

№5 (33)/2020

Здоровье

■ медицина
■ красота

ТЕМА НОМЕРА

ИНСТРУКЦИЯ К ЗДОРОВЬЮ

НОВЫЙ ГОД

КОСМЕТОЛОГИЯ
«НА ВЫХОД»

ПРО ПИТАНИЕ

КОРОЛЕВСКИЙ
НУТРИЦИОЛОГ
ИРИНА
ПИСАРЕВА

ГРОМКОЕ ОТКРЫТИЕ
ГОДА В САМАРЕ
SINTSOVA CLINIC

КЛИНИКА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ПРЕМИУМ-КЛАССА
(СТР. 48)

43

МЕДИЦИНСКИХ
ЭКСПЕРТА
В ОДНОМ НОМЕРЕ





МЕДИЦИНСКАЯ КОМПАНИЯ
НАУКА

ДЛЯ ЖИЗНИ БЕЗ БОЛИ!

Иногда заболевание позвоночника развивается так, что консервативное лечение не приносит желаемого результата – и тогда нужен другой подход.

В клинике «Наука» уверены: консультация хирурга при таком развитии событий – это правильный выбор на пути к выздоровлению.





**Нефедов
Владимир Алексеевич
Нейрохирург клиники «Наука»**

Самара, пр. Ленина, 5
+7 (846) 2-7777-03
+7 (846) 2-7777-04
naykalab.ru



*Видеоматериал
пациента*

БОЛИТ СПИНА?

Боли в спине – одна из наиболее популярных и, к сожалению, одна из самых игнорируемых жалоб. Для облегчения болевого синдрома люди привыкли принимать обезболивающее. Когда недуг приобретает хронический характер, качество жизни стремительно снижается. Часто из-за невыносимой боли в спине человек не может полноценно выполнять свою работу, связанную с физическими нагрузками. Основной причиной боли в спине являются дегенеративные изменения позвоночника: остеохондроз, протрузия, спондилоартроз, спондилез, межпозвоночная грыжа.

УНИКАЛЬНЫЙ МЕТОД ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

В клинике «Наука» осуществляется хирургическое лечение заболеваний позвоночника с помощью уникальной операции по методу Дестандо. Оперирует врач-нейрохирург Владимир Алексеевич Нефедов. Метод заключается в эндоскопическом характере вмешательства: операция на позвоночнике производится через небольшие проколы, без крупных хирургических разрезов, с сохранением целостности диска. Благодаря данному методу хирургическое лечение заболеваний позвоночника приобретает характер малоинвазивного вмешательства. Сразу после операции пациенты отмечают отсутствие болевого синдрома, а на следующий день при выписке передвигаются самостоятельно и без боли. Через непродолжительное время они возвращаются к привычному образу жизни.

ВОВРЕМЯ ПРИНЯТЫЕ МЕРЫ

Заболевания позвоночника могут поразить человека в любом возрасте. В практике Владимира Алексеевича Нефедова были пациенты и в возрасте 16 лет, и старше 60. С помощью эндоскопической нейрохирургической операции пациенты снова обрели радость движения и избавились от боли. По QR-коду можно посмотреть видеоматериал одного из таких счастливых пациентов. Чтобы качество жизни вернулось на высокий уровень, и хирургическая операция принесла желаемый эффект, необходима вовремя пройденная консультация хирурга в «Науке». Своевременно принятые меры – это есть инструкция к здоровью.



хирургия глаза

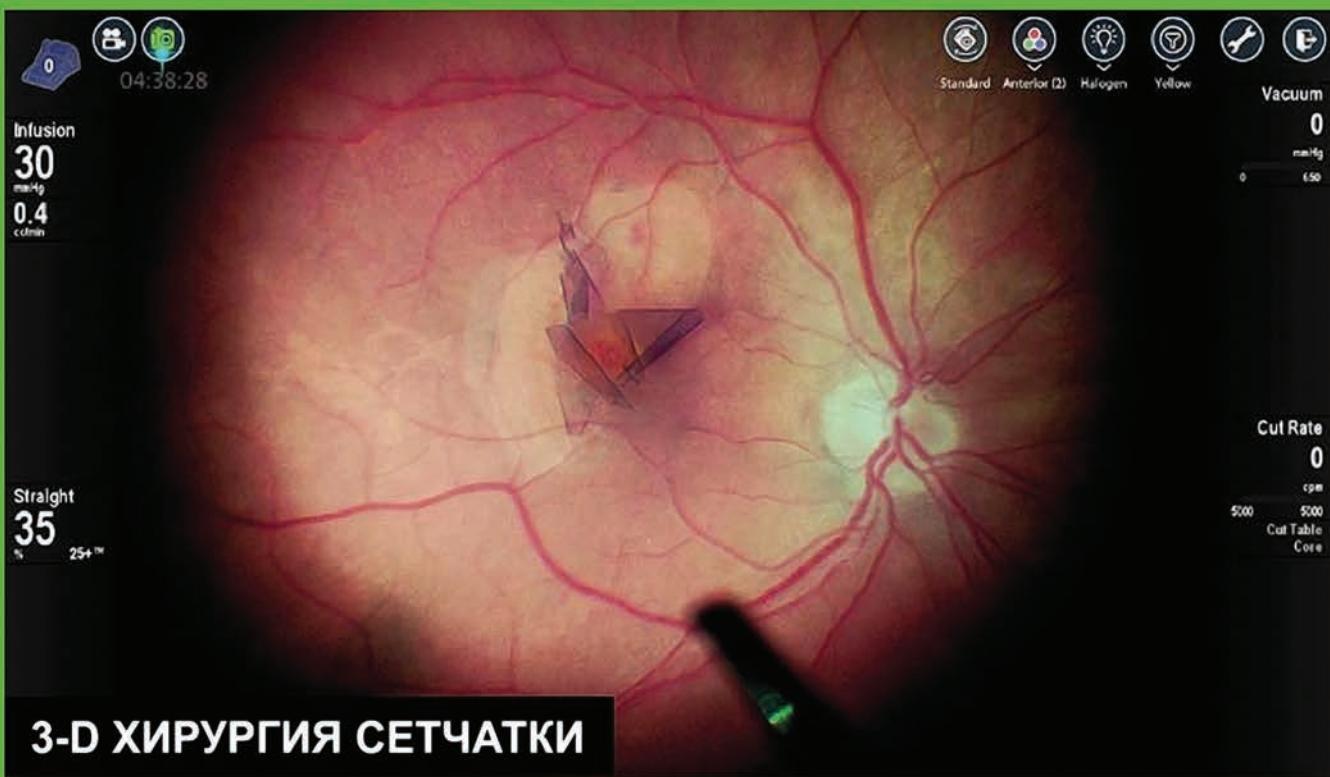
ГЛАЗНАЯ
КЛИНИКА

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

О ВОЗМОЖНОСТИХ ПРОКОНОУДИРУХ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

«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».



НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

КАК ФИЗКУЛЬТУРА ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВИРУСОВ И ПРОСТУД

ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ И ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСОВ, НЕОБХОДИМЫ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК. ТАК ПРОСТО И ТАК СЛОЖНО ОДНОВРЕМЕННО. УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР ФИТНЕС-КЛУБА X-FIT ГЮЗЕЛЬ МАМЕДОВА РАССКАЗАЛА, ПОЧЕМУ СЕЙЧАС ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.



ГЮЗЕЛЬ МАМЕДОВА,
управляющий директор фитнес-клуба X-Fit

Как физическая активность влияет на иммунитет?

Связь есть, и самая прямая. У людей, которые мало двигаются, снижается сопротивляемость инфекциям. Нет работы мышц – нет активного дыхания. Если человек не дышит «полной грудью», то микроорганизмы, попавшие в легкие, могут там закрепиться. Физическая нагрузка повышает выработку иммунных клеток. Работа мышц улучшает кровообращение и доставку ко всем клеткам организма питательных веществ и кислорода. Это улучшает их функционирование и помогает справляться с болезнями легче. Врачи говорят, что те, кто занимался хоть какой-то физкультурой, переносят вирусные заболевания легче. Но стоит отметить, что это касается именно умеренных тренировок – пешие прогулки, бег, упражнения. Чересчур интенсивные занятия вводят организм в состояние стресса, и не всем подходит такой интенсив.

В чем минусы домашних тренировок?

Домашние тренировки и самостоятельные занятия спортом на свежем воздухе имеют только плюсы. Но дело в том, что далеко не все обладают такой силой воли, чтобы тренироваться на постоянной основе. Как часто бывает, на первых порах человек делает зарядку или качает пресс чуть ли не каждый день. Но через две недели энтузиазм утихает и тренировки сходят на нет. Нужна дополнительная мотивация. И в этом случае фитнес-центр очень эффективен. Человек купил клубную карту, заплатил за нее деньги и это подстегивает его регулярно ходить заниматься. Постепенно он привыкает к физической нагрузке и не ходить уже не может. Если человек закрутился на работе и забыл про спорт, наши менеджеры из фитнес-клуба регулярно звонят и аккуратно напоминают, чтобы деньги за абонемент не были потрачены зря. И это тоже дополнительная мотивация. Еще фитнес-клуб дает большой выбор тренировок. В X-fit есть и бассейн, и тренажерный

5 ПРИЧИН ДЛЯ ФИТНЕСА

1. *Бодрость и энергия*
2. *Хорошее настроение и позитив*
3. *Улучшение физической формы*
4. *Укрепление иммунитета*
5. *Борьба с бессонницей*

зал с современным оборудованием, огромный спектр фитнес-программ, в основе которых лежит запатентованная система тренировочных методик Smart Fitness для любого уровня подготовки. Это индивидуальные занятия с тренером, и групповые. Появляются новые знакомства, общение по интересам, поэтому нашим клиентам бросать фитнес совсем не хочется.

А это не опасно сейчас – ходить в фитнес-клуб?

За безопасность в X-fit могу поручиться. Мы соблюдаем все меры безопасности. У нас есть рециркуляторы в помещениях, везде стоят антисептики, каждый час мы обрабатываем все поверхности дезинфицирующими средствами, моем полы после каждой тренировки, коврики, стираем и сушим полотенца при температуре 100 градусов.

Масочный режим в фитнес-клубе обязателен. Все тренеры в масках, и клиенты также должны находиться в масках. Контролируем социальную дистанцию. Это, с одной стороны, не очень удобно, что не на всех тренажерах можно заниматься, но в современных реалиях – это лучший выход.

Есть еще и плюс в том, что фитнес-клуб сейчас посещает меньше людей. А значит, можно выбрать удобное время для тренировок, когда социальную дистанцию можно соблюдать еще проще.

ИММУНИТЕТ В ЦИФРАХ

- Только 10% людей могут похвастаться мощным иммунитетом, который защищает их практически от всех заболеваний.
- При этом 10% имеют врожденный иммунодефицит: они болеют тяжело и часто.
- У 80% сила иммунной системы зависит от условий, образа жизни и от физнагрузки в том числе!



Самара, Московское ш., 4-Б
+7 (846) 20-20-444
@ xfit_samara
www.xfit.ru

КЛИНИКА ВЕРТЕБРОНЕВРОЛОГИИ ДОКТОРА ЧЕБЫКИНА

ВАС БЕСПОКОЯТ?

- Болевой синдром
- Остеохондроз
- Сколиоз
- Артрозо-артрит
- Остеопороз
- Грыжа межпозвонкового диска
- Эпилепсия
- Нарушение мозгового кровообращения
- Паркинсонизм
- Когнитивные нарушения
- Нарушение сна
- Ревматизм
- Психосоматика



Андрей Вячеславович
Чебыкин,
кандидат медицинских наук,
доцент, главный врач

- ✓ ПОЛНЫЙ СПЕКТР ЛЕЧЕБНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ПОМОЩИ
- ✓ МИРОВОЙ ОПЫТ И ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Грыжа межпозвонкового диска **НЕ ПРИГОВОР!**

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИИ



Откройте возможности
Клиники прямо сейчас



Самара, ул. Советской Армии, 243,
2-й этаж здания санатория «Старт»,
рецепция – каб. 200
Тел.: 926-26-64, +7 (927) 692-43-03, 8-937-2001-007
www.scolios.net
 [KLNIKA_VERTEBRONEUROLOGY](https://www.instagram.com/klnika_vertebroneurology/)

УЧРЕДИТЕЛЬ ООО «Горизонт Медиа»

ДИРЕКТОР Альбина Марсовна Голодяевская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Юлия Александровна Мамышева

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Елена Каюкова

ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ Инна Булатова

ДИЗАЙНЕР: Антон Тукмаков

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 – 25.11.2020
Тираж 10 000 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.zmk63.ru, e-mail: GorizontMedia63@gmail.com.

Отпечатано в типографии ООО «Принт-ру». 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.*

СКИДКА 25% НА ЭКО

ПОД НОВЫЙ ГОД
СБЫВАЮТСЯ САМЫЕ
ЗАВЕТНЫЕ ЖЕЛАНИЯ.
ПОЭТОМУ КЛИНИКА
«ЭКО» ПРИГОТОВИЛА
СКАЗОЧНЫЙ ПОДАРОК
ДЛЯ ВСЕХ ПАР,
КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ
САМОСТОЯТЕЛЬНО
ЗАЧАТЬ РЕБЕНКА.
ПРОГРАММА ПОМОЖЕТ
СЭКОНОМИТЬ НА
ПРОЦЕДУРЕ ЭКО, НО
ПРИ ЭТОМ ПОЛУЧИТЬ
ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО И
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.

Программа ЭКО «Все включено» включает в себя*:

- прием врача репродуктолога
- стимуляцию суперовуляции гонадотропинами (до 1600 ед.)
- трансвагинальную пункцию фолликулов под наркозом
- оплодотворение, включая оплодотворение методом ИКСИ
- перенос эмбрионов в полость матки
- использование донорской спермы

*подробности можно узнать у администратора клиники

Специальная
цена на ЭКО
«Все включено»:

180 000 ₽

~~240 000 ₽~~



Самара, пр. Карла Маркса, 6
📞 8 (927) 688-42-99 💬
📞 8 (846) 247-90-01
www.2poloski.ru
✉ eco_samara



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОДѢЯНИЯХ
ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ СОСТОЯНИЕ
ПРЕДСТАВЛЯЮЩЕГО ПОДДОБОЮ
СОВОДА К ПРОДУКТИВНОМУ
СОЧЕТАНИЮ

РЕГЛАМЕНТНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ №ЕЛ-63-01-002789 от 12 сентября 2014 года



Здоровье невозможно купить, подарить, его можно только потерять. Поэтому необходимо с самого детства воспитывать у ребенка желание быть здоровым и стремиться жить полноценно, заниматься спортом, обязательно развивать свой творческий потенциал.

Человек должен прислушиваться к себе, к своим ощущениям и не делать то, что противоречит здравому смыслу. Если вы находитесь в гармонии со своим организмом, когда ваше духовное здоровье находится в равновесии с физическим состоянием, тогда долгая и полноценная жизнь вам гарантирована.

Конечно, именно для этого надо не просто созерцать происходящее вокруг и внутри нас, но и много трудиться. Не надо надеяться на «авось», на свой иммунитет, на свою физическую форму – необходимо соблюдать все меры профилактики заболеваний, в том числе и от коронавирусной инфекции. Не менее важное значение имеет и психоэмоциональное состояние человека, ведь страх делает нас слабыми, уязвимыми для внешнего мира, у нас нарушается гормональный статус, мы становимся более восприимчивы к любой агрессии, в том числе и для инфекционных болезней.

Сейчас очень много говорят о коронавирусной инфекции. Наиболее подвержены ей люди старше 60 лет, тяжело она протекает у лиц, имеющих сопутствующие заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем. Поэтому необходимо беречь себя и своих близких, соблюдать все меры предосторожности, не собираться большими компаниями, может быть, ограничить посещение престарелых родственников, не нарушать масочный режим.

Во все времена существования человечества были трудные периоды, однако они все остались в прошлом, переживем и происходящее. Хочу пожелать всем крепкого здоровья, а чтобы оно таким оставалось, сохранять бодрость духа, оптимизм и хорошую физическую форму.

Сергей Юрьевич Пушкин,
главный врач ГБУЗ СО «Самарская областная клиническая больница
им. В.Д. Середавина», профессор кафедры хирургических болезней №2 СамГМУ,
главный внештатный торакальный хирург министерства здравоохранения
Самарской области, доктор медицинских наук



Вода премиального качества SiEnergy – символ вкуса и стиля. Станет украшением вашего праздничного стола. Идеальный напиток для ароматной еды, гармонизации вина и утоления жажды. Ее богатый минеральный состав способствует омоложению, наполняет жизненными силами и энергией.

Выбирайте лучшее!



8 (987) 162-63-14
@sienergy_water
www.sienergywater.com

НОВОСТИ. САМАРА

01

САМАРСКИЕ ВРАЧИ ПРОВЕЛИ ЗНАКОВУЮ ОПЕРАЦИЮ НА АОРТЕ

В Клинике СамГМУ провели операцию пациенту со сложным диагнозом «расслоение стенки аорты в грудном отделе с ее частичным разрывом и формированием аневризмы». Врачи установили в грудной клетке эндографт – внутренний протез, который закрывает образовавшееся в результате травмы отверстие в стенке аорты. Для операции был выбран современный эндопротез, который поступил в оборот лишь в 2018 году. Необходимость всталла из-за возраста пациента – 16 лет. А значит, размер его аорты будет увеличиваться по мере его взросления. Чтобы избежать дополнительного хирургического вмешательства, использовали эндопротез. До этого подобные операции проводились российскими медиками только дважды.

02

ДЕТЯМ БУДУТ ДЕЛАТЬ ДОРОГОСТОЯЩИЕ ОПЕРАЦИИ ЗА СЧЕТ ОМС

В рамках нацпроекта «Здравоохранение» в региональном клиническом кардиодиспансере им. В.П. Полякова детям с ревматологической патологией дорогостоящие операции будут проводиться за счет госсредств. Сердечно-сосудистые заболевания – один из основных векторов работы нацпроекта.

По словам Сергея Шорохова, главного детского кардиохирурга Самарской области, всего за несколько дней маленькие пациенты (не льготники) смогут получать наиболее эффективное лечение генно-инженерными препаратами за счет средств обязательного медицинского страхования: стоимость лечения каждого ребенка доходит до 500 тысяч рублей в год.

03

В ОБЛАСТИ ПОЯВИЛСЯ НОВЫЙ ФАП

В селе Николаевка Волжского района возводится новый ФАП, первый из четырех запланированных к постройке в Волжском. Всего в 2020 году в Самарской области планируется заменить 32 фельдшерско-акушерских пункта и 3 офиса врача общей практики. По словам главного врача Волжской ЦРБ Дмитрия Лисицы, в этом году в районе в рамках нацпроекта в поселке Власть труда уже появилось новое здание ФАПа, а в селе Николаевка в настоящее время ведутся активные работы, подготовлен каркас здания, проведены коммуникации и начато благоустройство территории. Окончание работ назначено на декабрь этого года.



АНТИКРИЗИСНАЯ ПОДДЕРЖКА КЛИНИК

КАК УВЕЛИЧИТЬ ДОХОД В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ?

Светлана Ряднова, эксперт по лицензированию и продвижению клиник:

Сейчас я заканчиваю обучение в институте «МИР» по Президентской программе «Управление предприятием», и моя выпускная работа прямым образом связана с антикризисным управлением медицинскими клиниками. Самый главный пробел, который я наблюдаю в клиниках, – уровень сервиса, когда пациент не является для них главным.

Из чего складывается ваша работа?

Я люблю работать с клиниками извне – анализирую их плюсы и минусы, изучаю отзывы пациентов, применяю услугу «тайный покупатель» и многие другие методы оценки эффективности работы компаний. По результатам проверки складывается четкая картина, какие необходимо использовать стратегии развития бизнеса. Как правило, на такую проработку уходит 3-4 месяца. Если собственник активно включается в процесс, тогда быстрее.

Как понять, что бизнесу нужна помощь?

Клиника не может долгое время работать ровно, в каких-то сферах бизнес всегда проседает, поэтому ему нужна встряска. Например, сейчас многие сталкиваются с проблемой нехватки пациентов. Соответственно, если руководитель или главный врач понимает, что в клинике снижается доходность или они остаются на прежнем уровне, тогда им необходимо самостоятельно погружаться в изучение тонкостей кризис-менеджмента или брать в команду человека такого, как я, который предложит антикризисную программу и воплотит ее в жизнь.

