

№2 (35)/2021

Здоровье

журнал, который помогает жить здорово

■ медицина
■ красота

АМБАССАДОР
КРАСИВОЙ КОЖИ

Ольга
Криушина

стр. 39



SKIN_OLGA

43

медицинских
эксперта
в одном
номере

ТЕМА НОМЕРА

Сбой в системе



SiEnergy – ЗДОРОВЬЕ В КАЖДОМ ГЛОТКЕ



ЗДОРОВЬЕ

Кремниевая вода SiEnergy имеет идеально сбалансированный кислотно-щелочной баланс, который соответствует pH крови здорового человека. Вода SiEnergy обеспечивает нормальное протекание метаболических процессов в организме, помогая противостоять различным заболеваниям.



КРАСОТА

Веками люди принимали кремний для красоты и здоровья. Он положительно влияет на состояние зубов, ногтей и эмали зубов. Клинически доказано, что кремний стимулирует выработку коллагена и гиалуроновой кислоты в организме человека, что позволяет на долгие годы сохранить молодость и здоровье.

ПОЛЬЗА

Вода SiEnergy отличается особенной чистотой. Даже в бутилированном виде она сохраняет все свои природные свойства без консервации и обеззараживания. Ее уникальные свойства положительно влияют на общее здоровье – повышается выносливость, улучшается гибкость суставов и эластичность мышц.

УНИКАЛЬНОСТЬ

Насыщение кремнием происходит естественным путем при прохождении воды через уникальные реликтовые породы из древнейших диамитовых водорослей. Кремниевая вода имеет сбалансированный состав. Она сочетает в себе вкус и свежесть родниковой воды, чистоту и структуру талой воды и бактерицидные свойства серебряной.



СОХРАНИМ ПРИРОДУ ВМЕСТЕ!

С каждой купленной бутылки воды компания SiEnergy направляет часть средств на посадку деревьев.

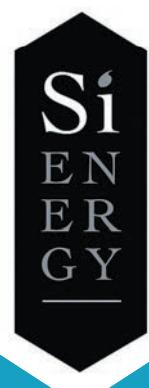
Сделайте заказ до мая и вы получите САЖЕНЕЦ КЕДРА В ПОДАРОК!

СКОРО В ПРОДАЖЕ Прополисная вода Dr.Bees

Это природный антибиотик – противовирусный и антибактериальный продукт на каждый день.

Регулярное употребление Dr.Bees очищает организм от токсинов и способствует активной регенерации клеток и тканей.

Сила прополиса дополнена полезными свойствами кремниевой воды SiEnergy.



Нас можно найти
8 (987) 162-63-14

www.sienergywater.com
@ sienergy_water

О ВОЗМОЖНОСТЯХ ПРОДОЛЖИТЬ ЖИТИЕ СО СТАММАТОЛОГИЧЕСКИМ ПРИКУСОМ



ПРАВИЛЬНЫЙ ПРИКУС – СИММЕТРИЧНОЕ ЛИЦО

КТО БЫ ВАМ НИ ГОВОРИЛ, НО АСИММЕТРИЯ ЛИЦА – ЭТО НЕ НОРМА. ХОРОШАЯ НОВОСТЬ В ТОМ, ЧТО ЭТУ ПРОБЛЕМУ МОЖНО ИСПРАВИТЬ. ТОГДА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ УЛУЧШИТСЯ, И ВНЕШНОСТЬ ПРИБЛИЗИТСЯ К ИДЕАЛУ КРАСОТЫ. ГЛАВНЫЙ ВРАЧ СТОМАТОЛОГИИ «AR КЛИНИК» ЕВГЕНИЙ ПОЗДНИЙ РАССКАЗЫВАЕТ О ВОЗМОЖНОСТЯХ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ.

КРАСОТА НЕВОЗМОЖНА БЕЗ ЗДОРОВЬЯ?

Асимметрия лица – это патология, которая кроется в нарушениях челюстно-лицевой области, поэтому данной «не только косметической проблемой» должен заниматься стоматолог. Если игнорировать эту проблему, то сбои в организме будут нарастать, как снежный ком: ухудшится качество жизни, появится нервозность. Давно доказанный факт – гармонично выстроенный прикус формирует правильную осанку. Некоторые врачи даже доказали, что может улучшаться зрение и слух.

КАКИЕ МЕТОДИКИ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ АСИММЕТРИИ?

Решение данного вопроса имеет различные способы реализации. Мы можем предложить как хирургический способ, так и консервативное лечение. Хирургический метод хорош – он быстрый, результативный, но не каждый человек на него пойдет. Если есть возможность консервативно решить вопрос, то человек выберет простой и менее трепетный вариант. Консервативный метод (ортодонтический) – также хо-

роший и качественный способ лечения. Но у него, по мнению большинства пациентов, есть один недостаток – он занимает время. Тут, кстати, используются не только брекеты, но и специальные аппараты для развития челюстно-лицевой области: в частности верхней и нижней челюстей.

КАК ПРОХОДИТ ЛЕЧЕНИЕ?

Перед началом лечения мы проводим полный анализ состояния зубочелюстной системы, анализируем наличие асимметрии. Собрав полностью информацию, создаем план лечения, по которому в дальнейшем и двигаемся. Пациент предварительно знает, сколько продлится лечение. Это зависит от его возраста, состояния организма, силы деформации и гормонального фона. В среднем лечение составляет 2 года, плюс полгода на возможную коррекцию. Интервал может уменьшаться и увеличиваться, но это стоит того – если «поставить» зубочелюстную систему в правильное состояние, то человек становится здоровым и гармоничным душой и телом.



ЕВГЕНИЙ ЮРЬЕВИЧ
ПОЗДНИЙ,

главный врач,
врач стоматолог-ортодонт,
стоматолог-ортопед,
стоматолог-хирург

Косметологический эффект лечения челюстно-лицевой асимметрии:

- изменяется форма лица,
- исправляется размер и положение верхней и нижней челюстей,
- гармонизируется положение глаз и скуловых костей,
- меняется положение и объем губ,
- исчезают глубокие морщины, которые нарушают эстетику лица.

Самара, проспект Карла Маркса, 2016, оф. 206,
бизнес-центр «Башня». Тел. 8 (927) 265-00-20
Часы работы: пн.-сб.: 8:00 - 20:00; вс.: дежурный врач
[arclinic_smr](https://www.arclinic.smr) [@arklinik_ru](https://www.instagram.com/@arklinik_ru)

Реклама. Лицензия №Л063-01-004121 от 25 января 2017 года. *АР клиник

Здоровье : медицина красота

журнал, который помогает жить здорово

МЕДИЦИНА

ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ 24

Узнаем, мальчики или девочки быстрее начинают разговаривать

КЛУБ СТОМАТОЛОГОВ 28

Обсуждаем с экспертами, как состояние зубочелюстной системы может испортить здоровье

АНТИСТАРЕНИЕ 32

Говорим с гинекологом и урологом о проблеме раннего климакса

КРАСОТА

КРАСОТА.ЛИЦО 36

Узнаем, как сохранить молодость после 35 лет

ПРОВЕРено НА РЕДАКЦИИ 40

Директор журнала «Здоровье. Медицина. Красота» Альбина Голодяевская проверила на своем лице модную процедуру аппаратного SMAS-лифтинга

КРАСОТА.ТЕЛО 42

Эксперты рассказывают о варикозе

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

КУХНЯ 46

Разбираемся, как адекватно реагировать на стресс

РЕПОРТАЖ

Итоги конкурса врачей первичного звена «Лучший врач Самарской области» 2020 года ... 50

Бизнес-завтрак журнала «Здоровье. Медицина. Красота» с главными врачами и руководителями ведущих клиник Самары 52

РАСПРОСТРАНЕНИЕ 64

32 БАРОМЕТРА ЗДОРОВЬЯ
Как состояние зубов влияет на организм в целом

Согласно опросу, проведенному в Самарской области, более половины респондентов считают, что состояние зубов влияет на общее здоровье организма. Врачи же уверены, что это мнение не соответствует действительности.

ЭКСПЕРТНАЯ ПУРГА

- Олег Волковников, стоматолог-терапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры стоматологии СамГМУ им. академика И.П. Павлова №1
- Анна Воронцова, стоматолог-терапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры стоматологии СамГМУ им. академика И.П. Павлова №1
- Камилла Мурзакулова, стоматолог-терапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры стоматологии СамГМУ им. академика И.П. Павлова №1
- Ольга Шестакова, стоматолог-терапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры стоматологии СамГМУ им. академика И.П. Павлова №1
- Ольга Соловьева, стоматолог-терапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры стоматологии СамГМУ им. академика И.П. Павлова №1

БЫТЬ СОВАМ

Тысячи людей страдают от проблем со здоровьем зубов и десен. Но не всегда они обращаются к врачу. Известно, что проблемы с зубами могут быть опасны для здоровья. Поэтому важно знать, как избежать проблем с зубами и что делать, если они возникли.

Зубы отвечают за естественный и здоровый образ жизни. Они помогают нам есть, говорить и улыбаться. Но если не следить за здоровьем зубов, то они могут стать причиной многих проблем со здоровьем.

Зубы отвечают за естественный и здоровый образ жизни. Они помогают нам есть, говорить и улыбаться. Но если не следить за здоровьем зубов, то они могут стать причиной многих проблем со здоровьем.

ДЕНДРОСКОПИЯ

Дендроскопия – это метод исследования, позволяющий выявлять различные заболевания и патологии на ранних стадиях. Дендроскопия – это метод исследования, позволяющий выявлять различные заболевания и патологии на ранних стадиях.

СТАРИКИ

Старые люди часто страдают от проблем со здоровьем зубов. Но не всегда они обращаются к врачу. Известно, что проблемы с зубами могут быть опасны для здоровья. Поэтому важно знать, как избежать проблем с зубами и что делать, если они возникли.

ДЕНДРОСКОПИЯ

Дендроскопия – это метод исследования, позволяющий выявлять различные заболевания и патологии на ранних стадиях. Дендроскопия – это метод исследования, позволяющий выявлять различные заболевания и патологии на ранних стадиях.

Зубы и память

Зубы и память – это тема, которая интересует многих людей. Но не всегда они обращаются к врачу. Известно, что проблемы с зубами могут быть опасны для здоровья. Поэтому важно знать, как избежать проблем с зубами и что делать, если они возникли.

28

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ!
Что будет после 35?

Совсем недавно было считаться молодым, если тебе было 35 лет. Но сейчас это уже не так. Важно понимать, что с возрастом меняются не только внешность, но и внутреннее состояние организма.

ЭКСПЕРТНАЯ ПУРГА

- Татьяна Борисова, косметолог-дерматолог, кандидат медицинских наук, доцент кафедры косметологии СамГМУ им. академика И.П. Павлова №1
- Анна Петрова, косметолог-дерматолог, кандидат медицинских наук, доцент кафедры косметологии СамГМУ им. академика И.П. Павлова №1
- Наталья Романова, косметолог-дерматолог, кандидат медицинских наук, доцент кафедры косметологии СамГМУ им. академика И.П. Павлова №1
- Юлия Краснова, косметолог-дерматолог, кандидат медицинских наук, доцент кафедры косметологии СамГМУ им. академика И.П. Павлова №1
- Ольга Рудникова, косметолог-дерматолог, кандидат медицинских наук, доцент кафедры косметологии СамГМУ им. академика И.П. Павлова №1

БЫТЬ СОВАМ

Совсем недавно было считаться молодым, если тебе было 35 лет. Но сейчас это уже не так. Важно понимать, что с возрастом меняются не только внешность, но и внутреннее состояние организма.

ЭТО СПАРИТ КУЗУС...

Фото: косметолог-дерматолог Татьяна Борисова

36

ПОТЕРЯ ВКУСА К ЖИЗНИ:
как не допустить

Совсем недавно было считаться молодым, если тебе было 35 лет. Но сейчас это уже не так. Важно понимать, что с возрастом меняются не только внешность, но и внутреннее состояние организма.

ЭВА ГЛАДКОВА

Доктор медицинских наук, профессор кафедры гигиенической химии СамГМУ им. академика И.П. Павлова №1. Опыт работы в области гигиенической химии более 30 лет. Ученый интересует вопросы гигиенической химии, экологической гигиенической химии, гигиенической химии пищевых продуктов, гигиенической химии производственного и бытового труда.

СИРСОВАЯ АЛПАСИНА

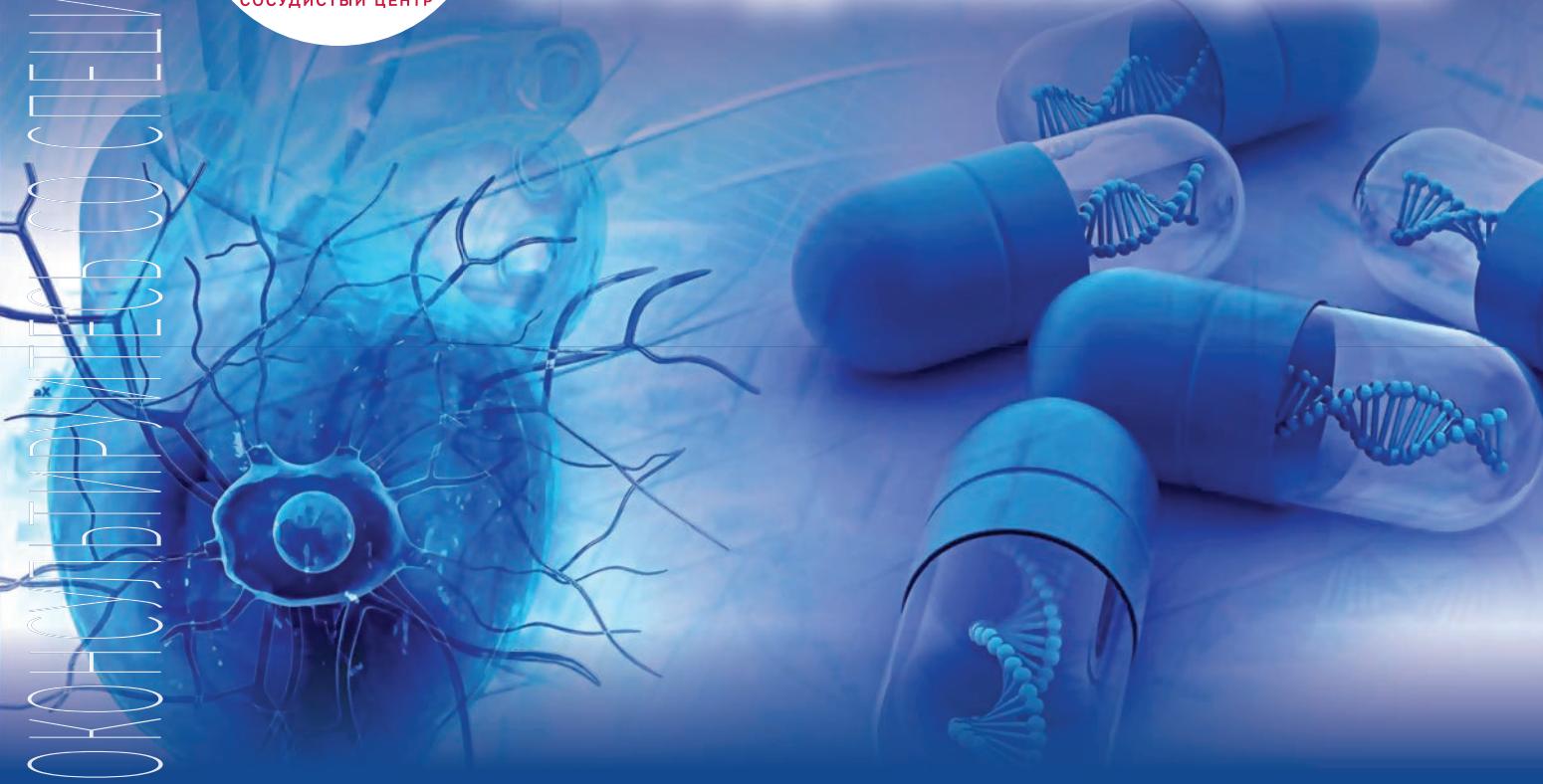
Доктор медицинских наук, профессор кафедры гигиенической химии СамГМУ им. академика И.П. Павлова №1. Опыт работы в области гигиенической химии более 30 лет. Ученый интересует вопросы гигиенической химии, экологической гигиенической химии, гигиенической химии пищевых продуктов, гигиенической химии производственного и бытового труда.

46

О ВОЗМОЖНОСТИХ ПРОДОЛЖАНИЯ ГРЮКИ



САМАРСКИЙ СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР



- Лечение варикоза
- Сердечно-сосудистый хирург
- Кистевой хирург
- Флеболог
- Травматолог-ортопед
- Невролог
- УЗИ
- Плазмотерапия
- Процедурный кабинет

ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА

за ~~44 400~~ 37 000 руб.
по промокоду «ЗДОРОВЬЕ»

- Анализы • ЭВЛК
- Компрессионный трикотаж
- Годовое наблюдение

РЕГЛАМЕНТЫ №ЛО-63-01-005362 ОТ 10 ДЕКАБРЯ 2019 ГОДА

Самара, пр. Кирова, 301А ☎ 8(846)2-003-003

УЧРЕДИТЕЛЬ ООО «Горизонт Медиа»

ДИРЕКТОР Альбина Марсовна Голодяевская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Юлия Александровна Мамышева

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Елена Каюкова

ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ Инна Булатова

ДИЗАЙНЕР: Наталья Соколова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

ТЕКСТЫ: Елена Каюкова
Марина Матвейшина
Юлия Жигулина
Александра Загайнова
Анастасия Курочкина

КОРРЕКТОР Елена Никонова

ДИСТРИБЬЮТОР Александр Павлов

ФОТО: Архивы пресс-служб
Фотобанк Shutterstock

Периодическое печатное издание. Дата выхода в свет – 23.03.2021

Тираж 10 000 экз.

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

443011, Самарская область, город Самара, ул. Академика Павлова, 35

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.*



В одном из стихотворений Федор Иванович Тютчев заметил: «Нам не дано предугадать // Как наше слово отзовется»...

И все же мы – редакция журнала «Здоровье. Медицина. Красота» – пытаемся предугадать это на протяжении 7 лет. Любая журналистика социально ответственна – медицинская журналистика ответственна вдвойне, потому что может повлиять на здоровье читателей.

Это понимание и легло в основу принципов работы нашей редакции. Один из них: ни единого абзаца не брать из «свободных источников», запрашивая информацию строго у медицинских работников. Другое правило: говорить на языке аудитории, а не самих врачей. Важно, чтобы нас слышали и вынесли пользу обычные люди, а они не знают медицинских терминов.

Начиная проект «Здоровье. Медицина. Красота» в 2014 году, мы и представить не могли, каким глобальным он станет. На своих страницах мы подняли множество актуальных тем, взяли тысячу интервью, познакомили читателей с сотней врачей. Именно врачи как современные герои нашего времени стоят на страже здоровья миллионов людей. Мы же стараемся донести их взгляды до широкой аудитории, сделав жизнь более легкой и здоровой.

В этом плане мы, пожалуй, можем предугадать, как отзовется наше слово. Хотя бы чуть-чуть.

Альбина Голодяевская, издатель

НАСТУПИЛ СЕЗОН, КОГДА ПРИРОДА СТРЯХИВАЕТ С СЕБЯ ОКОВЫ ЛЬДА И ВНОВЬ РАСПРАВЛЯЕТ ПЛЕЧИ, ЧТОБЫ РАСЦВЕСТИ ВО ВСЕЙ КРАСЕ. НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ТОЖЕ НЕЛЕГКО ВЫХОДИТЬ ИЗ СПЯЧКИ. ПРЕОБРАЗИТЬСЯ И ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ПОРЯДОК К ЛЕТУ ПОМОГУТ НАШИ МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ.



ПОЛЬЗА

Зарядиться пользой

Весной стоит обратить особое внимание на работу вашего ЖКТ. Сбои в его работе могут быть причиной дефицита витаминов и минералов. В любом случае, после зимней спячки не мешало бы «зарядить» свой организм питательными веществами. Кстати, врачи советуют по возможности БАДы заменять овощами, фруктами, различными травами и орехами. Например, к вашему привычному завтраку можно добавить стакан «живого» коктейля. Вот один из них: 150 г шпината, 100 г замороженной черники и 1 банан смешать в блендере. Добавить туда несладкого миндального молока и полезный напиток готов.

Nota Bene*

*НА ЗАМЕТКУ

КАК ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ
И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ
В АПРЕЛЕ И МАЕ

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Ухаживать за кожей

Если зимой вы прятались под теплым пледом и ленились ухаживать за кожей, тогда первым делом по весне загляните к косметологу. Он подберет для вас восстановительную программу ухода за кожей. Массаж лица поможет вернуть вашим мышцам лица тонус, улучшит кровообращение и, как любят говорить специалисты, поставит овал лица на место. А уникальная технология PRP простимулирует иммунную и регенеративную функции клеток. Процедура дает выраженный омолаживающий эффект, который держится год-полтора.



ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА ЗАГЛАДИНОВА

ПРИВЫЧКИ

Вести трекер привычек

Бывает так, что мы твердо решили что-то в себе изменить, но на следующий день вдруг откладываем это «на потом». Чтобы не испытывать силу духа и при этом повысить свою результативность, заведите «трекер привычек». Обычно он выглядит как график на основе календаря. Например, вы хотите начать бегать по утрам, пить больше воды и больше читать. Составьте себе график на месяц и отмечайте крестиком на трекере дни, когда вы следовали привычке. В конце месяца подводим итоги. Это поможет вам принять ответственность за свою привычку, увидеть результат в динамике и объективно оценить свои возможности. Не забывайте хвалить себя за успехи!



СТИЛИСТ



Не забудьте подобрать образ на выход

Очень часто подобрать себе образ стоит больших трудов. И даже купив хорошую вещь, продолжаешь сомневаться в правильности выбора. Решить эту вечную проблему помогут онлайн-курсы стилистов. Опытная команда профессионалов поможет вам последовательно и внимательно изучить основы и нюансы имиджевых технологий. Вы научитесь ориентироваться в современных тенденциях, подбирать вещи под свое телосложение, совершая покупки с умом.

19LAB УНИКАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ НАТУРАЛЬНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ДЛЯ ВОЛОС

Молодая компания 19Lab Nature Cosmetics следует тренду eco-friendly: продукты не содержат парафинов, силиконов, синтетических красителей и искусственных ароматизаторов. По мнению создателя проекта 19Lab Cosmetics Валентины Глушковой, будущее российской косметики за натуральными ингредиентами. Вместе с коллегами они предлагают несколько линеек средств для каждого типа волос.

ГЛУБКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Средства помогают быстро преобразить любые локоны, даже окрашенные и сильно истощенные. Масло макадамии и протеин риса в его составе обладают регенерирующими и увлажняющими свойствами. Волосы становятся эластичнее, появляется природный блеск и нежкий аромат пряностей. Активные ингредиенты маски – кератин KERESTORE™ 2.0 и масло амлы, богатое витамином С – восстанавливают поврежденные волосы на клеточном уровне.

ОБЪЕМ И ЛЕГКОСТЬ

Линейка для жирного типа волос очищает поверхность эпидермиса, устраняет признаки себореи, а также положительно влияет на рост волос. Шампунь и кондиционер имеют легкую текстуру и не утяжеляют, но хорошо питаются и разглаживают. Экстракт розмарина укрепляет корни волос и регулирует жирность, дарит блеск и природную эластичность.

PARABEN
FREEINGREDIENTS
NATURAL
ORIGINSLS
FREE

НОВИНКА

**МУСС-ШАМПУНЬ
ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС
С КЕРАТИНОМ KERESTORE™ 2.0
И МАСЛОМ АРГАНЫ**
«Умное» восстановление
наиболее поврежденных участков
на основе кваторнированного
кератина, схожего с
натуральными пептидами
человеческого волоса.

Здоровые волосы и уверенность в себе



ПРОХОР ШАЛЯПИН:

«Я МЕЧТАЮ РЕАЛИЗОВАТЬСЯ
В ТВОРЧЕСТВЕ»

ИСКРЕННОСТЬ В ИСПОЛНЕНИИ НАРОДНЫХ ПЕСЕН ПРИНЕСЛА АРТИСТУ ДОСТОЙНУЮ НАГРАДУ — ДИПЛОМ ЗА СОХРАНЕНИЕ НАРОДНОЙ КУЛЬТУРЫ, КОТОРЫЙ ЕМУ ВРУЧИЛИ В РАМКАХ ПРЕМИИ «ВЕЛИКИЕ ЛЮДИ РОССИИ». МЫ ПОГОВОРИЛИ С ПЕВЦОМ О ТОМ, КАКИМ БЫЛ ДЛЯ НЕГО ГОД 2020-Й И ЧТО ПОДДЕРЖИВАЕТ ЕГО В ГОДУ НАСТОЯЩЕМ.

Вы выступаете с концертами, участвуете в телепередачах, работаете ведущим — как вам удается совмещать столь разные роли? Как восстанавливаетесь?

Я вообще человек очень энергичный, подвижный. На самом деле концерты, съемки, участие в мероприятиях, запись новых песен — это все составляющие моей работы: работы артиста. Главное — все правильно спланировать, рассчитать время. Я пока молод, энергичен, так что силы есть. Очень приятно

чувствовать на концертах поддержку зрительного зала, когда народ подпевает любимым песням, выходит танцевать. Это дает дополнительный прилив энергии, хочется творить, записывать новые песни. Отдых предпочитаю активный: прогулки, занятия спортом, путешествия.

Вы придерживаетесь принципов ЗОЖ?

Я, конечно, стремлюсь вести здоровый образ жизни. Занимаюсь спортом, регулярно хожу в спор-

тивный зал. В теплое время года много гуляю, ну что-то вроде спортивной ходьбы. Иногда в день прохожу до 20 км.

Стараюсь правильно питаться, обращаюсь за советами к специалистам. Мне очень помогла диетолог Надя Шарк. Этой зимой я побывал в Сочи на детокс-туре под руководством талантливого специалиста Владимира Мартыновича. Ощущения невероятные. Очень люблю массаж.

Во всем, что случается, нужно учиться видеть хорошее

Достигли ли вы тех целей, которые ставили себе лет 10 назад? И что наметили на ближайшую перспективу? О чем мечтаете?

К сожалению, я пока еще нереализованный артист. Сейчас молодым талантливым исполнителям очень сложно пробиться на большую эстраду. Чаще приглашают на различные ток-шоу. Хотя в феврале были музыкальные хорошие съемки. В программе «Привет, Андрей!» снялись с коллективом «Гуляй, душа».

Я сейчас много записываю народных песен. Окончил Государственный музыкально-педагогический институт им. М.М. Ипполитова-Иванова и Российской академии музыки им. Гнесиных по специальности «Исполнитель народных песен». Моя цель – популяризовать русскую песню, вернуть ее людям. Несколько лет назад я записал песню «Как по горкам по горам» из репертуара хора им. Пятницкого. И она снова «ушла в народ»: я постоянно вижу в интернете какие-то танцевальные постановки. Есть очень интересный ролик с отрывками из советских фильмов. К сожалению, не знаю автора, но очень здорово смонтировано. Мечтаю, конечно, реализоваться в творчестве, может быть, открыть свой театр.

В одном интервью вы сказали, что шоу-бизнес не заинтересован ни в талантливых людях, ни в хороших песнях...

Пока миром, прежде всего, правят связи, деньги, удача, умение оказаться в нужный момент в нужном месте. Мы все видим, что происходит в российском шоу-бизнесе, взять хотя бы новогодние программы. Молодому талантливому артисту без определенной поддержки туда не попасть. Я бы с большим удовольствием занимался только музыкой, записывал хорошие песни.

К сожалению, я пока еще нереализованный артист

Вы интересуетесь творчеством нового поколения музыкантов?

Мне больше интересны великие артисты прошлых лет. Кстати, из всех поколений российских исполнителей только Федор Иванович Ша-

ляпин имеет звезду на голливудской «Аллее Славы». Если бы у меня была возможность оказаться в любой временной эпохе и на любом континенте, я бы хотел встретиться именно с ним. У нас, кстати, есть дуэт: я восстановил запись его песни «Дубинушка» и включил в свою версию этой песни.

Из современных исполнителей хочу отметить величайшую Анну Нетребко. Что касается молодежи – меня часто приглашают в жюри музыкальных фестивалей, могу сказать точно: таланты у нас есть. Я учился вместе с Мариной Девятовой, Еленой Лаптандер. Конечно же, слежу за их творчеством, с Еленой записали дуэт несколько лет назад.

Как вы переживали время, когда всем практически полностью запретили социально активную жизнь из-за коронавируса?

В период пандемии я работал: записывал погоду на телевидении, занимался благотворительностью. Мы развозили ветеранам продукты – овощи, обеды. Много гулял по пустой Москве. Ощущалась, конечно, нехватка спортзала, но я занимался дома. Бороться с отрицательными эмоциями мне помогает именно спорт, движение, прогулки. Люблю путешествовать, открывать для себя что-то новое. Самое главное – не зацикливалась на плохом, видеть, прежде всего, во всем положительные для себя моменты.

Моя цель – вернуть людям русскую песню



НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ НЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ?



ОТВЕЧАЕТ

НАДЕЖДА ВИТАЛЬЕВНА ВИЛЬШОНКОВА,
врач-невролог клиники «ПрофМедЦентр»



Нервные клетки, конечно, восстанавливаются. Иначе было бы бессмысленно лечить заболевания, которые приводят к гибели этих клеток – инсульт, церебральный атеросклероз, инфаркт мозга – потому что пациенты не смогли бы вернуться к нормальной жизни. Но в действительности состояние больного, перенесшего инсульт, постепенно улучшается – иногда даже на 100%. И это главное доказательство того, что нервные клетки восстанавливаются.

Есть и другой распространенный стереотип: стресс «убивает» нервные клетки. Если бы клетки гибли каждый раз, когда мы нервничаем, половина головного мозга была бы атрофирована уже к шестнадцати годам.

Стресс лишь провоцирует кратковременный спазм сосудов и непродолжительное кислородное голодаание – гипоксию. Получается, когда мы нервничаем, клетки теряют кислород и питательные вещества. Но как только стресс миновал и кровообращение пришло в норму, клетка возвращается к исходным параметрам сама: наш мозг всегда готов к регенерации.

Другое дело, когда стресс становится импульсом к возникновению хронических заболеваний – гипертонии, атеросклероза, вегето-сосудистой дистонии, – которые без медицинского вмешательства часто ведут к атрофическим процессам в коре головного мозга. Сегодня можно улучшить состояние даже пациентов со старческой деменцией и болезнью Альцгеймера – болезнях, при которых отмирание клеток происходит постепенно. Да, это длительное и сложное лечение, но оно позволяет человеку оставаться социально активным.

На то, как интенсивно будут отмирать нервные клетки, в большей части влияет генетика и отчасти образ жизни. Здоровое питание, сон, правильный распорядок дня становятся своего рода страховкой от атрофических процессов. Кроме того, каждый человек после пятидесяти лет должен проходить ежегодную диспансеризацию, при которой и выявляются заболевания вроде гипертонии – они зачастую протекают бессимптомно, но постепенно ведут к гибели клеток.

ЗДОРОВЬЕ



ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЬ В ПОЗВОНОЧНИКЕ: ГДЕ ИСКАТЬ СПАСЕНИЕ?

ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЬ ВЫБИВАЕТ ЖИЗНЬ ИЗ КОЛЕИ. И КОГДА ПОИСК ПРИЧИНЫ ОСТАЕТСЯ НЕИЗВЕСТЕН ДЛГОЕ ВРЕМЯ, ХОЧЕТСЯ УЖЕ ВЗДОХНУТЬ С ОБЛЕГЧЕНИЕМ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ НА ПОМОЩЬ ПРИХОДИТ ИНТЕРВЕНЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ, КОТОРОЕ БОЛЬШЕ ИЗВЕСТНО КАК БЛОКАДА. С ГОДАМИ ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИВАЛАСЬ, И СЕГОДНЯ ВРАЧИ ЕЕ НАЗЫВАЮТ «ХИРУРГИЕЙ БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ». ПОДРОБНЕЕ О СОВРЕМЕННОМ СПОСОБЕ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ В ПОЗВОНОЧНИКЕ РАССКАЗАЛ АНТОН ДМИТРИЕВИЧ ГУРЕЕВ, ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ АНЕСТЕЗИОЛОГИИ-РЕАНИМАЦИИ КЛИНИК САМГМУ.



Эксперт

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



При каких условиях боль в позвоночнике считается уже хронической?

Хроническая боль в позвоночнике – это боль в различных отделах спины, сохраняющаяся или неоднократно возобновляющаяся более 3-х месяцев. Из самого определения следует, что данная характеристика больше применима к продолжительности боли, а ее сила и интенсивность отражает психо-эмоциональный окрас данного состояния.

Что может быть причиной хронической боли в позвоночнике?

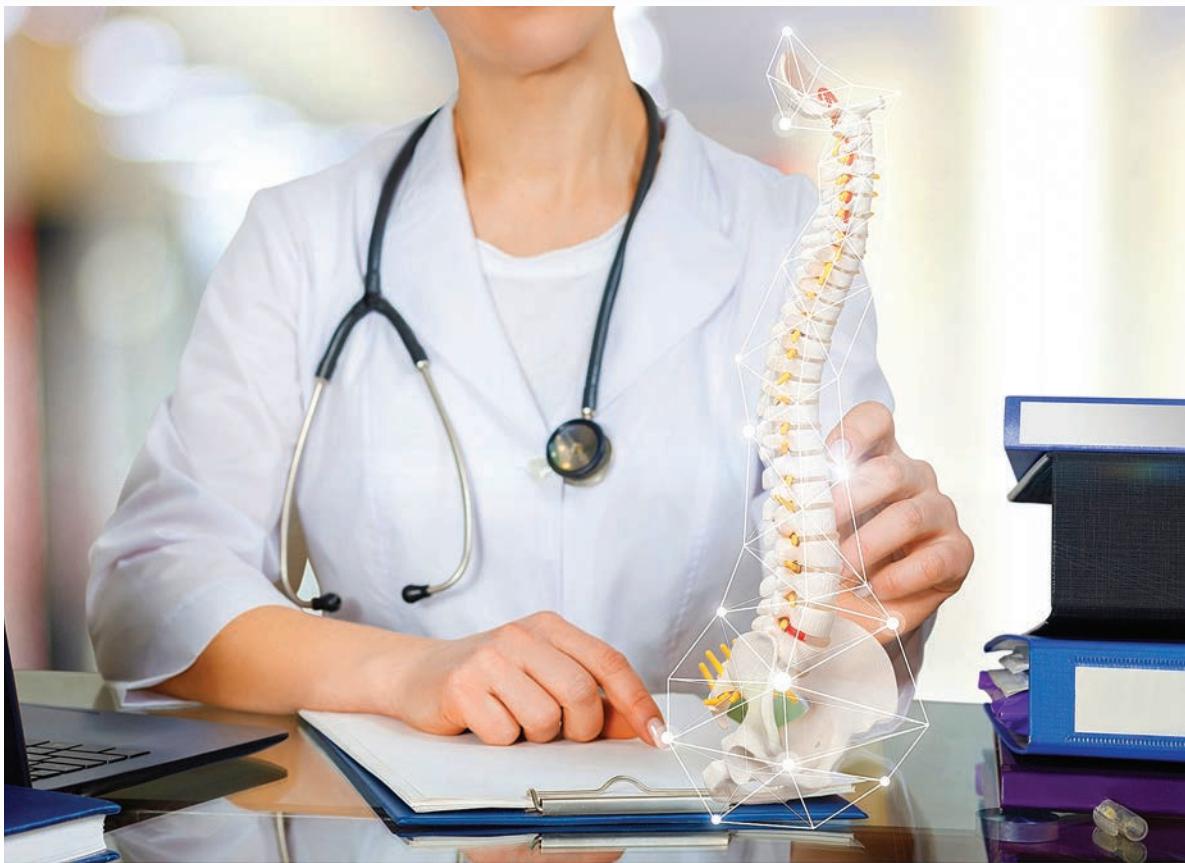
Во-первых, это может быть сигналом о наличии грыжи между позвонками. Данная патология очень распространенная. Она сопровождается выпиранием или разрывом фиброзного кольца, при котором его содержимое перемещается в позвоночный канал и давит на нервные окончания и корешки вокруг позвонка. Во-вторых, любые воспалительные и дегенеративные процессы в межпозвонковых суставах позвоночника вызывают сдавление нервных структур и формируют болевой синдром.

Всегда ли можно избавиться от боли в позвоночнике или есть случаи, которые не поддаются лечению – остается только снимать болевой синдром блокадой?

К сожалению, такие случаи существуют. Например, крайние степени стеноза позвоночного канала, запущенные онкологические процессы, возрастные дегенеративные изменения в суставах не имеют реальных шансов на полное излечение. Наличие болевого синдрома в этом случае устраняется лишь симптоматической терапией боли.

Частота обращений

Скелетно-мышечная, или так называемая «неспецифическая» боль в спине – 70-80% всех случаев обращения за помощью к врачам общей практики.



Что такое интервенционное лечение боли? Почему его называют «хирургией без скальпеля» или промежуточным звеном между консервативным и хирургическим лечением?

Интервенционные методы лечения боли – это малоинвазивные хирургические технологии, которые позволяют точно подвести необходимую дозу нужного лекарственного препарата к проблемной зоне и устраниить болевые проявления, а также способны убрать нервные структуры, формирующие болевой стимул без повреждения окружающих тканей. Они позволяют получать длительный лечебный эффект даже там, где использование консервативных лекарственных средств неэффективно или невозможно, при этом нет абсолютных показаний к операции либо пациент сам воздерживается от традиционного хирургического лечения. При этом малый объем интервенционных вмешательств позволяет пациентам легко их переносить – госпитализация не требуется в подавляющем большинстве случаев.

Почему этот метод называется лечением? Все-таки он просто снимает боль или лечит?

Концепция борьбы с болью как с источником вторичного повреждения организма пришла к нам с Запада в начале 2010 года. Устранение болевого раздражения позволяет защитить организм пациента от вторичного агрессивного повреждающего воздействия, поэтому да, это лечебная технология.

Хоть раз

84% всех взрослых людей испытывали боль в спине хоть один раз в жизни

В чем суть интервенционного лечения боли?

Интервенционное лечение боли позволяет уменьшить симптоматику при грыжах позвоночника, стенозах и прочих дегенеративных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, блокируя нервную передачу и устраниая болевой симптом. Таким образом, в некоторых случаях вовсе удается избежать хирургического вмешательства либо избавиться от неприятных ощущений после перенесенной операции на позвоночнике. Интервенционное лечение боли применяется также для диагностики, выяснения клинической картины, определения локализации источника болевого синдрома. Поэтому если человек долго лечится непонятно от чего, а врачи затрудняются поставить диагноз, то эти методики тоже могут помочь. К ним относятся диагностические лечебные блокады (инъекции лекарственных препаратов), радиочастотная абляция (денервация) и другие малоинвазивные процедуры с использованием радиочастотного, а также рентгенологического оборудования нового поколения.

Как проходит интервенционное лечение боли?

После полноценного консультирования неврологом и выполнения МРТ-сканирования пациент попадает на сеанс интервенционного лечения. В условиях операционного зала с применением специального оборудования для мониторинга жизненных функций вводится лекарственный препарат либо радиочастотная абляция в области проблемной зоны позвоночного столба. Процедура, как правило, занимает около 2 часов.

Как быстро проходит боль? Сколько длится эффект от лечения?

Болевая симптоматика исчезает в течение 2 часов после процедуры диагностико-лечебной блокады – эффект сохраняется до 4-6 месяцев. После выполнения процедуры радиочастотной абляции боль также исчезает в первые часы, и стойкий эффект длится до 3-5 лет.

Почему блокада дает лучший эффект, чем, например, прием лекарств?

Данная технология доставки лекарства к месту боли эффективнее и быстрее, чем «классическая» лекарственная терапия, поскольку болевой раздражитель устраняется точечно, что не достижимо с помощью системных препаратов.



Неблагоприятный исход

У 10–20% пациентов трудоспособного возраста острая боль в спине трансформируется в хроническую.

Существуют пациенты, которым противопоказана блокада для избавления от боли в позвоночнике?

Ряд ситуаций с выраженной компрессией нервных структур, в частности некоторые формы онкологического процесса. Поэтому только при наличии полноценной консультации невролога, нейрохирурга и МРТ-сканирования «заинтересованной зоны» возможно определение способов устранения болевого синдрома.

КОРОТКО О ВАЖНОМ ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЛЕЧЕНИИ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ В ПОЗВОНОЧНИКЕ?

01 Хроническая боль в позвоночнике – это боль в различных отделах спины, сохраняющаяся или неоднократно возобновляющаяся более 3 месяцев.

02 Крайние степени стеноза позвоночного канала, запущенные онкологические процессы, возрастные дегенеративные изменения в суставах не имеют реальных шансов на полное излечение.

03 Интервенционные методы лечения боли позволяют точно подвести необходимую дозу нужного лекарственного препарата к проблемной зоне и устраниить болевые проявления.

04 Устранение болевого раздражения позволяет защитить организм пациента от вторичного агрессивного повреждающего воздействия.

05 Только при наличии полноценной консультации невролога, нейрохирурга и МРТ-сканирования возможно определение способов устранения болевого синдрома.

06 Некоторые формы онкологического процесса являются противопоказанием к интервенционному лечению.



АННА ПОЛЯНСКАЯ -

руководитель рекламно-производственной компании «Арт-Пресс», партнер GOLD-премии в области медицины, рассказала, на что делается акцент в работе компании

РЕКЛАМНАЯ ПРОДУКЦИЯ «КОГДА НУЖНО СРОЧНО И В ПЯТНИЦУ!»

ЛИЧНЫЙ БРЕНД

В Самаре компания «Арт-Пресс» ассоциируется лично со мной, поэтому я чувствую персональную ответственность за качество нашей продукции. Вариант «так сойдет» для нас неприемлем. Мне принципиально важно предоставлять клиентам лучший сервис и максимально удобный и долговечный вариант исполнения заказа. Такими же принципами работы руководствуются все сотрудники компании.

