№5 (49) /2023

здоровье : медицина красота

51

эксперт
в одном номере

ТЕМА НОМЕРА

В СТИЛЕ ЗДОРОВЬЯ

СЕРГЕЙ ГУСИНИН, АЛЕКСАНДР ТЮРИН
И ЕЩЕ
6 ВРАЧЕЙ
ДАЛИ СОВЕТЫ ПО ДИАГНОСТИКЕ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАБОТАЮТ

КОРОЛЕВА БОДИФЛЕКСА
АЛИНА ШПАК
ПРОДЫШАЛА САМАРУ

16+

ОСТАЕМСЯ ЗИМОВАТЬ: ПОЧЕМУ ОСЕНЬЮ ОБОСТРЯЮТСЯ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Необходим каждому

ТОП 7 СВОЙСТВ ЖИВОГО КОЛЛАГЕНА

КОЛЛАГЕН РАССМАТРИВАЕТСЯ СОВРЕМЕННЫМИ УЧЕНЫМИ КАК КЛЮЧЕВОЙ КОМПОНЕНТ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ СТАРЕНИЕМ. ВОКРУГ НЕГО СЛОЖИЛАСЬ ЦЕЛАЯ СИСТЕМА ПОТРЕБЛЕНИЯ В США, СТРАНАХ АЗИИ И ЕВРОПЫ, А С 20-Х ГОДОВ XXI ВЕКА ОНА СТАЛА ШИРОКО РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ И В РОССИИ.

Bio-комплекс ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН – это легкоусваиваемая и доступная форма пищевого коллагена. В 2022-2023 годах его свойства прошли проверку практикой врачей ортопедов, реабилитологов, хирургов, диетологов, стоматологов и косметологов.

1 ВОСПОЛНЕНИЕ ДЕФИЦИТА КОЛЛАГЕНА.

Поступая в желудок, кишечник и кровь, пептиды коллагена разносятся по всему организму, стимулируя фибробласты синтезировать коллаген, эластин, гиалуроновую кислоту. Содержит 19 необходимых аминокислот, 14 макро- и микроэлементов, 5 жирных кислот.

2 СТАБИЛИЗАЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.

Настроение повышается за счет содержания глицина, серина, треонина, фенилаланина и ряда других аминокислот.

3 УЛУЧШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.

Коллаген помогает пищеварению и укреплению тканей ЖКТ – слизистой оболочки, серозной оболочки и мышечного слоя. Благодаря высокому содержанию глутаминовой кислоты является важным компонентом в процессе восстановления и заживления слизистой оболочки кишечника, поврежденной в результате бактериального дисбаланса (например, после приема антибиотиков), стресса, неправильного питания.

4 ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ И СНИЖЕНИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА.

Даже при физических нагрузках. Выявлены позитивные изменения в структуре хряща при остеоартрозе, увеличение объема движений. Такие результаты показало исследование влияния ЖИВОГО КОЛЛАГЕНА на реабилитацию пациентов при ортопедических вмешательствах на базе Клинического центра Первого МГМУ им. И.М. Сеченова.

5 РАБОТА НА ДЕТОКС.

Метионин в его составе защищает печень от токсинов, облегчает симптомы отравления. Пролин очищает стенки сосудов от жировых накоплений. Аланин избавляет от свободных радикалов и избытка ионов различных металлов, которые могут повредить клетку. Оксипролин ускоряет выведение продуктов распада из организма.

6 УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ.

Необходимые для спортсменов аминокислоты валин, лейцин и изолейцин в L-форме помогают выдерживать большие нагрузки; ускоряют процессы восстановления костей, сухожилий, суставов после травм; усиливают приток крови к мышечной массе; способствуют быстрой регенерации; снижают травматичность; развивают гибкость и пластичность; повышают выносливость.

7 УЛУЧШЕНИЕ СТРУКТУРЫ КОЖИ, ВОЛОС, НОГТЕЙ.

Коллаген и эластин составляют каркас кожи, их дефицит приводит к ее истончению, растяжению, появлению морщин. Коллаген способствует прочности дермального слоя кожи, отвечает за ее увлажнение и защищает от старения, вызванного УФ-излучением. Итог – плотная, эластичная, подтянутая, упругая кожа. Продукт также снижает ломкость и хрупкость ногтевой пластины, эффективно восстанавливает сухие и ослабленные волосы.

ВОЗРАСТ – НЕ ПОМЕХА

BIO-КОМПЛЕКС ПОЛЕЗЕН ВСЕМ:

ДЕТЯМ - БЛАГОДАРЯ РАНОЗАЖИВЛЯЮЩЕМУ ДЕЙСТВИЮ И УСИЛЕНИЮ ИММУНИТЕТА КОЖИ И СЛИЗИСТЫХ ОБОЛОЧЕК.

ПОДРОСТКАМ - ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВОЗБУДИМОСТИ, ПРАВИЛЬНОГО РОСТА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ПОМОЩИ В РАБОТЕ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ИНФОРМАЦИИ.

ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ – ДЛЯ ЗАМЕДЛЕНИЯ ДЕГЕНЕРАТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ, СНИЖЕНИЯ БОЛЕВОГО СИНДРОМА В КОСТЯХ И СУСТАВАХ, НОРМАЛИЗАЦИИ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ И ПРОДЛЕНИЯ МЕНТАЛЬНОЙ ПАМЯТИ.

Продукт не имеет аналогов на российском рынке: в него ничего не добавляется извне. Технология его производства одобрена международными сертификатами качества ISO и HACCP, а сам ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН много раз становился призером таких почетных премий, как «Лучший товар года 2023», «Товар года 2022, 2020», «Здоровье нации 2021» и других.

Профилактический курс составляет 3 месяца. Каждый член семьи может выбрать своего фаворита из широкой линейки вкусов – вишня, яблоко, малина, лимон-лайм и классический Original.

COLLA GEN

ООО «ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН»
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР В САМАРЕ

8 800 700 37 87
COLLAGENMSC.RU

Реклама.

КАК МАГНИТОМ:
НОВИНКИ АППАРАТНОГО ЛЕЧЕНИЯ «ДОКТОР ОСТ»

НАЗВАНИЕ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ДОКТОР ОСТ» ХОРОШО ИЗВЕСТНО ПАЦИЕНТАМ, СТРАДАЮЩИМ ОТ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЙ В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ, ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА И ПОДОБНЫХ ПРОБЛЕМ. В ЦЕНТРЕ ИХ РЕШАЮТ ПРИ ПОМОЩИ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК – КАК ИНЪЕКЦИОННЫХ, ТАК И АППАРАТНЫХ. КОЛЛЕКЦИЮ ПОСЛЕДНИХ НЕДАВНО ПОПОЛНИЛИ СРАЗУ ТРИ НОВИНКИ, КОТОРЫЕ ВЫВОДЯТ ЛЕЧЕБНЫЙ И АНАЛЬГЕЗИРУЮЩИЙ ЭФФЕКТЫ АППАРАТОТЕРАПИИ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ.

SIS-ТЕРАПИЯ: МАГНИТОТЕРАПИЯ

Этот аппарат магнитотерапии – одна из последних разработок легендарной британской компании BTL. На сегодняшний момент технология уже признана настоящим прорывом в физиотерапии опорно-двигательной системы. В основе ее действия – электромагнитное поле, интенсивность которого достигает рекордных 2,5 Тесла, что обеспечивает сразу несколько эффектов, самые ценные из которых – миорелаксирующий, противовоспалительный и, конечно, обезболивающий. Многие пациенты, впервые попробовавшие SIS-терапию, поражены: неужели от боли можно избавиться без лекарств? Аппарат воздействует на боль сразу двумя ударами: балансирует мышечный тонус, расслабляя ткани, и блокирует сам болевой импульс. Другой ценный результат – увеличение подвижности суставов за счет глубокой проработки (по принципу мануальной терапии) окружающих мышц.

ПОМОГАЕТ ПРИ:

- **Заболеваниях опорно-двигательной системы (травмы, переломы, сколиотическая болезнь и др.)**
- **Неврологических проблемах (заболевания периферической нервной системы, сосудистые заболевания головного/спинного мозга и др.)**
- **Спастичности (гипертонуса)**

ЛАЗЕР ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Главное, за что ценят высокоинтенсивную лазеротерапию пациенты – быстрое устранение боли: часто уже после первого сеанса. Лазерная – или Hilt-терапия от компании BTL – безопасный и физиологичный метод лечения боли без привыкания. Биостимуляцию он совмещает с фотомеханическим эффектом, что запускает и регенерацию тканей, то есть ускоряет заживление травм – как спортивных, так и иных, к примеру, в шейном отделе или спине. Именно поэтому лазер нашел применение в ортопедии, спортивной медицине и неврологии. Важно, что энергия, которая проникает в организм с помощью лазера, ускоряет клеточный метаболизм и деактивирует воспалительные стимуляторы, создавая условия для естественного оздоровления. А термический эффект, расширяющий сосуды, дополнительно улучшает кровообращение.

ПОМОГАЕТ ПРИ:

- **Ушибах, переломах, растяжениях**
- **Триггерных точках**
- **Боли в шее и пояснице**
- **Артрозе коленного сустава**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДОСТИЖЕНИЯ МИРОВОЙ ЛАЗЕРОТЕРАПИИ – В САМАРЕ

Новый аппарат от компании Hiro TT уже называют высшим уровнем hilt-терапии. Открыть его преимущества можно, не выезжая из города – недавно аппарат появился в центре «Доктор Ост». Среди его плюсов высокая мощность и интенсивность излучения, персонализация программ с учетом индивидуальных особенностей пациента, система охлаждения, благодаря чему процедуру можно использовать даже на чувствительных участках без риска перегрева. Кроме того, аппарат справляется даже со сложными проблемами: острой болью, свежими спортивными травмами, повреждениями глубокой локализации.