Какие варианты увеличения доходности компании?

Бизнесу необходимо адаптироваться под современные реалии. Если это новая клиника, сразу продумывать стратегию работы. «Старичкам» – временно прикрыть некоторые направления, другие перепрофилировать, долицензировать. Все эти вопросы мы вместе с руководством клиники разбираем в индивидуальном порядке, чтобы в результате увеличить прибыль компании.



8 (906) 341-84-27
[ryadnova_svetlana](https://www.instagram.com/ryadnova_svetlana)

НОВОСТИ. РОССИЯ

01

В РФ ПОЯВИТСЯ ЦЕНТР ЛЕКАРСТВЕННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В рамках федеральных программ Центр лекарственного обеспечения будет заниматься закупками медикаментов, в том числе и препаратов для лечения пациентов с орфанными и онкологическими заболеваниями, ВИЧ и туберкулезом, а также вакцин, входящих в национальный календарь прививок.

Помимо этого, в обязанности центра будут входить мониторинг закупок и прогноз необходимости медикаментов для каждого региона. Это поможет создать резерв нужных препаратов во избежание дефицита. Учредителем центра выступает Минздрав, который включит новый центр в общий реестр и утвердит его устав.

02

УРОВЕНЬ ОБЪЕМОВ ПРОИЗВОДСТВА ЛЕКАРСТВ В РФ ВЫРОС НА 20,8%

По сравнению с 2019 годом, российское лекарственное производство взлетело в объемах почти в 5 раз. Такой вывод сделали аналитики RNC Pharma. Специалисты отметили, что на момент октября, то есть за 9 полных месяцев 2020 года, суммарный натуральный объем производства составил 3,5 млрд упаковок лекарств.

Самыми частыми и большими по объему выпуска стали антибиотики, азалиды и вакцины. Кроме них в топ-30 самых производимых лекарств вошли сульфаниламидные препараты (рост в 3,2 раза), гиполипидемические средства (в 2,3 раза), ненаркотические анальгетики и фторхинолоны (обе группы примерно в 2,2 раза).

03

ЛЕКАРСТВА С МАРКИРОВКОЙ СОСТАВЛЯЮТ 15% ОТ ФАРМЫНКА

Заместитель главы Минпромторга Сергей Цыб сообщил, что с 1 июля этого года 955 млн упаковок маркированных препаратов уже ушли в гражданский оборот. Проект стартовал в ходе прямой линии «Упрощение маркировки: новые правила».

Препараты, которые были датированы до начала июля, по-прежнему остаются в обороте. Такое решение было принято в связи с эпидемиологической ситуацией в стране. Другой фактор – сезонный подъем заболеваемости. Наблюдается повышенный спрос на противовирусные препараты и антибиотики. Как следствие – увеличение производства и оборота маркированных препаратов в товаропроводящей цепи.



ЭДЕНТАЛЬ

КЛИНИКА ВЫШЕЙ КАТЕГОРИИ

Улыбайтесь
чаще!

Самара, ул. Дыбенко, 276, 1 этаж

• 8 (846) 233-42-96

Самара, ул. Авроры, 63

• 8 (846) 233-42-56

www.эденталь.рф

КЛИНИКА
ВЫШЕЙ
КАТЕГОРИИ



ЭДЕНТАЛЬ

РЕКЛАМА

НОВОСТИ. МИР

01

ПОЯВЯТСЯ ПРЕПАРАТЫ ПРОТИВ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Компания Biogen выдвинула препарат, который может стать первой легальной терапией против болезни Альцгеймера. Как сообщается, препарат успешно прошел клинические испытания, в ходе которых он замедлил прогрессирование болезни. В том числе было зафиксировано значимое улучшение когнитивных способностей, памяти, ориентации в пространстве у пациентов.

Известно, что препарат – ингибитор бета-секретазы (BACE), направленный на снижение уровня бета-амилоида. Разработка ведется совместными усилиями компаний Eisai и Biogen. Одобрение препарата в США ожидается в марте 2021 года.

02

НОВОЕ СМЕРТЕЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

В журнале The New England Journal of Medicine было опубликовано исследование, согласно которому у 25 пациентов был обнаружен мутоген. Синдром под названием VEXAS подвергает риску мужчин и, по данным ученых, может привести к смерти заболевшего в 40% случаев. Ему сопутствуют лихорадка, активное тромбообразование, аутовоспалительное заболевание, а также воспаление в хрящевой и легочной тканях пациента. Кроме того, данное заболевание объясняет возникновение воспалительных синдромов у взрослых, которые ранее считались не связанными между собой.

Причиной, по мнению специалистов, могут стать соматические мутации гена UBA1, находящегося в X-хромосоме. Впоследствии с похожими подозрениями обратились еще 25 пациентов. По прогнозам ученых, заболевших может быть намного больше.

03

ПОЯВИТСЯ ЕВРОПЕЙСКАЯ ВАКЦИНА ОТ ВЕТРЯНОЙ ОСПЫ

Международная фармацевтическая компания MSD разработала новую вакцину, задачей которой является активная иммунизация организма для профилактики ветряной оспы. Ее можно применять начиная с годовалого возраста и далее без ограничений.

Ученые заверяют, что вакцина, разработанная на основе штамма Ока вируса Варицелла-Зостер, активно используется во всем мире с 1988 года. В то время как в России регистрируется около 800 тысяч случаев ветряной оспы в год. Ввести разработку иностранных коллег было решено буквально на днях. Препарат будет доступен для вакцинации пациентов на коммерческой основе с 2021 года.

ПОМОЖЕМ РЕШИТЬ ЛЮБЫЕ ЮРИДИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ



«Адвокатское бюро Суховой и Дорофеевой» предлагает широкий спектр правовой помощи в различных областях права. Все адвокаты бюро являются членами палаты Адвокатов Самарской области, что гарантирует высокий уровень качества оказания юридических услуг.

УСЛУГИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ

- Оценка клиентов
- Семейные споры
- Наследственные споры
- Защита прав потребителей
- Трудовые споры
- Адвокат по уголовным делам

Консультируем по телефону
или в офисе!

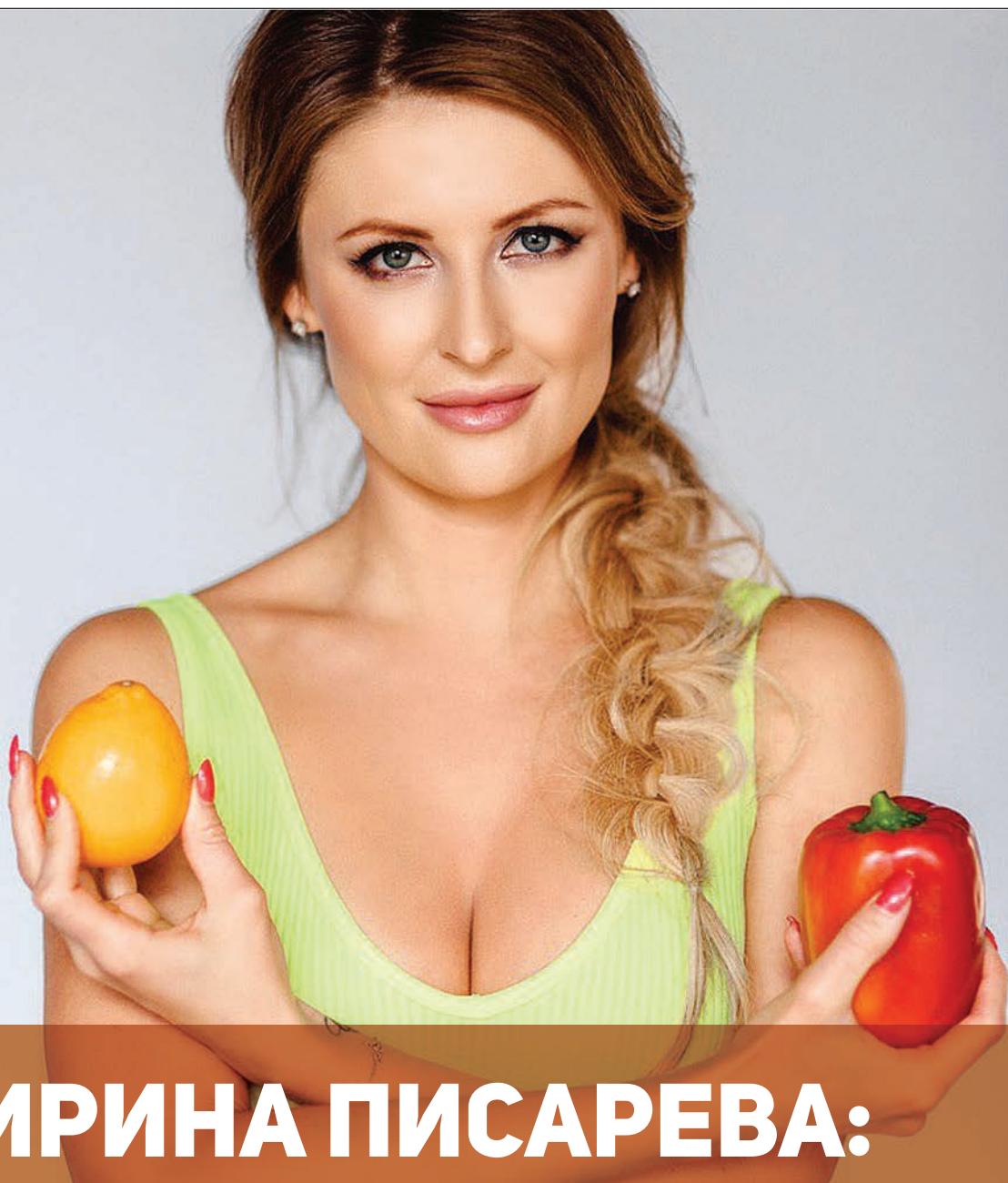
УСЛУГИ ДЛЯ ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ

- Оценка клиентов
- Юридическое обслуживание организаций
- Юридический консалтинг
- Таможенное право
- Арбитраж
- Налоговый адвокат

Опыт наших специалистов
более 10 лет!

C&Д Адвокатское бюро
Суховой и Дорофеевой

📍 Самара, ул. Дыбенко, 23
☎ 8(846) 246 05 54, 246 04 67
🌐 www.absd63.ru
✉ info@absd63.ru



ИРИНА ПИСАРЕВА:

«КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК УНИКАЛЕН,
КАК СНЕЖИНКА»

КОРОЛЕВСКИЙ НУТРИЦИОЛОГ ИРИНА ПИСАРЕВА – О «ЗВЕЗДНЫХ» ПАЦИЕНТАХ, ТРЕНДАХ В СФЕРЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ПОДВОДНЫХ КАМНЯХ ОНЛАЙН-МАРАФОНОВ, А ТАКЖЕ О ТОМ, КАК ТИТУЛ КОРОЛЕВЫ КРАСОТЫ МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ.

Среди знаменитостей, с которыми вы работали, Эвелина Бледанс, Виталий Гогунский, члены королевской семьи и другие. Насколько они усердны в процессе, не капризничают ли? Труднее или легче работать с ними?

«Звездные» пациенты более требовательны и, конечно, хотят видеть результат как можно скорее. Они готовы на это потратить свое время и силы. У некоторых из-за этого полностью меняется уклад жизни. Но звезды более мотивированы – им нужно всегда выглядеть на все сто. Поэтому при соблюдении рекомендаций результат достигается быстрее. На самом деле селебрити – обыч-

ные люди и ничем не отличаются в общении от нас. Я всегда легко нахожу с ними общий язык.

В интернете часто всплывают принципы питания той или иной звезды, и все дружно начинают ей следовать. Так вообще можно делать или для каждого должен быть свой путь?

У каждого человека должен быть индивидуальный план. Прежде чем его назначить и дать рекомендации, обязательно нужно пообщаться с врачом и задать все необходимые вопросы, я рекомендую сдавать определенные анализы. Грести всех под одну гребенку нельзя.

Этим и отличается правильный подход – каждый человек уникален, как снежинка.

Какие тренды нутрициологии вам ближе всего?

Из новых трендов мне нравятся несколько. Замена коровьего молока на растительное: миндальное, арахисовое, овсяное. Отказ от сахара и замена его на натуральные сиропы, которые не поднимают гликемический индекс. Замена рафинированной белой муки на цельнозерновую. Отказ от алкоголя и замена его на полезные ферментированные напитки. А вот тренд на растительное мясо не поддерживаю. В его производстве используется чаще всего соя, а она достаточно аллергена для нашей полосы проживания.

Еще несколько лет назад во всем мире было популярно веганство. Сейчас все больше людей выбирают кето-питание. На ваш взгляд, какого типа питания стоит придерживаться?

Кето-диета хорошо работает в плане снижения веса, но не всем подходит и имеет много противопоказаний. Я не разделяю модное увлечение веганством, так как на нем организм не получает все необходимые витамины и микроэлементы. Это может привести к нехорошим последствиям. Лучше придерживаться принципов рационального питания: разумное сокращение красного мяса и калорий, разнообразный рацион, увеличение в рационе рыбы и морепродуктов.

Что можете сказать о популярном сейчас интервальном голодаании 16/8?

Иногда я применяю интервальное голосование. Но это строго индивидуально и только на определенный период времени. Не все могут выдержать большое количество часов без еды, это тяжело психологически.



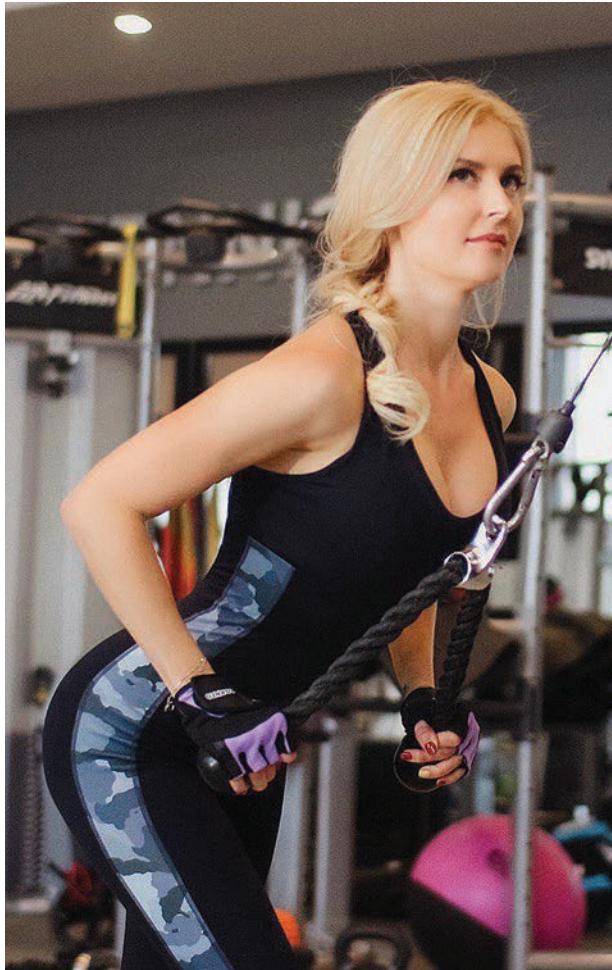
Звездная рекомендация от Ирины Писаревой

ТОП-10 полезных продуктов

- 1. Шпинат**
- 2. Чеснок и лук**
- 3. Жирные сорта рыбы**
- 4. Грецкие орехи**
- 5. Яблоки**
- 6. Оливковое масло**
- 7. Морская капуста**
- 8. Бобовые**
- 9. Брокколи**
- 10. Кисломолочные продукты**

ТОП-10 вредных продуктов

- 1. Чипсы и картофель фри**
- 2. Мясные полуфабрикаты**
- 3. Майонез**
- 4. Кетчуп**
- 5. Сладкие газированные соки**
- 6. Обезжиренные продукты**
- 7. Лапша и сыры быстрого приготовления**
- 8. Конфеты и выпечка с трансжирами**
- 9. Фастфуд**
- 10. Сахар**



С какими мифами о правильном питании вы сталкиваетесь?

Например, миф о пользе супа – если есть суп каждый день, не будет язвы желудка. На сегодняшний день нет доказанных исследований на эту тему. На самом деле не важно, как часто вы едите суп, важно какие продукты вы едите. Еще один миф, что жиры – главный враг фигуры. На самом деле нам необходимы жиры, но правильные – орехи, жирные сорта рыбы, оливковое масло. Опасны трансжиры. И самый главный миф – питаться правильно невкусно и дорого! Я даю своим клиентам несложные и вкусные рецепты блюд, которые потом остаются в семейном рационе надолго. Овощи в сезон стоят дешевле, чем фастфуд. У круп очень доступные цены. Обычно этим мифом прикрываются те, кому лень переходить на правильное питание.

По данным социологических исследований, здоровую еду чаще покупают девушки и женщины старше 25 лет. Они на 20% превышают число мужчин, стремящихся к здоровому питанию. Постепенно сторонники ПП «молодеют», теперь они встречаются даже в среде школьников и студентов.

Как думаете, почему онлайн-марафоны стали так популярны? Насколько они эффективны?

Пик своей популярности онлайн-марафоны достигли в период пандемии. Есть действительно эффективные, которые не только способствуют похудению, но и учат, как правильно питаться. Но марафоны рассчитаны на массовость, и в них не учитываются индивидуальные особенности. Расчет на самоконтроль, что очень тяжело для новичков. Поэтому мой совет – для начала лучше проконсультироваться со специалистом, сдать анализы, учесть все противопоказания, а потом принимать участие в марафоне. И очень важна квалификация диетолога.

Как вы поддерживаете собственную красоту и здоровье? Выполняете рекомендации, которые даёте пациентам?

Мои правила питания: стакан теплой воды натощак, плотный завтрак, 5–6 разовое питание, легкий ужин за 3 часа до сна, никакого сахара и фастфуда, все фрукты и пп- выпечка до 15.00. Обязательно в течение дня выпиваю 1,5 литра щелочной воды.

Помимо питания уделяю внимание сну, умеренным физическим нагрузкам. Важно контролировать уровень стресса. Я недавно открыла для себя ксенотерапию, отлично успокаивает и приводит в норму нервную систему.

Вы стали первой россиянкой в международном конкурсе, организованном королевской семьей Монако. Изменилась ли ваша жизнь после него?

Завоевать титул мне помогла вера в себя и поддержка близких. Каждая участница представляла домашнее задание. Я решила рассказать о моем методе поддержания здорового образа жизни. Моя презентация вызвала бурю положительных эмоций. Конечно, моя жизнь изменилась после конкурса. Я познакомилась с членами королевской семьи Монако, которым до сих пор даю рекомендации в питании. Ко мне стало обращаться большое количество звездных клиентов. Я участвовала в конкурсе, чтобы доказать самой себе, что стать Королевой красоты реально. Главное – верить в это и идти к поставленной цели уверенными шагами.

Кроме всего прочего, вы еще и певица. Ставите ли вы перед собой цель добиться больших успехов на этом поприще?

Пение – мое хобби. Одно время я каждую неделю выступала на сцене, записывала новые песни и снимала клипы. Сейчас я не ставлю это увлечение на первое место, так как много работы по основной сфере деятельности. Пою для друзей.

Современным женщинам часто приходится балансировать между работой и семьей. Как вам это удается, поделитесь секретами.

Очень тяжело разрываться между семьей и работой. Но я стараюсь полностью посвящать выходные мужу и детям. Я не строгая мама, многое разрешаю своим детям и почти никогда не ставлю в угол. Материнство для меня – большая ответственность. Мне хочется научить своих детей меньше ошибаться, помогаю им развиваться и стараюсь поддерживать их начинания.