УНИКАЛЬНОСТЬ

Как руководитель, я всегда нахожусь в поиске новых решений. Например, недавно мы купили печатную машину нового поколения, которая за несколько минут напечатает на бумаге больших размеров (330 мм x 1300 мм). Мы одни из немногих в Самаре предлагаем альтернативу ламинации – печать на пластиковой водостойкой бумаге. Даже если вы выльете на бумагу стакан воды, она не изменит свой внешний вид. Люди реально остаются под впечатлением. А стоимость даже ниже, чем обычная бумага с ламинацией. Только наша компания имеет разрешение от завода-производителя питьевой воды на смену этикетки на бутылках, поэтому у клиентов не будет проблем с ее распространением. Мы можем забрендировать от 36 бутылок с питьевой водой 0,5 л этикеткой с логотипом вашей компании. Это повышает статус компании в глазах их клиентов, что положительно сказывается на увеличении среднего чека.

НАДЕЖНЫЕ ПАРТНЕРЫ

За 13 лет работы мы стали надежными партнерами для многих солидных компаний города. Клиенты знают, что могут на нас положиться в любой ситуации. Наш слоган: «Когда нужно срочно и в пятницу» - и мы всегда готовы помочь. Для тех, кто нам доверяет, мы делаем невозможное возможным.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АРТ-ПРЕСС»:

- дизайн, разработка логотипа
- печатная продукция
- печать наклеек, плакатов, баннеров
- изготовление печатей и штампов
- питьевая вода с вашим логотипом
- таблички, вывески, доски информации
- сувенирная продукция
- групповые и индивидуальные занятия, а также консультации по маркетингу и рекламе – проводит Анна Полянская [ann_a.av](https://www.instagram.com/ann_a.av)

НОВИНКА!

г. Самара, пр. Масленникова, 7а

☎ 8 (846) 221-04-41, 335-41-07,
☎ 8 (962) 603-40-50 (Viber)

✉ www.art-press63.ru
✉ art-press@inbox.ru

МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ COVID-19: ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЛЕГКИМИ?

СЕГОДНЯ НЕ ОСТАЛОСЬ ПРАКТИЧЕСКИ НИ ОДНОЙ СЕМЬИ, НИ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОГО НИ КОСНУЛАСЬ БЫ НОВАЯ КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ ЛИЧНО ИЛИ ЕГО БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ. ЭТА БОЛЕЗНЬ ОЧЕНЬ МНОГОЛИКА, И У КАЖДОГО ОНА РАЗВИВАЕТСЯ ПО СВОЕМУ СЦЕНАРИЮ. ЧЕМ ПОРАЖЕНИЕ ЛЕГКИХ ПРИ COVID-19 ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЫЧНОЙ ПНЕВМОНИИ, ПОЧЕМУ АНТИБИОТИКИ НЕ ВСЕГДА НУЖНО ПРИНИМАТЬ, КАК ВОССТАНОВИТЬ ОРГАНИЗМ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ, РАССКАЗАЛА КСЕНИЯ КОЛМАКОВА.



Эксперт

**Ксения Михайловна
Колмакова,**

врач-пульмонолог пульмонологического отделения Самарской областной клинической больницы имени В. Д. Середавина

Как коронавирус поражает легкие?

Вирус связывается с особыми рецепторами, которые находятся в разных органах, и в том числе в легких. Особенностью данного заболевания является поражение мелких сосудов легких, что приводит к диффузному поражению альвеол и дыхательной недостаточности.

Как известно, одним из нередких осложнений COVID-19 является пневмония. Хотя, если разобраться, то это не совсем пневмония, а так называемый пневмонит. Возможно, поэтому, когда человек слышит слово «пневмония», он на подсознательном уровне считает, что нужно обязательно принимать антибиотики. Это одна из распространенных ошибок.

Значит, ошибка принимать антибиотики при коронавирусе?

Антибиотики не действуют на вирус, поэтому они будут неэффективны в данном случае. Эти препараты назначают пациентам с коронавирусом только при наличии признаков присоединения бактериальной инфекции: наличие кашля с гнойной мокротой, лейкоцитоз в анализах крови, уровень прокальцитонина в крови больше 0,5 нг/мл.

Насколько эффективны противовирусные лекарства?

Все те противовирусные препараты, которые применяются от коронавируса, имеют сомнительный эффект. В некоторых случаях есть положительная динамика, но не всегда можно сказать, что в этом «виноват» противовирусный препарата. Бывает, что человек выздоравливает, как шутят в медицинском сообществе, несмотря на лечение. Очень хочется надеяться, что ученые разработают настоящее противовирусное средство от COVID-19, но пока единственное, чем мы можем помочь себе и своим близким – это вакцинация. Как бы кто скептически

По статистике

У 50% заразившихся болезнь протекает бессимптомно.

У 80% заболевших заболевание имеет симптомы ОРВИ.

не относился к этому мероприятию, но это действительно вынужденная мера и единственная возможность остановить распространение этого заболевания. Если вспомнить эпидемии прошлых лет, то именно массовая вакцинация помогла остановить распространение таких болезней, как оспа, полиомиелит, корь.

У кого легкие поражаются быстрее?

Однозначно в группе риска находятся люди, страдающие сахарным диабетом, хронической почечной недостаточностью, сосудистыми и онкологическими заболеваниями. У этих пациентов сосуды имеют микроповреждения с внутренней стороны, поэтому под воздействием вируса эта самая эндотелиальная дисфункция прогрессирует быстрее. Клинически мы видим увеличение объема поражения легких, нарастание дыхательной недостаточности.

Способы немедикаментозной реабилитации после COVID-19

Общее укрепление организма:

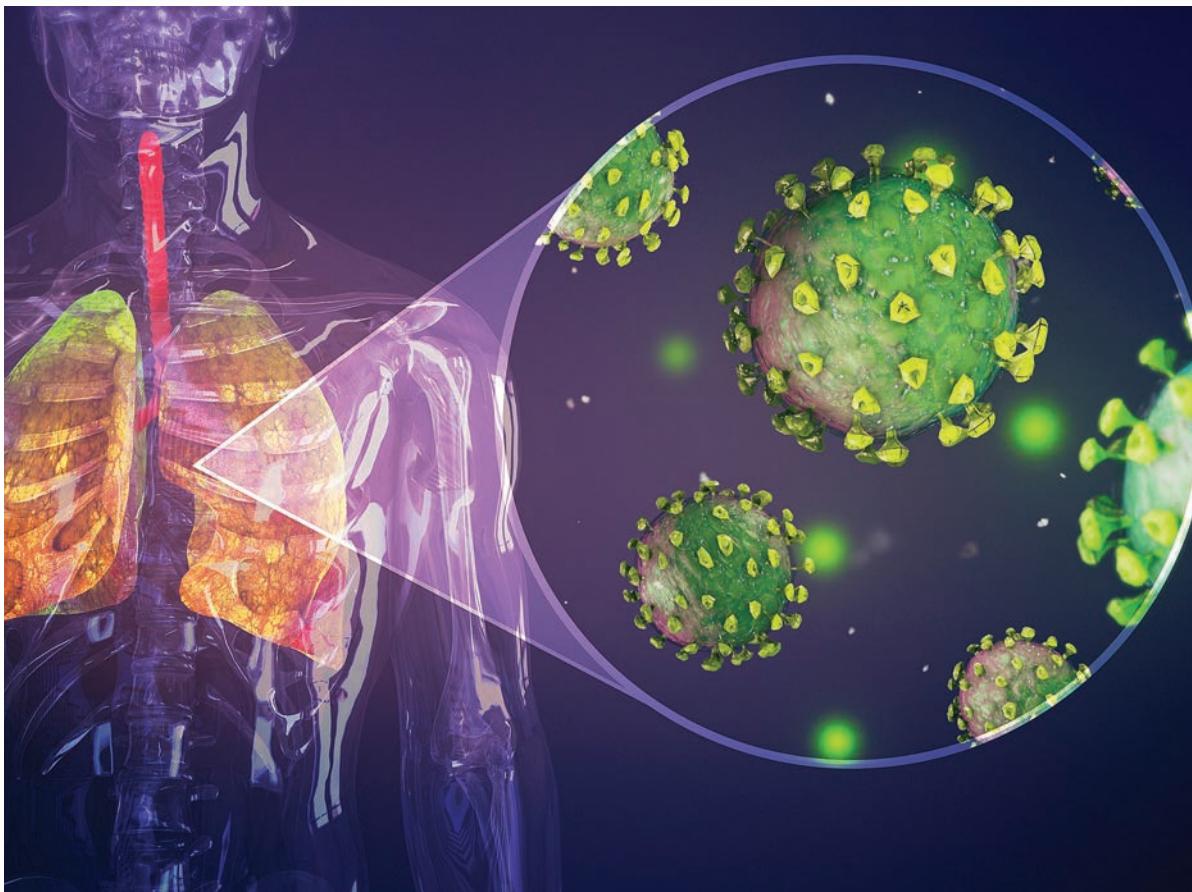
- дыхательная гимнастика;
- прогулки на свежем воздухе;
- полноценный сон;
- массаж.

Восстановление памяти:

- решение головоломок;
- кроссвордов.

Правильное питание:

- продукты, содержащие животный белок;
- клетчатка;
- восполнение микроэлементов.



Чем опасен цитокиновый шторм и как он проявляется во время коронавируса?

Цитокиновый шторм – это так называемый гипервоспалительный ответ организма на попадание вируса в организм человека. Это патологическое состояние развивается не у каждого заболевшего, но может приводить к жизнеугрожающим осложнениям и летальному исходу. На практике проявляется длительно сохраняющейся лихорадкой до 38–39 градусов или повторным повышением температуры до высоких цифр после кратковременной ее нормализации. При этом, как правило, у человека начинает прогрессировать одышка, а при исследовании анализов крови повышаются воспалительные показатели.

Может самолечение ухудшить свое состояние?

Ухудшить течение заболевания можно как и самолечением, так поздним обращением к врачу. Некоторые пациенты принимают антибиотики, иммуностимуляторы, гомеопатические препараты, а в итоге все равно попадают в больницу. И есть другая категория людей, которые «ждут чуда», надеясь на самовыздоровление. Хочется еще раз подчеркнуть, что болезнь опасная, коварная и многогранная, и нельзя так рисковать своим здоровьем. Необходимо как можно раньше обратиться за помощью.

Почему пациентам с коронавирусом рекомендуют лежать на животе?

Это так называемая «прон-позиция», когда че-

Рекомендация

Некоторое время после болезни крайне не рекомендуется надувать шарики и использовать другие упражнения, которые повышают внутригрудное давление. Это может привести к коллапсу легкого – пневмотораксу. Из-за этого пораженный сегмент легкого выключается из работы.

ловек лежит на животе. Именно в этом положении легкие лучше расправляются, улучшается вентиляция в пораженных участках. Рекомендуется находиться в таком положении длительно, в отдельных случаях до 16 часов в сутки. Если человек не может лежать на животе, то рекомендуется принять положение «на боку».

Существуют ли маркеры, по которым можно со 100% вероятностью сказать, что это коронавирус?

В медицине нет ничего стопроцентного. Мы можем с большей вероятностью сказать, что на КТ-исследовании вирусное поражение легких, а не бактериальное. Задача клинициста не только прочитать заключение врача-рентгенолога, но на его основании правильно поставить диагноз.



Существуют ли долгосрочные последствия COVID-19 для дыхательной системы?

Пациенты, перенесшие COVID-19 в тяжелой форме с развитием пневмонии, могут длительно отмечать одышку при физической нагрузке, причем это касается и относительно молодых пациентов, не имевших ранее хронических заболеваний легких. Отдельная категория пациентов может длительно нуждаться в кислородной поддержке, то есть использовать кислородный концентратор в домашних условиях. Возможно, у части пациентов будут впоследствии развиваться хронические заболевания легких. Это покажет время.

Кому необходима реабилитация после коронавируса?

Считается, что ни один из переболевших коронавирусом в тяжелой форме не выходит из больницы абсолютно здоровым человеком. Реабилитация нужна всем пациентам, которые после острого периода болезни ощущают себя не так, как до болезни. В эту же группу относятся люди, которые имеют хронические заболевания: ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет, хроническую болезнь почек. Для этой категории пациентов важно выполнять и медикаментозные рекомендации, направленные на скорейшую реабилитацию.

Есть так называемый постковидный синдром – это когда у переболевшего человека сохраняются жалобы и недомогание на протяжении 12 недель при отсутствии других причин. В этой ситуации также очень важна реабилитация. Сразу скажу, что нет волшебной таблетки, уколов или систем, которые быстро восстановят самочувствие человека. Поэтому большое внимание уделяется немедикаментозной реабилитации.

В конце хочется перефразировать одну известную фразу: вирус, как любовь, может случиться с каждым. Давайте беречь себя и друг друга, выполняя не сложные рекомендации по защите своего организма от вируса. Желаю все крепкого здоровья!

КОРОТКО О ВАЖНОМ ЧТО НАДО ЗНАТЬ О COVID-19?

- 01 При коронавирусе поражаются мелкие сосуды легких, что приводит к диффузному поражению альвеол и дыхательной недостаточности.
- 02 В группе риска находятся люди, страдающие сахарным диабетом, хронической почечной недостаточностью, сосудистыми и онкологическими заболеваниями.
- 03 Антибиотики назначаются только при наличии признаков бактериальной инфекции.
- 04 Пациенты, перенесшие COVID-19 в тяжелой форме с развитием пневмонии, могут длительно отмечать одышку при физической нагрузке.
- 05 Реабилитация нужна всем пациентам, которые после острого периода болезни ощущают себя не так, как до болезни.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ВКУС И ОБОНИЯНИЕ ПОСЛЕ COVID-19

Как только переболевшие COVID-19 не пытаются вернуть себе обоняние и чувствительность вкуса. О том, почему коронавирус отнимает у нас «вкус жизни» и как это исправить, рассказывает врач-оториноларинголог медицинского центра «Самарский» Леонид Осипов.



Эксперт:

Леонид Борисович Осипов,

врач-оториноларинголог медицинского центра «Самарский», к.м.н., специалист по устраниению храпа без операции, автор методики по восстановлению после COVID-19.

КАКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА?

Как правило, 65% пациентов страдают нарушением обоняния – ольфакторным невритом. В результате восприятие запахов может снизиться или отсутствовать полностью. Также это нарушение вкусовой чувствительности, связанной с поражением промежуточного нерва, в составе лицевого, и языковоглоточным невритом, что приводит к частичной или полной потере вкуса. Часто наблюдаются дизосмия и дисгейзия, когда вкусовое и обонятельное восприятие извращаются.

ЧЕМ ГРОЗЯТ ТАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ?

При ОРВИ также происходит поражение обонятельных и вкусовых рецепторов, но COVID-инфекция наносит намного больший ущерб организму. Если после обычной простуды часть рецепторов гибнет, и мы не замечаем этих потерь, то у переболевших коронавирусом на восстановление обоняния может уйти от нескольких недель до неопределенного срока.

ПОЧЕМУ НАШ ОРГАНИЗМ ТАК РЕАГИРУЕТ НА ЭТОТ ВИРУС?

Это можно считать защитной реакцией организма. По сути, идущие к мозгу обонятельные рецепторы жертвуют собой, добровольно погибают чтобы остановить распространение вируса, не пуская его продвижение в мозг. Это, в принципе, вполне здоровая реакция.

МОЖНО ЛИ КАК-ТО ВЕРНУТЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ЗАПАХАМ И ВКУСАМ?

Медицинским центром «Самарский» апробирована и с успехом применяется гибкая методика, основанная на индивидуальном подходе. Это тонкая и рутинная система восстановления обонятельных и вкусовых нейронов и их рецепторов. Специалисты определяют длительность и степень их поражения. Пациенту назначаются необходимые препараты: ноотропные средства, улучшающие мозговое кровообращение; вазодилататоры – лекарства от тромбов, разжижающие кровь; антихолинэстериазные препараты для усиления сокращения гладкой мускулатуры

глаз, бронхов, желудочно-кишечного тракта, желчных и мочевых путей, антиагреганты – сосудорасширяющие препараты и средства направленные на улучшение микроциркуляции. В комплекс лечения входят длительные, многоступенчатые схемы приема гипосенсибилизирующих (для предотвращения развития аллергии), противовоспалительных и иммуномодулирующих препаратов.

В ДОПОЛНЕНИЕ К КУРСУ С УСПЕХОМ ПРИМЕНЯЮТСЯ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

- Не-Не-лазер,
- инфракрасный лазер,
- светолечение,
- внутритканевая электростимуляция,
- ингаляции, электрофорез и другие методики.



**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
САМАРСКИЙ**

Самара, 9-я просека, линия 5, строение 4а

8 (846) 302-13-00

www.samarskiy.ru

[samarskiy_med](https://vk.com/samarskiy_med) [samarskiy_med](https://www.instagram.com/samarskiy_med/)

Реклама. Лицензия №ЛО-63-01-003585 от 09 марта 2016 года

ВРАЧИ САМАРЫ ОТВЕТИЛИ, КАКИЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ УКАЗЫВАЮТ НА СБОЙ В ОРГАНИЗМЕ

ВСЕ МЫ ПОНИМАЕМ ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ. НО, ТАК ИЛИ ИНАЧЕ, СТАЛКИВАЕМСЯ С РАЗЛИЧНЫМИ НЕДОМОГАНИЯМИ И БОЛЕВЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ. ПРИ ЭТОМ БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС НЕ ЛЮБИТ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ, УБЕЖДАЯ СЕБЯ, ЧТО «ОТЛЕЖУСЬ» И «САМО ПРОЙДЕТ». ОДНАКО НЕ СТОИТ ИГНОРИРОВАТЬ ВСЕ ВОЗНИКАЮЩИЕ СИМПТОМЫ. НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ МОГУТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО ПРЕСЕЧЬ ПРИ ПЕРВЫХ «ЗВОНОЧКАХ».



ИГОРЬ ОЛЕГОВИЧ КОСАЧЕВ,
врач стоматолог-хирург, имплантолог,
главный врач стоматологической клиники «Киостом»

Обращаться к врачу-имплантологу следует только по показаниям. Например, когда зуб не представляется возможным спасти и единственный выход – удаление с последующей дентальной имплантацией. Чтобы не допустить разрушения зубов до такого состояния, необходимого соблюдать одно правило – профилактика. Именно поэтому стоматолога следует посещать раз в полгода-год, чтобы следить за динамикой состояния полости рта, а также за установленными ортопедическими конструкциями и эстетическими реставрациями.

СЕРГЕЙ ВАЛЕНТИНОВИЧ КОВАЛЕНКО,
сертифицированный врач-остеопат,
директор «Центра остеопатии доктора Коваленко»,
руководитель учебной базы Института остеопатии
Санкт-Петербурга в Самаре

К остеопату необходимо обратиться при любом недомогании, болях различной локализации, неэффективности назначенного ранее лечения и тем пациентам, которым не могут поставить диагноз. Остеопатия занимается восстановлением нормального функционирования целостного организма и подтвердила свою эффективность при таких состояниях, как хронические головные боли, нарушения прикуса, осанки, боли в различных отделах позвоночника и проекционные боли, а также сопровождение пациентов после стоматологических вмешательств, беременных, детей с родовой травмой и задержками развития и во многом другом.



ТЕКСТ ЮЛИЯ ЖИГУЛИНА

ОЛЬГА ЕВГЕНЬЕВНА АБАШИНА,
врач-кардиолог высшей квалификационной категории,
кардиолог-липидолог, клинический госпиталь ИДК «Мать и дитя»

Пациент в обязательном порядке должен обратиться к кардиологу, если у него появляются давящие боли в области сердца, которые провоцируются ранее нормально переносимой физической или эмоциональной нагрузкой, переменной погодой. К тревожным симптомам также стоит отнести необоснованное повышение давления (больше 120/80), учащение или урежение пульса (свыше 80 или менее 50 ударов в минуту), перебои в работе сердца (ощущения неправильной работы сердца). Пациента должны насторожить предобморочные и обморочные состояния, головокружение, шум в ушах. Также к кардиологу нужно обратиться при повышении общего холестерина (выше 7 ммоль/л), креатинина.



ДАНИЛ ВАЛЕНТИНОВИЧ ЗОТЕЕВ,
уролог, андролог, медицинский центр «A2Мед»

Симптомов, которые говорят о необходимости посетить врача-уролога, не так уж мало. В первую очередь это изменение качества мочеиспускания: если оно становится учащенным или болезненным. Тревожный признак, если в моче появляется примесь крови. Нельзя игнорировать и боли в области органов мошонки и почек. Напомню, всем мужчинам с возраста 48-50 лет необходимо проходить ежегодный профилактический онкосмотр у уролога. Если говорить об андрологии, то безуспешные попытки завести ребенка более года являются поводом пройти обследование. По статистике, в 50% случаев в этом есть мужской фактор, и соответствующее исследование поможет это выявить или опровергнуть.