ПОМОГАЕТ ПРИ:

- **Травмах и растяжениях**
- **«Пяточной шпоре»**
- **Дегенеративных процессах хряща**
- **Бурситах, артритах, капсулитах и т.д.**

ЛАЗЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛЕЧЕНИИ – ЭТО:

- Сочетаемость с другими методами лечения
- Снижение дозировок
- Отсутствие побочных действий
- Улучшение метаболизма
- Не снятие симптомов, а лечение

САМАРА,
УЛ. ДЕМОКРАТИЧЕСКАЯ, 2Б

8 (846) 203-38-38, 8 (800) 2019-911

DR-OST.RU

ДОКТОР ОСТ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. Лицензия №ЛО41-01184-63/00357173 от 14.10.2020 г.

№5 (49), 2023

здоровье : медицина красота

журнал, который помогает жить здорово

СЛОВО ИЗДАТЕЛЯ..... *8*

ОРДИНАТОРСКАЯ..... *12*

Остаемся зимовать: 8 врачей, представляющих разные направления, объяснили, у кого могут возникнуть обострения хронических заболеваний с приходом осени

Специальный проект
«ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИСКУССТВА»..... *18*

Пластические хирурги Самары и Тольятти раскрывают личные и профессиональные секреты о любимых направлениях – от маммопластики до технологии Full Body

Абдоминопластика:
Дмитрий Неровный *19*

Омоложение лица:
Вячеслав Чубаров..... *20*

Технология Full Body:
Найля Ратушная *21*

Маммопластика:
Марина Буканова *22*

ДИЗАЙНОТЕРАПИЯ..... *26*

По полочкам разбираем интерьер и его метасмыслы в Международной Био Клинике IBC

ТЕХНОЛОГИЯ..... *28*

Плазмогель как прогрессивная и надежная замена синтетическим филлерам

БОЛЬШОЙ ПРОЕКТ
ЗДОРОВЬЕ. САМАРА. 2023..... *32*

КОНФЕРЕНЦИЯ

INDELICA* 2023

Расшифруй свой код красоты и здоровья

21 ОКТЯБРЯ I LOTTE SAMARA

* «ИНДЕЛИКА»

КЛИНИКА
INDELICA

г. Самара, ул. Ново-Садовая, д. 271
8 (846) 254 54 90, 8 (967) 763 23 55
indelica indelica.ru

Подробная информация
и программа конференции
по QR-коду или на сайте
conference.indelica.ru

18+ Организатор конференции ООО «Райская птица», ОГРН 1146319010364. Подробности на www.conference.indelica.ru

Реклама

№5 (49), 2023

здоровье : медицина красота

журнал, который помогает жить здорово

ЧУВСТВУЮ НАШЕ ДЫХАНИЕ..... *33*

Интервью с фитнес-звездой Алиной Шпак

8 ЛЕКЦИЙ О ЗДОРОВЬЕ

Советы врачей, участвовавших в работе лектория «Здоровье. Самара. 2023»

Психолог Вера Собко – о психосоматике *40*

Онколог Александр Тюрин – о диагностике колоректального рака..... *42*

Педиатр Светлана Григорьева - о здоровье детей зимой..... *44*

Кардиолог Диана Тарасова – об опасных для сердца симптомах..... *46*

Сомнолог Сергей Гусинин – о том, как высыпаться..... *48*

Невролог Ольга Григорьева – о том, как не допустить сколиоз..... *50*

Гинеколог Мария Никонова – о тренировках тазового дна..... *52*

Стоматолог Алия Альмагамбетова – о профилактике кариеса..... *54*

РЕПОРТАЖ..... *58*

Рассказываем и показываем, как прошло мероприятие «Здоровье. Самара. 2023»

НА МИРОВОМ УРОВНЕ

АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ КРИЧМАР – ОДИН ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ ХИРУРГОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА БАРИАТРИЧЕСКОМ НАПРАВЛЕНИИ. РЕЗУЛЬТАТ ТАКИХ ОПЕРАЦИЙ СОВМЕЩАЕТ ЭСТЕТИКУ И ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ, ПОСКОЛЬКУ ДЕСЯТКИ СБРОШЕННЫХ ПОСЛЕ НИХ КИЛОГРАММОВ ЖИРОВОЙ ТКАНИ ДАРЯТ ПАЦИЕНТАМ НЕ ПРОСТО ЛЕГКОСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, НО И ЗДОРОВЬЕ.

АЛЕКСАНДР КРИЧМАР С 2014 ГОДА
занимается бариатрической хирургией. Он ассистировал и учился у одного из основоположников бариатрии в России – Бориса Юрьевича Цветкова. Также Александр Михайлович проходил многочисленные мастер-классы в России и Европе и окончил московскую «Школу бариатрических хирургов».

МИНИМАЛЬНЫЙ ПРОЦЕНТ ОСЛОЖНЕНИЙ –
меньше 0,5% - служит важным показателем качества. Но сам доктор считает лучшим критерием работы обратную связь пациентов: отзывы, слова благодарности в личной переписке, фото до и после.