КЛИНИКА-БУТИК «ЭКО»: ЕДИНСТВЕННАЯ В СВОЕМ РОДЕ

ПОЖАЛУЙ, САМАРСКАЯ КЛИНИКА «ЭКО» ЗНАКОМА ВСЕМ ПАРАМ ГОРОДА, СТОЛКНУВШИМСЯ С БЕСПЛОДИЕМ. КТО-ТО ЗНАЕТ О НЕЙ ИЗ ПЕРЕПИСКИ НА ФОРУМАХ, ГДЕ ЕЕ РЕКОМЕНДУЮТ БЫВШИЕ ПАЦИЕНТЫ, СТАВШИЕ РОДИТЕЛЯМИ. КТО-ТО СЛЫШАЛ О БЕСПРЕЦЕДЕНТНО ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТАХ, КТО-ТО – О ЗНАМЕНИТЫХ ВРАЧАХ КЛИНИКИ. А КТО-ТО ОБРАТИЛ ВНИМАНИЕ НА НЕОБЫЧНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ: «ЭКО» – КЛИНИКА-БУТИК ЛЕЧЕНИЯ БЕСПЛОДИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА. МЕДИЦИНСКИЙ ДИРЕКТОР «ЭКО», ВРАЧ-РЕПРОДУКТОЛОГ АННА АЛЕКСАНДРОВНА РЫЖОВА РАССКАЗАЛА, КАК СООТВЕТСТВИЕ МИРОВЫМ СТАНДАРТАМ ВЛИЯЕТ НА УСПЕХ ЛЕЧЕНИЯ БЕСПЛОДИЯ.



АННА
АЛЕКСАНДРОВНА
РЫЖОВА,
медицинский директор,
врач-репродуктолог

Врачи «ЭКО» – члены ESHRE, PARC (Российской ассоциации репродукции человека), а также специалисты с ученой степенью



«Высокие результаты лечения» – довольно размытое понятие.

В нашем случае все предельно конкретно (улыбается). Мы ежемесячно строго ведем статистику. Эффективность лечения в стандартных программах у нас доходит до 53%, в программах с донорскими клетками – до 63%. Это выше средних показателей лечения бесплодия не только в России, но и в мире. Получив международный сертификат, мы можем говорить об этом совершенно точно.

«ЭКО» – единственная клиника лечения бесплодия в России, у которой есть такой сертификат?

Да, это так, ведь получить его очень непросто. К примеру, мы значительно расширили эмбриологическую лабораторию, дополнив ее новейшим оборудованием. И это огромное преимущество, учитывая, что именно в нашей клинике работает самый опытный эмбриолог Самарской области Алексей Викторович Панков. Его стаж составляет более 25 лет! Мы добиваемся успеха в самых сложных случаях: программы ЭКО/ИКСИ у пациентов возраста старше 35 лет, ЭКО при низком овариальном резерве, программы с использованием донорских яйцеклеток, спермы или эмбрионов, суррогатное материнство и другие.

Действительно, на одном из форумов я прочла, что в клинику-бутик «ЭКО» обращаются как в последнюю инстанцию: если уже здесь не помогут, то...

Да, и это огромная ответственность. «ЭКО» – клиника-бутик, что говорит об особом уровне сервиса. Тут

нет, да и не может быть потока пациентов. Труд репродуктолога не терпит суеты – это ювелирная работа, сосредоточенность на 100%. Даже интерьер не похож на обстановку обычной клиники: в «ЭКО» – мягкая мебель, теплые тона, на стенах – картины.

Анна Александровна, вы – репродуктолог номер 1 по независимому опросу пациентов Самары.

Если честно, мне не комфортно превозносить свои заслуги. Скажу лишь, что рада тому, что пациенты ценят мою работу. Все мои коллеги – профессионалы высочайшего уровня. К примеру, Александра Геннадьевна Заруднева – доктор самых безнадежных случаев. Все мы вкладываем душу в пациентов. Это не просто наша работа – это наша жизнь.

В мае 2018 года клиника-бутик международного класса «ЭКО» первой в России получила сертификат качества медицинских услуг Temos International по репродуктивной медицине.



Самара, пр. Карла Маркса, 6
8 (927) 688-42-99
8 (846) 247-90-01
www.2poloski.ru



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

«Моя семья – моя работа»

РАБОТА ДЛЯ МНОГИХ ВРАЧЕЙ – НЕ ПРОСТО СЛОВО, ЭТО ДЕЛО ВСЕЙ ИХ ЖИЗНИ. ОНИ ГОТОВЫ ВКЛАДЫВАТЬ ВСЮ СВОЮ ДУШУ И СИЛЫ В ЛЮБИМУЮ РАБОТУ: ПРОФЕССИОНАЛЬНО РАЗВИВАТЬСЯ И ВНЕДРЯТЬ В ПРАКТИКУ НОВЫЕ МЕТОДИКИ. ДЛЯ НИХ КОЛЛЕКТИВ И ПАЦИЕНТЫ ДАВНО СТАЛИ, КАК СЕМЬЯ, КАК ЛЮДИ, О КОТОРЫХ ХОЧЕТСЯ ЗАБОТЬСЯ. В СПЕЦИАЛЬНОМ ПРОЕКТЕ «МОЯ СЕМЬЯ – МОЯ РАБОТА» ПРЕДСТАВЛЕНЫ ИМЕННО ТАКИЕ ВРАЧИ И КЛИНИКИ.



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
«ДАНТИСТ»



ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
СТОМАТОЛОГИИ «ЕЛЕНА ПЛЮС»



ЦЕНТР КОСМЕТОЛОГИИ И ПЛАСТИЧЕСКОЙ
ХИРУРГИИ



ЦЕНТР КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ
«ЛИНЗА-КОНТАКТ»



ЦЕНТР ВРАЧЕБНОЙ ПОДОЛОГИИ
MARYMED



Забота о каждом



Анна Владимировна Захарова,
руководитель стоматологической
клиники «Дантист», врач-
стоматолог, хирург, ортопед

Искренняя любовь к своей работе творит чудеса. Она дарит ощущение счастья, вызывает желание двигаться вперед и добиваться успеха. Желаю каждому в наступающем новом 2021 году найти в жизни дело, от которого будут появляться улыбка и сиять глаза!



Пациенты стоматологии «Дантист» чувствуют себя в безопасности, когда переступают порог клиники. Здесь они получают ощущение защищенности и уверенности в том, что им окажут профессиональную помощь высокого уровня в любое время дня и ночи. Такое отношение, несомненно, располагает – неудивительно, что многие пациенты приезжают в стоматологическую клинику «Дантист» со всех уголков страны.

Поздравляем с наступающим
Новым годом и Рождеством!

Все виды стоматологической помощи:

- 1 Лечение
- 2 Протезирование
- 3 Ортопедия
- 4 Пародонтология
- 5 Удаление зубов
- 6 Художественная реставрация
- 7 Отбеливание
- 8 Микропротезирование



Самара, ул. Ново-Садовая/232,
Губанова, 28
Тел.: 8 (846) 972-07-01,
+7 (927) 739-63-60
График работы:
Круглосуточно, без выходных.
После 21:00 прием по предвари-
тельному звонку
www.dantist63.ru

ЛЮБИМОЕ ДЕЛО



Коллектив лечебно-профилактического центра стоматологии «Елена плюс»

Мы точно знаем, как важно семье, чтобы каждый ее член был здоров. Тогда есть силы быть счастливыми, проводить много времени вместе, заботиться друг о друге. Поэтому мы от своей семьи и всего коллектива клиники желаем пациентам крепкого здоровья!

Стоматология «Елена плюс» – как одна большая семья в прямом и переносном смысле. Два поколения врачей династии Некорыновых – гордость и основной костяк клиники. Дело жизни вызывает желание вкладывать – душу, любовь и время. За такую систему ценностей, а также за высокоточную диагностику, передовые технологии для успешного лечения и сохранения здоровья полости рта, за возможность провести полную реконструкцию улыбки, восстановить утраченную функцию и эстетику пациенты выбирают стоматологию «Елена плюс» – приходят сами и доверяют здоровье родных.

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

- 1 Диагностика
- 2 Профилактика и лечение зубов
- 3 Детская стоматология
- 4 Лечение десен
- 5 Зубосохраняющие операции
- 6 Имплантация
- 7 Протезирование
- 8 Исправление прикуса
- 9 Эстетическая стоматология
- 10 Удаление зубов



ЕЛЕНА ПЛЮС

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР СТОМАТОЛОГИИ

Самара, ул. Самарская, 267
8 (846) 2-777-300

[stomatologia_elenaplus](https://www.instagram.com/stomatologia_elenaplus/)
www.elenaplus63.ru

Красивые результаты



Яна Валерьевна Кабищер,
главный врач «Центра
косметологии и пластической
хирургии», косметолог,
дерматовенеролог высшей
категории, тренер по
инъекционным методикам
в компании IPSEN, Член
Ассоциации врачей
интегральной превентивной
и антивозрастной медицины
PreventAge

*Пусть наступающий год станет
для каждого особенно
и подарит исключительные
положительные эмоции и
доброжелательных людей.
Поздравляю всех пациентов с
наступающим Новым годом!*

Замедлить ход времени, стереть следы усталости и сохранить молодость: именно за такой результат пациенты любят работу Яны Валерьевны Кабищер. Она знает, как преобразить естественные черты лица человека.

МАГИЯ РУК

Многие сравнивают косметологию с волшебством. На самом деле за любой трудоемкой работой стоит квалификация специалиста. Яна Валерьевна оказывает широкий спектр косметологических услуг, и инъекционные методики – однозначно ее фаворит. Но в работе косметолога важна не только коррекция внешней оболочки. Красота – это здоровье всего организма в первую очередь. Именно поэтому в «Центре косметологии и пластической хирургии» применяется индивидуальный подход к здоровью каждого пациента. Для этого дополнительно в центре работает отделение ультразвуковой диагностики, ведут прием врач гинеколог, врач превентолог и гастроэнтеролог.

ПОЛНОЕ ДОВЕРИЕ

Быть на связи в любой момент очень важно для Яны Валерьевны. Ее пациенты знают, что всегда могут рассчитывать на поддержку доктора. Такая забота для многих является весомой причиной для выбора «своего» врача. Если нужно, Яна Валерьевна еще раз все объяснит и ответит на вопросы. Также в работе она придерживается концепции естественности, чтобы окружающие не догадывались об участии косметолога, а лишь восхищались природной красотой!

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ:

- ① Инъекционная косметология:
контурное моделирование,
ботулиновая терапия,
нитевой лифтинг
- ② Пептидная терапия
- ③ Уход за лицом
- ④ Аппаратная косметология



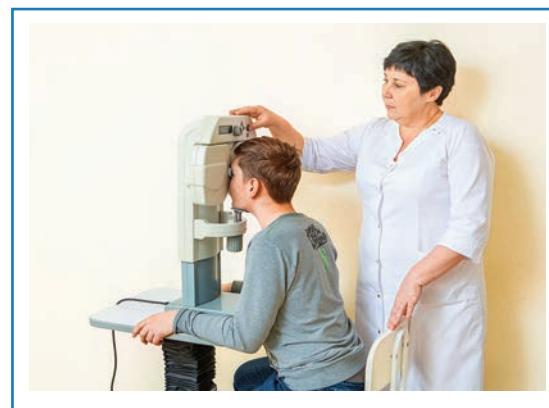
Самара,
ул. Молодогвардейская, 232
8 (846) 242-05-56, 242-16-35
centr_cosmet
www.centrcosmet.ru

Контактная коррекция зрения: опыт и традиции



Нина Алексеевна Ищерякова, руководитель Центра коррекции зрения «Линза-Контакт», врач-офтальмолог высшей категории, действительный член-корреспондент (академик) Академии МНТК, кавалер ордена «Меценаты столетия», награждена большой Золотой медалью от Международного благотворительного фонда «Добрый Ангел Мира», орденом «Славы Нации» 1 степени (Золотая звезда) Международного благотворительного фонда «Меценаты столетия». Победитель областного конкурса 2007 года «Женщина – директор года».

Без малого 30 лет под чутким руководством известного офтальмолога Самары Нины Алексеевны Ищеряковой коллектив центра справляется со сложными задачами коррекции зрения пациентов и их лечения, совершенствуя свой опыт и продолжая традиции школы Т.И. Ерошевского. В 2018 и 2019 годах центр стал лауреатом медицинской премии «Призвание» в номинации «Центр коррекции зрения года».



Поздравляем
с Новым годом!
Желаем счастья,
здравья и
хорошего зрения.

ЦЕНТР ПРЕДЛАГАЕТ ПАЦИЕНТАМ:

- 1 Полное офтальмологическое обследование (компьютерная диагностика)
- 2 Подбор и установка газопроницаемых (жестких) контактных линз из английского материала на сложные формы роговицы глаза: астигматизм, кератоконус и прогрессирующая близорукость для приостановки процесса
- 3 Аппаратное лечение спазма аккомодации, близорукости, дальнозоркости и астигматизма
- 4 Подбор и изготовление очков
- 5 Подбор мягких корригирующих, гидрогелевых, силикон-гидрогелевых, лечебных, цветных косметических линз
- 6 Аксессуары для очков и контактных линз в ассортименте



Самара, ул. Ерошевского, 31

8 (846) 336-75-89, 8 (960) 830-12-64

Самара, п. Управленческий, ул. Парижской Коммуны, 21

8 (846) 950-20-25, 8 (903) 301-02-67

www.linzakont.ru

Команда профессионалов



Мария Александровна
Егорова, директор центра
врачебной подологии MARYMED

От лица всего коллектива
MARYMED поздравляю
пациентов с наступающим
Новым годом! Желаю, чтобы
следующий год принес вам много
положительных эмоций, личных
и профессиональных успехов, и,
конечно, крепкого здоровья!

MARYMED – единственный в Поволжье
центр врачебной подологии, где врачи подо-
бранны так, что пациенты могут в одном
месте получить помощь по всем заболева-
ниям стопы.

НЕПРЕРЫВНОЕ РАЗВИТИЕ

В центре MARYMED в тесном сотрудничестве работают вы-
сококвалифицированные врачи-хирурги, травматологи-ор-
топеды, дерматологи, детские хирурги и самое главное –
врачи-подологи, которые специализируются на медицин-
ском лечебном педикюре. Чтобы оказывать помощь паци-
ентам на самом современном и высоком уровне, сотрудни-
ки центра MARYMED регулярно проходят стажировки. Это
позволяет им сокращать сроки лечения и обеспечить отсут-
ствие рецидивов.

УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ

Специалисты MARYMED используют в своей работе уни-
кальную безоперационную, безрецидивную методику ле-
чения проблемы вросшего ногтя с помощью специальных
корректирующих систем. При этом пациентам с разной сте-
пенью деформации ногтевых пластин удается полностью
и навсегда выровнять ногтевую пластину и само ногтевое
ложе. Способ применяется как при острых воспалениях, так
и при длительных «давящих» ощущениях без воспаления.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ:

- ① Лечение вросшего ногтя
- ② Устранение трещин стоп
- ③ Медицинский педикюр
- ④ Изготовление индивидуальных ортезов
- ⑤ Стопа пожилого человека
- ⑥ Уход за стопой при диабете
- ⑦ Хирургическое лечение грибковых поражений
- ⑧ Лечение коленного сустава



Самара, ул. Солнечная, 28а
8 (846) 972-70-90
www.podolog63.ru

НУЖЕН ЛИ ОРГАНИЗМУ РЕГУЛЯРНЫЙ ДЕТОКС?



ОТВЕЧАЕТ

СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА ТРИБУНСКАЯ,
врач-гастроэнтеролог высшей категории клинической
больницы «РЖД Медицина» в Самаре

Организм не рассчитан на накопление продуктов распада. Например, слизистая оболочка кишечника постоянно обновляется. Есть много причин и факторов, запускающих заболевания (вирусные, генетические, аутоиммунные и другие), но такой причины, как «накопление шлаков» среди них нет. Следовательно, нет необходимости в регулярном очищении организма. Нежелательно регулярно выполнять очищающие клизмы, потому что они смывают микрофлору кишечника, мешая ему правильно работать. Нарушается и перистальтика прямой кишки, что приводит к зависимости от клизм. Гидроколонотерапия смывает микрофлору кишечника еще сильнее, и в некоторых случаях может нанести серьезный вред. Даже если человек страдает от запоров, клизма не должна быть повседневной мерой для приведения кишечника в порядок. Ее делают разово, чтобы нормализовать стул, перед операцией или в других необходимых случаях. Тем более не нужны регулярные профилактические клизмы. Это относится и к приему мочегонных и слабительных. Все эти средства имеют конкретные медицинские показания. Если применять их без контроля врача, происходит дисбаланс систем организма, прежде всего нарушается нормальная работа почек и органов желудочно-кишечного тракта. Если у вас есть заболевания ЖКТ или предпосылки к их возникновению, обратитесь за консультацией к гастроэнтерологу. Он проведет диагностику организма и назначит лечение, которое необходимо именно вам, основываясь на принципах доказательной медицины.



ПРОЦЕСС ОБНОВЛЕНИЯ:

- каждые 2-4 дня обновляются клетки эпителия тонкого кишечника
- каждые 4 дня – клетки толстой кишки
- каждые 5 дней – слизистая оболочка желудка

ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ: ПРИВОДИМ ОРГАНИЗМ В ПОРЯДОК

Наиболее уязвимым звеном в человеческом организме является пищеварение. С заболеваниями ЖКТ невозможно мириться или не замечать, поэтому они требуют обязательного лечения вместе со специалистом. Светлана Трибунская поможет разобраться в проблеме и закрыть наболевший вопрос раз и навсегда. Также в Дорожной больнице, где она работает, можно сразу пройти необходимый курс обследований на новейшем оборудовании. Мировые стандарты и передовые технологии главное, на что ориентируется доктор при назначении пациенту.

СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА ТРИБУНСКАЯ

Врач-гастроэнтеролог высшей категории.

Стаж работы более 10 лет.

Член Европейского общества гастроэнтерологов, Всероссийского общества по изучению воспалительных заболеваний кишечника, Российской гастроэнтерологической ассоциации.



ВАС БЕСПОКОЯТ?

- гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь,
- грыжи пищевода,
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки,
- хронические холециститы и панкреатиты,
- желчнокаменная болезнь,
- хронические колиты, язвенный колит и болезнь Крона,
- заболевания печени, гепатиты, жировая болезнь печени.

Обращайтесь за помощью!



РЖД · МЕДИЦИНА

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

Самара, ул. Ново-Садовая, д. 222Б

№ 8 (937) 189-05-89

Единый call-центр 300-42-52

ГОРМОНЫ: ВЕЛИКИЕ И УЖАСНЫЕ

О ТОМ, ЧТО НАС ПУГАЕТ В ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТАХ

ГОРМОНЫ СИНТЕЗИРУЮТСЯ В ОРГАНИЗМЕ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ. ОНИ ДВИЖУТ НАШИМИ ЖЕЛАНИЯМИ, ПОЗВОЛЯЮТ ЗАВОДИТЬ ПОТОМСТВО, ДЕЛАЮТ НАС БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ. Но иногда для здоровья и повышения качества жизни требуется искусственное поддержание баланса гормонов. Когда это необходимо делать, какие страхи гормональных препаратов преувеличены, а чего действительно лучше остерегаться, рассказала врач акушер-гинеколог Оксана Аравина.



Эксперт

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

Какая роль мужских и женских половых гормонов?

Эстрогены – гормоны женской красоты. Их можно сравнить со строптивой девушкой, которая выходит замуж за андрогенов (мужские половые гормоны). Она выбирает их за силу, выносливость и привлекательность. Ради эстрогенов андрогены готовы на подвиги. А другой половой гормон – прогестерон – в этой дружной семье можно назвать тещей. Она приезжает в молодую семью во вторую половину женского цикла. Ее задача – сдерживать активность андрогенов и стимулировать действие эстрогенов, чтобы в семье родилось здоровое потомство. Надеюсь, эта сказка привнесла небольшую ясность в роль половых гормонов.

Конечно, андрогены также есть и в женском организме. Они отвечают за либидо. Чем выше их значение, тем женщина сексуально активнее. Но это при условии, что они находятся в референтном значении. Иначе появляются побочные эффекты – акне, избыточный рост волос на лице и на теле, избыток веса. В мужском организме тестостерон кроме сексуальной активности также определяет его характер. Когда этот гормон снижен, мужчина становится стервозным и капризным. Такие изменения, как сигнал SOS, требуют немедленного обращения к врачу.

Вообще поддержание половых гормонов – очень важная задача для психоэмоционального комфорта в паре и в обществе, так как это помогает каждому полу реализовать себя.

Почему гормональные препараты у многих вызывают негативные ассоциации?