АНАСТАСИЯ АЛЕКСАНДРОВНА СВЕТКИНА,
медицинский психолог первичного сосудистого отделения,
инфекционного отделения для оказания медицинской помощи
пациентам с новой коронавирусной инфекцией COVID-19 СОКБ
им. В.Д. Середавина, ассистент кафедры медицинской
психологии и психотерапии СамГМУ

Спектр проблем, решаемый с помощью психолога, довольно широк, как в диагностике, так и в коррекции. Например, пациенты обращаются для избавления от фобий: аэрофобии, страха публичных выступлений и других. Тревога, беспокойство, ощущение, что что-то может случиться с вами, вашими близкими, панические атаки – тоже симптомы, которые не следует игнорировать. Особенно если это влияет на нарушение вашего функционирования в какой-то сфере жизни. Сниженное настроение, апатия, потеря удовольствия от жизни, нарушения сна, ощущения тупика в какой-то сфере жизни тоже являются поводом обратиться за психологической помощью. Также психолог может помочь в решении проблем детско-подросткового возраста, внутрисемейных конфликтов.



КТО ЗАГОВОРИТ БЫСТРЕЕ?

Особенности речевого развития мальчиков и девочек

ЧТО СКРЫВАТЬ, РОДИТЕЛЕЙ ЧАСТО БЕСПОКОЯТ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ВОПРОСЫ. В ПРАВИЛЬНОМ ЛИ ТЕМПЕ РАЗВИВАЕТСЯ РЕЧЬ НАШЕГО РЕБЕНКА? ДОСТАТОЧНО ЛИ МНОГО ОН ЗНАЕТ СЛОВ ДЛЯ СВОЕГО ВОЗРАСТА? А КОГДА НАЧАТЬ БЕСПОКОЙСТВО, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ЗАГОВОРИТ В ОДИН, ДВА ИЛИ ТРИ ГОДА? И ТАКИЕ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ ВПОЛНЕ МОЖНО ПОНЯТЬ, ПОТОМУ ЧТО НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЕ ДЛЯ МАМЫ И ПАПЫ, ЧЕМ СУДЬБА И ЗДОРОВЬЕ ИХ ДЕТЕЙ. ЧТОБЫ ОТМЕСТИ ВСЕ НЕНУЖНЫЕ ВОПРОСЫ ИЛИ, НАОБОРОТ, ЗАДУМАТЬСЯ О НЕОБХОДИМОЙ ПОМОЩИ, МЫ ЗАДАЛИ ЖИВОТРЕПЕЩУЩИЕ ВОПРОСЫ НЕВРОЛОГУ И ПОПРОСИЛИ ЕГО ПРОКОММЕНТИРОВАТЬ СЕМЬ ВАЖНЫХ МИФОВ.



Эксперт

Татьяна Алексеевна Гаврилова,
доктор медицинских наук, ведущий детский невролог детского отделения неврологии и рефлексотерапии «Реацентр»



ПРАВДА ЛИ, ЧТО СКОРОСТЬ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК ОТЛИЧАЕТСЯ?

Правда. Это связано с особенностями развития головного мозга. У девочек речевые зоны расположены и в правом, и в левом полушариях головного мозга. У мальчиков – только в левом полушарии. Таким образом, у девочек есть «запасные» речевые нейроны. Даже если перенесена родовая травма, и пострадали речевые зоны левого полушария, то «запасные» зоны правого полушария позволят девочке разговаривать, не отставая от сверстников. У мальчиков же из-за гипоксии, родовой травмы и гидроцефалии речевое развитие будет задерживаться или речь не будет развиваться вовсе.

ГОВОРЯТ ЛИ ТАКИЕ РАЗЛИЧИЯ О ТОМ, ЧТО ДЕВОЧКИ УМНЕЕ МАЛЬЧИКОВ, И В ШКОЛЕ ОНИ БУДУТ ЛУЧШЕ УЧИТЬСЯ?

Речь – это основа интеллекта. С ее помощью мы думаем, общаемся, излагаем свои мысли. Поэтому, если у ребенка к школе плохо развита речь, то у него, как правило, есть проблемы с обучением. Обратите внимание: большая часть предметов в школе требует не просто понять и запомнить, а уметь пересказать прочитанный материал (биология, история, литература, география и др.).

ДЕВОЧКИ ОПЕРЕЖАЮТ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПЕРИОДА РАЗВИТИЯ ИЛИ В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ МАЛЬЧИКИ ДОГОНЯЮТ И ДАЖЕ ОПЕРЕЖАЮТ?

Если речь у ребенка отстает от возрастной нормы, он не разговаривает, либо у него бедный словарный запас, нарушена дикция, он не может изложить своими словами прочитанное в книге, то ему требуется помочь невролога, независимо от того, какого он пола. И если с помощью микротоковой рефлексотерапии, логопедов, ноотропов улучшить работу речевых зон мозга, то в дальнейшем и с обучением проблем не будет. Особенность мозга мальчиков также заключается в том, что у них более активны математические зоны левого полушария, по идеи, они должны по математике быть «умнее девочек», но мальчики непоседы, а девочки спокойнее и послушнее. И за счет усидчивости порой девочки получают по математике оценки лучше. Но вспомните, программисты – это в основном мужчины. Основа программирования – математика.



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ УМЕНИЕ РЕБЕНКА ГРАМОТНО ИЗЛАГАТЬ СВОИ МЫСЛИ, ПРАВИЛЬНО СТРОИТЬ ФРАЗЫ?

На развитие речи влияет не только пол, но и речевая среда, в которой растет ребенок. Если в семье родители, разговаривая друг с другом и с ребенком, используют сложные речевые обороты, правильно строят предложения, то ребенок «копирует» их речь и начинает говорить правильно, красиво. Ребенок, который растет в асоциальной среде или сутками сидит за компьютером, фактически «разучается» говорить даже то, что умел. И речь его становится обрывочной, появляется большое количество слов-паразитов.

Все они засоряют речь, потому что мозг не может быстро подобрать нужное слово и правильно составить предложение.

КАКИЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧЕВЫХ НАВЫКОВ НЕОБХОДИМО ПРИМЕНЯТЬ?

С ребенком без неврологических проблем главное больше разговаривать, спрашивать его мнение, учить его объяснять, что он хочет, отстаивать словами свое мнение. Но ребенку с отставаниями от сверстников в речевом развитии, независимо от пола, необходима помочь квалифицированных специалистов. Именно они должны определить, какие методики помогут ребенку развить речь: микротоковая рефлексотерапия, логопедические занятия, логопедический массаж, занятия с аудиотренажером, применение ноотропов.

Родителям на заметку!

Основные нормы развития речи ребенка:

1 год – произносить до 10 облегченных слов и знать названия нескольких предметов.

2 года – строить фразы и короткие предложения, использовать прилагательные и местоимения, словарный запас – 50 слов.

2,5 года – строить сложные предложения, правильно произносить практически все буквы, кроме «л», «р» и шипящих, задавать вопросы «где?», «куда?».

3 года – говорить предложениями, объединенными по смыслу.

4 года – говорить грамматически правильно построенным фразами, употребляя все части речи, уметь обобщать предметы в группы.

5 лет – говорить почти как взрослый (словарный запас до 3000 слов), правильно произносить все буквы, пересказывать текст, сравнивать и оценивать действия героев.

В КАКОЙ МОМЕНТ РОДИТЕЛЯМ НАДО НАЧАТЬ БЫТЬ ТРЕВОГОУ, ЕСЛИ ИХ МАЛЫШ ЕЩЕ НЕ ЗАГОВОРИЛ?

Важно наблюдать за ребенком, если в два года он не говорит, это тревожный звонок, ведь в норме в этом возрасте уже должны появляться первые фразы. Максимально можно наблюдать до трех лет. Если в три года фразовая речь, а именно осознанные обращения и просьбы так и не появились, нужно срочно обратиться к специалистам для выяснения причины задержки речевого развития и подбора оптимального комплекса для развития речи.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАДЕРЖКУ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ У РЕБЕНКА?

Разговаривать с ним с самого рождения, читать ему книжки, петь на ночь колыбельные. Не давать ребенку планшет до двух лет, считая это игрушкой. Не давать ребенку, что он хочет, по первому требованию, а просить его повторить «дай», «мама, дай», привлекая к диалогу.



7 мифов, которые давно требовали объяснения —

Миф 1. Стоит немного подождать, потому что некоторые дети и в 3 года начинают говорить.

Ждать можно до трех лет, если у ребенка нет других неврологических проявлений, возбудимости, нарушений сна, агрессии, хождения на носочках. Если такие проявления есть или ребенок не откликается на имя, не понимает речь, не выполняет просьбы, то откладывать лечение нельзя – родители теряют драгоценное время.

Миф 2. Изучение двух языков приводит к задержке речевого развития.

Если ребенок здоров, то он легко учится говорить на двух языках. Но если у него проблемы с нервной системой, он пережил родовую травму, тяжело протекала беременность, мозг пострадал от нехватки кислорода и прочее, то двуязычие усугубляет задержку развития речи. Тогда нужно оставить только один язык, пока ребенок не начнет говорить. И только позже присоединять второй.

Миф 3. Старшие братья/сестры говорят за младших детей и препятствуют развитию их речи.
Не важно, кто говорит за ребенка: брат, сестра или мама, – это действительно мешает развитию речи.

Миф 4. Использование соски вызывает задержку речевого развития.

Длительное сосание способствует задержке развития речи и формированию неправильного прикуса.

Миф 5. Речевое развитие зависит от течения беременности.

Неблагоприятное течение беременности: угроза прерывания, внутриутробное инфицирование, хроническая фетоплацентарная недостаточность, недоношенность, перенесенные во время беременности заболевания, в том числе банальный грипп, к сожалению, способствуют повреждению нервной системы будущего ребенка. В результате у него могут быть различные нарушения работы нервной системы, в том числе задержка речи.

Миф 6. Речевые проблемы решаются, когда ребенок пойдет в детский сад.

Если ребенок не разговаривал из-за дефицита общения со сверстниками и с родителями – тогда детский сад поможет. Но если это следствие нарушения работы речевых зон мозга, ребенку необходима квалифицированная помощь.

Миф 7. Развитие мелкой моторики связано с развитием речи.

Нарушение мелкой моторики часто сочетается с задержкой речи, так как пострадал весь мозг.

ИЩУ МАМУ И ПАПУ!

41 386 ДЕТЕЙ, ИНФОРМАЦИЯ О КОТОРЫХ СОДЕРЖИТСЯ В ФЕДЕРАЛЬНОМ БАНКЕ ДАННЫХ, ОСТАЛИСЬ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ И ИЩУТ НОВУЮ СЕМЬЮ. КАЖДЫЙ ИЗ НИХ УНИКАЛЕН И ИМЕЕТ ПРАВО НА СЧАСТЬЕ И ЛЮБЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ. МЫ ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ОТКРЫТОЙ БАЗОЙ ДАННЫХ ПОРТАЛА USYNOVITE.RU, ГДЕ СОБРАНЫ АНКЕТЫ СО ВСЕЙ РОССИИ, И ПУБЛИКУЕМ ТРИ КОРОТКИХ РАССКАЗА О ДЕТЯХ, РОЖДЕННЫХ В САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ.



ЕВГЕНИЯ
Родилась в ноябре 2015 года
Евгения – приветливая, общительная девочка. Быстро находит общий язык со взрослыми и детьми. С симпатией относится к другим детям. Любит подвижные игры и гулять на свежем воздухе. Ей нравится разговаривать со взрослыми, выполнять поручения воспитателя. Женя физически развита, с удовольствием посещает спортивный кружок, а также занятия по рукоделию.

Возможные формы устройства:
усыновление, опека



АЛЕКСЕЙ
Родился в июле 2019 года
Алексей легко вступает в контакт со взрослыми, улыбается, гуляет, отчетливо находит невидимый источник звука. Лежа на животе, опирается на предплечье, переворачивается на живот. Ощупывает, целенаправленно берет игрушки из рук взрослого, удерживает вложенные предметы в обеих руках. Ест ложкой с помощью персонала учреждения.

Возможные формы устройства:
опека



ВАЛЕРИЯ
Родилась в январе 2005 года
Валерия спокойная, уравновешенная, впечатлительная девочка. В общении со сверстниками и взрослыми тактична, уважительна. Доминирующие черты: застенчивость, мягкость, честность, искренность. Нуждается в прочной и глубокой привязанности, эмоциональном комфорте и защите от внешних воздействий. С удовольствием посещает занятия в кулинарной студии, парикмахерской студии, любит танцевать. На учебных занятиях внимательна, добросовестно выполняет домашние задание. Любимые предметы в школе: литература, обществознание, труд.
Возможные формы устройства:
усыновление, опека

По информации сайта usynovite.ru

С информацией об органах опеки и попечительства, в которые необходимо обратиться для детализации сведений, можно ознакомиться в анкете ребенка на сайте usynovite.ru в разделе «Куда идти усыновителю».

32 БАРОМЕТРА ЗДОРОВЬЯ

Как состояние зубов влияет на организм в целом

ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО ОТКЛАДЫВАТЬ ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА «ДО ЛУЧШИХ ВРЕМЕН», ВПОЛНЕ ВОЗМОЖНО, ВСКОРЕ ПРИДЕТСЯ ИДТИ НА ОБСЛЕДОВАНИЕ К ВРАЧАМ ДРУГОГО ПРОФИЛЯ. БОЛЬНЫЕ ЗУБЫ И ДЕСНЫ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ РЯД БОЛЕЗНЕЙ, НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД НИКАК НЕ СВЯЗАННЫХ С РОТОВОЙ ПОЛОСТЬЮ. О ТОМ, КАК ОБЫЧНЫЙ КАРИЕС МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ИНФАРКТ, А УДАЛЕННЫЙ ЗУБ ПРИБАВИТЬ МОРЩИН НА ЛИЦЕ, РАССКАЗАЛИ САМАРСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА



**Сергей Владимирович
Колесин,**
врач стоматолог-терапевт,
ортопед,
хирург,
имплантолог
стоматологической
клиники
«Дент-Арт»



**Азиз Бахтиерович
Эреджепов,**
врач стоматолог-хирург
«Самарской
городской
клинической
стоматологической
поликлиники №1»



**Евгений Юрьевич
Поздний,**
главный врач
стоматологической
клиники
«AR Клиник»



**Оксана Игоревна
Садовникова,**
детский
врач-стоматолог
«Самарской городской
клинической
стоматологической
поликлиники №1»



**Ольга Олеговна
Строкань,**
главный врач клиники
«Посольство
Красоты»,
врач-стоматолог,
косметолог



ЕСТЬ СВЯЗЬ

Зубы служат своеобразным барометром здоровья человека. На их состояние влияет не только неправильный уход, но и хронические заболевания, такие как сахарный диабет, гипертония, остеопороз, артрит. «Из-за сахарного диабета происходят нарушения в обмене веществ, поскольку в организме содержится слишком большое количество углеводов, происходит постепенное разрушение зубной эмали, – рассказывает врач стоматолог-хирург «Самарской городской клинической стоматологической поликлиники №1» Азиз Бахтиерович Эреджепов. – Зубы подвергаются атаке бактерий, и кариес часто развивается молниеносно. При остеопорозе кости разрушаются, кальций и фтор исчезают из зубных тканей, в результате зубы ослабевают, начинают крошиться и выпадают».

Посредством кровеносной системы зубы связаны почти со всеми внутренними органами человека. А потому и неправильный уход за зубами, в свою очередь, может спровоцировать развитие множества недугов. «Так, нервная система пронизывает все наши ткани.

ТЕКСТ: МАРИНА МАТВЕЙШИНА



Манипуляции с зубами незамедлительно сказываются на томограмме, а потеря каждого приводит к уменьшению чувствительности зон в мозге, – **говорит Азиз Эреджепов**. – Здесь дело в тройничном нерве. Он пронизывает обе челюсти и лобную часть мозга. Заболевания или удаление зуба повреждают какую-то часть нерва, что ведет к изменениям в мозге. Нередко случается, что запущенные проблемы с зубами становятся причиной хронической мигрени».

Невылеченные зубы могут способствовать ишемической болезни сердца и инфаркту. В зоне риска находятся люди с хроническим пародонтитом. Бактерии, которые размножаются в пародонте, попадают в кровеносную систему и могут способствовать образованию тромбов.

КОВАРНЫЙ ВРАГ

Из-за банального кариеса страдает весь иммунитет. Человек с «дырками» в зубах регулярно простужается и подхватывает вирус, у него постоянно обостряются и плохо лечатся хронические недуги. «Одним из факторов развития кариеса являются кариесогенные микроорганизмы, в частности бактерии *Streptococcus mutans* (стрептококк мутанс), – объясняет детский врач-стоматолог «Самарской городской клинической стоматологической поликлиники №1» Оксана Игоревна Садовникова.

– Бактерии выделяют различные виды токсинов, которые, проникая в кровоток, могут способствовать воспалению в близко расположенных органах – носоглотке, миндалинах, среднем ухе и других областях. Это один из факторов большого количества пациентов с хроническими заболеваниями ЛОР-органов».

Ротовая полость является первым звеном пищеварительной системы. От того, насколько тщательно будет пережевана пища, зависит весь процесс. Когда зубы повреждены, они не могут обработать еду до состояния, достаточного для ее усвоения и переваривания желудком. Органы ЖКТ из-за этого перегружаются, что может привести к их расстройству. «Если зубы поражены кариесом, то кариесогенные микроорганизмы вместе с едой и слюной поступают в пищевод, вызывая раздражение

его слизистой, а затем попадают в желудок и могут спровоцировать воспаление, – отмечает Оксана Садовникова. – Риск развития язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки возрастает при наличии зубного налета либо зубного камня. Именно на них скапливаются колонии бактерий *Helicobacter pylori* (хеликобактер пилори), которые приводят к появлению язвы».

ДЕРЖИ СПИНУ!

Большинство людей не подозревают о взаимосвязи позвоночника и зубов. А между тем доказано, что неправильная осанка приводит к проблемам с суставами и к нарушениям в прикусе. Действует и обратная связь. «Части тела должны гармонично соотноситься друг с другом в пропорциях, – уверен главный врач стоматологической клиники «AR Клиник» Евгений Юрьевич Поздний.

– Если у пациента наблюдается нарушение прикуса или неправильное положение верхней челюсти, это напрямую отражается на состоянии осанки».

У пациентов с неправильным прикусом всегда развиваются нарушения опорно-двигательного аппарата: западение и уплощение грудной клетки, изменение угла наклона ребер, искривление голеней и плоскостопие. «Все состояния тела формируются от головы, – поясняет Евгений Поздний. – Если анатомические структуры головы находятся в правильном взаимоотношении и правильных местах, то позвоночник будет в норме. Хорошая новость: если исправить прикус, можно скорректировать осанку, избавиться от болей в спине и даже улучшить зрение. Происходит перестройка всего тела».

Зубы и память

Чем больше утеряно зубов – тем хуже память. Японские ученые доказали, под действием инфекций отмирают нейроны – и память ухудшается. Также наблюдаются перепады настроения и немотивированная раздражительность.



НИКТО НЕ ЛИШНИЙ

Несмотря на внушительное количество зубов во рту – аж три десятка – ценность представляет каждый из них. Из-за отсутствия одного или нескольких соседние пытаются восстановить потерянную жевательную функцию, заполнить это пространство, начиная сдвигаться друг к другу. А зуб антагонист, расположенный над или под отсутствующим зубом, выдвигается, стараясь заполнить свободное место. Таким образом нарушается прикус. О его значении мы говорили выше. «Снижается жевательная эффективность, а значит, снижается потребление пищи, богатой клетчаткой», – **рассказывает врач стоматолог-терапевт, ортопед, хирург, имплантолог стоматологической клиники «Дент-Арт» Сергей Владимирович Колесин.** – Это может вызвать проблемы с желудочно-кишечным трактом. Как результат, возрастаёт потребление лекарств для лечения ЖКТ и увеличивается нагрузка на печень».

Протезы и современные технологии помогут спасти ситуацию. Но и с ними бывают нюансы: меняется дикция, человек боится неловкой ситуации при случайном отсоединении протеза. «Психологические эффекты варьируются от минимальных до невротических», – **отмечает Сергей**

Колесин. – Доходит до того, что люди вообще не в состоянии носить зубные протезы, и, думая о том, что им придется с кем-то общаться, вообще не выходят из дома».

МОЛОДИЛЬНЫЕ ЗУБЫ

Отсутствие зубов заметно отражается на внешнем возрасте: появляются морщины, губы и щеки впадают. Кожа становится более бледной, лицо – осунувшимся. «При отсутствии зубов или неправильном прикусе косметологи очень часто пытаются убрать образующиеся на лице складки ботоксом, филлерами или подтяжкой нитями. В такой ситуации это неправильные действия! – говорит главный врач клиники «Посольство Красоты», врач-стоматолог, косметолог Ольга Олеговна Строкань. – Изменить необходимо в первую очередь скелетный каркас: челюсти, зубы и их пространственное соотношение. Косметологи не любят осознавать факт мощного омолаживающего эффекта от стоматологического изменения положения челюсти. Потому что после работы стоматолога косметологу делать будет практически нечего».