СЕГОДНЯ АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ КРИЧМАР
выполняет все существующие в мире виды бариатрических операций: OAGB (одноанастомозное желудочное шунтирование с ручным анастомозом), SADI (одноанастомозное дуоденоилеошунтирование), шунтирование желудка на короткой петле, реконструкции бандажирования желудка в продольную резекцию желудка в SADI. Именно регулярное участие в профессиональных конференциях и мастер-классах позволяет идти в ногу с ведущими бариатрическими клиниками.

ОКОЛО 50% ПАЦИЕНТОВ ХИРУРГА
обратились к нему по реальной рекомендации родственников, друзей или знакомых.

«Исторически сложилось так, что Самара известна бариатрической хирургией. Это направление в нашем городе начало развиваться с 1998 года, когда в других регионах о нем даже не слышали. Пациенты ехали сюда со всех уголков страны и ближнего зарубежья, запуская эффект «сарафанного радио». Сегодня мы имеем огромный опыт выполнения бариатрических операций, лечения осложнений и реконструкций одних бариатрических операций в другие. Со всеми своими пациентами я нахожусь в постоянной и, чаще всего, многолетней коммуникации».

БАРИАТРИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ ПОМОГАЕТ

- Снизить вес.
- Основная цель бариатрической хирургии - помочь людям с ожирением потерять вес и улучшить свое общее здоровье.
- Улучшить здоровье.
- Уменьшение веса может улучшить состояние пациентов с сахарным диабетом типа 2, артериальной гипертензией, апноэ сна, а также снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Решить проблемы низкой мобильности.
- Уменьшение веса делает передвижение легче и снижает нагрузку на суставы.
- Улучшит долгосрочные перспективы.
- Бариатрическая хирургия помогает изменить пищевые привычки, обеспечивая долгосрочное управление весом.

ЗАПИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ:

8 (927) 266 19 59

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. Лицензия

Альбина Голодяевская,
издатель

В конце августа почти каждый день шли дожди. Примерно с 20 числа я и Юлия Мамышева, второй издатель и редактор, проверяли погоду минимум 5 раз в день, причем на разных ресурсах. Больше всего нам нравилось заглядывать на какой-то неизвестный сайт, где всегда обещали солнце, несмотря на густо-свинцовое небо.

Через неделю должен был состояться проект «Здоровье. Самара. 2023» в Загородном парке, который мы проводили второй год подряд. Ожидалось много бесплатной диагностики, подарков, лекций от известных врачей, тренировка от звезды фитнеса Алины Шпак, специально летевшей из Москвы – и все это на свежем воздухе.

«А если будет дождь?» - аккуратно спрашивали участники мероприятия. «Не будет», - уверенно отвечали мы и высылали ссылки на малоизвестный сайт, где всегда светило солнце. Неожиданную поддержку мы получили от Алины Шпак, которая безапелляционно сказала: «Открытая тренировка состоится при любой погоде».

Знаете, она состоялась. Как состоялось и все мероприятие. Оно состоялось для посетителей, которые получили огромную пользу, для клиник и врачей, сотни раз за тот день услышавших: «Спасибо». Говорят, где-то тучи разгоняют самолетами. Мы разгоняли их силой мысли.

Силы мысли хватило примерно до 16.00 – потом упали первые капли. Но гости деловито открыли зонты и продолжили задавать докторам вопросы. В зоне лектория мы увидели, как спикер – гинеколог Мария Никонова, стараясь отойти подальше от лужи, отвечала на вопросы слушателей – они собрались под навесом, прижались друг к другу под зонтами, но не разошлись.

Тут-то мы поняли, насколько это важное дело, если собравшихся не пугает даже дискомфорт и мокрая обувь. Нужное и благодарное. Здоровое, красивое и стильное. И так я, наконец, подвела этот полный эмоций рассказ к теме нового номера: «В стиле здоровья».

№5 (49)/2023

здоровье медицина красота
журнал, который помогает жить здорово

Здоровье. Медицина. Красота

УЧРЕДИТЕЛЬ	**ООО «Горизонт Медиа»**
ДИРЕКТОР	Альбина Марсовна Голодяевская
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР	Юлия Александровна Мамышева
ДИЗАЙНЕР:	Катерина Тенякова
ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ	Инна Булатова
ПРОДЮСЕР ПРОЕКТОВ	Ксения Захарова
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ	
ТЕКСТЫ:	Елена Жильцова Екатерина Волкова Александра Загайнова
КОРРЕКТОР	Елена Никонова
ДИСТРИБЬЮТОР	Александр Павлов
ФОТО:	Дмитрий Недыхалов, архивы пресс-служб, фотобанк Shutterstock

Периодическое печатное издание.
Дата выхода в свет – 5.10.2023.
Тираж 10 000 экз.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
443068, Самарская область, город Самара,
ул. Академика Павлова, 35
Тел. 8 (917) 013-15-15, www.zmk63.ru, www.змк63.рф,
e-mail: GorizontMedia63@gmail.com.