Половые гормоны – это не валерьянка. За применением любых гормональных средств, противозачаточных, средств менопаузальной



гормонотерапии должен наблюдать специалист. Если это делать бесконтрольно, тогда возникают побочные эффекты, которых многие боятся: повышение риска тромбоза, онкологические опухоли. Чтобы избежать побочных эффектов, женщины, использующие любые контрацептивы – внутриматочные и влагалищные кольца, пластиры, таблетки, должны раз в год делать биохимический анализ крови и УЗИ печени, молочных желез и органов малого таза и мазки на онкоцитологию.

БЕЗ СНА

В результате снижения эстрогена у женщины в 43–45 лет может нарушаться сон, из-за этого она не высыпается, ухудшается общее самочувствие, снижается качество жизни.

ТЕКСТ: ЕЛЕНА КАОКОВА



ПЛОХАЯ СТАТИСТИКА

В последние годы увеличилось бесплодие в паре, где мужской фактор достигает 40%.

А мужскому организму гормональные препараты могут нанести вред?

За применением препаратов, повышающих тестостерон, также должен следить врач, потому что избыточная доза может вызывать остеопороз у мужчины. Стероидный остеопороз – это известное заболевание среди спортсменов, злоупотребляющих стероидами. Еще препараты тестостерона, как бы это странно ни звучало, угнетают синтез сперматогенеза. То есть мужчине назначают эти препараты, только если у него нет планов на репродукцию в ближайшее время.

В последние годы увеличилось бесплодие в паре, где мужской фактор достигает 40%. Одна из причин косвенно связана с гормональными препаратами. 60 лет назад оральные методы контрацепции произвели сексуальную революцию: женщины стали более раскованные. У них появилась возможность избавиться от негативных ощущений, связанных с натуральным циклом: потливость, раздражительность, вздутие живота, болезненные и обильные менструации. Но последние 35 лет в контрацептивах используется синтетический эстроген – этинил эстрадиол, который со временем накапливается в почве естественным путем. Он не разлагается в природе, поэтому попадая в организм мужчины, очень часто становится причиной бесплодия. Сегодня ситуация изменилась, и большая часть ОК основывается на более физиологичной форме эстрогена, которая метаболизируется в организме женщины. Контрацептивы нового

поколения обладают рядом преимуществ: они оказывают меньше влияния на сосуды и избавляют от сухости в интимной зоне, могут поднять либидо, избавить от акне и болевых ощущений.

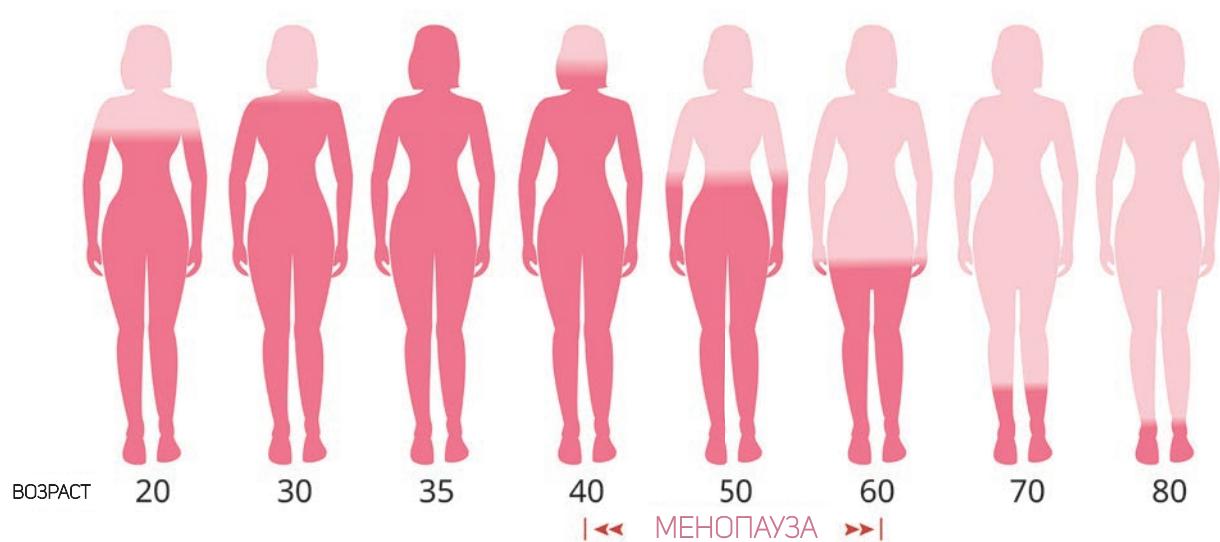
Зачем женщинам назначают гормональные препараты в менопаузу?

Климакс у женщин обычно наступает в 52–54 года, а средняя продолжительности – 79,4 лет по данным Роскомстата. Итого, женщины вынуждены около 30 лет жить в дефиците эстрогенов. У них, помимо приливов, повышается риск перелома шейки бедра, нарушается сон, страдает память, возникает раздражительность и вспыльчивость, увеличивается окружность живота, а вместе с ней и риск повышения давления и развития диабета. Все эти сбои в организме помогает купировать гормональная терапия, но не только она – есть еще масса немедикаментозных способов поддержать женское здоровье в менопаузу. Недавно Всемирное общество по менопаузе сняло верхний рубеж для продолжительности использования менопаузальной гормонотерапии, поэтому женщина может долгое время принимать их по назначению и под контролем врача.

ВО ВРЕД

Холестерин – первый строительный кирпичик всех половых гормонов, но избыточное потребление фастфуда изменяет баланс между полезными и вредными его фракциями, повышая риск образования холестериновых «бляшек» на сосудах, последние повышают риск инсультов и инфарктов.

УРОВЕНЬ ЭСТРОГЕНА В ЖЕНСКОМ ОРГАНИЗМЕ



Чем заместительная гормональная терапия отличается от средств контрацепции?

В целом ничем, разница только в дозах гормонов. В менопаузу женщина получает меньшую дозу препарата. В обоих случаях дозировка и состав препаратов подбирается индивидуально.

От чего вы хотели предостеречь пациентов? В каких случаях не рекомендуете принимать гормональные препараты?

Существуют экстремальные школы специалистов разных направлений, которые достаточно известны у нас в стране, но я как врач, придерживающийся принципов доказательной медицины, прошу пациентов остерегаться назначений без реальных к тому показаний. Почему? Например, препараты тестостерона не зарегистрированы в нашей стране для применения у женщин. Также необоснован прием инсулин-подобного фактора роста с целью «продлить молодость и долголетие», так как это влечет серьезное изменение обмена веществ в организме. Нет вообще доказательной базы на предмет того, что ферритин-витамин D должны быть равны возрасту или весу или полной луне за вычетом курса доллара на сегодня. Огульный прием БАДов и микроэлементов без обследования может спровоцировать быстрый рост злокачественных образований. По принципу «что хорошо питается – то быстро и растет».

Вот такое лечение действительно вредно. Прежде чем что-то начать со своим организмом делать, необходимо учесть все «за» и «против». И делать это не самостоятельно, почитав отзывы в интернете, а вместе с врачом после лабораторных и клинических обследований.

КОРОТКО О ВАЖНОМ ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТАХ

01 За применением любых гормональных средств, противозачаточных, средств менопаузальной гормонотерапии должен наблюдать специалист.

02 В последние годы увеличилось бесплодие в паре, где мужской фактор достигает 40%. Одна из причин косвенно связана с гормональными препаратами.

03 Всемирное общество по менопаузе сняло верхний рубеж для продолжительности использования менопаузальной гормонотерапии, поэтому женщина может долгое время принимать их по назначению и под контролем врача.

04 Заместительная гормональная терапия отличается от средств контрацепции только дозой гормонов. В менопаузу женщина получает меньшую дозу препарата.

СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ
ПОД КОНДИЦИЯМ СОСТОЯНИЯ



ВЫБЕРИТЕ СВОЮ ПРОГРАММУ ЗДОРОВЬЯ ЭТОЙ ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ

Здоровье дороже золота, особенно в нынешней ситуации. Очень важно, насколько организм готов противостоять заболеваниям. Защититься от ненужного стресса и укрепить здоровье помогут программы, разработанные в медицинском центре «Самарский».

1

«ЗДОРОВЫЕ ЛЁГКИЕ»

Программа направлена на восстановление после пневмонии и бронхита. Комплекс процедур очистит легкие от застойных явлений, насытит кровь кислородом и укрепит иммунитет. Пациент сможет быстрее вернуться к привычному образу жизни.

4

«ЗДОРОВЬЕ КАК У КОСМОНАВТА»

Лучшее для диагностики и укрепления здоровья – самые передовые методы лечения в современной медицине. Программа направлена на общее укрепление организма, чтобы вы были готовы свернуть горы и хоть завтра полететь на Марс.

2

«АНТИСТРЕСС»

Оздоровительная программа поможет восстановить душевное равновесие, которое пошатнулось от бесконечного стресса и переработок. Вы почувствуете невероятную легкость в голове и теле, и снова захочется покорять новые высоты.

3

«УКРЕПИ ИММУНИТЕТ»

В медицинском центре «Самарский» знают, как мамам важно, чтобы иммунитет ребенка был крепким. Данная оздоровительная программа поможет пережить холода без частых простуд. Все процедуры приятные и легко переносятся детьми.



РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ №ЛТО-63-01-003585 ОТ 09 МАРТА 2016 ГОДА



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
САМАРСКИЙ



Самара, 9-я просека, 5 линия, д. 4



8 (846) 302-13-00



samarskiy_med



www.samarskiy.ru

ВРАЧИ САМАРЫ ОТВЕТИЛИ, КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАНЬШЕ БЫЛИ НЕРЕШАЕМЫ В ИХ ОБЛАСТИ, А СЕГОДНЯ ЛЕГКО ПОДДАЮТСЯ ЛЕЧЕНИЮ

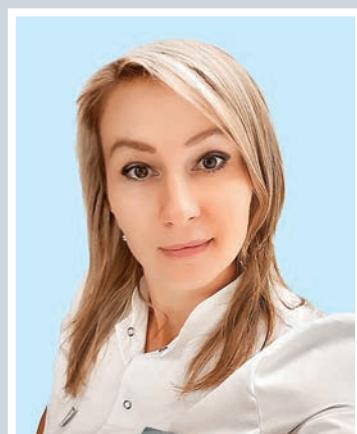


ИГОРЬ ВАЛЕРЬЕВИЧ ИШУТОВ, врач-хирург высшей квалификационной категории, заведующий стационаром многопрофильной клиники «Реавиз», кандидат медицинских наук, доцент кафедры хирургических болезней медицинского университета «Реавиз»

Одним из ведущих направлений медицины является герниология, то есть оперативное лечение грыж живота. Произошла революция в лечении пациентов, когда стали внедряться синтетические сетчатые имплантаты. Операции без использования имплантов в настоящее время практически не применяются, так как доказано, что даже при небольших грыжах применение сетки уменьшает частоту повторного образования грыжи в несколько раз. Следующим революционным методом в хирургии грыж стало внедрение лапароскопических операций. Если сравнивать открытые и лапароскопические операции, то преимущество однозначно за лапароскопией: вместо большого разреза выполняют несколько проколов размером до 1 см, что снижает частоту раневых осложнений, пациенты меньше времени проводят в стационаре и быстрее возвращаются к труду.

НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА САВЕЛЬЕВА, заведующая отделением для детей с поражением центральной нервной системы и нарушением психики педиатрического корпуса Самарской областной клинической больницы им. В.Д. Середавина, врач невролог-эпилептолог, ассистент кафедры неврологии и нейрохирургии СамГМУ, кандидат медицинских наук

В прошлом веке многие заболевания нервной системы считались неизлечимыми и звучали как приговор. Теперь даже редкие генетические заболевания, в том числе наследственные нейродегенеративные с дебютом в детском возрасте, поддаются лечению. Например, спинальная мышечная атрофия, некоторые виды лейкодистрофии, миодистрофия Дюшенна, туберозный склероз. Если раньше пациентов с такими диагнозами отправляли на доживание, то сейчас есть методы по устранению как симптомов, так и причины этих заболеваний. Поэтому важно правильно определить диагноз – не просто перинатальное поражение центральной нервной системы, а конкретное заболевание. Это позволит добиться хороших результатов в лечении.



ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ КУРОЧКИНА

АНТОН ДМИТРИЕВИЧ ГУРЕЕВ, заведующий отделением анестезиологии-реанимации Клиник Самарского государственного медицинского университета, врач-анестезиолог-реаниматолог, ассистент кафедры и клиники анестезиологии, реаниматологии и скорой медицинской помощи института профессионального образования СамГМУ

Появление в арсенале врача мобильных рентген-установок типа «С-дуга» позволило выполнять новые и обновленные манипуляции на качественно ином уровне.

Изменились и способы обеспечения венозных доступов. Теперь, кроме периферических и классических центральных венозных катетеров, применяются PICC-лайнеры – центральные венозные катетеры, которые устанавливаются через периферические вены. А имплантируемые порт-системы существенно облегчили жизнь пациентам, которые нуждаются в длительных курсах лечения. На новый уровень вышла борьба с хроническим болевым синдромом – от точного выполнения диагностико-лечебных блокад до установки спинальных порт-систем и микроинфузионных помп для обезболивания.



ИГОРЬ АЛЕКСЕЕВИЧ ПРЯХИН, врач хирург, онколог, маммолог, пластический хирург, врач ультразвуковой диагностики клиники «Медгард»

25 лет назад для иссечения опухолей кожи и мягких тканей использовались только скальпель и электродиатермия. Но последние 13 лет применяется радиоволновой скальпель Сургитрон. Он прекрасно режет, сразу запаивает сосуды, не дает ожога, получаются аккуратные швы. Также используется хирургический CO₂ лазер. Он позволяет быстро, бескровно, с хорошим косметическим эффектом удалять образования кожи до 4 см.

Широко вошли в обиход пункционная биопсия и трепанобиопсия образований молочных желез под контролем УЗИ. Теперь врач-онколог сразу после обследования может сделать пункцию. Все в одних руках: пациенту удобно, доктору спокойно.

ТАТЬЯНА МАРКОВНА ЛОКШТАНОВА, врач-невролог, заслуженный врач России, кандидат медицинских наук, главный внештатный специалист по неврологии министерства здравоохранения Самарской области

Во-первых, это колоссальный прорыв в визуализации органов и систем! Сегодня можно посмотреть мягкотканые структуры головного и спинного мозга и кровотоки внутри важных сосудов рутинно, не прибегая к операции.

Во-вторых, сегодня активно развивается внедрение интегративного подхода к решению проблем пациента с привлечением консилиума специалистов, который может состоять из врача-невролога, вертебролога, физио- и иглорефлексотерапевта. Для лечения все большую популярность набирают современные методики кинезиологии. Стало возможным лечение грыж без операций, а для динамического контроля за лечением часто используется метод УЗИ, в том числе и УЗИ позвоночника.



«ЮЛЯ ПЛОХО КУШАЕТ...»

Распространенные ошибки родителей в питании детей

СТРЕМЯСЬ ДАТЬ РЕБЕНКУ САМОЕ ЛУЧШЕЕ, НЕКОТОРЫЕ РОДИТЕЛИ ЗАБЫВАЮТ О ПРИНЦИПЕ РАЦИОНАЛЬНОСТИ ПРИ ПОДБОРЕ МОДЕЛИ ПИТАНИЯ ДЛЯ РЕБЕНКА. ВЕДЬ ТО, ЧТО ПОДХОДИТ ВЗРОСЛОМУ, НЕ ВСЕГДА ПОДОЙДЕТ МАЛЫШУ. О ТОМ, КАК СОСТАВИТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН ДЛЯ СВОЕГО ЧАДА И ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК В ВЫБОРЕ ПРОДУКТОВ, РАССКАЗЫВАЕТ ДЕТСКИЙ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ И ПЕДИАТР ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА ТРИФОНОВА.



Эксперт

Елена Александровна Трифонова,
детский гастроэнтеролог,
педиатр «Самарской областной детской клинической больницы им. Н.Н. Ивановой», кандидат медицинских наук, врач высшей категории

КАКИЕ ПРОДУКТЫ/ БЛЮДА ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ ВХОДИТЬ В РАЦИОН РЕБЕНКА?

Ежедневный рацион ребенка должен полностью удовлетворять его потребности в белках, жирах и углеводах, а также витаминах и микроэлементах. Именно поэтому меню должно быть разнообразным и четко спланированным. Это, конечно же, крупы, нежирные сорта мяса (индейка, кролик, курица, говядина) и обязательно рыба. Также овощи и фрукты, хлеб, масло (оливковое, льняное, подсолнечное, а также сливочное жирностью 82,5%). Яйца – не менее ценный, чем масло, источник белка и витаминов А, Е, Д. Они насыщают организм ребенка лецитином, который необходим для полноценного функционирования нервной системы и правильного кроветворения. И самое главное – вода. Воду рекомендуется давать в перерывах между едой, 6–8 раз в день. Употребление других напитков, кроме воды, в перерывах может снизить аппетит ребенка.

НАСКОЛЬКО ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ?

Прием пищи изо дня в день в строго определенное время способствует циклической выработке пищеварительных соков. Правильный режим питания предполагает не только фиксированное время приема пищи, но и определенное пищевое поведение за столом: концентрация на пище, тщательное пережевывание, использование столовых приборов. То есть процесс приема пищи из чисто физиологического переходит в эстетический. А значит, соблюдение режима питания является дополнительным воспитательным моментом.

Кроме того, соблюдение режима питания поможет в адаптации ребенка в детском саду. Ведь многое здесь будет новым – обстановка, люди. А режим дня, в том числе прием пищи, будет понятным и знакомым, как дома. В то время как для безрежимного ребенка режим садика на первых порах может стать определенным стрессом. Приучение ребенка к режиму закладывает основы самодисциплины и сослужит ему хорошую службу в будущем. Режимные дети и подростки лучше учатся и больше успевают, не опаздывают на официальные мероприятия и эффективнее отдыхают.

РАССКАЖИТЕ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ.

Питание для детей отличается от питания для взрослых. «Детям – детское» – такому принципу нужно следовать как минимум до достижения ребенком трехлетнего возраста. По рекомендациям

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНЕЙ ЖКТ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ РОДИТЕЛИ

1. Боль, тяжесть в животе, тошнота, рвота – заболевания желудка или кишечника
2. Боль за грудиной, ощущение комка в горле – поражение пищевода (иногда может указывать на заболевания сердца)
3. Изжога и/или отрыжка – проблемы с пищеводом, двенадцатиперстной кишкой или желудком
4. Вздутие, понос или запор, газы – дисфункция кишечника
5. Наличие крови в кале и/ или слизи – воспалительное заболевание кишечника, полипы, анальные трещины



ВОЗ пищу малышам с рождения до 3 лет необходимо готовить отдельно от взрослой, а готовые продукты, покупаемые родителями в магазинах, обязательно должны иметь пометку «детское» или «для детей».

Что касается специй, они содержат очень много веществ, раздражающих нежный пищеварительный тракт ребенка. Максимум – можно добавлять в блюда лук, чеснок, пряные травы (сельдерей, укроп), лавровый лист. В салатах и в любом сыром виде лук и чеснок употреблять ребенку не рекомендуется. До 1 года специи лучше не использовать.

Для ребенка лучше покупать отечественные овощи и фрукты. Мясо и рыбу выбирайте нежирных сортов. Молочные продукты должны тоже быть с пометкой «для детей». Они подвергаются специальной обработке, исключающей попадание в них каких-либо инфекционных агентов. Также избегайте аллергенов.

ЧТО МОГУТ ЗНАЧИТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЯ РЕБЕНКА В ЕДЕ?

Если ваш ребенок сладкоежка, значит, в организме может быть дефицит железа и магния. Их можно получить с яичным желтком, свеклой, яблоками, рыбой. Бывает и так, что малыш с удовольствием ест кислые яблоки или даже лимон, не морщаась. Объяснить это можно также нехваткой магния, понизившейся кислотностью желудка или наличием инфекции.