Anti-age-эффект при стоматологическом лифтинге носит пролонгированный характер. После протезирования лицо сразу преображается и дальше только хорошеет. «Мышицы необходимо «осознать» тот факт, что скелет изменил форму, поэтому через какое-то время происходит дополнительное разглаживание складок и морщин», – **объясняет Ольга Строкань.** – Отсюда совет: не спешите к косметологу сразу после стоматолога. Косметологический анализ необходимо выполнять через 2–3 месяца после окончания стоматологических процедур».

Жизнь во рту

Во рту живут как минимум 1200 видов бактерий. Некоторые из них защищают организм от инфекций, а другие становятся причиной плохого запаха изо рта, кариеса и пародонтита.

О ВОЗМОЖНОСТЯХ ПРОДОЛЖИТЬ СЕБЕ С СЕМЬЕЙ

7 ШАГОВ К КРАСИВОЙ УЛЫБКЕ И ЗДОРОВЬЮ

Быть здоровым и иметь красивую улыбку – это модно. В клинике Dr.Smile вам помогут следовать последним тенденциям и решают все ваши проблемы с зубами – с заботой и вниманием к деталям.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Это то, что надо делать раз в полгода даже самому здоровому человеку. Для детей такая необходимость возникает с 2,5 лет. В отличие от лечения, профилактика не требует больших трат. Что называется, маленькими шагами к большой цели – экономии и здоровым зубам в будущем.

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ БЕЗ БОЛИ

В клинике Dr.Smile доступен весь спектр услуг, начиная с лечения зубов без боли. Современная стоматология практически исключает боль. Проверьте – вы ничего не почувствуете.

РЕНТГЕН-ДИАГНОСТИКА

Часто для лечения зубов нужна диагностика. Современное оборудование в кабинете стоматологов Dr.Smile позволяет это сделать удобно и быстро. Пациент остается в стоматологическом кресле, когда ему делают рентген зуба.

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ РЕСТАВРАЦИЯ

Выровнять зубы и сделать «голливудскую улыбку» можно с помощью элайнеров – невидимых для окружающих кап. Также в клинике представлена брекет-система для тех, кто не переживает за эстетическую красоту во время лечения. С помощью 3D-сканирования зубов пациент может увидеть результат ортодонтического и ортопедического лечения еще до его начала.



СЕМЕЙНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД



Дарья Турапина,
главный врач,
детский стоматолог,
стоматолог-терапевт

ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Приходите на прием сами и приводите своего ребенка – формируйте хорошие привычки на своем примере. В клинике работают детские стоматологи, которые найдут подход к любому характеру. У них есть опыт работы со сложными детьми, поэтому с вашим малышом они точно найдут общий язык. Лечение проходит с мультиками и сказками в короткие сроки.

БЕЛОСНЕЖНАЯ УЛЫБКА

Отбеливание зубов ZOOM 4 (Philips White Speed) бережно относится к зубам, не травмируя их. За короткий срок можно отбелить зубы до желаемого уровня.

ХИРУРГИЯ

Можно получить комплекс услуг от удаления зуба до костной пластики и имплантации зубов. За время работы отлично показали себя швейцарская система дентальной имплантации TRI и французская – BIOTECH.

📍 Самара, ул. Мичурина, 154
☎ 8 (846) 375-91-11

🌐 www.drsmile63.com
📷 dr.smile.clinic

НЕЗВАНЫЙ ГОСТЬ

Почему наступает ранний климакс?

МНОГИЕ БОЯТСЯ КЛИМАКСА, КАК ОГНЯ, ОШИБОЧНО ПРЕДПОЛАГАЯ, ЧТО ОН СДЕЛАЕТ ИХ НЕПОЛНОЦЕННЫМИ. НО ЕСЛИ УГАСАНИЕ ПОЛОВЫХ ФУНКЦИЙ ПРОИЗОШЛО СЛИШКОМ РАНО – НАВЕРНОЕ, И ПРАВДА, СТОИТ ПЕРЕЖИВАТЬ? ЧТО ОЖИДАТЬ ОТ КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО ПЕРИОДА, КОГДА ОН СЧИТАЕТСЯ РАННИМ И КАК ЕГО ЛЕЧИТЬ, – РАССКАЗАЛИ ВЕДУЩИЕ САМАРСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА



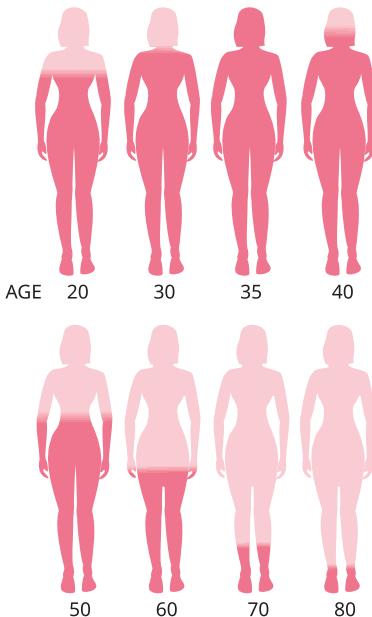
Эксперт
**Раиса Михайловна
Зелецкая,**
ведущий акушер-гинеколог
Медицинского
лучевого центра «МЛЦ»



Эксперт
**Наталья Николаевна
Соловова,**
врач уролог-андролог,
урогинеколог, врач УЗИ-
диагностики, главный врач
«Медицинского центра
Солововой», кандидат
медицинских наук



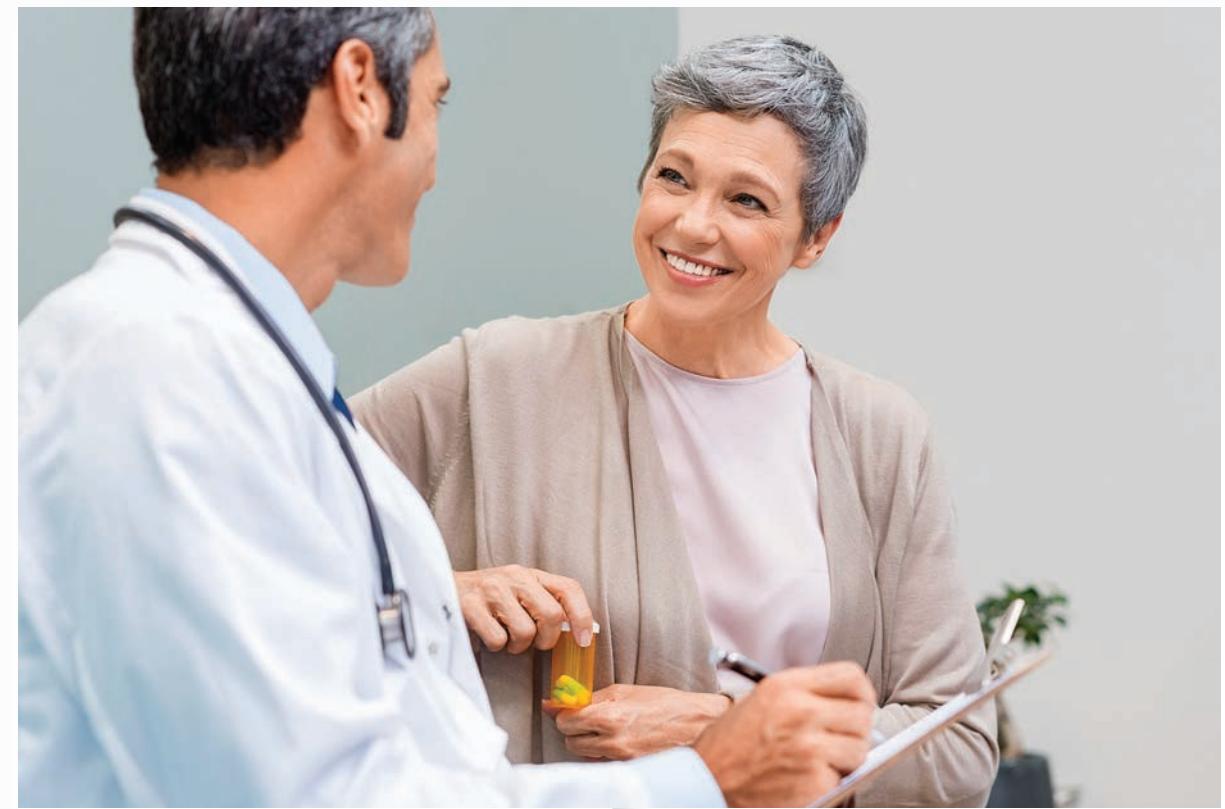
Уровень эстрогена в женском организме



УЖЕ ПОСТАРЕЛА?

Как бы женщинам ни хотелось быть всегда в расцвете сил, в возрасте от 45 до 55 лет организм перестраивается на новый лад. Женские половые гормоны – эстрогены – практически перестают вырабатываться, и постепенно менструация прекращается. Это главный признак, который говорит о наступлении климакса. Но есть и другие неприятные симптомы, связанные с недостатком гормонов. «Менопаузальный синдром – состояние организма в промежуток времени от конца последней менструации до года, который отличается ухудшением самочувствия, появлением депрессии, плаксивости и раздражительности», – объясняет **Раиса Михайловна Зелецкая, ведущий акушер-гинеколог Медицинского лучевого центра «МЛЦ».**

Но иногда менопауза наступает преждевременно. По словам Раисы Зелецкой, при раннем климаксе менструация, как правило, заканчивается до 40 лет. Причины могут быть разные – как наследственные, так и приобретенные. «Спровоцировать преждевременный климакс могут многочисленные аборты, хронические заболевания, инфекции, передающиеся половым путем, психоэмоциональные нарушения, вредные привычки: особенно курение», – предупреждает **Раиса Зелецкая.**



Как же отражается несвоевременная менопауза на организме? В первую очередь, на внешнем виде: у женщин рано появляются морщины и пигментные пятна, грудь теряет форму и становится меньше, а на боках, животе, бедрах и ягодицах откладывается жир. Кроме того, возрастают риски таких сердечно-сосудистых заболеваний, как ишемия, инфаркт и инсульт – ведь недостаток эстрогенов влияет на сосуды. Чтобы избежать нежелательных последствий, важно соблюдать несколько

простых правил. «Во-первых, рекомендуется следить за своим весом: индекс массы тела не должен превышать показатель 25-26. Во-вторых, обязательны физические нагрузки – например, плавание или ходьба. Также не нужно забывать о витаминах, макро- и микроэлементах, и, конечно же, здоровом сне – не менее 6 часов и не более 9. Помимо этого, женщина должна предохраняться и не допускать наступления нежелательных беременностей», – отмечает [Раиса Зелецкая](#).

Как лечить ранний климакс у женщин?

**Раиса Михайловна Зелецкая
отмечает:**

«При нарушении менструального цикла назначаются анализы крови на гормональный фон, которые покажут, есть ли обеднение фолликулярного аппарата яичников. Именно от фолликул зависит правильное дозревание яйцеклетки и ее оплодотворение, а также выработка эстрогена. В лечении раннего климакса у женщин на первом месте стоит гормональная терапия, которую подбирает специалист».





«СИЛЫ» НА ИСХОДЕ: КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ МУЖЧИНАМ?

Про женский климакс слышали все. А бывает ли он у мужчин? Некоторые не поверят, но да. Мужской климакс, или по-другому, андрогенный дефицит, происходит из-за снижения выработки основного мужского полового гормона – тестостерона. Обычно это состояние развивается после 50 лет, что вполне естественно. Однако первые проявления недостатка тестостерона могут наступить уже в 40-45 лет. «Существует множество теорий старения, приводящих к развитию возрастного андрогенного дефицита. Среди основных причин – возрастные изменения в тестикулах (яичках), возрастные изменения в гипофизе и гипоталамусе – частях эндокринной системы, а также некоторые генетические предрасположенности, связанные с реакцией клеток на тестостерон», – объясняет **Наталия Николаевна Соловова, врач уролог-андролог, урогинеколог, врач УЗИ-диагностики, главный врач «Медицинского центра Солововой», кандидат медицинских наук.**

Признаки климакса у мужчин, как и у женщин, налицо: кожа становится сухой и дряблой, появляются морщины, волосы выпадают, мышцы становятся слабыми, появляются жировые отложения, грудные железы увеличиваются, а также может развиться остеопороз. Но основной жалобой, которая заставляет мужчину обратиться к врачу-андрологу, является ослабление и исчезновение спонтанных или адекватных эрекций, угасание сексуального возбуждения, снижение частоты сексуальных фантазий и либидо. Кроме того, возникает чувство жара, потливость, быстрая утомляемость и раздражительность. Многие мужчины отмечают и то, что стали многое забывать, появились трудности с концентрацией внимания и засыпанием.

Если эти симптомы появились раньше времени, с обращением к врачу лучше не тянуть. Тем более что андрогенный дефицит успешно лечится. **По словам Наталии Николаевны**, для этого применяется заместительная терапия – лечение препаратами с содержанием тестостерона в различных формах: через пластыри, гели и кремы, с помощью имплантов гормона, капсул для приема внутрь и инъекций.

Диагностика раннего климакса у мужчин

**Комментирует
Наталия Николаевна Соловова:**

Для диагностики возрастного андрогенного дефицита необходимо провести ряд лабораторных исследований:

- исследование разных фракций тестостерона (общий тестостерон, биологически активный тестостерон);
- определение глобулина, связывающего половые стероиды (ГСПС);
- биохимическое исследование крови;
- общий анализ крови;
- изучение плотности костной ткани для выявления остеопороза.



КУРС НА ОБНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Постоянные нагрузки, стресс, переутомление: организм современного человека функционирует на износ. Необходимую «перезагрузку» предлагает уникальный проект ГК «ТЯЖМАШ» – «Школа здоровья», которая проводит курсы очищения, лечения и реабилитации организма. Побывав здесь однажды, гости возвращаются еще много раз.

СИЛА ПРИРОДЫ

«Школа здоровья» располагается в живописном уголке заповедной зоны Жигулей Сызранского района на берегу реки Уса. Здесь человек любого возраста и практически с любым состоянием здоровья может пройти индивидуальную программу укрепления и восстановления организма.

ГЛУБОКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Все манипуляции проводят сертифицированные специалисты с многолетним стажем. За 7 дней курса посетители успевают повысить иммунитет, нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, эндокринной, мочеполовой систем, очистить организм от шлаков, токсинов, гельминтов, а также укрепить позвоночник, суставы и мышцы.

Оздоровительные процедуры

- гирудотерапия;
- солевые и озоновые ванны;
- ингаляции;
- лечебный висцеральный и венечный массаж;
- гидромассаж;
- фитобочка и другие.



Аппаратные методики

- компьютерная диагностика технологии «ИМАГО»;
- физиотерапевтические кровати «Нуга Бест» и «ОРМЕД»;
- система светотерапии «Биоптрон»;
- ручной импульсный массажер «Дарсонваль»
- и многое другое.



Реабилитация после травм конечностей, позвоночника и заболеваний суставов

Косметология

Сызранский район, с. Красный Миронов
Тел. 8(937) 205-43-17



СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ!

Что будет после 35?

«ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ, КАК БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ДЕВУШКА В БУДУЩЕМ, ПОСМОТРИ НА ЕЕ МАМУ», – ГЛАСИТ ПРОСТАЯ ЖИТЕЙСКАЯ МУДРОСТЬ. НО НА САМОМ ЛИ ДЕЛЕ ЭТО ПРАВИЛО РАБОТАЕТ? О ЧЕГО ЗАВИСИТ ВНЕШНОСТЬ ПОСЛЕ 35 ЛЕТ И МОЖНО ЛИ ОБМАНУТЬ «ПЛОХУЮ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ»? ЧТОБЫ ОТВЕТИТЬ НА ЭТИ ВОПРОСЫ, МЫ, КАК ОБЫЧНО, ОБРАТИЛИСЬ К ЭКСПЕРТАМ В ОБЛАСТИ КОСМЕТОЛОГИИ.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА



Елена Александровна Коноваленко,
врач-дерматолог,
косметолог
лаборатории
красоты
Luxury



Елена Олеговна Свердлова,
директор центра
комплексной
косметологии
и стиля
Berezka



Маргарита Васильевна Шарапова,
кандидат
медицинских наук,
доцент,
директор центра
косметологии
и пластической
хирургии
«Клиника Шараповой»



Наталья Валерьевна Шевчук,
врач-косметолог,
дерматовенеролог
центра
эстетической
медицины
«Лазер Бьюти»



Алла Рафаиловна Юрьева,
главный врач
центра
эстетической
медицины
Vis Vitalis



ЯБЛОКО ОТ ЯБЛОНИ?

Не секрет, что женщины после 35 лет выглядят по-разному – кому-то возраст дает о себе знать, а кого-то все еще путают со студенткой. От чего же это зависит? Косметологи отмечают большую роль наследственного фактора. «Чтобы узнать, как внешность будет меняться со временем, стоит обратить внимание на типы старения старших женщин в семье», – раскрывает секрет **Наталья Шевчук, врач-косметолог, дерматовенеролог центра эстетической медицины «Лазер Бьюти»**. По наследству, объясняет она, могут передаться тип кожи, толщина, сосудистые проявления, склонность к пигментации. «К фактору наследственности добавляются и другие – питание, наличие или отсутствие стрессов, вредных привычек и, конечно, регулярного ухода за лицом», – добавляет **главный врач центра эстетической медицины Vis Vitalis Алла Юрьева**. Оказывается, даже чрезмерное использование декоративной косметики, избыточный вес или его колебание тоже вносят свою негативную лепту. Как это ни удивительно, но и погодные

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ КУРОЧКИНА

условия много значат для кожи. Какой бы хорошей ни была наследственность, рано или поздно солнце, ветер и мороз оставят свой отпечаток на лице, как и резкая смена температур, низкая влажность и грязный городской воздух. Все это в немалой степени ускоряет процесс старения. «Пытаясь защититься от неблагоприятных факторов окружающей среды, кожа становится грубой, утолщается, приобретает серовато-землистый оттенок. Защитный липидный слой истончается, способность к регенерации снижается, провоцируя покраснение, шелушение и зуд. Все типы кожи при этом обезвожены», – рассказывает **Елена Коноваленко, врач-дерматолог, косметолог лаборатории красоты Luxury.** – Кроме того, ультрафиолетовое излучение способствует гиперпигментации и образованию сенильных кератом».

НУ И ТИП!

Распространено мнение: обладательницы жирной кожи дольше выглядят молодо – повезло так повезло! Некоторые специалисты, действительно, обнадеживают: жирная кожа по сравнению с другими типами остается молодой дольше за счет плотной структуры и способности хорошо удерживать влагу. «Если в юности человек страдает от угревой болезни, скорее всего, после 35 лет его кожа станет здоровой и насыщенной влагой на долгие годы. Кроме того, с жирной кожей намного легче работать после 35, так как самые эффективные методики – лазерные шлифовки – можно проводить, практически не опасаясь последствий», – замечает

Маргарита Шарапова, директор центра косметологии и пластической хирургии «Клиника Шараповой».

Впрочем, не стоит думать, что жирная кожа – секрет вечной молодости. «Увядает и такой тип кожи – просто происходит это несколько иначе», – поясняет **Елена Свердлова, директор центра комплексной косметологии «Березка».** С ней солидарна **Елена Коноваленко, косметолог лаборатории красоты Luxury:** «Жирная кожа, как правило, стареет по деформационному типу старения, то есть с характерным изменением контуров лица: формируется второй подбородок, «брыли», носогубные складки. Еще один тип старения жирной кожи – «усталый», когда преобладает отечность, носогубные складки сильно углублены, уголки рта опущены, формируется слезная борозда». Сухая же кожа, отмечает специалист, стареет по-другому: на лице появляются сетки морщин, заметны истончение кожи и склонность к раздражению. Однако у этого типа кожи, по словам **Маргариты Шараповой**, есть свой плюс: тонкая кожа быстрее восстанавливается после пластических операций.



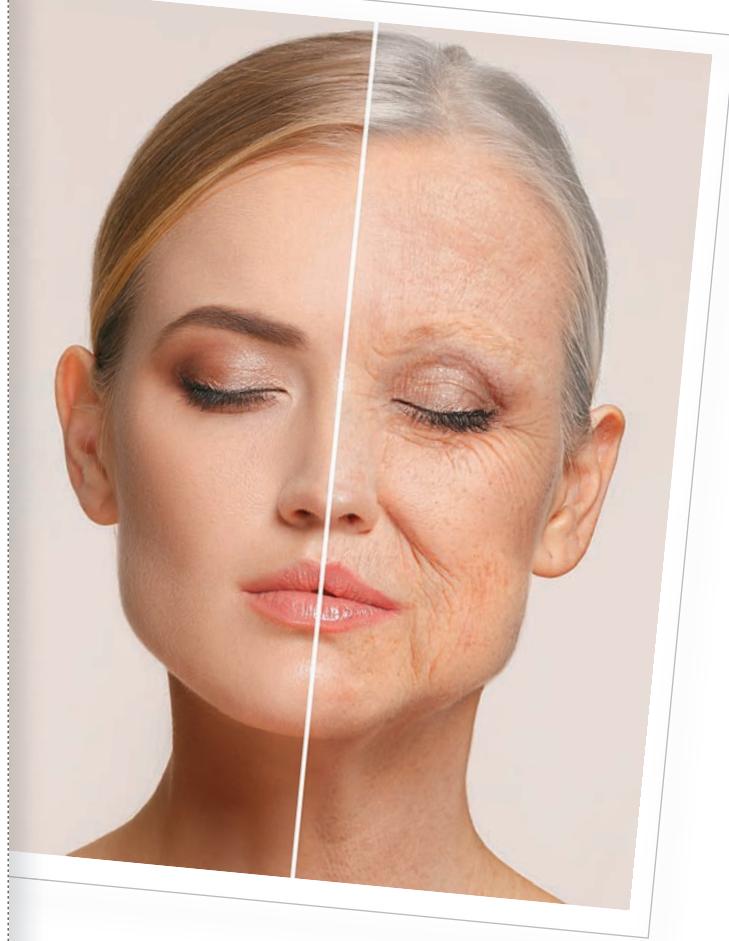
Это старит кожу!