Адрес типографии: ООО «Принт-ру». 443070, Самарская область, город Самара, ул. Верхне-Карьерная, 3а,
тел. 8 (846) 279-21-72

Регистрационный номер ПИ №ФС77-64007 от 9 декабря 2015 года. Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

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

ЛАБОРАТОРИЯ
ДНКОМ

ЗДОРОВАЯ ЭКОНОМИЯ

до 50%

СКИДКИ
на анализы

> 100 комплексных услуг по акции

ул. Самарская, д. 130

пн. – пт. 07:00 – 16:00, сб. - вс. 07:00 – 15:00

Сроки акции: с 01.10.23 по 30.11.23 г. Скидка по акции не суммируется с другими скидками, акциями и промокодами, а также программой лояльности. Полный список исследований по акции и актуальные скидки уточняйте на сайте https://dnkom.ru/actions/, по телефону или у администратора офиса.
ООО «МАРЛАБ» Л041-01184-63/00350706 от 20.01.2022

8 (800) 333-59-27

dnkom.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама.

ПОВСЕДНЕВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С БОЛЬЮ В СПИНЕ ОТ «КЛИНИКИ ВЕРТЕБРОНЕВРОЛОГИИ ДОКТОРА ЧЕБЫКИНА»

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОБОСТРЕНИЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1. Научиться уменьшать нагрузку на позвоночник в повседневной жизни и на работе, соблюдать гигиену поз и движений.
2. Исключить переохлаждение, пребывание в сырости и на сквозняке. В зимнее время носить поясничный пояс-корсет.
3. Обязательно заниматься лечебной физкультурой, плаванием. Постоянно укреплять мышцы спины и брюшного пресса, поддерживающие позвоночник.
4. Исключить интоксикации, снижающие

защитные силы организма: никотин и алкоголь; избегайте простудных заболеваний и эмоциональных перегрузок.
5. Не переедать, не полнеть и тем самым не увеличивать нагрузку на позвоночник.
6. Поднимайте тяжести только в случае крайней необходимости. Помните, что «сорвать спину» легко, а на восстановление трудоспособности потом уходят месяцы.
7. Старайтесь обеспечить поступление в организм кальция, фосфора, белка, витаминов, коллагенсодержащих продуктов, являющихся «строительным материалом» для развития и укрепления опорно-двигательной системы.
8. Не увлекайтесь «жесткими» диетами. Если нужно снизить массу тела, примените сбалансированное питание.
9. Уменьшайте «влажное тепло» – баню, горячую ванну; замените на сауну, теплый душ.
10. Не «разбалтывайте» позвоночник стремлением к сверхпластичности, наклонами «до пола», вращениями и жаждой похрустеть всеми суставами вашего организма.
11. Расслабляйте чаще мышцы, давайте разгрузку суставам и позвоночнику. Если есть выбор стоять или сидеть – садитесь; появилась возможность прилечь – ложитесь.
12. Наименьшая нагрузка на позвоночник достигается при сохранении его естественных физиологических изгибов, поэтому нужно стараться поддерживать их при любых занятиях.

КАК ПРАВИЛЬНО СТОЯТЬ И НАКЛОНЯТЬСЯ?

1. Стойте всегда как можно прямее; держите осанку, голова не должна висеть. Это создает равномерность нагрузки на различные отделы позвоночника.
2. Щадите позвоночник – ограничьте сгибание без опоры.
3. Когда долго приходится стоять, найдите точку опоры для головы, туловища, рук, ног. Прислонитесь спиной к стене при долгом разговоре и т.п.
4. Длительная вертикальная нагрузка (стоя) требует непременной разгрузки-отдыха позвоночника (лежа). Не ходите долго (более 1-2 часов) на высоких каблуках, так как это изменяет естественные физиологические изгибы позвоночника, двигательные стереотипы, снижает амортизационную функцию стоп.
5. Стремитесь любую производственную и домашнюю работу выполнять с максимально выпрямленной спиной. Ограничьте время пребывания в вынужденной позе сгибания, разгибания или ротации (поворота).

КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ?

1. Выбирайте стул с достаточно высокой спинкой. Сидите всегда с максимально выпрямленной спиной. Изготовьте удобные и полезные приспособления для сидения в машине, на работе, дома (поясничный валик). Ноги должны опираться на пол.
2. Исключите и резко ограничьте время пребывания в вынужденной (физиологически невыгодной) позе сгибания, поворота.
3. «Пересидев в одном положении», через каждые 10-15 минут меняйте позу, двигайте руками и ногами, периодически отклоняйтесь назад, потягивайтесь.
4. Через каждый час «упорного сидения» вставайте и ходите.
5. Никогда резко не садитесь, даже в мягкое кресло – это «удар» по позвонкам, что вредно в любом

возрасте. Надо легко и мягко, опираясь на руки, опустить корпус, направив голову вперед и вверх, шею расслабить, позвоночник держать прямо, так, чтобы вес тела приходился на ступни.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДНИМАТЬ ТЯЖЕСТИ?