Стремление ребенка ко всему соленому – сигнал о повышенной функции щитовидной железы или снижении функции надпочечников. А ложное ощущение пересоленности еды может возникнуть при гастрите и повышенной кислотности желудка. Желание есть морскую капусту круглосуточно семь дней в неделю может свидетельствовать о проблемах со щитовидной железой. Кроха попробовал сливочное масло и готов есть его в больших количествах? Возможно, ему не хватает витамина D. Он нужен малышу для роста костной ткани и содержится в рыбе, яйцах, молочных продуктах и сыре. Сливочное масло годовалому малышу можно не более 12 граммов в день.

КАКАЯ КАША САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ?

Гречневая каша для детей считается наиболее полезной. В ней много железа, а также легкоусвояемого белка. Но гречка утратит свои ценные свойства, едва вы соедините гречку с молоком, ведь железо не усваивается организмом в присутствии кальция.

Полезная овсяная каша для детей – это грубые необработанные хлопья, которые требуют варки от 3 минут и более. Каши быстрого приготовления ничего полезного в себе не несут.

Перловая каша – незаслуженно забытое блюдо. Как и гречневая каша, перловка богата и белком, и железом. С другой стороны, в ней не меньше ценной клетчатки, чем и в овсяной каше. Правильно приготовленная перловая крупа – это суперполезное блюдо для здорового питания как взрослых, так и детей.

«МОЙ РЕБЕНОК МАЛОЕЖКА». ЧТО ДЕЛАТЬ?

Дети с избирательным аппетитом – это те, кто ест однообразную пищу, отвергая как знакомые, так и незнакомые продукты. Есть несколько типов малоежек: дети с плохим аппетитом, которые отказываются от определенных продуктов, и те, которые боятся есть из-за неприятных ассоциаций (наказание, рвота, боли, удушье). Часто бывает, что у ребенка просто не сформирован вкус, что происходит на втором году жизни, и ему просто не вкусно. Другая причина – банальное отсутствие аппетита, а также боли по ходу ЖКТ.

Возникает вопрос, как же тогда его накормить? Отказы детей от еды наводят родителей на мысль «накормить хоть чем-нибудь». В ход идут любимые блюда: картофель фри, макароны, сладости. Богатая углеводами и жирами пища чревата лишним весом, недостатком необходимых питательных веществ. Заменяйте одни продукты другими из той же группы. Мало мяса? Предложите запеченную рыбу. Отказ от овощей? Восполните недостаток клетчатки фруктами и кашами. Еще один совет, «разбавьте невкусное вкусным». Добавьте в кашу ложку любимого джема, а к «невкусной» рыбе обожаемые ребенком макароны.

УЛЫБАЕМСЯ ЧАЩЕ:

КАК ИЗМЕНИЛИСЬ ВИЗИТЫ К СТОМАТОЛОГУ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯ

НАШИ БАБУШКИ И ДЕДУШКИ ЛЕГКО ВСПОМНЯТ 1000 И 1 НАРОДНЫЙ СПОСОБ СПАСЕНИЯ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ. ПОХОД К СТОМАТОЛОГУ БЫЛ ДЛЯ НИХ НАСТОЯЩИМ КОШМАРОМ, А РЕЗУЛЬТАТ НЕ ВСЕГДА РАДОВАЛ. НО СЕГОДНЯ СТОМАТОЛОГИЯ ПРОДВИНУЛАСЬ В ТЕХНОЛОГИЯХ НАСТОЛЬКО, ЧТО ЛЕЧЕНИЕ СТАЛО МАКСИМАЛЬНО БЕЗБОЛЕЗНЕННЫМ И КОМФОРТНЫМ. ТЕПЕРЬ КАЖДОМУ ДОСТУПНО УДОВОЛЬСТВИЕ ИМЕТЬ КРАСИВУЮ И ЗДОРОВУЮ УЛЫБКУ. О ТЕМНОМ ПРОШЛОМ СТОМАТОЛОГИИ И СВЕТЛОМ НАСТОЯЩЕМ РАССКАЗАЛИ САМАРСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ.



Комментирует
Галина Викторовна Евсеева,
врач-стоматолог клиники «Dental Point»



Комментирует
Дарья Андреевна Турапина,
главный врач, детский стоматолог, стоматолог-терапевт клиники «Dr. Smile»

Эволюция виниров

Первые прототипы виниров появились еще в 30-х годах прошлого века. Специальные декоративные накладки приклеивали к внешней поверхности зубов и тем самым имитировали белоснежную улыбку. Выглядело это не натурально, накладки были недолговечны и плохо держались. Их установка требовала значительной обточки зуба, что негативно сказывалось на их состоянии. Современные виниры – это прочные, надежные изделия, которые не требуют сильной обточки зубов. Это позволяет сохранить их здоровье. Современные материалы позволяют подобрать идеальный цвет зубов для каждого конкретного пациента. Создание белоснежной улыбки мечты не займет много времени – достаточно трех визитов к стоматологу. Все процедуры проходят безболезненно, анестетик подбирается индивидуально для каждого пациента. Стоматология XXI века способна решить любые проблемы – от изменения цвета собственных зубов до обретения голливудской улыбки при полном ее отсутствии.

Первое подобие зубных имплантов, обнаруженное археологами, относится приблизительно к 600 году н. э. Это кусочки морской раковины, которые были вставлены, точнее вбиты чем-то наподобие молотка в челюсть женщины из племени майя.

С молочных зубов

Все в детстве боялись стоматологов, так как раньше совершенно не уделяли время профилактике. Существовало мнение, что молочные зубы лечить не нужно. Поэтому к стоматологу приходили только в том случае, если зуб заболел. В такой ситуации ребенок уже на подсознательном уровне ждал, что лечить будет больно. И убедить его в обратном было достаточно сложно. Удаление проходило болезненно для маленького пациента из-за наличия воспаления и отсутствия хороших анестетиков. На данный момент большое внимание уделяем профилактике. Первое посещение ребеночка в стоматологию должно осуществляться в возрасте 2 лет. Не для того, чтобы ему что-то полечить, а для того, чтобы ребенок познакомился со своим доктором, увидел, что в кабинете нет ничего страшного, а даже наоборот – есть игрушки, мультфильмы, все это отвлекает от стоматологических манипуляций. Чаще всего при первом посещении проводится профессиональная гигиена: зубы покрывают защитным средством, содержащим фтор и другие компоненты, укрепляющие эмаль зубов. Если ребенок приходит на профилактику раз в полгода, за это время образуются совершенно небольшие кариозные полости. В этом случае благодаря современным методикам, например, ICON, можно вылечить кариес на ранних стадиях – быстро и безболезненно, в течение 15-20 минут. В таких случаях детишки совершенно не замечают сложных стоматологических манипуляций, поэтому уходят счастливыми, получают от любимого стоматолога не только здоровые зубки, но и подарки за храбрость.



*Комментирует
Данила Александрович Некорынов,
стоматолог, стоматолог-хирург
стоматологической клиники «Елена Плюс»*

Лучше золота

Несколько десятилетий назад было модно иметь золотые коронки или металлические с напылением под золото. Особенно это было актуально во взрослом возрасте. Кроме этого, для постоянной носки использовались пластмассовые коронки, которые сейчас применяются только в качестве временных или для демонстрации пациенту цвета и формы его будущих зубов. За промежуток в два десятилетия стоматология продвинулась и изменилась очень сильно. Сейчас уходят даже от металлокерамических коронок, так как есть намного более эстетичные аналоги: коронки из прессованной керамики, цельно фрезерованные коронки из диоксида циркония, ультратонкие виниры и накладки. С их помощью можно воссоздать цвет и переходы цвета на зубе, анатомическую форму, прозрачность так, что даже близкие дома не заметят разницы. При этом прочность материалов очень высока. Широко используется имплантация для замещения утраченных зубов. Врачи-ортопеды все реже используют силиконовые и альгинатные слепки и переходят на цифровое сканирование внутриоральными сканерами. Даже зубные техники моделируют зубы уже в цифровом варианте на компьютере, используют сканеры и 3D-принтеры. Все эти технологии и материалы позволяют минимизировать проблемы, которые могли возникнуть в недалеком прошлом.



*Комментирует
Анна Владимировна Затолокина,
врач-стоматолог стоматологической
клиники «Аве-Дент»*

Зри в корень

В недавнем прошлом корневые каналы лечили не так, как сейчас. Оснащение стоматологических кабинетов было очень скромным, не было инструментов и материалов, позволяющих полноценно их прочистить и обработать. Поэтому применяли методы, при которых допускалось неполное удаление пульпы из каналов зуба с ее последующим пропитыванием бактерицидными и мумифицирующими препаратами. Одним из таких методов резорцин-формалиновый метод – долго применялся и считался достаточно успешным в нашей стране. Он снимал болевую симптоматику у пациентов, однако скрытый воспалительный процесс продолжался, и в тканях возникали кисты. Такие зубы давали обострение и впоследствии удалялись. Лечение вызывало страх у пациентов. Пугали болевые ощущения, так как процедура проходила без анестезии.

Сейчас применяют только витальные методы лечения корневых каналов. То есть нерв не умерщвляют, а убирают сразу и полностью под местной анестезией. Современные технологии позволяют проходить и обрабатывать корневые каналы быстро и качественно. Лечение пульпита обычно проводится в одно или два посещения.

За последние годы лечение стало более прогнозируемо. Сейчас мы можем не только качественно выполнять первичную эндодонтию, но и перелечивать ранее неудачно вылеченные корневые каналы. Можем извлечь сломанный инструмент или закрыть перфорацию в стенке зуба, ожидать благоприятный исход при вишищательных периапикальных поражениях после терапевтического лечения. Одним словом, современные методы эндодонтического лечения зуба позволяют с уверенностью спасать ранее безнадежные зубы и гарантировать долгосрочный результат.

СТОМАТОЛОГИЯ БУДУЩЕГО

Биологи и другие специалисты уже научились выращивать настоящие зубы в лаборатории, прямо в полости рта у мышей, и придумали пасту, которая восстанавливает эмаль зуба. Сейчас ученые пытаются найти возможность заменять испорченные зубы новыми, живыми или же «научить» зубы самостоятельно излечиваться от кариеса.

КИСТА ЯИЧНИКОВ:

УДАЛЯТЬ ИЛИ НЕТ?

В ТЕМЕ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ СУЩЕСТВУЕТ МАССА ПОДВОДНЫХ КАМНЕЙ. ОДИН ИЗ САМЫХ ОПАСНЫХ – ОБРАЗОВАНИЕ КИСТЫ ЯИЧНИКОВ. ПЕРВАЯ МЫСЛЬ ПОСЛЕ ДИАГНОЗА: «А ВДРУГ ЭТО РАК?». В ГОЛОВЕ НАЧИНАЮТ ОЖИВАТЬ СТРАХИ: НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА, ГОРМОНАЛЬНЫЕ СБОИ, ПРОБЛЕМЫ С БЕРЕМЕННОСТЬЮ. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДУРНЫХ МЫСЛЕЙ И РАЗОБРАТЬСЯ В ВОПРОСЕ НАМ ПОМОЖЕТ ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ ГИНЕКОЛОГИИ ВРАЧ ВИКТОРИЯ ЮРЬЕВНА КРОТОВА.



Эксперт

Виктория Юрьевна Кротова,
кандидат медицинских наук,
акушер-гинеколог медицинского
центра «Аэлита-М», врач
высшей категории

Если киста яичников, по сути, это доброкачественная опухоль, то почему встает вопрос о ее лечении?

Не все кисты яичников нуждаются в лечении. Функциональные (фолликулярные) кисты яичников, как правило, не нуждаются, поскольку проходят самостоятельно с очередной менструацией. Их образование – результат гормонального дисбаланса по причине стресса, колебаний веса, нарушения работы щитовидной железы, чаще при гипофункции. Эти кисты могут протекать бессимптомно, а могут сопровождаться болевым синдромом, нарушениями менструального цикла (задержки, кровянистые выделения, вплоть до кровотечения). Такие состояния требуют лечения. Фолликулярные кисты подлежат оперативному лечению только при картине острого живота, в случае разрыва капсулы кисты или перекрута ножки кисты, то есть в экстренных случаях.

Если это эндометриоидная киста яичника, то назначается гормональное лечение, цель которого – не допустить дальнейшего роста кисты и операбельного лечения. Другие доброкачественные опухоли яичников сохраняются независимо от менструального цикла и подлежат удалению с целью профилактики онкологии.

Насколько вероятно, что она перерастет, например, в аномальную кисту?

Согласно классификации ВОЗ 2014 года, фолликулярные кисты, кисты желтого тела относятся к опухолевидным поражениям яичника. Они не перерастают в другие образования, в том числе и онкологические, поскольку имеют разные источники происхождения.

Однако некоторые риски все же есть. Это острые состояния в гинекологии, связанные с разрывом капсулы кисты или перекрутом ножки

кисты. Лечение, как правило, хирургическое, с использованием лапароскопического доступа. Также существует вероятность инфицирования кисты, тогда развивается картина воспаления – боль на стороне поражения, повышение температуры, соответствующие лабораторные изменения в крови. В этом случае проводится противовоспалительная терапия.

Существуют ли сопутствующие заболевания, которые могут усугубить ситуацию?

Здесь можно отметить снижение веса, голодание, похудание при исходно нормальном индексе массы тела (19,9-26). Также дальнейшая прибавка веса у склонных к лишнему весу, нарушение жирового обмена, индексом массы тела выше 26 приведет к избыточному синтезу эстрогенов из жировой ткани и, как следствие, гормональному дисбалансу.

Самым опасным катализатором является стресс, который ведет к десинхронизации взаимодействия центральных структур мозга, гипоталамуса, гипофиза, нарушению цирхоральных ритмов, в результате чего яичники получают неправильные команды и формируется киста. Также нельзя переоценить влияние щитовидной железы, которая напрямую влияет на функцию яичников, тормозит выработку стероидных гормонов при гипотиреозе и вносит хаос в их работу.

Смена часовых поясов, перелеты также могут спровоцировать нарушение стероидной функции яичников и, как следствие, появление функциональной кисты. Сон позднее 23.00 менее

МИФ ИЛИ НЕ МИФ?

«Риск этого заболевания снижается у женщин с наступлением менопаузы».

Это так. С наступлением менопаузы стероид-синтезирующая функция яичников угасает, что означает отсутствие этой патологии у данной категории женщин.



8 часов с включенными гаджетами снижает влияние гипоталамуса и гипофиза на работу яичников, провоцируя появление жидкостных образований.

Дефициты жизненно важных элементов, например, витамина D, способствуют возникновению кист. Имеет значение содержание железа в организме, фолиевой кислоты – это микроэлементы, влияющие на рост фолликула, созревание яйцеклетки и формирование желтого тела. Повышенный уровень инсулина повышает пролиферативные процессы в организме и приводит к развитию данной патологии.

Как это влияет на менструальный цикл?

Фолликулярная киста возникает при дефиците прогестерона и эстрогенов, яичниковых гормонов, регулирующих менструальный цикл. Соответственно, пациентка столкнется либо с задержкой менструации на несколько дней, что более характерно для кисты желтого тела, либо с межменструальными кровянистыми выделениями, связанными с большим количеством эстрогенов в фолликулярной жидкости кисты, либо обильной менструацией. Эти нарушения разовые. Если в последующих циклах яичники будут работать в комфортных для них условиях, вероятность повтора минимальна. Этим и привлекателен менструальный цикл!

Расскажите о методах диагностики кисты яичников.

Ключевыми этапами обследования и диагностики образований яичников являются сбор анамнеза, осмотр в зеркалах, бimanualное влагалищное исследование. Оно помогает определить наличие образования в яичниках, его консистенцию, болезненность при пальпации,

ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ В ЦИФРАХ

Всего 5-10% женщин подвергаются хирургическому лечению по поводу опухолей яичников.

подвижность, связь с окружающими тканями, болезненность заднего свода, косвенные признаки наличия жидкости в малом тазу.

УЗИ органов малого таза существенно облегчает диагностику и постановку диагноза, особенно трансвагинальным доступом. Уже на этом этапе можно с высокой долей вероятности определить характер кисты, структуру, исключить или подтвердить осложнения, связанные с разрывом кисты, инфицированием. Кстати, определение онкомаркеров для функциональных кист не используется. Компьютерная томография, магнитно-резонансная терапия не рекомендованы для первичного обследования для выявления патологии яичников.

Многие полагают, что объективные данные можно получить, прибегнув к пункции образования яичника. Так вот, если мы имеем дело с кистами, то пункция не рекомендована по причине низкой информативности. Аспирация содержимого кисты в качестве лечебного метода вагинальным или лапароскопическим доступом (через небольшое отверстие) ассоциирована с высоким риском рецидива кисты яичника.

Влияет ли прием комбинированных оральных контрацептивов на возможность появления кисты?

На самом деле, прием КОК не повышает и не снижает возможность появления кисты. Наличие функциональных кист яичников не является ограничением к назначению противозачаточных.

Появление кисты на фоне приема КОК возможно только в случае нарушения режима приема, то есть при пропуске таблеток. Тем не менее, прием КОК рассматривается как фактор, снижающий риск рака яичников.

КТО НАХОДИТСЯ В ЗОНЕ РИСКА?



НОВАЯ ПАРАДИГМА МЕДИЦИНЫ – PREVENTAGE

ИММУНОДИЕТОЛОГИЯ ИЛИ ИСКУССТВО ИСКЛЮЧЕНИЯ

ИЗВЕСТНУЮ ФРАЗУ «МЫ – ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ» СОВРЕМЕННЫЕ ВРАЧИ ПЕРЕФРАЗИРУЮТ ПО-ДРУГОМУ – «МЫ – ТО, ЧТО МЫ ПЕРЕВАРИВАЕМ». ВСЕ ЧАЩЕ ВРАЧИ ВИДЯТ ПРИЧИНУ РАЗЛИЧНЫХ НЕДУГОВ В СКРЫТОЙ ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ОПРЕДЕЛЕННОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ. В СВЯЗИ С ЭТИМ РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА» УЗНАЛА У ЭКСПЕРТА НАТАЛЬИ ЗОЛОТОВИЦКОЙ О ВОЗМОЖНОСТЯХ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ В ПРОГРАММАХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И СНИЖЕНИЯ ВЕСА.



Эксперт

Наталья Николаевна
Золотовицкая,
главный врач клиники «Волга
Бьюти», кандидат медицинских
наук, врач дерматолог-
косметолог, нутрициолог,
врач превентивной медицины,
выпускница МИИПАМ
«ПревентЭйдж»

Что такое скрытая пищевая непереносимость? Как она возникает?

Каждый организм обладает индивидуальными способностями к перевариванию пищи, которая эволюционно подходит только ему. Постулат «Человек всеяден» не работает, это надо понимать. В течение сотен лет рацион наших предков состоял из 20-30 продуктов, многие из которых он употреблял только в сезон. Сейчас любая еда, с любого континента доступна нам круглогодично. Проблема заключается в том, что способность переварить новый продукт развивается в течение нескольких поколений и не факт, что новый продукт будет переварен и усвоен с пользой для здоровья.

Если наш микробиом не может полностью переварить тот или иной продукт, то при неполном расщеплении пищи крупные непереваренные частицы попадают через кишечные стенки в кровь. Иммунная система воспринимает их как врагов. Всякий раз она должна реагировать, стараясь освободить организм от такого вторжения и вырабатывает антитела.

Почему это плохо? Непереваренные частицы все равно же выходят из организма в итоге?

Основные иммунные силы фактически все время заняты борьбой с непереваренной едой в ущерб другим функциям. На это расходуется огромное количество энергии, материалов и драгоценного кислорода в крови, что приводит к хронической усталости, сонливости и апатии. Перегрузка организма ведет к застою жидкости. И как следствие – отеки, повышен-



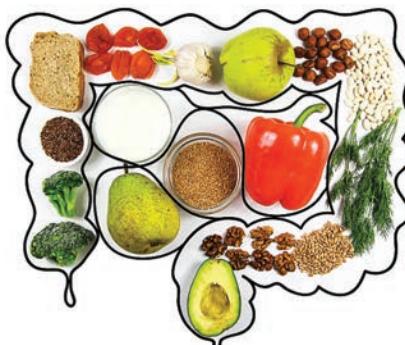
PreventAge-medicine – наиболее современная и перспективная модель управления здоровьем. В ее основе лежит принципиально новая концепция – активная профилактика, улучшение качества жизни и обеспечение активного долголетия. Ведение пациентов в рамках протокола PreventAge-medicine подразумевает раннюю и прогнозирующую диагностику заболеваний, ассоциированных со старением.