Факторы, которые негативно влияют на внешний вид после 35 лет:

- неправильное питание;
- стрессы;
- вредные привычки;
- лишний вес;
- отсутствие регулярного ухода за кожей лица, шеи, зоной декольте и кистями рук;
- излишнее использование декоративной косметики;
- неблагоприятные факторы окружающей среды: солнце, ветер, мороз, смена температур;
- низкая влажность и грязный городской воздух.

ОБМАНУТЬ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Так можно ли уменьшить возрастные изменения даже при плохой наследственности? Косметологи единогласно уверены: «Да!» Главное – вовремя обратиться к компетентному врачу-косметологу, который составит индивидуальный план борьбы с признаками старения. В первую очередь специалист подберет правильную антивозрастную косметику, в которой, по словам **Натальи Шевчук**, должны присутствовать гиалуроновая кислота, пептиды и антиоксиданты. Также, по мнению **Елены Свердловой**, эффективными средствами окажутся те, в которых содержатся фитоэстрогены, аромамасла, диметиламиноэтанол или карнозин. Именно эти вещества стимулируют клетки к регенерации, подтягивают овал лица и разглаживают морщины. При домашнем уходе не нужно забывать и про остальные косметические процедуры – очищение, тонизацию, маски и пилинги. «Зимой нужно использовать только мягкое очищающее средство, не повреждающее защитный барьер кожи, увлажняющий крем на ночь, защитный крем с пленкообразующими веществами перед выходом на улицу. А тем, кто увлекается зимними видами спорта, стоит наносить солнцезащитный крем», – рекомендует **Елена Коноваленко**. Для нивелирования уже заметных возрастных изменений обращаемся к специальным процедурам в салонах и клиниках. Например, вспоминаем про массаж, в том числе лимфодренажный, который после 30 лет желательно проходить курсами. Для чего это нужно? «После 30–35 лет сосудистые «шунты» в коже постепенно закрываются, кровоток в ней снижается. Следовательно, кожа испытывает недостаток кислорода и питания, скапливаются токсины и шлаки. Из-за этого появляются застойные явления и пастозность тканей», – поясняет **Елена Свердлова**. Именно с этими явлениями и борется лимфодренаж. Но что, если возрастные изменения выражены сильно? В этом случае косметологи советуют прибегнуть к инъекционным методикам (объемному моделированию, ботулиновой терапии, плацентарной терапии, биоревитализации и плазмолифтингу) и лазерным процедурам (шлифовкам, омоложению на неодимовом лазере, пилингам). Так же эффективны в борьбе с «плохой наследственностью» нитевой лифтинг и пластическая хирургия. Именно последняя, по мнению **Маргариты Шараповой**, действительно может скрыть возраст: «Какие бы чудеса для удаления, скажем, мешков под глазами, ни обещали новые приборы, кремы, процедуры, а реально помочь может только пластический хирург». Главное – не кидаться в омут омоложения с головой и не пробовать все подряд. Все процедуры должны быть назначены только врачом-косметологом в зависимости от индивидуальных особенностей кожи.



ЗОНЫ-ПРЕДАТЕЛИ

Коррекция возрастных изменений лица не всегда означает, что теперь никто не догадается об истинном возрасте женщины. «Как правило, мы большее внимание уделяем уходу за лицом, зачастую забывая о шее, зоне декольте и кистях рук. Между тем эти зоны предательски выдают наш возраст. Кожа там тонкая и чувствительная, она быстро теряет влагу и эластичность», – отмечает **Наталья Шевчук**. Сложность в том, что восстановить визуальную молодость этих зон сложнее, чем на лице. Кроме того, можно и переусердствовать – и навредить. К примеру, **Маргарита Шарапова** рекомендует с осторожностью относиться к массажам и особенно пилингам на области шеи: «Важно понимать, что количество делений, которые могут произойти в клетках кожи, – это величина, заложенная до рождения, поэтому бесконечно «обновлять» кожу нельзя. Уставшие от избыточных делений клетки будут давать сбой: пигментации, новообразования и т.д.». Но с помощью правильно подобранный косметики для домашнего ухода, лазерного омоложения, биоревитализации, плазмотерапии, плацентарной терапии, контурной пластики и нитевого лифтинга можно добиться видимого результата и в этой области.

STOP- акне

**ОЛЬГА
КРИУШКИНА,**

амбассадор
красивой кожи,
косметолог-эстетист,
специалист по чистке кожи
и избавлению от акне,
независимый эксперт



Бороться с акне можно годами, и все безрезультатно. Это настоящая жизненная драма для тех, кто столкнулся с этой проблемой. Ольга Криушкина меняет ситуацию пациентов в лучшую сторону. Она не просто лечит кожу, ее работа дает человеку самый главный результат – любовь и уверенность к себе.

ЭКОНОМИЯ ДЕНЕГ

Метод работы Ольги Криушкиной исключает список ненужных анализов, уход ценою в бесконечность, бесконечные процедуры у косметолога. Она в прямом смысле слова экономит деньги пациента, потому что не предлагает пустых процедур – только понятное и доступное лечение.

«НЕ ТРАТЬ ГОРЫ ДЕНЕГ,
КАК ЭТО ДЕЛАЮТ МНОГИЕ»



УХОД ЗА СОБОЙ

Ольга сама столкнулась с акне, и знает, как помочь коже и самооценке прийти в лучшую форму. Она учит правильно ухаживать за кожей и принимать себя с высыпаниями и без них. Благодаря ей пациенты полюбили чистку лица – многие даже засыпают на процедуру.

«ТЫ ВАЖНА И НУЖНА ЭТОМУ МИРУ С ПРЫЩАМИ И БЕЗ»



ОНЛАЙН-КОСМЕТОЛОГ

Косметолог-эстетист Ольга Криушкина разработала дистанционную систему работы с акне, которая позволяет ей помогать девушкам из других городов России. Она подбирает домашний уход, наблюдает за динамикой и корректирует лечение столько, сколько потребуется.

«Я – КОСМЕТОЛОГ, КОТОРОМУ НЕ ВСЕ РАВНО НА ТВОИ ПРЫЩИ»



Самара, 5 просека, 109 ☎ 8 (937) 068-16-76 (личный)
✉ skin_olga

ПРОВЕРЕНО НА РЕДАКЦИИ

Ультразвуковой SMAS-лифтинг

С ВОЗРАСТОМ ТАК И ХОЧЕТСЯ ПОДТЯНУТЬ ОВАЛ ЛИЦА, ЧТОБЫ ПО-ХИТРОМУ ОТЫГРАТЬ У ПРИРОДЫ 10-15 ЛЕТ. ИЗ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР САМОЙ РАЗРЕКЛАМИРОВАННОЙ ПРОЦЕДУРОЙ ЯВЛЯЕТСЯ SMAS-ЛИФТИНГ. СПЕЦИАЛИСТЫ СРАВНИВАЮТ ЕЕ С НЕХИРУРГИЧЕСКОЙ ПОДТЯЖКОЙ ЛИЦА. ДИРЕКТОР ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА» ПОШЛА НА СМЕЛЫЙ ШАГ И ПРОВЕРИЛА НА СВОЕМ ЛИЦЕ ЭФФЕКТ ОТ УЛЬТРАЗВУКОВОГО АППАРАТА ULTRAFORMER.



Альбина Голодяевская,
директор журнала
«Здоровье. Медицина.
Красота»

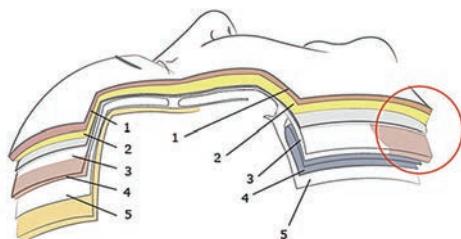
«За последнее время я сбросила больше 10 килограммов, что негативно сказалось на тонусе кожи. Мне захотелось подтянуть овал лица, вернуть свежий и отдохнувший вид, поэтому я решилась на SMAS-лифтинг. Много слышала про эту методику как аналог пластической операции. В «Клинике Корытцевой» мне выполнили процедуру на аппарате Ultraformer. Сначала Светлана Алексеевна оценила, насколько глубокое воздействие необходимо в моем случае. Дальше

доктор нанесла специальный гель. Благодаря нему насадки легко скользили по коже. В зависимости от зоны и глубины воздействия доктор меняла насадки. Во время воздействия ультразвуком ощущался небольшой дискомфорт, но у меня очень низкий болевой порог. Сама процедура длилась чуть меньше часа. Эффект круговой подтяжки лица был заметен сразу: уменьшились мешки под глазами, кожа стала более упругая. С этого момента прошло около 2 месяцев. За это время, как мне и говорили, процедура набрала полную силу, то есть с каждым днем в коже продолжали усиленно вырабатываться коллаген и эластин. На данный момент я и окружающие видят изменения – овал лица подтянулся, кожа стала гладкой и эластичной, как в молодости».



**Светлана Алексеевна
Корытцева,**
врач-косметолог,
дерматовенеролог,
создатель и руководитель
«Клиники Корытцевой»,
кандидат медицинских наук

«Ultraformer – одна из самых любимых и востребованных процедур среди наших пациентов. Такая любовь обусловлена хорошим лифтинг-эффектом. Буквально за час лицо полностью преображается. Я рекомендую SMAS-лифтинг для пациентов с деформационным и усталым типами старения – они заметят самый выраженный результат. Для решения задач, с которыми Альбина обратилась в клинику, мы решили использовать именно аппарат Ultraformer. Хочу отметить, что это совершенно безопасная процедура, которая позволяет добиться желаемого результата в кратчайшие сроки. Одно из главных преимуществ ультразвукового лифtingа в том, что не остается шрамов, синяков, а также отсутствует период восстановления. Благодаря глубокому воздействию на ткани, сразу после процедуры заметно, как улучшилось кровообращение в тканях – лицо пациентки приобрело здоровый румянец, произошел лифтинг бровей, уменьшились молярные мешки и отеки под глазами, гладились носогубные складки».



1. Кожа
2. Подкожно-жировая клетчатка
3. Поверхностный мышечно-апоневрический слой SMAS
4. Соединительные тканевые связки
5. Надкостница и глубокая фасция

Как действует ультразвуковой SMAS-лифтинг:

- ультразвуковое лечение делает кожу более плотной за счет усиления выработки коллагена и эластина,
- ультразвук воздействует на глубокие слои кожи, нагревает их и осуществляет микромассаж, насыщая мышцы и ткани кислородом,
- значительно улучшается микроциркуляция крови и лимфы, что способствует лучшей детоксикации кожи,
- ультраформер стимулирует синтез белка внутри клеток, ускоряя тем самым обмен веществ.

Кому рекомендована процедура Ultraformer?

- появились глубокие носогубные складки,
- произошла потеря упругости тканей, нечеткость овала лица,
- беспокоят расширенные поры,
- стали выраженными молярные мешки в области скул,
- кожа в области верхнего века «нависает» и заметны грыжи в зоне нижнего века.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ ULTRAFORMER

УЛЬЗВУКОВАЯ ПОДТЯЖКА ЛИЦА ЗАМЕНЯЕТ СКАЛЬПЕЛЬ ХИРУРГА И БУКВАЛЬНО «ПЕРЕПРОШИВАЕТ» ТКАНИ, ДЕЙСТВУЯ НА УРОВНЕ МЫШЕЧНО-АПОНЕВРОТИЧЕСКОГО СЛОЯ



Сфокусированный ультразвук формирует на уровне SMAS крошечные зоны коагулации диаметром тоньше человеческого волоса на глубине от 1 до 9 мм.

Точки термического воздействия «стягиваются», мгновенно сокращая объем ткани. Запускается неоколагенез, стимулируется регенерация, улучшается микроциркуляция.

Устраняется растяжение точек фиксации SMAS, восстанавливается структура, выполняющая в коже каркасную и поддерживающую функции.



ВАРИКОЗ: путь от сосудистой «сеточки» до удаления вены

СОГЛАСНО СТАТИСТИКЕ, С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ СТАЛКИВАЕТСЯ КАЖДАЯ ТРЕТЬЯ ЖЕНЩИНА И КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ МУЖЧИНА – И ДАЛЕКО НЕ У ВСЕХ «ЗНАКОМСТВО» С БОЛЕЗНЬЮ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ КОСМЕТИЧЕСКИМИ ДЕФЕКТАМИ. КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОПАСНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ И ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТУ НОГАМ? РАЗБИРАЕМСЯ, КАК ОБЫЧНО, ВМЕСТЕ С ЭКСПЕРТАМИ.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА



**Сергей Анатольевич
Столяров,**
доктор
медицинских наук,
профессор,
заведующий
кафедрой хирургических
болезней медицинского
университета
«РЕАВИЗ»



**Константин Геннадьевич
Неровный,**
врач-хирург, флеболог,
специалист
по ультразвуковой
диагностике клиники
эстетической медицины
и световых технологий
Light Clinic



**Ринат Абдулхакович
Шакиров,**
врач-флеболог,
директор
«Клиники
доктора
Шакирова»



**Галина Викторовна
Яровенко,**
доктор медицинских
наук, врач-хирург,
флеболог
клиники
«Призвание»

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

Сидячая работа, малоподвижный образ жизни, лишний вес – кажется, сегодня «не заработать» варикоз практически невозможно. Тем более что привести к такому неблагоприятному сценарию может еще масса факторов. Один из основных, конечно, генетическая предрасположенность. «В результате мутации гена, отвечающего за строение стенки сосуда, возникает врожденная слабость соединительной или мышечной ткани», – объясняет Константин Геннадьевич Неровный, врач-хирург, флеболог, специалист по ультразвуковой диагностике клиники эстетической медицины и световых технологий *Light Clinic*.

Причинами заболевания также могут стать подъем тяжестей и длительные статические нагрузки, которые, по словам Константина Неровного, нарушают работу мышечной венозной помпы, повышают внутрибрюшное давление, что и приводит к застою крови в венах нижних

конечностей. Ношение обуви на высоком каблуке и тесного белья тоже провоцирует варикоз.

Известно, что с проблемой варикоза представительницы прекрасного пола сталкиваются чаще, чем мужчины. И это вполне естественно: нередко варикоз у женщин связан с гормональными изменениями во время беременности и менопаузы. «Во время беременности уровень прогестерона увеличивается, а эстрогена – уменьшается. Из-за этого коллагеновые и эластичные волокна стенки сосудов разрушаются, что снижает тонус венозной стенки и ведет к ее деформации», – отмечает Константин Неровный. Впрочем, не только гормональный фон может вызвать изменения в венах во время вынашивания ребенка. Константин Неровный добавляет: «По мере роста плода матка сдавливает вены в малом тазу и нижнюю полую вену, что приводит к застою крови в венах нижних конечностей, увеличению венозного давления и расширению сосудов. Но часто после родов сосуды приходят в свое нормальное состояние».

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ КУРОЧКИНА

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОБЛЕМАХ ПОДОЛГОВЫХ СТЕППАЖИСТОМ



ЗДОРОВЫЕ СТОПЫ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

С приходом теплой погоды мы стараемся носить открытую обувь. Но порой вынуждены отказываться себе в этом удовольствии, пряча те или иные изъяны стопы. Грибок, проблема вросшего ногтя, деформация – в каждом возрасте свои сложности. Но их можно вылечить в центре врачебной подологии MaryMed.

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Проблеме вросшего ногтя подвержены многие, в том числе подростки, которые еще не научились правильно подрезать ногти. Проблема нерастает как снежный ком, если ее не лечить и продолжать срезать врастущую часть ногтя. В центре MaryMed врач устанавливает на ноготь совершенно незаметную постороннему глазу и не мешающую при ходьбе корректирующую систему. Установленная скоба постепенно, в течение года, выравнивает ногтевую пластину и задает ей правильный вектор роста.

ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Процесс старения затрагивает весь организм, и наши стопы – не исключение. Уход за ними в пожилом возрасте – это, прежде всего, комплексный подход: тщательный осмотр, обработка участков гиперкератоза, трещин и мозолей, подбор ортезов-корректоров при вальгусной деформации большого пальца или других изменениях.

ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Грибок стопы с равной частотой удается подцепить в местах общего пользования: в банях, душевых, тренажерных залах, плывательных бассейнах и даже на пляже. Поэтому данному заболеванию подвержена большая часть социально активных людей. Для сохранения здоровья стоп и ногтей в центре врачебной подологии MaryMed разработана программа своевременной профилактики и лечения грибка.

СИНДРОМ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

Классический педикюр для таких стоп опасен. Даже незначительная царапина или обычная мозоль могут привести к грибковым и тяжелым язвенным поражениям кожи. Аппаратную обработку и уход должен проводить врач-подолог!



отсканируй QR-КОД
Следи за нами в Instagram

Самара, ул. Солнечная, 28А
8 (846) 211-72-95
www.podolog63.ru

Лицензия №00-53-01-002226 от 04 октября 2013 года



ПЕРВЫЕ «ЗВОНОЧКИ»

Итак, вы в группе риска? Тогда нужно быть внимательным к начальным симптомам варикоза. **Профессор Сергей Анатольевич Столяров** считает, что кроме болей и изменений поверхностных вен, это могут быть тяжесть и дискомфорт в ногах, онемение, покалывание и судороги.

Многие спокойно относятся к сосудистым «сеточкам» и «звездочкам» на ногах, воспринимая их лишь как косметический дефект. На самом деле такие «отметины» говорят о ретикулярном варикозе – первой стадии заболевания. «Сосудистые «сеточки» и «звездочки» могут быть следствием нарушения кровотока в венах, но бывает, что расширенных вен не видно, и только ультразвуковая диагностика выявляет проблему. Поэтому так важно вовремя сделать УЗИ», – **убежден Ринат Абдулхакович Шакиров, врач-флеболог, директор Клиники доктора Шакирова.**

Иногда, наоборот, кроме расширенных вен, других проявлений варикоза не наблюдается. «Это та ситуация, когда хорошо развит венозный отток по глубоким венам, и он полностью компенсирует нарушения в поверхностных венах», – **говорит Ринат Шакиров.** – Но даже в этом случае нужно лечение, потому что, несмотря на отсутствие боли в ногах, венозная недостаточность все равно есть, и некоторое время спустя она может привести к опасным осложнениям».

НЕОБХОДИМЫЕ МЕРЫ

Именно поэтому важно еще с юных лет соблюдать профилактику варикоза. «К ней относятся специальные физические упражнения, плавание, рациональное питание, ношение профилактического компрессионного трикотажа, лекарства и многое другое», – **рассказывает Сергей Столяров.**

Если заболевания не удалось избежать, рекомендуется носить компрессионный трикотаж. «Противоварикозный трикотаж используется при всех стадиях варикоза и обеспечивает внешнюю компрессию измененных подкожных вен. Такой трикотаж бывает трех классов. Первый – профилактический: он применяется при нулевой и первой стадиях заболевания. Второй класс компрессии используется при всех остальных, а третий – при наличии лимфатических отеков», – **комментирует Галина Викторовна Яровенко, врач-хирург, флеболог клиники «Призвание».** – Но компрессионный трикотаж имеет как показания, так и противопоказания, поэтому его стоит выбирать в соответствии с назначением врача». **По мнению Рината Шакирова**, один из самых эффективных и безопасных методов лечения заболевания – противоварикозные гольфы, чулки или колготки – позволяет не принимать препараты, которые могут вызвать аллергию или негативно сказаться на органах пищеварительной системы.

Некоторые в надежде избавиться от ненавистных «сеточек» и просвечивающих вен прибегают к различным мазям и гелям. Но их эффективность оставляет желать лучшего. «Такие средства могут ненадолго тонизировать вены, и некоторое время они будут внешне не заметны. Но когда действие препарата заканчивается, все возвращается на круги своя», – **предупреждает Ринат Шакиров.**

Глоссарий

Тромбоэмболия легочной артерии – закупорка легочной артерии или ее ветвей тромбами, которые образуются чаще в крупных венах ног или таза.