1. Не поднимайте больших грузов (более 3-5 кг), особенно рывковыми движениями. Разделите груз на части или используйте подручные средства механизации.
2. Не носите груз в одной руке; чаще пользуетесь сумкой на колесиках.
3. При подъеме даже не очень тяжелого груза обязательно старайтесь согнуть ноги в коленях, а не спину. Спина должна оставаться прямой. Это значительно уменьшает нагрузку на позвоночник.
4. Не поднимайте ничего на вытянутых руках, не увеличивайте нагрузку на позвоночник. Переноска и поднятие груза в таком положении, согласно биомеханике рычагов, увеличивает нагрузку на позвоночник в несколько десятков раз! Держите груз как можно ближе к туловищу; распределите вес симметрично на обе руки.
5. Избегайте подъема груза в наклоне и сочетании с резким поворотом туловища. Повороты делайте, переступая ногами.
6. Поднимая и перенося грузы, не стесняйтесь просить о помощи. Лучше вовремя попросить такую помощь, чем потом нуждаться в уходе. Не переоценивайте свои силы!
7. В преддверии тяжелой физической и чрезмерно статической работы следует надевать пояс-корсет или воротник Шанца, надежно защищающие позвоночник.
8. При переносе тяжести выбирайте наиболее короткий и безопасный маршрут.
9. Нередко к болевому синдрому остеохондроза позвоночника приводят нарушения правильной организации и методики спортивных тренировок и соревнований – резкие, несбалансированные мышечные сокращения во время неудачных прыжков, рывков, подскоков, подъема штанги и т.д.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЖАТЬ И ВСТАВАТЬ?

1. Спите только на ровном ложе; от перин, панцирной сетки, бугристых матрасов необходимо отказаться навсегда.
2. Не лежите долго на спине или на боку с резко согнутой головой на высокой подушке (при чтении, просмотре телевизора), так как это может привести к смещению позвонков в шейном отделе и к нарушению кровоснабжения головного мозга.
3. Не делайте резких подъемов, травмирующих больной позвоночник. Поднимайтесь с постели мягко, чаще опирайтесь на руки, старайтесь меньше сгибать поясницу. При подъеме следует сначала перевернуться на бок, согнуть ноги в коленях, приблизить их к краю кровати и плавно перенести ноги через край кровати. Приподнявшись при помощи рук и сев на краю кровати, плавно опускаете ноги на пол и встаете.
4. Находясь долго в постели, чаще меняйте положение тела, двигайтесь. Это улучшает кровоснабжение позвоночника, спинного и головного мозга.
5. Лучше не спать на животе (что связано с длительным поворотом головы в сторону) для исключения нарушения кровотока по околопозвоночным сосудам шейного отдела позвоночника, питающим головной мозг.

СПОРТ ДЛЯ СПИНЫ

Крайне осторожно следует заниматься волейболом, баскетболом, теннисом, бегом, чрезмерно активными ритмичными танцами вследствие того, что резкие, часто нескоординированные движения могут спровоцировать вертеброгенную боль.

КЛИНИКА ВЕРТЕБРОНЕВРОЛОГИИ ДОКТОРА ЧЕБЫКИНА

Самара, ул. Советской Армии, 243,
(Санаторий «Старт»)

+7(927) 692-43-03;
+7(846) 926-26-64

ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. Лицензия №ЛО-63-01-003711 от 27.05.2016 г.

НА ОБОСТРЕНИЯ КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЧАЩЕ ВСЕГО ЖАЛУЮТСЯ ПАЦИЕНТЫ ОСЕНЬЮ?

С НАСТУПЛЕНИЕМ ПЕРВЫХ ХОЛОДНЫХ ДНЕЙ МЕНЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ОБЩИЙ УКЛАД ЖИЗНИ, НО И САМОЧУВСТВИЕ. ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА ДАЮТ СБОЙ, А ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ УПРЯМО НАПОМИНАЮТ О СЕБЕ? ЭТОТ ВОПРОС МЫ ЗАДАЛИ 8 ИЗВЕСТНЫМ ВРАЧАМ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ МЕДИЦИНЫ

Психиатрия

Гульназ Ралифовна Огнева,
психиатр, психолог клиники «А2Мед»

Осенью чаще всего происходит обострение депрессии – что неудивительно после расслабленного летнего состояния организма. На осеннее ухудшение настроения влияет и изменение погодных условий: резкое снижение температуры, уменьшение продолжительности светового дня, частые дожди, холодный ветер. Кроме того, начинается учебная пора: дети идут в школы и детские сады. Это немалый стресс не только для ребят, но и для их родителей, о чем мы обычно даже не думаем. Меняется режим, увеличивается нагрузка на организм - все это влияет на человека не в лучшую сторону.