ное артериальное давление, ненужная нагрузка на сердце, избыточный вес. Из-за того, что и кожа, и слизистые оболочки вынуждены участвовать в выделительных процессах, могут появиться заболевания ЛОР-органов, бронхов, угревая сыпь, экземы, синдром раздраженного кишечника. Часто наблюдаются воспалительные явления в суставах, мышцах, коже, нервной ткани, сосудах, связанные с накоплением так называемых иммунокомплексов – захваченных и разрушенных антителами чужеродных структур.

Могу ли я самостоятельно определить, какие продукты подходят и не подходят именно мне? И как это сделать?

«Скрытая пищевая непереносимость», вызванная иммунными реакциями, трудно поддается диагностике. К числу наиболее известных и точных, сертифицированных в США и ЕС тестов для определения скрытой пищевой непереносимости относится иммуноферментный анализ IgG ELISA. Этот тест называется ImmunoHealth™. Он отражает иммунные реакции, которые невозможно выявить с помощью кожных тестов, широко применяемых аллергологами. С его помощью выявляется широкий спектр специфических пищевых антител. На основе полученных данных о наличии антител на продукты питания строится индивидуальная программа питания.



ПЛАЧЕВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

По данным научных исследований, в высокоразвитых странах скрытой пищевой непереносимостью страдает до 80% населения.

Программа питания, подобранная таким образом, поможет разгрузить иммунную систему, избежать неприятностей. Но поможет ли эта программа питания сбросить лишний вес?

Конечно. Причем без ущерба своему здоровью и настроению. В ходе программы, возможно, покажется, что вы едите больше, чем нужно. Не удивляйтесь. Прошлый опыт низкокалорийных диет выработал у вас стереотип обязательного наличия легкого голодания и чувства вины за сытость. Это не поможет в новой ситуации. Необходимо научиться есть в меру и не голодать. И особенно важно не делать слишком длительных перерывов между приемами пищи. Постепенно установится правильный режим и объем питания, соответствующий именно вашему биоритму и физиологическим потребностям. Вес может начать снижаться очень резко, а может уменьшаться постепенно. Многое зависит от гормонального фона и активности обменных процессов. Вы можете заметить, что выделяете больше жидкости, а жажды не испытываете совсем. Это связано с процессами, протекающими в жировой ткани. Постепенно, когда основная масса избыточной жидкости выделится, снижение веса замедлится. Жировая ткань гораздо легче воды, поэтому убывать будут быстрее объемы, чем килограммы.



Чтобы избежать последствий пищевой непереносимости, достаточно определить не подходящие продукты и просто не употреблять их?

Нужно действовать комплексно. Мы можем убрать продукты, но организм уже истощен, работа кишечника нарушена. Необходимо ее восстанавливать. И очень важно понять, в каком состоянии на данный момент находится микробиота кишечника.

В последнее время много говорят о важности здорового микробиома кишечника для поддержания здоровья, так ли это?

Совершенно верно. Бактерии в кишечнике выполняют важные функции. Они помогают переваривать пищу, синтезируют витамины, нейромедиаторы (серотонин, дофамин, ацетилхолин, ГАМК) участвуют в работе пищеварительной, иммунной, нервной систем. От состава микробиоты зависит уровень сахара в крови после еды. По ее составу можно предсказать индивидуальную реакцию на продукты. При организации процессов оздоровления, снижения веса и омоложения организма, а также для обеспечения результирующего лечения имеющихся заболеваний необходимо учитывать интересы и влияние микробиоты.

Если микробиота имеет такое большое влияние на здоровье и состояние человека, можно ли извне влиять на нее?

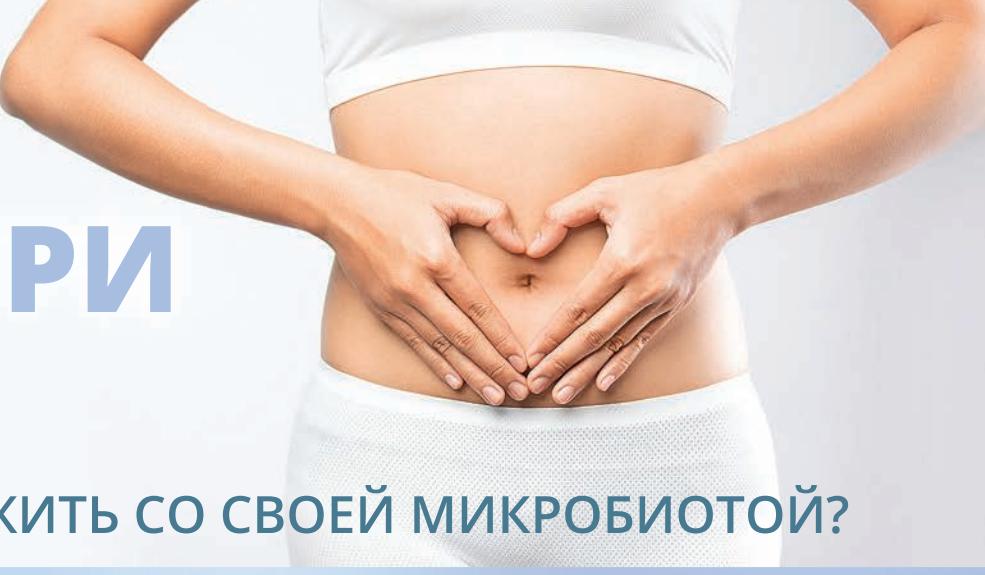
Чтобы иметь возможность эффективно восстанавливать и укреплять нормальную микробиоту кишечника, нужна методика, с помощью которой можно получать адекватную информацию о ее состоянии. Это метод газовой хроматографии и масс-спектрометрии микробных маркеров. В быту его называют анализ на микробиоту по Осипову. Он позволяет определить вид микроорганизмов, живущих в кишечнике и их количество. При помощи анализа обнаруживаются не только патогенные микроорганизмы, но и дисбаланс в кишечнике. С помощью полученных данных врач назначит препараты, чтобы восстановить необходимый баланс. Грамотно скорректированная микробиота уменьшает проявления скрытой пищевой непереносимости и наоборот. Правильно назначенное лечение и индивидуально подобранная диета по результатам обследования позволит продлить здоровье, стройность и замедлить старение.

УНИКАЛЬНЫЙ «КОД»

Свыше 10 тысяч различных микроорганизмов обитает в человеческом организме. Набор микробиоты уникален для каждого человека, как отпечаток пальца.

МИР ВНУТРИ НАС

ЗАЧЕМ ДРУЖИТЬ СО СВОЕЙ МИКРОБИОТОЙ?



Микробиота кишечника решает если не все, то очень многое. Иммунитет, пищеварение, вес, пристрастия в еде, состояние кожи, работа головного мозга, эндокринной системы — все это, и не только, зависит от состояния нашего кишечника. В клинике «Волга Бьюти» помогают разобраться, какой сбой в состоянии микробиоты мог привести к проблемам в здоровье. По результатам исследования назначают коррекцию натуропатическими средствами для восстановления правильного баланса между всеми представителями тонкого кишечника. Это помогает улучшить здоровье, вернуть стройность и сохранить активность на долгие годы.

ТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

В клинике «Волга Бьюти» делают забор для анализа на микробиоту по Осипову (хромато-масс-спектрометрия). По сравнению с другими диагностическими методами анализ по Осипову дает возможность выявлять не один и не два, а несколько десятков микроорганизмов, используя всего одну пробу биоматериала — кровь из пальца. При этом обнаруживаются даже те микробы, которые «не видят» другие методы.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С НАРУШЕННОЙ МИКРОБИОТОЙ КИШЕЧНИКА

1. Кожные заболевания (угревая болезнь, атопический дерматит, герпес и др.)
2. Избыточный вес
3. Выпадение волос
4. Бактериальный вагиноз, молочница
5. Хронический простатит
6. Депрессивное состояние
7. Заболевания органов пищеварения
8. Нарушение пищевого поведения
9. Хронические цистит, пиелонефрит
10. Заболевания щитовидной железы

ГОДЫ НЕ ПРИ ЧЕМ:

КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ТЕЛА ОШИБОЧНО СВЯЗЫВАЮТ С ВОЗРАСТОМ

А ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ – ВОЗРАСТ. ПОСЛЕ 40 ЛЕТ ЛЮДИ ВСЕ ЧАЩЕ СЛЫШАТ ЭТУ ФРАЗУ – ОТ ЗНАКОМЫХ ИЛИ ДАЖЕ В КАБИНЕТЕ ВРАЧА. ОДНАКО НЕ ВСЕ ПРОБЛЕМЫ МОЖНО ОБЪЯСНИТЬ ЦИФРАМИ В ПАСПОРТЕ. САМАРСКИЕ ЭКСПЕРТЫ РАЗВЕНЧАЛИ САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ МИФЫ О ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЯХ, В КОТОРЫХ ПО ПРИВЫЧКЕ ПРИНЯТО ВИНИТЬ ПРОЖИТИЕ ГОДЫ.



АНТИВОЗРАСТНЫЕ ПРАВИЛА:

- 1. Правильное и сбалансированное питание**
- 2. Соблюдение режима сна и отдыха**
- 3. Правильный подбор косметических средств**
- 4. Регулярное посещение врачей**
- 5. Ведение активного образа жизни**



Комментирует **Татьяна Рассказова**,
врач-трихолог, директор Самарского
университета красоты

МИФ №1

Облысение возникает только в зрелом возрасте, молодым людям не стоит его опасаться.

Облысение, или алопеция, может возникнуть в любом возрасте. Все зависит от его причины. Если не говорить о заболеваниях, то на первом месте среди причин выпадения волос – это стресс. Причем волосы начинают выпадать не во время стрессовой ситуации, а 3-4 месяца спустя. На втором месте – неправильное питание с дефицитом белка. И третье место закрепилось за гормональной перестройкой после родов. У мужчин самая частая форма – андрогенная алопеция. Когда стоит начинать бить тревогу? В норме выпадает до 150 волосков в сутки. И выпадают они преимущественно при механическом воздействии: мытье и расчесывание. Если это происходит даже тогда, когда они находятся в покое и количество заметно выросло, то пора обратиться к специалисту. Чтобы спасти шевелюру, нужно определиться с причинами выпадения и начать их устранять. Подход к лечению должен быть комплексный: витамины, микроэлементы, массаж, физиопроцедуры, мезотерапия, а если необходимо, то и фармпрепараты.

Существует также миф, что лысеют только мужчины, а женщины могут этого не опасаться. На самом деле это не так. Конечно, у женщин есть свои причины выпадения волос. К алопеции у женщин могут приводить некачественные уходовые процедуры для волос: окрашивание, осветление, химическая завивка, чрезмерное термическое воздействие.



Комментирует
Ринат Абдулхакович Шакиров,
хирург-флеболог высшей категории,
руководитель «Клиники доктора Шакирова»

МИФ №2

Варикозное расширение вен появляется только после 40 лет. До этого можно о нем не беспокоиться.

При наследственной предрасположенности к варикозу признаки заболевания проявляются уже в школьном возрасте. Сначала в малой степени, но потихоньку болезнь начинает прогрессировать. На УЗИ можно увидеть поражение вен, которого не видно невооруженным глазом. В возрасте 30–40 лет все внешние симптомы недуга становятся хорошо заметны, даже если они не были видны ранее. Еще одна из причин живучести мифа о том, что проблемы с венами появляются в пожилом возрасте, в том, что раньше не могли диагностировать заболевание вовремя. Сейчас медицина шагнула вперед и в плане научных исследований, и в плане диагностики. Если раньше жалобы пациентов могли не принимать всерьез, то сегодня УЗИ и другие современные возможности диагностики позволяют обнаружить проблему даже в самой начальной стадии.

Вылечить варикоз раз и навсегда не получится. Это заболевание относится к хронической венозной недостаточности. Самый эффективный метод лечения, который дает значимую компенсацию проблем – хирургический. Либо классическая хирургия, либо удаление вены лазером. Остальные – консервативные – методы малоэффективны. После операции у большинства пациентов заболевание в той или иной степени сохраняется.

Предотвратить варикоз невозможно. Если человек родился таким, то он с этой проблемой столкнется. Благоприятный прогноз может дать ранняя диагностика. Девушкам я бы рекомендовал обращаться к флебологу во время беременности. А если появились какие-то видимые признаки, то точно поход к врачу откладывать нельзя.



Комментирует
Светлана Алексеевна Корытцева,
главный врач и руководитель «Клиники
Корытцевой», кандидат медицинских наук,
врач-дерматовенеролог, косметолог.

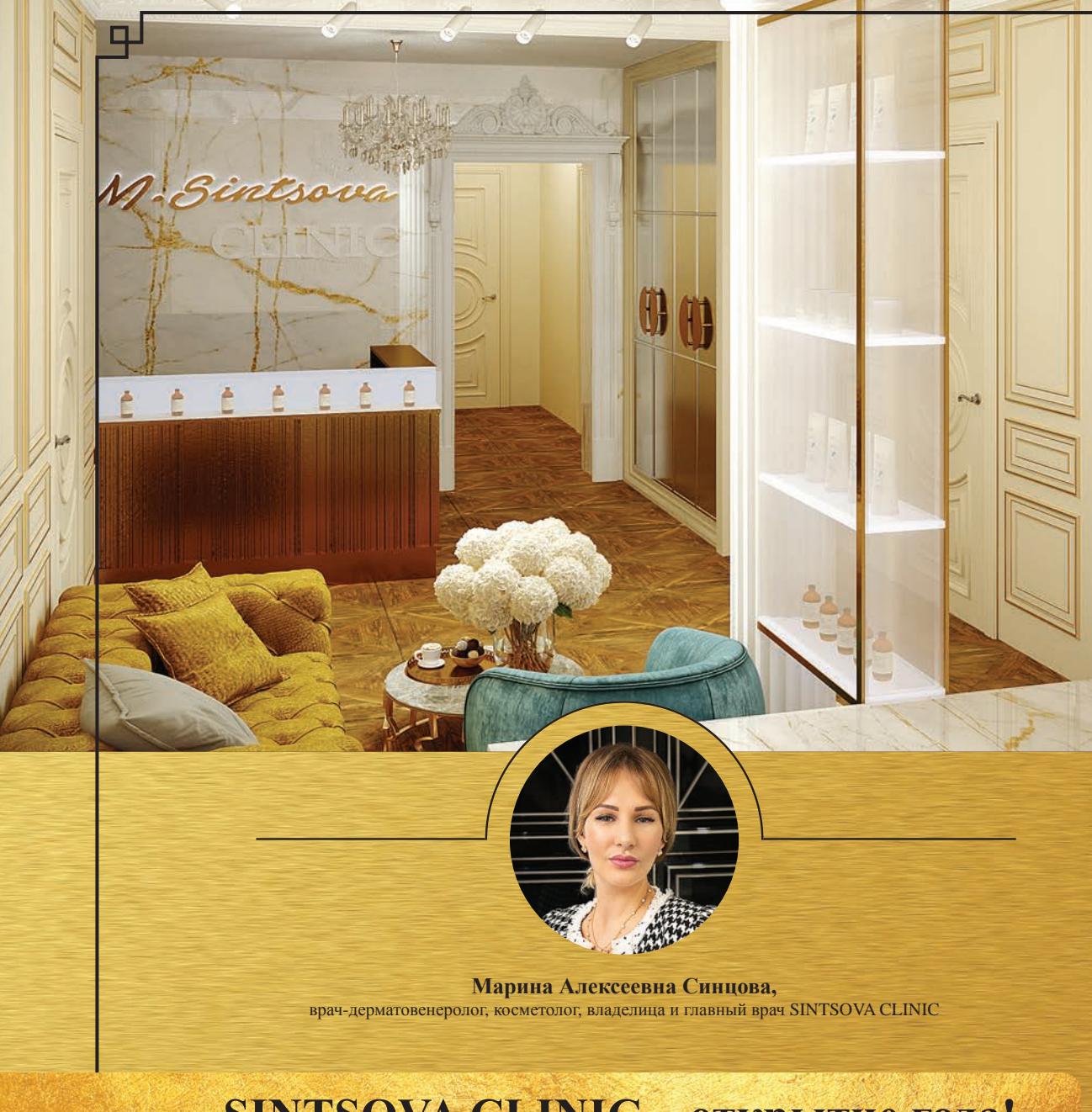
МИФ №3

У молодых и стройных целлюлита не бывает.

Целлюлит не зависит от лишнего веса. Он бывает как у пышных дам, так и у стройных. И с возрастом его отсутствие или наличие тоже не связано. В первую очередь наличие целлюлита говорит о зашлакованности организма всевозможными токсинами. Чаще всего «апельсиновая корка» может быть связана с нарушением кровообращения и лимфооттока, очистительной функции печени, а также со сниженной функцией щитовидной железы. Целлюлит чаще возникает у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни и неправильно питается. Спровоцировать появление бугорков и ямочек может ношение узкой одежды и обуви, высоких каблуков. Такие особенности кожи могут достаться и по наследству от мамы или бабушки.

Шансы на успех в борьбе за гладкую кожу во многом зависят от комплексного подхода и стадии целлюлита. В первую очередь нужно наладить систему питания, пить воду и больше двигаться. На начальных стадиях целлюлита можно просто работать с мышцами на аппарате функциональной магнитной стимуляции тела. Аппликатор стимулирует мышечные ткани без прямого контакта с кожей, то есть пациент одет и удобно лежит при терапии. Таким образом прорабатываются глубокие мышцы и ткани, недоступные другим формам воздействия. Мышечные группы активно сокращаются, испытывая нагрузки выше, чем при занятиях в зале. Если стадия выше, тогда дополнительно применяются методики для расщепления жировых отложений – радиочастотный лифтинг, карбокситерапия, мезотерапия.

ОБОЗРИМ ОЖИДАНИЯ ВОГЛАДИСТОМ



Марина Алексеевна Синцова,
врач-дерматовенеролог, косметолог, владелица и главный врач SINTSOVA CLINIC.

SINTSOVA CLINIC – открытие года!

Уникальная клиника красоты с премиальным сервисом

Новой клиникой мало кого удивишь, но только не в этот раз. Совсем скоро распахнет свои двери SINTSOVA CLINIC – прогрессивный проект, безупречный тандем косметологии и пластической хирургии. Специалисты высокого уровня будут трудиться в клинике для достижения совершенных результатов. Пациентов ждет эксклюзивный сервис и 100% внимание профессионалов.

Такого в Самаре еще не было!

Основатель клиники Марина Синцова добилась в профессии немалых результатов – она обучалась у преподавателей мирового уровня, таких как профессор Алессио Редаэлли – одного из основоположников методики гармонизации лица. Она является международным тренером компаний Ipsen, Martinex и создателем авторских методик, которым обучает других специалистов. Накопленный опыт позволил Марине Синцовой сформулировать концепцию новой клиники, которая в ближайшее время воплотится в жизнь.

ОБОЗРИМ ОЖИДАНИЯ ПРОДУКТОВЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ №70-63-01-005571 от 01 июня 2020 года



ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПОДХОД

Концепция SINTSOVA CLINIC нацелена на предоставление сервиса европейского и американского уровня. Благодаря удачному расположению клиники у пациента всегда будет парковочное место. Все продумано до мельчайших деталей, чтобы гости получали удовольствие не только от результатов процедур, но и наслаждались минутами, проведенными здесь.

РАБОТА НА РЕЗУЛЬТАТ

Благодаря тому, что работа в клинике ведется параллельно по косметологии и пластической хирургии, запросы пациентов реализуются в полном объеме. Синергия двух направлений максимально усиливает действие каждого из них, поэтому достигаются более качественные результаты.

ВЕДУЩИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

В SINTSOVA CLINIC будут работать профессионалы своего дела – «самые сливки», как отзываются о врачах сама Марина Синцова. Например, пластические хирурги из Москвы – Евгений Владимирович Фролов и Андрей Николаевич Яхонтов, которые специально для пациентов клиник будут оперировать по самарским ценам. Кстати, доктор Фролов 13 лет проработал в одной операционной с известным хирургом, профессором А.С. Тепляшиным, который оперирует звезды уровня Моники Беллуччи. Но и это не все особенности клиники – остальные направления работы будут такими же сильными, но это мы оставим пока в секрете.