СОВРЕМЕННОЕ РЕШЕНИЕ

Конечно, консервативные методики не стоят рядом с современными технологиями лечения варикоза. Особенно если речь идет о значительно деформированных венах и больших сосудистых «сетках». Флебологи считают, что в этих случаях нужно более серьезное лечение. «Сохранение патологически измененного сосуда влечет за собой трофические изменения тканей в нижних конечностях, которые характеризуются появлением пигментации, уплотнением кожи и возникновением трофической язвы, – **говорит Галина Яровенко.** – Кроме того, варикозно расширенные вены могут стать причиной острого восходящего тромбофлебита и попадания тромба в глубокую венозную систему. Из-за этого может развиться угрожающее для жизни состояние – тромбоэмболия легочной артерии». Стоит ли сомневаться в необходимости лечения варикоза?

К тому же запущенный варикоз приносит большой дискомфорт в виде боли и отеков ног. «При венозной недостаточности второй и третьей степеней серьезно нарушен кровоток: кровь притекает в нижние конечности, а вот к сердцу возвращается с трудом. Поскольку вены не справляются со своей функцией, кровь и лимфа скапливаются в ногах, что и приводит к отеку. В этот момент раздражаются болевые рецепторы, находящиеся в коже, и появляется боль», – **поясняет Ринат Шакиров.**

Понятно, что при таких осложнениях больные вены нужно удалять. Для этого сегодня используется как классическая операция – флегэктомия, так и лазерные технологии. Например, методика чрезкожной лазерной коагуляции. «Этот способ лечения варикоза является неинвазивным, то есть без проникновения, что исключает появление некрозов кожи, синяков, а самое главное – аллергических реакций организма на воздействие лазера», – **рассказывает Константин Неровный.** Как же действует эта методика? Лазерное излучение проникает через кожу в сосуды и заставляет их разрушиться, а значит, исчезнуть навсегда.



Такая процедура не требует специальной подготовки и госпитализации.

Еще один способ нехирургического лечения варикоза – склеротерапия, когда в просвет измененной вены вводится лекарство. «Склеротерапия применяется при любых стадиях заболевания, – **отмечает Сергей Столяров.** – Но если на начальных стадиях она выполняется в качестве основного метода для устранения эстетических проблем у женщин, то на более поздних – как дополнение к хирургическому или лазерному лечению».

Внимание: опасный симптом!

По словам Рината Абдулхаковича Шакирова, иногда отек может быть вызван тромбозом – закупоркой сосудов, из-за которой нарушен кровоотток. Поэтому важна диагностика, которая поможет определить, в чем проблема: или это просто венозная недостаточность, или тромбоз.



ПОТЕРЯ ВКУСА К ЖИЗНИ: как не допустить

СЧАСТЛИВ ТЫ ИЛИ НЕТ – В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО МИРА ДАЖЕ НЕТ ВРЕМЕНИ ЗАДУМАТЬСЯ НАД ЭТИМ ВОПРОСОМ. В ЕЖЕДНЕВНЫХ ЗАБОТАХ, ЗАЧАСТУЮ, ВМЕСТО РАДОСТИ И ВКУСА К ЖИЗНИ, ОЩУЩАЕШЬ СОВСЕМ ДРУГИЕ ЧУВСТВА – СТРАХ, ТРЕВОГУ И СТРЕСС. И КАК БОНУС ПОСТОЯННОГО НАПРЯЖЕНИЯ – ОРГАНИЗМ ДАЕТ СБОЙ ПО ВСЕМ ФРОНТАМ. ХОРОШО, ЕСЛИ ПРОСТО ВОЛОСЫ ВЫПАДУТ, А ЕСЛИ ИНФАРКТ? О ТОМ, ЧЕМ ОПАСЕН ДЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС, КАК НАУЧИТЬСЯ ЛЕГКО С НИМ СПРАВЛЯТЬСЯ И ПОЧЕМУ ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ ВРОДЕ ОТДЫХА ИЛИ СПОРТА НЕ ПОМОГАЮТ, УЗНАЛИ У ЭКСПЕРТА В ЭТОМ ВОПРОСЕ НАТАЛЬИ СОЛОДКОВОЙ.



Эксперт
Наталья Ивановна Солодкова,
директор медицинского центра
«Открытие»

+ *Можно ли избежать стресса в современном мире?*

На самом деле, избежать стресса невозможно. Стресс – это естественная реакция организма на внешние события. Причем не только негативные, но и вполне себе приятные. Свадьба, рождение ребенка, выигрыш в лотерее – это тоже стресс. Каждый день с нами случается множество ситуаций, когда организм испытывает напряжение – начальник кричал, на дорогах пробки, в поликлинике очереди, дети в школе опять двойку получили. Вопрос так не стоит – подвергаться стрессу или нет. Главное в том, как организм реагирует на него. У кого-то это происходит достаточно быстро, не причиняя вреда здоровью. А другой начнет постепенно угасать, заедать печали пирожными, пытаться забыться в алкогольном угаре – и привет депрессия и проблемы со здоровьем.

+ *Почему так происходит?*

Тут важно углубиться в природу стресса. Реакция на внешние обстоятельства происходит на физиологическом уровне. Встречаясь с опасностью (а это может быть любой

внешний фактор), человек начинает чаще дышать, его сердце бьется быстрее. Это связано с действием выброшенного в кровь гормона – адреналина. Кроме этого, происходит повышение в крови уровня глюкозы – основного источника энергии. Начинается распад жира – энергетического запаса организма, увеличивается свертываемость крови в случае травмы. Организм мобилизует все силы на борьбу с опасностью. Когда она минует, в кровь поступает другой гормон – эндорфин. Эндорфины обладают обезболивающим действием в экстремальной ситуации. Их задача – нейтрализовать последствия выброса адреналина во время стресса и восстановить нормальную работу сердечно-легочной системы и других внутренних органов. Но недостаток эндорфинов не позволяет организму восстанавливаться после стресса.

Это представляет угрозу для здоровья?

Организм работает на повышенных оборотах. Особенно опасны затяжные стрессы, которые могут длиться долгие месяцы, а то и годы. В результате них развиваются неврозы, психозы, нарушения сердечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, гормональные заболевания. Возможны даже такие критические исходы, как инфаркт миокарда, инсульт и онкология. Поскольку стресс действует на каждую клетку нашего организма, угадать, какой орган окажется более уязвимым, не всегда возможно.

Стресс также может стать причиной различных зависимостей. Алкоголь, курение или поглощение сладостей создают временную иллюзию счастья, нанося серьезный вред организму и отодвигая решение проблем. Но впоследствии они только скапливаются и усугубляются.

Именно в этот момент человек прибегает к наиболее простому и, как ему кажется, эффективному способу избавления от стресса – к алкоголю и наркотикам.

Все наркотические вещества – в том числе алкоголь и никотин – являются ис-

ТОП самых стрессовых профессий

- хирурги
- авиапилоты
- журналисты
- исполнительные рекламные директора
- агенты по недвижимости

Стрессовая математика

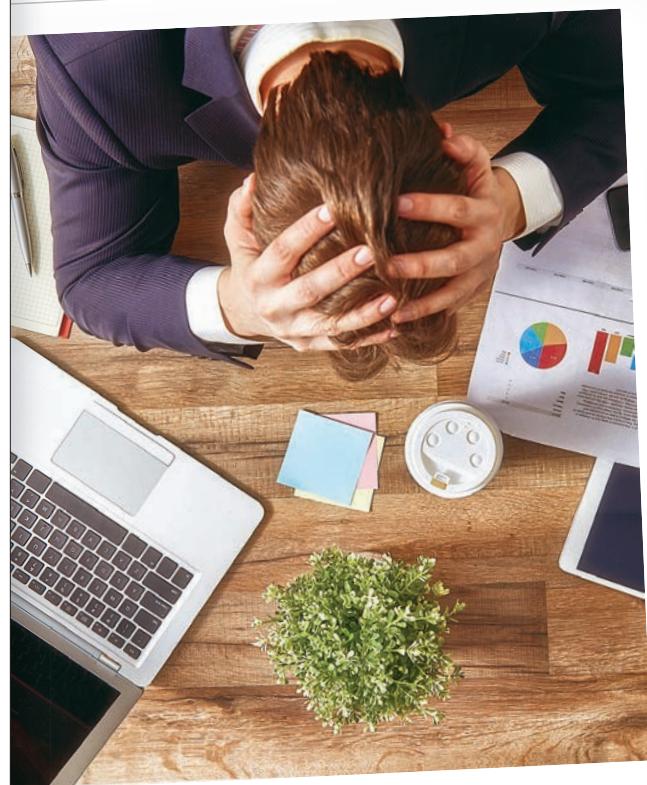
Шкала стресса, вызванного различными событиями:

**смерть близкого человека – 100 баллов
развод – 75 баллов
тяжелая болезнь – 53 балла
свадьба – 50 баллов
рождение ребенка – 39 баллов
крупный долг – 31 балл
повышение по службе – 27 баллов
отпуск – 13 баллов**

Накопление за год эмоционального напряжения свыше 300 баллов угрожает здоровью.

искусственными заменителями гормонов радости, которые, попадая в организм, разрушают эндорфиновую систему на корню и только усугубляют проблему.

Человек начинает все больше и больше зависеть от искусственных аналогов эндорфинов, а его и так убитая хроническим стрессом эндорфиновая система начинает работать все хуже и хуже. Таким образом, единственным способом снять стресс становится новое и новое употребление. Человек попадает в замкнутый круг, где каждый раз, снимая стресс подобным образом, он подвергается еще большему стрессу. Такой способ снятия стресса – прямой путь к алкоголизму!





+ **Нужно идти к психотерапевту, чтобы он научил реагировать на стресс по-другому?**

Пожалуй, это первое, что приходит в голову человеку, решившему лечить стресс. Пациент надеется, что психоаналитик выпишет антидепрессанты и научит смотреть на ситуацию под другим углом, чтобы «не было мучительно больно». Но фокус в том, что умом человек может понимать все что угодно – принимать близко к сердцу ситуацию нельзя, надо успокоиться и тому подобное. Но на физиологическом уровне организм будет реагировать так, как реагирует. Это не контролируется сознанием человека. А подавленные эмоции – это еще хуже для здоровья. Поэтому и решать проблему надо на уровне работы мозга и химии.

+ **Нужно больше эндорфинов?**

Именно. Эндорфин не зря называют гормоном счастья и природным наркотиком. Самые доступные способы его получения – это любые приятные занятия: прогулки на природе, секс, спорт, объятия, задушевные разговоры, шопинг, любимая музыка. Но если организм источен стрессом, то эндорфиновая система уже просто не в состоянии вырабатывать необходимое количество гормонов радости. Человек становится не способен избавиться от стресса естественным путем. То есть ни отдых, ни физические нагрузки, ни путешествия, ни шопинг не приносят должного эмоционального отклика, человек вроде отдохнул, из отпуска приехал, а через неделю опять ходит злым, уставшим и раздраженным.

То есть естественные способы поднять уровень эндорфинов уже не способны помочь! Все – организм радоваться не умеет.

+ **Что делать в этой ситуации? Есть выход?**

Наши отечественные ученые из института физиологии имени Павлова разработали революционный метод ТЭС-терапии, который позволяет полностью восстановить работу эндорфиновой системы и вернуть жизни краски. Путем стимуляции отдельных участков мозга восстанавливает его способность вырабатывать собственные эндорфины. Он как бы заставляет мозг человека вспомнить, как быть счастливым. Это абсолютно безопасно, не вызывает привыкания. А главное – эффективность доказана многими исследованиями.

ТЭС-терапия позволяет не просто однократно стимулировать выработку эндорфинов, но дает возможность тренировать эндорфиновую систему, не только избавляя человека от хронического стресса, но и повышая ее устойчивость к стрессу в дальнейшем.

+ **То есть ТЭС можно использовать в качестве профилактики стресса?**

Несмотря на слово «терапия», метод рекомендован не только больным, но и здоровым людям. За счет достаточного количества эндорфинов организм готов встретить любой стресс во всеоружии. По сути, метод возвращает человека в счастливую жизнь. Не приостанавливает повседневную гонку, а учит находиться в ней с комфортом. Не увеличивает сутки еще на один час, а учит успевать все и сразу в существующих 24 часах. Не побуждает искать альтернативные и заведомо опасные способы расслабиться, такие как алкоголь и наркотики, а учит генерировать счастье внутри себя.

ОТВЕТ СТРЕССУ – БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ



Постоянные головные боли, упадок сил, бессонница. Часто мы отмахиваемся от этих симптомов, объясняя их себе обычным стрессом. Кто от него застрахован в современном мире? Однако постоянное его влияние оказывается не только на качестве жизни, но и способствует развитию более серьезных заболеваний. Поэтому каждому человеку важно научиться противостоять стрессу.

ОПАСНАЯ НАГРУЗКА

Стресс – это повышенное напряжение, которое снижает физические и психологические возможности организма. В этот момент происходит настоящая гормональная война. Сначала в кровь выбрасывается адреналин – сердцебиение становится учащенным, дыхание прерывистым, зрачки расширяются. Противостоят адреналину эндорфины, но при затяжном стрессе организм сдается, и в один момент мозг блокирует выработку гормона счастья. Тогда для человека наступает мрак – депрессия, чувство постоянной тревоги, бессонница. Все системы начинают давать сбой, поэтому появляются заболевания – снижение иммунитета, гипертония, рак.

ПРОГРАММА «АНТИСТРЕСС»

Чтобы организм правильно реагировал на стресс, в медицинском центре «Открытие» заново «учат» организм быть счастливым. Для этого в медицинском центре «Открытие» применяют уникальную методику – ТЭС-терапия. Ее принцип заключается в избирательной активации защитных механизмов головного мозга, в результате чего усиливается выработка эндорфинов.

Методика имеет высший уровень доказательной медицины, отсутствуют побочные эффекты. Работу ТЭС подтверждают 24 международные награды, 112 докторских диссертаций, премия РФ «За прорыв в наркологии».

Центр «Открытие» имеет многолетний опыт использования ТЭС-терапии. Здесь разработаны программы по лечению стрессов, депрессии и бессонницы. В дополнение к ТЭС-терапии используется помощь психотерапевта и медикаментозная терапия.

Лицензия №ЛО-23-01-014684 от 29 июля 2020 года

**Благодаря ТЭС-терапии
человек возвращается
к жизни:**

- нормализуется сон;
- улучшается аппетит;
- проходят головные и мышечные боли;
- возвращается сексуальное желание.



**Не откладывайте счастье
на завтра – обращайтесь в
медицинский центр «Открытие»!
И жизнь заиграет новыми красками.
Вы и сами удивитесь, сколько сил и
энергии появится после терапии.**

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

ЛУЧШИЕ ВРАЧИ ГУБЕРНИИ 2020

В РАМКАХ НАЦПРОЕКТА «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ» В РЕГИОНЕ ФИНИШИРОВАЛ ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС ВРАЧЕЙ ПЕРВИЧНОГО ЗВЕНА «ЛУЧШИЙ ВРАЧ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ» 2020 ГОДА. КОНКУРС ПРОШЕЛ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ГУБЕРНАТОРА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ДМИТРИЯ АЗАРОВА.

Традиционно с 2017 года конкурс проводится по трем номинациям, в каждой из которых может быть 3 призера. Это «Лучший врач-терапевт Самарской области», «Лучший врач-педиатр Самарской области» и «Лучший врач акушер-гинеколог Самарской области, работающий в амбулаторных условиях». Победителей выбирают в два этапа: лучший врач в госучреждении, а затем конкурсная комиссия выявляет лучших из лучших – победителей в каждой номинации. Финалистам присуждается денежный приз.

В число победителей вошли и медработники «Самарской городской поликлиники №6».



Армен Сисакович Бенян, министр здравоохранения Самарской области, поблагодарил участников за самоотверженную работу:

«Сердечно поздравляю всех победителей областного конкурса врачей, и в вашем лице благодарю всех медицинских работников первичного звена нашей отрасли за самоотверженную работу. Сложный период пандемии новой коронавирусной инфекции показал, насколько важно всем звеньям системы – службе скорой помощи, первичному звену, стационарам, центрам реабилитации – работать в команде. Большое спасибо за слаженную результативную работу!»

«ЛУЧШИЙ ВРАЧ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, РАБОТАЮЩИЙ В АМБУЛАТОРНЫХ УСЛОВИЯХ»

Галина Моргачева в профессии трудится уже более 35 лет.

О своей победе она говорит скромно: «Я люблю свою профессию, а это главное. Мне нравится помогать беременным женщинам, ведь это особый период в их жизни. Хочется, чтобы все прошло хорошо, и они родили здоровых малышей. Моя помощь нужна женщинам всех возрастов, и я стараюсь оказать ее на должном уровне. А силы придает искренняя благодарность моих пациенток».



«ЛУЧШИЙ ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ»

Алексей Крайнов, врач-терапевт с 31-летним стажем.

Большую часть жизни служит на благо своих пациентов: «Если на работу идешь с желанием помочь людям, тогда все получится. Придут опыт, знания, интуиция, признание и благодарность пациентов. Для меня всегда основным критерием работы было отношения с пациентами. Девиз – относись к любому пациенту так, как ты хочешь, чтобы относились к твоей маме. Я стараюсь сделать все, что от меня зависит: все свои знания, опыт, сердце вложить в лечение, помочь пациенту».



*Призовые места
распределились
следующим
образом.*



Альфят Фатхутдинов



Олеся Аргуткина



Елена Тутурова



Наталья Севостьянова



Татьяна Фадеева



Антонина Рыбина



Галина Хакимова

**«ЛУЧШИЙ ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ»:**

**I МЕСТО –
КРАЙНОВ
АЛЕКСЕЙ НИКОЛАЕВИЧ –**

врач общей практики ГБУЗ СО «Самарская городская поликлиника №6 Промышленного района».

II МЕСТО –

**ФАТХУТДИНОВ
АЛЬФЯТ ШАРИБЗЯНОВИЧ –**

врач общей практики ГБУЗ СО «Шенталинская центральная районная больница».

III МЕСТО –

АРГУТКИНА

ОЛЕСЯ РАВИЛЕВНА –

врач общей практики ГБУЗ СО «Самарская медико-санитарная часть №5 Кировского района».

**«ЛУЧШИЙ ВРАЧ-ПЕДИАТР
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ»:**

I МЕСТО –

**ТУТУРОВА
ЕЛЕНА АЛЕКСЕЕВНА –**

врач-педиатр, участковый ГБУЗ СО «Самарская городская поликлиника №3».

II МЕСТО –

СЕВОСТЬЯНОВА

НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА –

врач-педиатр, участковый ГБУЗ СО «Самарская городская клиническая больница № 8».

III МЕСТО –

ФАДЕЕВА

ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА –

врач-педиатр, участковый ГБУЗ СО «Самарская городская клиническая больница № 8».

**«ЛУЧШИЙ ВРАЧ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, РАБОТАЮЩИЙ
В АМБУЛАТОРНЫХ УСЛОВИЯХ»:**

I МЕСТО –

МОРГАЧЕВА

ГАЛИНА АЛЕКСАНДРОВНА –

врач акушер-гинеколог ГБУЗ СО «Самарская городская поликлиника №6 Промышленного района».

II МЕСТО –

РЫБИНА

АНТОНИНА ВИТАЛЬЕВНА –

врач акушер-гинеколог ГБУЗ СО «Ставропольская центральная районная больница».

III МЕСТО –

ХАКИМОВА

ГАЛИНА АНАТОЛЬЕВНА –

врач акушер-гинеколог ГБУЗ СО «Самарская городская поликлиника №3».

ХВАТИТ ЖЕЛАТЬ, НАЧНИТЕ ДЕЛАТЬ!

КАК ПРОШЛА ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ДИСКУССИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ МЕДИЦИНСКОГО СООБЩЕСТВА В САМАРЕ

В эпоху цифровизации ни для кого не секрет, что социальные сети обладают неисчерпаемым потенциалом. Однако не все знают, как существовать в интернет-пространстве.

Тему социальных сетей и личного бренда в медицине обсудили на круглом столе 18 февраля, организованном редакцией журнала «Здоровье. Медицина. Красота». В уютных стенах ресторана Biscuit говорили о том, что такое социальные сети и какое место они занимают в нашей жизни. Спикером выступила Надежда Космирова - кандидат экономических наук, директор по развитию сети частных клиник «Семейная клиника КОСМА», соучредитель сети салонов оптики «КОСМА», ведущая программ «Амбассадор медицины» и «PROЗдоровье» на ГТРК «Самара».

Журнал «Здоровье. Медицина. Красота» благодарит ресторан Biscuit и компанию SiEnergy за помощь в организации мероприятия



Альбина Голодяевская

Гости круглого стола поднимали важные аспекты актуализации бренда в интернете. Например, как соблюдать правила этикета в соцсетях и что такое синергия, какие платформы наиболее популярны в РФ, какую площадку выбрать для старта и многое другое.

Надежда не впервые сталкивается с вопросами, как создать личный бред в медиа и перестать бояться публичности. Она убеждена, что грамотное использование социальных сетей может поднять любой бизнес на новый уровень. По словам спикера, главное помнить, что вы не одиноки в своих начинаниях, и всегда есть коллеги по бизнесу в медицинской сфере, готовые вас поддержать. Чем больше вы делитесь успехами других, тем больше и ваш собственный успех.



