+

О ВОЗМОЖНОСТЯХ ПРОДОЛЖЕНИЯ ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИСТОВ



**Виктор Иванович
Письменный,**

хирург-онколог, кандидат
медицинских наук, автор более
200 печатных работ, монографий
и обладатель четырех патентов РФ



**Иван Викторович
Письменный,**

хирург-онколог, автор более 50
печатных работ и уникальных методик
лечения злокачественных опухолей
язика, обладатель семи патентов РФ

ЗДОРОВЬЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

ЛЕЧЕНИЕ ОПУХОЛЕЙ ГОЛОВЫ И ШЕИ

Неважно, сколько вам лет – важнее ваше стремление жить. Когда сталкиваешься с серьезным диагнозом «опухоль головы и шеи», такая установка играет решающую роль. Почему надо использовать все возможности, какие методики хирургического лечения доступны жителям региона и как победить болезнь, знают хирурги-онкологи клинической больницы «РЖД Медицина» в Самаре Виктор Иванович и Иван Викторович Письменные.

Часто звучит фраза «он молод – ему так жить хочется». Но это желание не определяется отметкой в паспорте, и огонь в глазах может гореть в любом возрасте. Важнее общий статус здоровья человека. Нельзя распланировать жизнь наперед, но можно быть готовым к трудностям. И одним из самых грозных препятствий является злокачественное новообразование головы и шеи.

Виктор Иванович и Иван Викторович Письменные долгие годы занимаются этим направлением, развивают авторские методики и помогают пациентам. Они вывели для себя идеальную формулу, которая отвечает их высоким требованиям к качеству работы. Все их действия сводятся к тому, чтобы пациент после лечения страшного заболевания рак головы или шеи полностью вернулся к привычной жизни.

Хирурги-онкологи Письменные известны в медицинских кругах далеко за пределами России, но при этом они максимально приближены к своим пациентам. Погрузиться в историю каждого человека, искать и найти решение проблемы, быть вовлеченными в процесс – так пациенты видят работу этих врачей.

САМЫЙ МОЛОДОЙ ПАЦИЕНТ ХИРУРГОВ-ОНКОЛОГОВ – ПИСЬМЕННЫХ – ДЕВУШКА, 25 ЛЕТ. ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ОНА ПОЛНОСТЬЮ ВОССТАНОВИЛАСЬ – РОДИЛА И ЖИВЕТ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ.

САМЫЙ ВОЗРАСТНОЙ ПАЦИЕНТ – ЖЕНЩИНА, 92 ГОДА. ТАКЖЕ ИМЕЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ.

СОВЕТЫ ПАЦИЕНТАМ ОТ ЭКСПЕРТОВ

- 1 При необходимости обращайтесь за вторым мнением. Если надо – за третьим.
- 2 Нельзя серьезное заболевание лечить легко.
- 3 Если вас что-то беспокоит, обязательно обращайтесь к врачу за консультацией.
- 4 Возвращение к жизни – сложная монотонная работа с близкими. Сделайте все, что от вас зависит.



Чтобы после хирургического лечения человек вернулся в общество, выполняется огромная работа пациентом, семьей и врачами. Она состоит из нескольких пунктов, которые включают общение до, наблюдение во время и рекомендации после. Благодаря этому пациент полностью вооружен, и знает, как будет выглядеть каждый этап лечения.

В самом начале врачи объясняют пациенту и его семье объем оперативного вмешательства относительно диагноза. Проговариваются особенности подготовки и то, как будет проходить операция. Человек получает полную информацию о преимуществах авторских методик Письменных, рекомендации в послеоперационном периоде и реабилитации, чтобы контролировать свое здоровье в будущем.



РЖД·МЕДИЦИНА

НУЗ «Дорожная клиническая
больница на ст. Самара
ОАО «РЖД»

Самара, ул. Ново-Садовая, 222Б

Тел.: 8 (846) 300-42-52, 8 (846) 214-06-20

Instagram @surgery_dkb



DR.MERKULOVA

Лицензия № ДО-63-01-005358 от 05.12.2019 г.
Лицензия № ДО-63-01-0027731 от 31.07.2014 г.

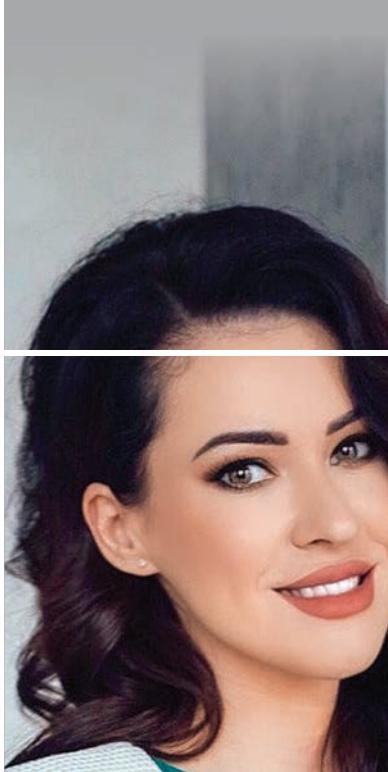
УРОЛОГИЯ

ЛЕЧЕНИЕ ДЕЛИКАТНЫХ ПРОБЛЕМ

Индивидуальный и профессио-
нальный подход к каждому
пациенту

**ДАРЬЯ ВЛАДИМИРОВНА
МЕРКУЛОВА**

врач уролог-андролог,
врач ультразвуковой
диагностики, член
Российского общества
урологов



О ВОЗМОЖНОСТИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ

Используется метод ударно-волновой терапии на немецком аппарате Karl Storz при лечении хронической тазовой боли, эректильной дисфункции, хронического простатита, болезни Пейрони.



МУЖСКАЯ СИЛА

Представители сильной половины человечества обращаются к Дарье Меркуловой с воспалением предстательной железы, аденомой простаты, эректильной дисфункцией, бесплодием, мочекаменной болезнью.



ДЛЯ ЖЕНЩИН

Распространенные причины обращения женщин к урологу – недержание мочи, воспаление почек и мочевого пузыря. Проводится восстановление мочевого пузыря гиалуроновой кислотой при частых рецидивирующих циститах.

DM
Меркулова Дарья
Владимировна

302-72-12, 373-30-30

dr.merkulova@mail.ru