SINTSOVA CLINIC

Солнечная, 71

ПРАЗДНИК ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

Как привести в порядок кожу к праздничному сезону и после него

КОНЕЦ ОСЕННИ. РАБОЧИЙ ПРОЦЕСС В САМОМ РАЗГАРЕ. КОГДА БЫЛ ПОСЛЕДНИЙ ОТПУСК – УЖЕ И НЕ ВСПОМНИТЬ. ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ СМОТРИТ УСТАЛЫМ ВЗГЛЯДОМ. СКОРО ЕЩЕ И НОВЫЙ ГОД. А ВЕДЬ ХОЧЕТСЯ ВСЕГДА БЫТЬ НЕОТРАЗИМОЙ И ПОЛНОЙ СИЛ. В ПРЕДПРАЗДНИЧНЫЙ СЕЗОН САМОЕ ВРЕМЯ УСТРОИТЬ ПРАЗДНИК СВОЕЙ КОЖЕ. КАК ПРАВИЛЬНО ЭТО СДЕЛАТЬ, РАССКАЖУТ НАШИ ГУРУ КОСМЕТОЛОГИИ.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА



Екатерина Ивановна Гаврилова,
врач-дерматовенеролог,
косметолог Клиники
Эстетической Медицины
«New Life»



Ольга Владимировна Криушкина,
косметолог-эстетист,
специалист по чистке кожи
и избавлению от акне,
независимый эксперт



Жанна Ивановна Пиженко,
врач-дерматовенеролог,
косметолог медицинской
компании «Мать и дитя»
ИДК, Academie clinic



Марина Евгеньевна Шишова,
врач-дерматовенеролог,
косметолог «BABOR
Beauty Spa»

НАЛАДИТЬ КОНТАКТ

К сожалению, для многих поход к косметологу звучит также страшно, как поход к стоматологу – дорого и неприятно. Однако в какой-то момент необходимость перевешивает чувство страха и недоверия. Лучший способ найти подходящего мастера – определиться с проблемой. Что вам нужно? Убрать морщины, просто освежить кожу, поработать с акне, сделать подтяжку. Как только вы придете к пониманию, чего вы хотите, найдется и решение.

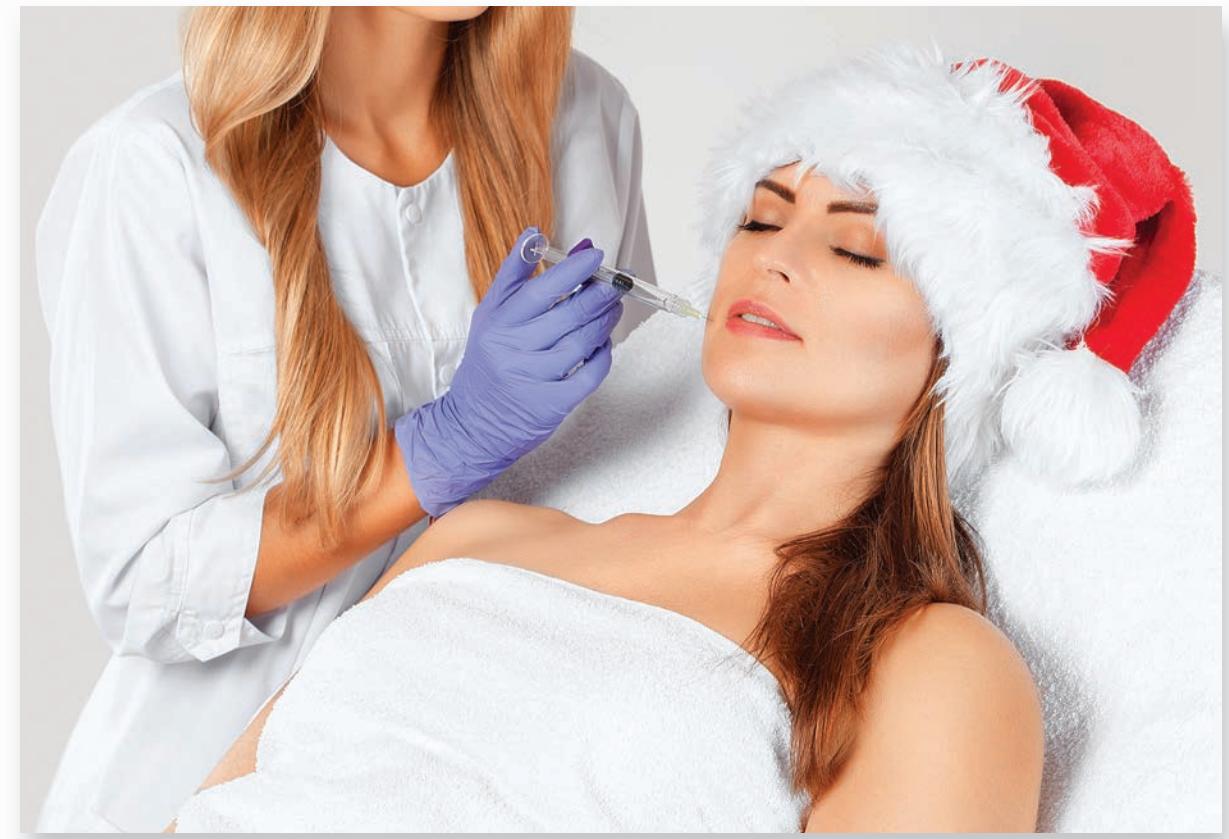
Частенько случается и так, что «хочется не знаю чего». Врачи советуют начать с работы над качеством кожи. «Сюда можно отнести различные виды чисток, биоревитализацию и пилинги, – подсказывает врач-дерматовенеролог, косметолог медицинской компании «Мать и дитя» ИДК Жанна Пиженко. – А еще можно сделать коррекцию формы губ. Губы придают женщине особую привлекательность, загадочность и освежают лицо!»

ВВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

На самом деле осенне-зимний период – отличное время для работы с кожей, уверены все косметологи. Все потому, что солнечная активность падает, а значит, есть возможность проработать кожу с помощью пилингов, лазерных технологий. «Именно холодное время года является самым продуктивным периодом для

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА ЗАГАДЫНОВА





работы, например, с гиперпигментацией и фотостарением», – подтверждает **Ольга Криушкина, косметолог-эстетист, специалист по чистке кожи и избавлению от акне.**

Большинство косметологических процедур имеют накопительный эффект, но это не значит, что вы не заметите улучшений после первого раза. К так называемой «праздничной» косметологии или к процедурам «на выход» относятся: биоревитализация, мезотерапия, ботулинотерапия, LPG массаж лица, RF-лифтинг, омоложение и увлажнение на аппарате geneo+ или «неодимовое омоложение». Завершает список карбоновый пилинг – аппаратная методика, которую часто называют «голливудский пилинг» или «пилинг красной дорожки» из-за повышенного интереса к нему знаменитостей. «Это новейшая методика лазерной очистки кожи лица, при которой действие короткого импульсного лазера усиливается карбоновым гелем, – объясняет **Екатерина Гаврилова, врач-дерматовенеролог, косметолог клиники эстетической медицины «New Life».**

– Особенно актуально для обладателей жирной и проблемной кожи».

Без сомнений, пара-тройка сеансов не заменят вам постоянного посещения косметолога. Тем не менее, если вы хотите привести себя в порядок к празднику, то эффект от этих процедур может выручить. С их помощью можно добиться устранения признаков усталости и сухости. Каждая процедура может являться абсолютно самостоятельной, но более выраженный результат можно получить после полноценного курса, говорят специалисты.

ВОПРОС РЕБРОМ

Как бы здорово и приятно не было посещение косметолога, в воздухе витает вопрос о цене. В связи с этим возникают жуткие погони за скидками и прочими акциями в предпраздничный сезон, лишь бы сэкономить. Может ли навредить такая экономия? В целом, эксперты сошлись во мнении, что нет, так как любая клиника или салон красоты не могут осуществлять свою деятельность без лицензии. Значит, как минимум качество материалов, которыми они пользуются, гарантировано. Экономия базируется на принципе приоритетности. «Например, если вы хотите что-то скорректировать или улучшить в вашей внешности, то для вас более

ЭКСПРЕСС-ПОМОЩЬ

Если остается менее недели до мероприятия, рекомендуются уходовые процедуры: питательные и лифтинговые маски, ферментные и поверхностные пилинги, которые подбираются по типу кожи.



приоритетными будут инъекционные процедуры: контурная пластика, ботулиновая терапия или инъекционная биоревитализация», – комментирует **Марина Шишова, врач-дерматовенеролог, косметолог «BABOR Beauty Spa».**

Чего действительно стоит опасаться, так это стереотипов о всемогуществе косметологов, которые решат все ваши проблемы чудо-зельем. **Екатерина Гаврилова** не раз сталкивалась с таким типом мышления: «К моему сожалению, многие пациенты все еще верят в силу «уколов», забывая, что аппаратная косметология в настоящее время решает большую часть проблем. Особенно актуально лазерное омоложение, которое способно решить сразу и проблему пигментации, наличия расширенных сосудов, а также эластичность и тургор кожного покрова». Но все возможно в комплексе, а не ценой одного волшебного укола.

Другая крайность, когда пациенты не прислушиваются к возражениям специалистов и просят сделать небезопасные процедуры. «Есть «модные» процедуры с мгновенным эффектом, не признаваемые грамотной косметологией, – объясняет **Ольга Криушкина**. – Например, популярная в свое время процедура bb-glow. Эффект сразу после процедуры, громкие обещания, но механизм действия и последствия самой процедуры непредсказуемы». Естественно, в этом случае ответственность ложится на плечи косметолога, который либо берет на себя все риски, либо отказывает в услуге.

ОТДОХНУВШАЯ И СВЕЖАЯ

Даже если с вашей кожей лица все хорошо и видимых проблем нет, в холодный период она все равно требует особого ухода. «Обязательно в арсенале у женщины должен быть правильно подобранный домашний уход, – отмечает **Жанна Пиженко**. – Должны присутствовать и правильное очищение, и наличие сывороток и питательных кремов». Косметологи настаивают, что, как минимум осенью, необходимо провести курс пилингов и биоревитализации. Во-первых, пилинг подразумевает снятие слоя клеток с поверхности кожи, что стимулирует активное производство и выход на поверхность молодых клеток. Во-вторых, в теплое время года его делать категорически запрещено, так как новые клетки, неадаптированные к ультрафиолету, просто травмируются. В-третьих, биоревитализация не менее полезная процедура. Она глубоко увлажняет, восстанавливает уставшую и обезвоженную кожу. В составе препаратов для биоревитализации – гиалуроновая кислота – естественный увлажнитель, отвечающий за удержание влаги в коже. В организме он содержится в естественном состоянии, но с возрастом вырабатывается все в меньших дозах.

Существуют процедуры, которые можно делать в постпраздничный период. «Для того, чтобы восстановить кожу и придать ей отдохнувший свежий вид, существуют специальные детокс программы, – рассказывает **Марина Шишова**. – Это комплекс процедур, направленный на выведение вредных веществ из организма, устранение обезвоживания и как следствие отеков лица». Темные круги под глазами, серый цвет кожи и проявившиеся морщины тоже убираются в ходе очищения и полного восстановления. За это уж точно кожа скажет вам «спасибо»!

ТОП-7 ПРОЦЕДУР «НА ВЫХОД»

1. Биоревитализация
2. Мезотерапия
3. Ботулиновая терапия
4. LPG массаж лица
5. RF-лифтинг
6. Омоложение и увлажнение geneO+
7. Карбоновый «Голливудский» пилинг

АКАДЕМИЯ РЕГЕНЕРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ: ПЕРСПЕКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЛЯ ВРАЧЕЙ

Медицина шагает вперед семимильными шагами: пациенты стремятся получить лучшее лечение, а врачи, в свою очередь, овладеть новыми разработками. Многие специалисты сегодня сходятся во мнении, что будущее за регенеративной медициной. В «Клинике Корытцевой» более 10 лет используются в работе проверенные PRP-технологии, и в 2020 году начали делиться своим опытом, обучая других врачей методикам Endoret и Cortexil PRP.



Светлана Алексеевна
Корытцева, директор
«Клиники Корытцевой»,
главный врач, кандидат
медицинских наук,
врач-дерматовенеролог,
косметолог,
сертифицированный
тренер по технологиям
Endoret и Cortexil PRP

► КОМУ БУДЕТ ПОЛЕЗНО?

«Клиника Корытцевой» известна среди пациентов и врачей как клиника высоких технологий. Здесь используются самые современные методики и передовое оборудование. Отдельным направлением работы является использование PRP-технологий для решения многих косметологических задач: вылечить акне, получить хороший омолаживающий эффект, восстановить здоровье волос, устраниТЬ растяжки и рубцы. Также PRP имеет огромный потенциал в лечении гинекологических, урологических, ортопедических, стоматологических и других заболеваний.

► ЭКСКЛЮЗИВНО

«Академия регенеративной медицины» – первая и единственная в Самаре платформа для обучения PRP-технологиям. Врачи разных направлений могут получить здесь бесценный опыт и узнать секреты использования богатой тромбоцитами плазмы. Светлана Корытцева является сертифицированным тренером по технологиям Endoret и Cortexil PRP и поделится с коллегами авторскими методиками, которые были наработаны более чем за 10 лет.

► ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДИКИ:



Самара,
ул. Молодогвардейская, 138 В
☎ 8 (917) 941-21-21
☎ 8 (846) 226-52-52
www.medical-beauty.ru
✉ klinika_korytsevoi



ПОЧЕМУ ENDORET И CORTEXIL PRP?

- Технологии позволяют использовать форму геля и добиваться стойких результатов для восстановления объема.
- Плазмогель – альтернатива контурной пластике с использованием гиалуроновой кислоты, и имеет огромное преимущество перед ней
- Полная биосовместимость, отсутствие воспалений, миграции, фиброза и утяжеления тканей
- Воспроизводимость результатов при ежегодной коррекции
- Натуральность и возможность работать большими объемами на любых зонах лица и тела

ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ КУРСА ВЫ УЗНАЕТЕ ВСЕ
ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ
PRP-ТЕХНОЛОГИЙ



СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ: как родственники алкоголика разрушают свою жизнь

ЛЮБОЙ ПРАЗДНИК РАСТЯГИВАЕТСЯ НА НЕСКОЛЬКО «ЗАПОЙНЫХ» ДНЕЙ И ПРОДОЛЖАЕТСЯ ЧЕРЕДОЙ СКАНДАЛОВ. ОБЕЩАНИЯ БОЛЬШЕ НЕ ПИТЬ РАЗБИВАЮТСЯ О СУРОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ – МУЖ ОПЯТЬ ЕЛЕ ДЕРЖИТСЯ НА НОГАХ. ТАКОЙ СЦЕНАРИЙ ЗНАКОМ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ СЕМЬЯМ, ГДЕ ЕСТЬ ПЬЮЩИЙ РОДСТВЕННИК. ПОЧЕМУ ЖЕНЫ НЕ УХОДЯТ ОТ ВЫПИВАЮЩИХ МУЖЕЙ, КАКИЕ ОШИБКИ СОВЕРШАЮТ БЛИЗКИЕ В ПОПЫТКЕ ПОМОЧЬ АЛКОГОЛИКУ СПРАВИТЬСЯ С ЗАВИСИМОСТЬЮ И ЕСТЬ ЛИ ШАНС ВСЕ ИСПРАВИТЬ, РАССКАЗАЛА НАТАЛЬЯ СОЛОДКОВА.



Эксперт
Наталья Ивановна Солодкова,
директор медицинского центра
«Открытие»



Не секрет, что жизнь с алкоголиком превращается в ад. Но почему женщины, словно жены декабристов, остаются верны мужьям и никуда не уходят?

Жить с мужем-алкоголиком очень тяжело как физически, так и морально. И в то же время женщина верит, что спасет мужа своей любовью. Все привыкли считать, что лечить нужно алкоголика. Но мало кто задумывается, что больна и его семья тоже. Явление созависимости – страшное и опасное. Оно губит жизнь всех членов семьи, в том числе детей. На мой взгляд, родственники переживают проблему зависимости близкого даже острее, чем он сам. Ведь зависимый от алкоголя человек годами живет под «анестезией», в каком-то смысле «обезболивает» свою психику, и потому не осознает тяжести последствий своей болезни. А близкие так погружаются в болезнь зависимого, так страдают и переживают, что на их психике это отражается даже сильнее. Алкоголик зависит от спиртного, а близкие – от алкоголика. Вся жизнь в такой семье подчиняется игре Преследователь-Спасатель-Жертва. Основным партнером алкоголика выступает его жена, которая вечером работает «спасателем» – достает пьяного мужа из канавы, а утром – «преследователем», который отчитывает за пьянство. Вовлекаясь в жизнь зависимого, его близкий тоже разрушается – становится жертвой.

ВЗГЛЯНИТЕ ПРАВДЕ В ГЛАЗА

80% пациентов
отделений неврозов – это
созависимые

95% людей,
выросших в семьях, где родители
злоупотребляли алкоголем, имеют
психические нарушения

60% женщин
после развода повторно выходят
замуж за своих бывших мужей-
алкоголиков

Как становятся женами алкоголиков?

Чаще всего замуж за алкоголиков выходят девочки, которые выросли в семье, где пил отец. Исключения бывают очень редко. Почему это происходит, объяснить легко. Девочка с детства усвоила именно такую модель семьи. Мама своим примером научила дочь, как нужно вести себя с пьяным мужем. Теперь она компетентна в этом, как никто другой. Именно поэтому она не бросает своего мужа, свято веря, что без нее он пропадет. А еще женщине очень нравится видеть виноватые глаза мужа наутро после попойки и чувствовать себя героиней, которая взяла на себя непосильную ношу. Поэтому такие семьи очень прочны – ведь муж и жена живут в соответствии со своими сценариями, прекрасно дополняющими друг друга на сцене одного театра.

То есть можно сказать, истоки созависимости идут из детства?

И не только созависимости. Дети, выросшие в пьющих семьях, сами рисуют пополнить ряды алкоголиков. И причины не только в генетической предрасположенности. Не меньшую роль играют психологические факторы. Во-первых, алкоголик – главная фигура в семье. Вся жизнь семьи вращается вокруг него, все подстраиваются под него. «Не шумите, отец пьяный спит!» У ребенка формируется установка – чтобы быть главным, можно просто пить. Во-вторых, он изо дня в день видит только такой образец семейных отношений. Ребенок не знает, что можно жить по-другому. В-третьих, несмотря ни на что, дети любят своих отцов, сочувствуют, когда мама ругается. И алкоголизм уже не кажется им таким уж большим злом, в отличие от несправедливого отношения мамы к отцу. И, наконец, страх ма-

тери, что ребенок вырастет таким же, как отец, тоже способствует формированию у ребенка зависимости. Взрослые начинают слишком жестко контролировать жизнь ребенка, что у подростков вызывает протест. Они начинают пить назло и незаметно втягиваются.

Неужели если один из родителей злоупотребляет, ребенок обречен стать алкоголиком?

Чтобы нейтрализовать негативный семейный опыт жизни с алкоголиком, действовать нужно очень мудро. Постарайтесь, чтобы жизнь детей не подстраивалась под поведение алкоголика. Алкоголь должен «выключать» человека из активной семейной жизни, а не «прогибать» жизнь всей семьи под алкоголика. Обеспечьте детям досуг: спорт, кружки, хобби. Проводите с ребенком больше времени в семьях друзей, где существуют нормальные взаимоотношения. Пусть ребенок видит альтернативу. Выстраивайте доверительные отношения с ребенком, разговаривайте о зависимостях открыто, не контролируйте без необходимости и уважайте его личные границы.

Как близкие могут помочь пьющему человеку начать новую трезвую жизнь?

Близкие имеют гораздо большее влияния на пьющих родственников, чем любые профессора, академики, психологи, врачи. И правильное поведение, правильное отношение к болезни и к зависимому человеку может изменить жизнь всей семьи, пусть и не так быстро, как хотелось бы. Но часто близкие больного хроническим алкоголизмом, сами того не осознавая, потакают пагубной привычке. Жалеют пьяницу, заботятся о нем. Например, мужчина пришел домой пьяный, грязный. А утром ему и завтрак приготовили, и рубашку чистую выдали, и стрелки на брюках нагладили. Почему бы не пить дальше?