Надежда Космирова





Елена Некорынская

Елена Ивановна Некорынская, директор стоматологической клиники «Елена плюс», врач-стоматолог, детский стоматолог:

«Социальные сети и личный бренд в медицине». Нужно ли это востребованному врачу? Мне задают этот вопрос успешные врачи-стоматологи. Именно за рецептами аргументов я пришла на круглый стол, организованный журналом «Здоровье. Медицина. Красота». Доктора с большим клиническим опытом работы интуитивно чувствуют, как правильно надо лечить, и успешны на 100%. Но не хотят делиться знаниями и навыками, если они не пропадают. Мне очень понравилась очаровательная, деятельная и успешная Надежда Космирова, и ее аргументы – относиться к выходу в социальные сети как к психотерапии. Это очень подходит для профессионалов медиков с большим стажем работы».



Анна Хмара



Ирина Ларионова



Инна Булатова



Виктория Моисеева



Гульназ Огнева



Мария Архипова



Дарья Ганжа

Дарья Владимировна Ганжа, врач-стоматолог стоматологической клиники «ВИД»:

«Рада, что у меня получилось прийти на мероприятие, организованное журналом «Здоровье. Медицина. Красота». Со спикером Надеждой Космировой я знакома давно, поэтому не могла пропустить ее выступление, тем более что тема актуальная для меня. Узнала для себя много нового, при этом достаточно элементарные вещи, которые могут пригодиться для развития клиники. Самое простое – завести специально в соцсетях отдельный телефонный номер, чтобы можно было делать рассылку в WhatsApp и Viber для правильного взаимодействия с пациентами. Особенно хочу отметить атмосферу – мероприятие было очень душевным и вдохновляющим. Спасибо за возможность провести время с пользой и в приятной компании».



Вера Собко

Вера Олеговна Собко, психолог медико-психологического центра поддержки материнства «Оберег», кандидат в личные терапевты:

«Такая информация безумно полезна! Я хочу выразить благодарность Надежде. Емко и по существу разложили необходимость и актуальность публиковаться и развиваться в социальных сетях. Фейсбук всегда для меня был темным лесом, но теперь и там появилась тропа. Как должна выглядеть «шапка» специалиста и его сторис, откуда брать идеи для постов, продавать в публикациях – вот только часть такой интересной встречи. Все было организовано на высоком уровне: красиво, вкусно, качественно. Я с удовольствием провела время, ушла с важными заметками и планами, замотивированная. Спасибо».



Юлия Афанасьева



Евгения Рузанова



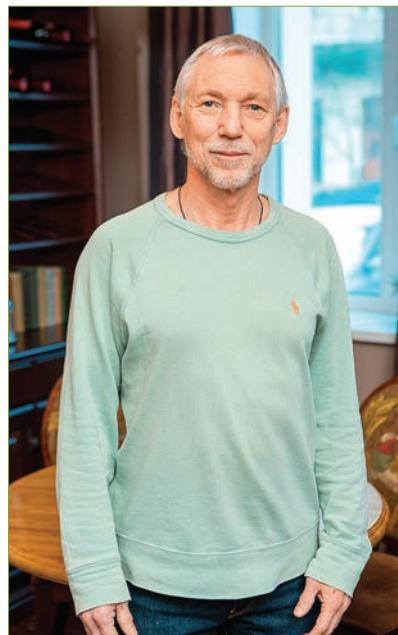
Елена Каюкова



Серик Санатов



Наталья Золотовицкая



Владимир Силуянов



ВЕДУЩИЙ НА ВАШЕМ МЕРОПРИЯТИИ



Руслан Долгополов

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЕДУЩИЙ, САКСОФОНИСТ, ОБЛАДАТЕЛЬ КРАСИВОГО ГОЛОСА И НЕЗАУРЯДНОГО АРТИСТИЧЕСКОГО ТАЛАНТА

Конкуренция для ведущего Руслана Долгополова – просто слова. Он в профессии более 30 лет, и уже давно зарекомендовал себя как профессионал. При этом он любит экспериментировать и приносить в свою работу нотку современности. Зрители и заказчики любят его за необычайный талант создавать незабываемое шоу из любого мероприятия.

ДОВЕРИЕ К ПЕРСОНЕ

Руслан Долгополов вкладывает все свои силы и многолетний опыт в работу: серьезно готовится к мероприятиям, поэтому всегда получает тот результат, которого ждут заказчики. В этом смысле ему удалось заслужить хорошую репутацию у руководства ряда крупных государственных и частных компаний региона. Многие предприятия нефтехимической и газовой отрасли, медицинские учреждения, Министерство здравоохранения Самарской области регулярно приглашают Руслана Долгополова в роли ведущего на свои торжественные и деловые мероприятия.

«Я открыт для сотрудничества с государственными и частными организациями. У меня очень большой опыт проведения официальных публичных мероприятий на региональном и федеральном уровнях, достаточно высокая профессиональная репутация ведущего.

СИЛА МУЗЫКИ

Живое музыкальное выступление – еще один элемент шоу, который Руслан Долгополов привносит на развлекательные мероприятия. Он – профессиональный музыкант, саксофонист, окончил Куйбышевское музыкальное училище, работал в военном оркестре штаба ПриВО, играл в джаз-оркестре «Мираж», выступал в России и за рубежом.

ВНЕ КОНКУРЕНЦИИ

2020 год оказался немногочисленным на мероприятия, но не для Руслана Долгополова. Одно из ярких мероприятий ушедшего года из его послужного списка – торжественное открытие Аллеи маршалов на площади Славы. На мероприятии присутствовали потомки героических полководцев, члены областного правительства и городской администрации, депутаты Госдумы, а также помощник Президента РФ Владимир Мединский. Многие из них по окончании мероприятия благодарили ведущего.

“

⑧ 8 (906) 345-93-88

dolgopolovrus



ХУДЕЮТ ВСЕ

14 марта завершился уникальный проект, за которым можно было следить на телеканале «Скат». 22 участника решили доказать себе, что преодолеть слабости возможно, а фигура мечты может стать реальностью. За полтора месяца было все – трудности, плохое настроение, искушения. Но не сдался ни один участник! Главный приз – пластическая операция груди. В проекте победило двое участников: Полина Яблонская выиграла подтяжку груди у пластического хирурга Виктории Блиновой, а Елена Симакова получила подарки от спонсоров.



Результат за 1,5 месяца
- 6,65 кг

Наталья Савина (Княжна) @knazna

Организатор проекта, ведущая, телеведущая, блогер, автор программы «Вечер с Княжной» на ТРК «СКАТ». Организатор многих проектов, меняющих жизнь людей в лучшую сторону

Проект закончился, но наша дружба осталась. И мы дальше будем стройнеть. Я обещала контролировать участников после проекта. И, конечно, мы будем встречаться и поддерживать друг друга, чтобы не сорваться и не набрать еще больше килограммов. У нас получилась большая хорошая команда. И какие бы шторма ни происходили в проекте, мы все держимся, стараемся и идем на пути к цели. Просто сидя на диете и слушая команды диетолога, похудеть нельзя. Невозможно в стрессе стройнеть. Только позитивные эмоции и сплоченная команда дают результат. Не будь общего настроя и сплоченности – никто бы не похудел. Я организатор проекта, но я также со всеми стройнью. И мне уже стыдно пойти и что-то съесть. Потому что за моей командой, они смотрят на меня. Также и другие чувствуют ответственность. Мы же пообещали это сделать – а значит, назад пути нет!



Светлана Андреева @dietolog.andreeva

Диетолог

Все участники худели по единой системе.

Ее я подбирала специально для этих участников.

В начале проекта всех максимально обследовали специалисты, чтобы посмотреть, насколько возможно придерживаться принципов системы. И по состоянию здоровья каждого я скорректировала питание. Система сложная, некоторым участникам она дала тяжело. Но если не сдаваться, она

отлично работает. Результат измеряли не количеством потерянных килограммов, а процентным соотношением потерянных килограммов от исходного веса, также учитывали наличие хронических заболеваний.

-7

-9

-30

Партнеры проекта:



TATIANA KHRAMOVA
BEAUTY STUDIO

ЗДРАВА

ПРОИЗВОДСТВО
ФОТОКОМПАНИИ
АРТ-ПРЕСС

РЕКЛАМА

ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА



Евгений Бутинов
Цель: сбросить 30 кг



Результат за 1,5 месяца
- 14 кг

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРОЕКТА №1



Полина Яблонская
Цель: сбросить 20 кг



Результат за 1,5 месяца
- 7,25 кг



Яна Ерошина
Цель: сбросить 10 кг



Результат за 1,5 месяца
- 7,5 кг



Елена Симакова
Цель: сбросить 20 кг



Результат за 1,5 месяца
- 10,5 кг



Злата Симонова
Цель: сбросить 20 кг



Результат за 1,5 месяца
- 9,4 кг

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРОЕКТА №2

Елена Симакова

Это прежде всего победа над собой и своими пагубными привычками. Сейчас мне нравится получать комплименты, смотреться в зеркало и не ощущать свое тело по-новому. Но я продолжаю идти к намеченной цели, а это еще 10 кг. И в конце мая мы с девочками встретимся и подведем результаты нашего марафона. Самым трудным было решиться и выйти из зоны комфорта – признаться на всю Самару, что ты хочешь постройнеть. Хорошая мотивация – держать свое слово. Хотя в минуты отчаяния хотелось все бросить и уйти в тень, спокойные и дальние советы от нашего диетолога Светы Андреевой возвращали в строй. Наташа Савина, дорогая наша Княжна, была мотиватором и вдохновителем всего мероприятия, не давала нам покоя и не позволяла грустить. И, конечно же, поддержка моего дорогого мужа тоже сыграла большую роль. Он переживал за меня, ходил и продолжает ходить со мной по утрам на тренировку и никогда, ни на минутку не сомневался, что я одержу победу.



Оксана Криушкина
Цель: сбросить 15 кг



Результат за 1,5 месяца
- 9,5 кг



Анастасия Чурсина
Цель: сбросить 10 кг



Результат за 1,5 месяца
- 6,4 кг

ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА



Альбина Голодяевская
Цель: сбросить 15 кг



Результат за 1,5 месяца
- 7,05 кг



Екатерина Вавилова
Цель: научиться удерживать свой вес



Результат за 1,5 месяца
- 1,5 кг



Наталья Лобань
Цель: сбросить 9-10 кг



Результат за 1,5 месяца
- 7,6 кг



Ольга Кастаргина
Цель: сбросить 15 кг



Результат за 1,5 месяца
- 3,4 кг



Наталья Бутинова
Цель: сбросить 15 кг



Результат за 1,5 месяца
- 11,2 кг



Ольга Лашина
Цель: сбросить 20 кг



Результат за 1,5 месяца
- 2,5 кг

ЧЕСТНЫЙ ОТЗЫВ

Наталья Бутинова

Я выполняю все предписания диетолога, занимаюсь спортом, бодифлексом. И очень хорошо, что со мной есть единомышленники. Потому что в течение проекта были и кризисные моменты – смена настроения, гормональные реакции. И наши общие чаты, где мы общаемся, спасали в такие минуты. Поговорив с другими, понимаешь, что то

же самое случается со всеми. И это нормально, так как идет перестройка организма. Но отражение в зеркале радует, и эти эмоции ничем не заменишь. После проекта я планирую и дальше соблюдать основные принципы питания, которые нам рекомендовала диетолог. Вообще мы очень много полезного узнали на этом проекте. Мы с мужем довольны. Он худеет вместе со мной. Как он сказал, мы пойдем на проект вместе. Слово «вместе» - ключевое.



Марина Лунева
Цель: сбросить 10 кг



Результат за 1,5 месяца
- 5,55 кг



Анна Маврина
Цель: сбросить 10 кг



Результат за 1,5 месяца
- 4,3 кг



Алексей Танаев
Цель: сбросить 10 кг



Результат за 1,5 месяца
- 9,6 кг



Елена Бильдина
Цель: сбросить 10 кг



Результат за 1,5 месяца
- 7,3 кг

ЧЕСТНЫЙ ОТЗЫВ

Анна Белобородова

Я ставила себе большую цель намеренно, чтобы не видеть никаких преград. Но добиться ее за такое короткое время, конечно, невозможно. И тем не менее я потеряла 14 лишних кг. Считаю, что это отличный результат. Я очень довольна. Труднее всего было

отказаться от сладкого. За проект я не дала себе ни одной поблажки. Держаться помог тотальный контроль со стороны диетолога. И командный дух также имеет огромное значение в процессе похудения. Все друг за друга, все поддерживали друг друга. После проекта я оставил общий алгоритм этой системы, мне она подходит.



Анна Белобородова
Цель: сбросить 35 кг



Результат за 1,5 месяца
- 12,8 кг



Светлана Семенова
Цель: сбросить 25 кг



Результат за 1,5 месяца
- 14,4 кг



3
15 - 20

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ТРАВ

Потомственный знахарь Данил Феникс консультировал участников проекта «Худеют все» по состоянию их здоровью и получил в ответ много положительных отзывов. Редакции журнала «Здоровье. Медицина. Красота» стало интересно пообщаться с человеком, который собрал библиотеку старинных рецептов из лекарственных трав и теперь помогает людям вернуть их здоровье.

Где вы научились грамотно использовать травы для лечения заболеваний?

На протяжении последних 4 лет я ездил по глухим деревням Мордовии, Татарстана, Поволжья и узнавал старинные рецепты. Это эффективность, проверенная поколениями, и ей можно доверять, в отличие от информации в интернете.

То есть в интернете недостоверная информация о травах?

Там можно найти общую информацию, но для грамотного использования нужно понимать, как эта трава подействует на конкретного человека. Ко мне часто приходят люди, которые занимались самолечением и ухудшили свое самочувствие травами. Одна женщина довела себя до критического состояния – у нее на спине начали расти волосы, как у мужчины. В таких случаях я направляю человека на анализы, и уже потом мы выправляем гормональный фон травами.

А если у человека аллергия? Например, широко распространена аллергия на березу.

Вообще береза иногда используется для лечения аллергии, так как обладает антигистаминным действием. Поэтому, попадая в организм, она действует как однократный прием 40 таблеток от аллергии. Не удивительно, что у человека случается удушье. Помочь с аллергией могут и другие растения, например, одуванчик, но все это индивидуально. Я ориентируюсь на «букет» заболевания человека, поэтому для каждого подбираю свой рецепт.



ДАНИЛ ФЕНИКС,
потомственный знахарь,
ведун, белый маг

Нужно собирать травы или можно купить их в аптеке?

Сейчас много травяных лавок. Можно даже у бабушек на рынке покупать траву. Главное, чтобы это были цельная трава, а не заварочные пакеты. Перед использованием ее нужно обдать кипятком и слить эту воду.

Расскажите о самых наглядных примерах вашей помощи?

У меня есть несколько человек, излечившихся от псориаза. Для них я готовил специальную мазь, корректировал их питание, рекомендовал прием трав. Еще помог вылечить астму на той стадии, когда жизненно необходим был ингалятор. Тогда мы использовали травы и закаливание. Ко мне приходила девушка с лишним весом. В итоге за 4 месяца она скинула 26 килограммов. Кроме трав я скорректировал ее питание в зависимости от ее заболеваний.



ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ИММУНИТЕТА
Пейте чая на основе клюквы и листа смородины.
По утрам можно немного ромашки. Это будет давать хороший эффект при весеннем авитаминозе.

-10



-7



Стильные свадьбы, банкеты, корпоративы

- УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ В ЦЕНТРЕ ГОРОДА
- ЗАЛЫ ОТ 30 ДО 250 ЧЕЛОВЕК
- ВКУСНОЕ И ПОЛНОЦЕННОЕ МЕНЮ ОТ 1600 Р.
- ОФОРМЛЕНИЕ ЗАЛА ПОД КЛЮЧ
- ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
- ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМАНДА
- ПАРКОВКА

Кондитерская Яр –
наши кондитеры
сделают торт на заказ
любой сложности



RED HALL
караоке - ресторан



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
«Артра» медицинский центр
ул. Революционная, 5
«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. Агидалова, 12
«Здоровые наследники», медицинская клиника
ул. Сантировой, 104
Кабинет эстетической медицины
ул. Ново-Садовая, 24, сек. 130
«Кардио Плюс», клиника
пр. Кирова, 223
Клиника доктора Коваленко
ул. Губанова, 20а
«Клиника доктора Кравченко», медицинский центр
ул. Г. Димитрова, 20
«Клиника доктора Кравченко», стоматологический центр
л. Г. Димитрова, 18
«Клиника Андреева», медицинский центр
ул. Карбышева, 63б
Клиники Самарского государственного медицинского университета
пр. Карла Маркса, 165б;
ул. Чапаевская, 89

Клиника вертеброневрологии доктора Чебыкина
ул. Советской Армии, 243
Клиника доктора Федосеева
ул. Садовая, 256
Клиника доктора Шакирова
ул. Ново-Садовая, 238
Клиника заболеваний позвоночника
ул. Луначарского, 62
Консультативная поликлиника им. Т.И. Ерошевского
ул. Запорожская, 26
Косметологическая клиника Корытцевой
ул. Молодогвардейская, 138в;
«Красная Глинка», санаторий Южный поселок, 36
Лаборатория красоты Luxxyru
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
«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. Ст. Разина, 174
«Панацея», клиника
ул. Тухачевского, 88
«Планета красоты», салон красоты
ул. Садовая, 256
«Планета 32», сеть стоматологических клиник
ул. Красноармейская, 99;
ул. Стара-Загора, 132
«Поддержка детства», детский оздоровительно-образовательный центр
ул. А. Матросова, 13
«Пойду сам», детский оздоровительный центр
ул. Н. Панова, 50
«Практик-Самара», детская стоматология
пр. Ленина, 16
«Престиж-оптика», салон оптики
пр. Масленникова, 17
«РЕАВИЗ», многопрофильная клиника
ул. Советской Армии, 243
«РЕАВИЗ», стоматологическая клиника
ул. Г. Димитрова, 75;
«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 университет красоты
ул. Чкалова, 90
«Самарский центр дентальной имплантации», стоматологическая клиника
ул. Советской Армии, 223
«Сентябрь», стоматологическая практика
ул. Минурина, 4
«Сити-Ком Самара», ортопедический салон
ул. Мяги, 13
«Старая аптека», медицинский центр
ул. Маяковского, 12
Урологический центр Наталии Солововой
ул. Чапаевская, 148,
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
MaryMed
ул. Солнечная, 28а
Matreshka Plaza, многопрофильный лечебно-диагностический комплекс
ул. Енисейская, 62а
ул. Льва Толстого, 96
Provident,
стоматологическая клиника
ул. Солнечная, 53
Sun de Vie,
центр красоты и здоровья
ул. Ново-Садовая, 238
V.I.A. DENT,
стоматологическая клиника
ул. Ново-Садовая, 21
Vis-Vitalis, центр эстетической медицины и антистарения
ул. Ст. Разина, 102
ДРУГИЕ МЕСТА ПРИСУТСТВИЯ
Автосалон «Лексус-Самара»
Московское шоссе, 264а
Автосалон «Диверс Моторс»
Московское шоссе, 264
Автосалон «Самара-Моторс»
Московское шоссе, 17-й км, 15
Автосалон «Премьер-Спорт»
Московское шоссе, 47
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
«Спутник-Гермес», туристическая компания
ул. Ленинская, 166
«Цезарь Сателлит», охранные системы
ул. Солнечная, 59
«Черчиль», ресторан
пр. Ленина, 14
Holiday Inn, отель
ул. А. Толстого, 99
Luxury Fitness, фитнес-клуб
ул. Солнечная, 30
Mrs. Hadson, ресторан
ул. М. Горького, 82
Miltronics, 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

УВАЖАЕМЫЕ ВРАЧИ!

ВСТУПАЙТЕ В ГРУППУ

MEDIC_FAMILY

ВАШИ КОЛЛЕГИ УЖЕ ТАМ



MEDIC_FAMILY

КЛИНИКА ВЕРТЕБРОНЕВРОЛОГИИ ДОКТОРА ЧЕБЫКИНА

ВАС БЕСПОКОЯТ?

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



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

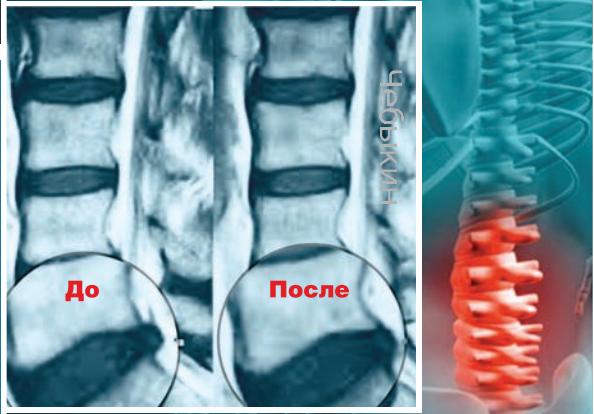
- ✓ **ПОЛНЫЙ СПЕКТР ЛЕЧЕБНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ПОМОЩИ**
- ✓ **МИРОВОЙ ОПЫТ И ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**Откройте возможности
Клиники прямо сейчас**



Грыжа межпозвонкового диска НЕ ПРИГОВОР!

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИИ



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
 KLINIKA_VERTEBRONEUROLOGY