Ревматология

Климова Людмила Александровна,
врач-ревматолог клиники «Реавиз-STK»

С первых дней сентября многие пациенты жалуются на боль в суставах – чаще в коленных, тазобедренных и голеностопных, на которые приходится наибольшая нагрузка. Причем это не зависит от возраста и состояния здоровья.

Одной из причин появления болей в суставах, окружающих сустав тканей, является изменение атмосферного давления - это может спровоцировать воспалительные реакции в суставах. Нарушается кровоснабжение, повышается чувствительность нервных окончаний. В результате появляется боль, порой очень сильная.

Еще одна причина болей - холод. Причина, опять же, в нарушении кровоснабжения при охлаждении. Это приводит к спазму мягких тканей, окружающих сустав. Возрастает риск повреждения суставного хряща. Кроме того, отсутствие солнца приводит к ослаблению костей, за счет ухудшения в осенне-зимний период синтеза витамина Д, который отвечает за прочность и минерализацию костей.

НЕ ПРОСТО «УХО-ГОРЛО-НОС»

Где найти полный спектр услуг по оториноларингологии?

ЦЕНТР ЛОР-ПОМОЩИ И СЛУХОПРОТЕЗИРОВАНИЯ – ЭТО ПРОФИЛЬНОЕ ЛЕЧЕБНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, В КОТОРОМ СОБРАНЫ ДАЖЕ РЕДКИЕ УСЛУГИ ПО ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИИ. ПРИЕМ ВЕДУТ ОПЫТНЫЕ ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТСКИЕ ЛОР-ВРАЧИ, СУРДОЛОГИ И ФОНИАТРЫ, КОТОРЫЕ ПРОВЕДУТ НЕОБХОДИМУЮ ДИАГНОСТИКУ И НАЗНАЧАТ ОПТИМАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ – И ВСЕ ЭТО В ОДНОМ ЦЕНТРЕ!

ЛЕЧЕНИЕ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- ХРАПА
- ОТИТА
- ГАЙМОРИТА
- АДЕНОИДИТА
- ВАЗОМОТОРНОГО РИНИТА
- АЛЛЕРГИЧЕСКОГО РИНИТА
- НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТИ
- ФАРИНГИТА
- ИСКРИВЛЕНИЕ НОСОВОЙ ПЕРЕГОРОДКИ

ДИАГНОСТИКА:

- АУДИОМЕТРИЯ
- ТИМПАНОМЕТРИЯ
- ЭНДОСКОПИЯ
- ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИИ СЛУХОВОЙ ТРУБЫ
- КОМПЛЕКСНОЕ АУДИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ (КСВП, ОАЭ, ASSR-тест)
- ПРОТЕЗИРОВАНИЕ СЛУХОВЫМИ АППАРАТАМИ ВЕДУЩИХ МИРОВЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ (PHONAK, RESOUND,SIGNIA)

НАШИ ВРАЧИ ИСПОЛЬЗУЮТ СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, КОТОРЫЕ ДОКАЗАЛИ СВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕЗУЛЬТАТАМИ: ЛАЗЕРНАЯ ТЕРАПИЯ, ЭЛЕКТРОХИРУРГИЯ ВЫСОКОЙ ЧАСТОТЫ (ЭХВЧ), КАВИТАЦИЯ, КРИОТЕРАПИЯ.

ЦЕНТР ЛОР-ПОМОЩИ
И СЛУХОПРОТЕЗИРОВАНИЯ

Самара, ул. Галактионовская, 106А
(2-й этаж)
8 (846) 225-90-35

Тольятти, ул. Свердлова, 17А
8 (8482) 77-56-60

www.lorinfo.ru

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Реклама. Лицензия №ЛО-63-01-003907 от 24 марта 2016 г.

Аллергология

Александр Викторович Жестков,
врач аллерголог-иммунолог клиники «Медерус», профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой микробиологии, иммунологии и аллергологии Самарского ГМУ, главный пульмонолог Приволжского федерального округа

В осенний период аллергия чаще всего носит смешанный характер. Сентябрь – последняя волна поллиноза. Связана она с цветением сорных трав (амброзия, полынь, подорожник, лебеда, марь). Аллергическая реакция на плесневые грибы также может активизироваться именно осенью, поскольку начинает появляться большое количество опавших листьев, прелой листвы. С наступлением влажной и прохладной погоды наибольшую активность проявляют грибковые аллергены – различные виды плесневых грибов, которые очень активно размножаются в благоприятных для них условиях. До начала отопительного сезона в период повышенной влажности высока вероятность проявления аллергии на клещей домашней пыли, которые живут и размножаются в коврах, одеялах, подушках, матрасах, обивке мебели, находящихся в наших домах и квартирах. Осень – традиционный сезон респираторных инфекций, вызванных вирусами, бактериями и грибами.