Чем больше мы снимаем ответственность с алкоголика, тем больше отдаляем выздоровление и усугубляем болезнь. Он должен почувствовать, что у него проблема. Если он проснулся в луже, то может спросить самого себя: а почему я здесь лежу? Если же очнулся в чистой кровати, то вряд

СТАДИИ ФОРМИРОВАНИЯ СОЗАВИСИМОСТИ:

1. Отрицание – человек сильно привязан к больному, жалеет его, ищет оправдания безобразному поведению

2. Вовлечение – самооценка созависимого падает «ниже плинтуса», возникает чувство вины за случившееся

3. Полное слияние – родственник полностью потерял себя, постоянно испытывает чувство страха, тревожность за больного присутствует даже тогда, когда он находится рядом

ли задумается о том, что произошло. Бывает, что родные начинают так закручивать гайки, контролировать каждый шаг, что единственный путь к свободе – выпить. С пьяного все взятки гладки. Близкие часто взывают к совести зависимого, вызывая в нем чувство вины. И у них отлично получается. Но чтобы заглушить это чувство, алкоголик будет снова и снова принимать «анестезию».

Как заставить алкоголика пойти лечиться?

Секрет в том, что нужно перестать заставлять. Не надо брать на себя роль спасателя. Поверьте, он сам себя может спасти, если захочет. Скажите своему близкому примерно следующее: «Я тебя очень люблю и хочу, чтобы ты был здоров и счастлив, но с этого момента прекращаю всякую помощь. Она не привела ни к чему хорошему. Теперь ты сам ухаживаешь за собой, сам зарабатываешь средства для существования. Не можешь? Тогда есть выход – обратиться к врачу-наркологу. Сообщи мне об этом, когда будешь готов отправиться на лечение». И с этого момента прекратите участвовать в жизни своего родственника и займитесь своей. Для этого потребуется внутренняя работа по осознанию проблемы созависимости. Разбираться с ней лучше с участием психотерапевта, а не пытаться справиться самостоятельно.

Лечение алкоголизма – это семейный процесс, который требует терпения, настойчивости и участия близких. И это, правда, бывает нелегко. Но возможно! Для родственников проводятся специальные групповые занятия, отдельно от проблемных членов семьи, а также совместные семейные сессии. Лечиться нужно вместе с алкоголиком.

СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ

КАК ПОМОЧЬ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАВИСИМОСТЬ

ВСЕГДА ВМЕСТЕ – В БОЛЕЗНИ И ЗДРАВИИ, В ГОРЕ И В РАДОСТИ. НО ТОЛЬКО В СЕМЬЯХ, ГДЕ ОДИН ИЗ СУПРУГОВ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЕТ СПИРТНЫМ, КАК ПРАВИЛО, РАДОСТИ ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ. ВТОРАЯ ПОЛОВИНА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПЫТАЕТСЯ СПАСТИ АЛКОГОЛИКА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ, НО САМА ПОПАДАЕТ В ЦЕПКИЕ ЛАПЫ СОЗАВИСИМОСТИ. В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ «ОТКРЫТИЕ» ПОМОГУТ БРОСИТЬ ПИТЬ И НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ ВСЕЙ СЕМЬЕ.



3 ШАГА К СПАСЕНИЮ ОТ ЗАВИСИМОСТИ:

1. СНЯТЬ ТЯГУ НА ФИЗИЧЕСКОМ УРОВНЕ

Кодирование – укол, который устраниет физическую зависимость

2. РАЗОБРАТЬСЯ С ДУШЕВНЫМИ РАНAMI

Работа с психологом – снятие психологической зависимости

3. ВОССТАНОВИТЬ ОРГАНИЗМ

ТЭС-терапия восстанавливает способность мозга по выработке гормона радости – эндорфина

ПУТЬ СПАСЕНИЯ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ

Увидеть Близкие не видят своей проблемы – «я же не пью». Но часто они не только усугубляют проблему с пьянством, но и доводят себя до нервного истощения.

Принять Признать собственную зависимость и перестать винить вторую половину. Нужно пробовать менять привычку своего созависимого поведения.

Действовать Самостоятельное лечение созависимости в домашних условиях – непростая задача для уже измученного человека. В медицинском центре «Открытие» с созависимостью работают специалисты. Они хорошо знают ее характеристики и практики преодоления.

! В медицинском центре «Открытие» применяется уникальный комплекс методов, который формирует правильную мотивацию и дает высокие результаты лечения. Главное – начать путь избавления от зависимости сегодня, иначе завтра может быть уже поздно. Звоните в центр прямо сейчас, и вам помогут.

Самара, ул. Степана
Разина, 174 (остановка
«Филармония»)
8 (846) 375-71-25



ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ: стоит ли его бояться?

КОГДА РЕБЕНОК ВСТУПАЕТ В ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ, ГРАДУС НАПРЯЖЕНИЯ В ОТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ НОВОИСПЕЧЕННЫМ ПОДРОСТКОМ И ЕГО РОДИТЕЛЯМИ НЕРЕДКО НАЧИНАЕТ РАСТИ. ЕСЛИ ДЕЛО ДОХОДИТ ДО КОНФЛИКТОВ – ПИШИ ПРОПАЛО. И ПАПЕ С МАМОЙ, И РЕБЕНКУ КАЖЕТСЯ, ЧТО КОНСЕНСУСА НЕ ДОСТИЧЬ. ПОЧЕМУ НЕ СКЛАДЫВАЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ И МОЖНО ЛИ НАЙТИ С НИМ ОБЩИЙ ЯЗЫК – В ЭТОМ НАМ ПОМОГЛА РАЗОБРАТЬСЯ КОНСУЛЬТИРУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ АННА ВАЛЕНТИНОВНА ГЕРМАН.



Эксперт
Анна Валентиновна Герман,
семейный и детский психолог,
сертифицированный коуч,
лектор.

+ *Почему для большинства родителей подростковый возраст их ребенка самый трудный?*

Быть родителем подростка – огромный труд, в этот период предстоит многое узнать в первую очередь о себе. Большинство родителей боятся этого периода или бывают застигнуты врасплох, когда они вдруг видят сумасшедший цвет волос на голове у ребенка, слышат от него неприемлемые реплики в свой адрес или хуже того – узнают, что ребенок прогуливает школу. В этот момент в родителях включаются программы, которые они усвоили в свое время. Непринятие ребенка – это самая большая проблема современных родителей. То есть чтобы в доме был мир, ребенок должен быть определенного качества, если этого нет – конфликт неизбежен. Часто мы забываем, что ребенок – это личность, человек со своими чувствами, мыслями и эмоциями, пусть и с зелеными волосами.

Мы не умеем проживать собственные чувства, поэтому абсолютно не знаем, что такое сочувствие. Эмпатия – это основа любых качественных отношений. Когда к вам кто-то проявляет эмпатию, вы понимаете, что важны для этого человека, что он вас слышит и принимает таким, какой вы есть. Для подростков это крайне важный аспект общения. Им важно чувствовать безусловное принятие и понимание. Когда есть такой контакт, то и родитель будет услышан.

Какие еще ошибки допускают родители при взаимоотношениях с детьми-подростками?

Я не одобряю эту модную историю – осуждение родителей за неправильное воспитание детей. Родители сегодня живут в сложных условиях, поэтому им нужна помощь, чтобы понимать процессы формирования психики и характера ребенка. Ведь в основном родители сталкиваются со сложностями в общении с детьми из-за отсутствия нужной и качественной информации.

Одним из важных условий хороших взаимоотношений в семье является определение личных границ – это процесс выстраивания отношений и разработка договоренностей в семье, которые должны соблюдать все участники. Есть личностные, функциональные и территориальные границы, которые необходимо определить всем членам семьи через конструктивное общение.

Подростковый возраст протекает тяжелее у мальчиков или у девочек?

У ребенка любого пола есть личные особенности взросления, которые важно знать. Здесь большое значение имеет генетика, окружение и опять же личные особенности созревания личности.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ОТНОШЕНИЯХ С ПОДРОСТКОМ?

- *стыдить,*
- *ругать,*
- *недооценивать,*
- *давать лукавые утешения,*
- *разговаривать общими банальными фразами.*

To есть родители должны в первую очередь себе задать вопрос – почему у моего ребенка есть такая проблема?

Однозначно так. И конечно, нужно постараться наладить эмпатичный диалог со своим ребенком для того, чтобы вместе разобраться в этом вопросе. Также надо быть готовым услышать критические моменты своего поведения по отношению к ребенку.

Уметь понимать потребности своего чада важно. Если у ребенка пропал аппетит, он стал хуже спать, ведет себя не как обычно, это первый сигнал того, что нужно подойти к нему и спросить: «У нас с тобой есть какие-то проблемы? Я переживаю, потому что вижу, что тебя что-то беспокоит. Мы можем с тобой на эту тему поговорить?» Важно спрашивать, что происходит не с «тобой», а с «нами». Это дает ребенку понять, что родитель рядом и готов помочь.





Почему в переходном возрасте дети часто становятся грубыми и даже жестокими по отношению к родителям?

Подросток переходит от зависимого детства к самостоятельному и ответственному взрослому поведению. Также у ребенка происходит поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений. Если он с детства слышал критику в свой адрес и был свидетелем родительских ссор, то его «я» будет крайне деформировано. Следовательно, поиск своего места в обществе будет болезненным.

Важно, чтобы подросток в этот период понимал, что такое ответственность и что значит быть взрослым. Но, к сожалению, такие сценарии встречаются редко. Как правило, к этому возрасту отношения в семье обострены по ряду причин, и кажется, что исправить уже ничего нельзя. Поэтому каждый защищается, как может, а отсюда – грубость, крики, уход из дома и порой трагедии.

Здесь нужно уметь открыто предлагать помочь и поддержку. Но важно ее не навязывать, а спрашивать: «Нужно ли тебе помочь?» или «Могу ли я тебе быть полезен?». Правильная формулировка вопроса дает ребенку выбор: попробовать сделать самому либо опереться на взрослого. Но он уже

понимает, что поддержка и принятие от родителей есть, и поэтому решения будут конструктивными, а общение мирным.

Сегодня все чаще стали говорить о школьном и семейном буллинге. С чем связано это явление в семье?

Да, к сожалению, такие случаи сегодня частое явление. Травля начинается в тот момент, когда нарушены личные границы отдельного человека – это когда ребенка воспринимают не как отдельную личность, а как собственность, как какую-то часть, которой недовольны. Это все происходит бессознательно, но не является оправданием. Так происходит из-за того, что большинство взрослых не знают, как воспринимать особенности подростков, у них нет базового понятия, что ребенка необходимо принимать безусловно – так заложено природой. И здесь снова встает острая потребность в просветительской деятельности тех специалистов, которые занимаются данной проблематикой.

Нужно понимать, что у подростка происходят постоянные внутренние противоречия. Пубертатный период характеризуется постоянной изменчивостью психики человека. Ребенок переживает

рассвет интеллектуальных и физических сил, но у него нет самостоятельных денег, чтобы удовлетворить возросшие потребности. В обществе все плохо, и подросток осознает, что его планам не суждено реализоваться. А если на это накладываются постоянные родительские претензии и оскорблении, это больно для ребенка. Любое случайно брошенное слово родителей в адрес подростка может ввести его в состояние аффекта, и тогда ребенок может предпринять действия, которые не будут иметь обратного хода. Как правило, прежде чем сделать что-то страшное, ребенок говорит об этом и даже кричит. Но часто родители не придают этому особого значения.

Как родителям найти общий язык с ребенком переходного возраста при частых ссорах?

В первую очередь нужно проработать себя: обратиться к психологу или пройти качественные курсы, где можно получить базовые знания об эффективном общении с детьми. Важно это осваивать через практику. Надо будет потрудиться, и плоды не заставят себя ждать. Сегодня многие родители учатся исполнению желаний и финансовой грамотности, но я бы еще рекомендовала повысить грамотность в области корректного общения с детьми.

Также важно правильно задавать вопросы ребенку: «Что между нами не так?», «Что мы можем сделать для того, чтобы наши отношения стали лучше?» Если родитель идет на открытый диалог с ребенком, он, скорее всего, тоже не будет уходить от разговора.

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Одним из важных условий хороших взаимоотношений в семье является определение личных границ – это процесс выстраивания отношений и разработка договоренностей в семье, которые должны соблюдать все участники.

ВАЖНОЕ ПРАВИЛО

Родителям нужно быть включенными в процесс переживания подростка.

Возможно ли изначально выстроить такие отношения с ребенком, чтобы подростковый период прошел гладко?

Можно, и сегодня крайне важно это сделать, так как в современном мире дети уязвимы и подвержены многочисленным «вирусам». Правильное общение и взаимодействие с ребенком на каждом этапе формирования и взросления личности – залог того, что с самооценкой и эмпатией у ребенка будет все отлично, а это в свою очередь гарантирует безопасность и успех в будущем. Я часто это обсуждаю со своими клиентами, и результаты всегда радуют.

На самом деле подростковый возраст не такой страшный, как кажется. Любая проблема решаема. Главное – правильно разговаривать с ребенком и помнить, что дети – высшая награда, которую человек может получить в этом мире.



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
«Аптека», аптечная 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. Мяги, 7а;
ул. Сердобская, 36А
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, 20а
Городская поликлиника №14
ул. Ново-Садовая, 311
Городская поликлиника №15
ул. Фадеева, 56а
«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. Агибалова, 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. Губanova, 20а
«Клиника доктора Кравченко», медицинский центр
ул. Г. Димитрова, 20
«Клиника доктора Кравченко», стоматологический центр
л. Г. Димитрова, 18
«Клиника Андреева», медицинский центр
ул. Куйбышева, 636
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 Luxury
ул. Ново-Садовая, 160м,
ТРЦ «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
«Ортопроф», стоматологическая клиника
Московское шоссе, 302;
ул. Ленинская, 206
«Островок здоровья плюс», медицинский центр
ул. Советской Армии, 238в
«Открытие», медицинский центр
ул. С. Разина, 174
«Панacea», 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-Вокзальный 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. Минчурина, 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 антивозрастания
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
Автоцентр «Алдис»
ул. Демократическая, 65
«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
«Мильстрим», магазин винзавода
ул. Луначарского, 60
«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
Вассо, 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
X-Fit, фитнес-клуб
Московское шоссе, 45
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+

ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА - КАК СОБЛЮДКИ

ЛАБОРАТОРИЯ КРАСОТЫ LUXURY ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБРАНИЕ НЕТРАВМАТИЧНЫХ И БЕРЕЖНЫХ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР - ВЫБОР ГОЛЛИВУДСКИХ ДИВ. А МИРОВЫЕ БРЕНДЫ, С КОТОРЫМИ РАБОТАЮТ ЗДЕСЬ, ИМЕЮТ МНОГОЛЕТНЮЮ БЕЗУКОРИЗНЕННУЮ РЕПУТАЦИЮ. ПОЗНАКОМИМ ВАС С НЕКОТОРЫМИ ИЗ НИХ.

1

Бренд **Guinot** предлагает уникальные косметологические процедуры и средства ухода за кожей, формулы которых постоянно обновляются активными ингредиентами, созданными с использованием последних научных достижений.



Liftosome – уникальная процедура, естественно защищающая от старения! Сохраняет собственные коллагеновые и эластиновые волокна.

Hydradermie – процедура на основе ионофореза. Эта запатентованная методика ухода за кожей оказывает мощное антивозрастное действие путем восстановления необходимой энергии в клетках для истинного омоложения кожи.

HydraPeeling для уменьшения признаков старения, пигментных пятен, улучшения цвета лица и придания коже сияния.

Eye lift – эффективно устраняет признаки старения и усталости кожи благодаря эксклюзивному методу миостимуляции мышц в области глаз.

Age Summum – мощный и стойкий anti-age результат без хирургии.

Techni-Minceur, Techni-Fermete, Techni-SPA – 3 потрясающие процедуры для тела, решающие проблемы целлюлита, похудения, гладкости кожи, релаксации тела, каждая из которых дарит не только результат, заметный после первой процедуры, но и наслаждение.

2



Fraxel Re:Store – омоложение кожи лица и тела благодаря лазерному воздействию. Стимулирует активное обновление клеток, разглаживает, ремоделирует и укрепляет кожу. Эффективно устраниет гиперпигментацию, рубцы и растяжки.

3



Intraceuticals – суперсовременная безинъекционная биоревитализация. Концепция процедуры заключается в использовании высокой концентрации кислорода, которая обеспечивает более глубокое проникновение сыворотки на основе обогащенной гиалуроновой кислоты. Устраниет гипоксию, улучшает клеточный метаболизм, приводя к естественному омоложению.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОДУКТАХ ОКАЗАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОСМЕТИЧЕСКОЙ УСЛУГИ

ВПЕЧАТЛЯЙТЕ С ЛЮБОВЬЮ!




Dr. Vranjes
Firenze

ЛАБОРАТОРИЯ КРАСОТЫ LUXURY В ЭТОМ ГОДУ ПОДГОТОВИЛА ПРАЗДНИЧНУЮ КОЛЛЕКЦИЮ ПОДАРКОВ - ПРЕМИАЛЬНЫЕ НАБОРЫ ОТ GUINOT И ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ АРОМАТЫ DR. VRANJES FIRENZE, КОТОРЫЕ ХОЧЕТСЯ ДАРИТЬ И ПОЛУЧАТЬ. ОКРУЖИТЕ ДОРОГИХ ВАМ ЛЮДЕЙ СКАЗОЧНОЙ АТМОСФЕРОЙ ПРАЗДНИКА - ПУСТЬ ОНИ ПОЧУВСТВУЮТ ВАШУ ЗАБОТУ И ВНИМАНИЕ.



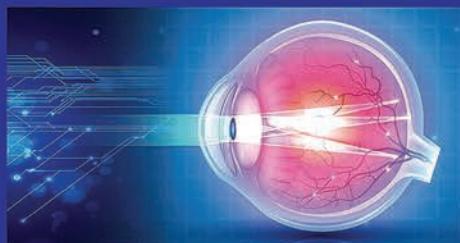
*Лаборатория красоты "Лакшери". Лицензия №ЛО-63-01-000047 от 03.06.2010 года


*Luxury Beauty
salon*

Самара,
ул. Ново-Садовая, 160м
ТРЦ «МегаСити», 2 этаж

Тел. 8 (846) 372-38-08
www.luxurybeauty.ru
Instagram/lb_luxury_beauty

НОВЕЙШИЕ ТЕХНОЛОГИИ: 3D-ХИРУРГИЯ



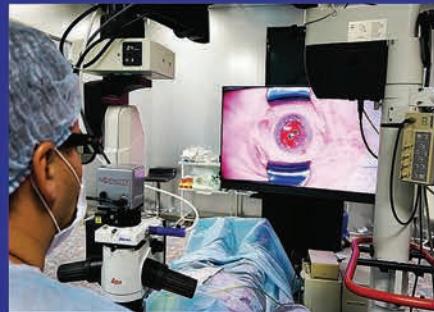
ВПЕРВЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ ЗАМЕНИЛИ
ОПЕРАЦИОННЫЙ МИКРОСКОП



vision63.ru



В настоящее время технологический прогресс в офтальмохирургии затронул ее важнейший аспект – систему визуализации. Появившаяся возможность получить для хирурга трехмерное цифровое изображение глаза высочайшего качества без использования операционного микроскопа – **СИСТЕМА NGENUITY** – поднимает качество хирургии на новый уровень.



Первый экспертный совет десяти ведущих офтальмологов России и иностранных специалистов по вопросу о возможности внедрения новой системы NGENUITY в клиниках России. От Самарской области в заседании Совета участвовал д.м.н. С.Д. Стебнев.



В июне 2018 года впервые в Самарской области технология 3D-хирургии с использованием новейшей системы NGENUITY была внедрена в клинике «Хирургия глаза» д.м.н. С.Д. Стебневым и д.м.н. В.С. Стебневым для хирургии катаракты и сетчатки.



3D-хирургия катаракты



3D-хирургия сетчатки

РЕКЛАМА

Лиц. № ЛО 63-01-000944 от 03.09.2010 г. выд. Министерством здравоохранения и социального развития Самарской области.

Адрес клиники: г. Самара, ул. Самарская, 25. Тел. (846) 310-13-42

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.