Гастроэнтерология

Николай Иванович Терновой,
врач-гастроэнтеролог, терапевт медицинского центра «ВолгаБис»

Осенью действительно нередко случаются обострения заболеваний ЖКТ. Гастроэнтерологи часто слышат жалобы на нарушение пищеварения и стула, а также на боли. Основная причина этого – в изменении характера питания. Увеличивается овощная нагрузка на желудочно-кишечный тракт, мы избыточно потребляем фрукты, в том числе сладкие или высококислотные. На столе появляются овощные закуски – острые и консервированные. Ситуацию усложняет изменившийся ритм жизни: детей надо собирать в сад или школу, появляется больше работы, а вот времени на полноценный прием пищи, как правило, нет, из-за чего мы обращаемся к «перекусам» и «сухомятке». В результате совокупности этих факторов происходит сбой, который ведет за собой обострение гастрита, а то и язву.

Дерматология

Анастасия Сергеевна Кулиева,
врач-дерматовенеролог, косметолог, трихолог

Осенью ко мне часто обращаются пациенты с обострением акне и розацеа. Это связано с повреждающими последствиями солнечного излучения в летний период. Влияет на состояние кожи и смена погоды: она ухудшает ее барьерные функции. Может активироваться патогенная микрофлора – грибковая или вирусная, что приводит к росту псориаза, дерматитов или экземы. А как косметолог я регулярно наблюдаю осенью пациентов с пигментацией, вызванной действием ультрафиолетовых лучей. Хорошая новость в том, что осень – время, когда снижается УФ-индекс, а значит, можно проводить процедуры, не рекомендованные в период высокой инсоляции – пилинги, фотоомоложение, лазерные методики.

КРАСОТА И МОЛОДОСТЬ НА ВЕСЬ ГОД

КАКИЕ ВЫБРАТЬ ПРОЦЕДУРЫ, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ДОЛГОСРОЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ? В КЛИНИКЕ «ЛИНЛАЙН» СОБРАНЫ НАСТОЯЩИЕ БРИЛЛИАНТЫ КОСМЕТОЛОГИИ – ПРОВЕРЕННЫЕ МЕТОДИКИ С ДЛИТЕЛЬНЫМ ВИДИМЫМ ЭФФЕКТОМ. О ЧЕТЫРЕХ ИЗ НИХ РАССКАЗАЛА ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ ЮЛИЯ ИГУМЕНОВА.

ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА ИГУМЕНОВА,

врач-дерматовенеролог, косметолог, к.м.н., сертифицированный тренер по ботулинотерапии, филлерам и нитевому лифтингу в Поволжье

ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

Процедура RecoSMA направлена на стимуляцию клеточного обновления. Без боли, риска и длительной реабилитации пациент получает эффект реального омоложения: кожа обновляется и подтягивается, поры сокращаются, выравнивается цвет и текстура кожи.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ КОЖИ

Препараты на основе гиалуроновой кислоты обеспечивают длительное глубокое увлажнение, создают благоприятные условия для жизнедеятельности клеток и замедляют процессы старения. Курс инъекций усиливает эффект от аппаратных процедур.

ИНЪЕКЦИИ БОТУЛОТОКСИНА

Препарат расслабляет сверхактивные мышцы лица, устраняя мимические морщины на лбу, вокруг глаз, между бровями. Естественная мимика лица без эффекта «маски». Результат сохраняется до полугода.

СКУЛЬПТУРИРОВАНИЕ ЛИЦА

Современные препараты и техники постановки инъекций позволяют сохранить и подчеркнуть природную красоту, устранить морщины. За полчаса можно получить подтянутый угол молодости, четкие скулы и подбородок.

ЛИНЛАЙН
сеть клиник

САМАРА,
УЛ. АРЦЫБУШЕВСКАЯ, 45, ОФ. 11
ТЕЛ. 8 (939) 717-48-49
LINLINE-CLINIC.RU
LINLINE_SAMARA

Реклама. Лицензия №ЛО-63-01-005782 от 08.02.2021 г.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Урология

Михаил Юрьевич Мурушиди,
уролог, уролог-онколог, заведующий урологическим отделением клиник медицинского университета «Реавиз»

Как правило, осенью происходит обострение хронических заболеваний, связанных с воспалением, таких как пиелонефрит и простатит. Изменения в питании и образе жизни, а также увеличение купального сезона в холодное время только обострит эти проблемы. Рекомендуем пациентам в этот период избегать переохлаждения, питаться разнообразной пищей (в частности, не увлекаться диетой с преобладанием белка), употреблять не менее 1,5 литра воды в сутки. Напомню, что необходимо не только периодически проходить обследование у врача при наличии заболевания, но и не пренебрегать визитом к медицинскому специалисту при возникновении таких симптомов, как боли и рези при мочеиспускании, повышение температуры тела, боли в промежности или поясничной области, изменение цвета и количества мочи, частые позывы к мочеиспусканию.

Пульмонология

Алексей Валерьевич Борисов,
врач-пульмонолог медицинского центра «МЛЦ»

Осень — пора респираторных инфекций, и на их фоне могут напомнить о себе все хронические заболевания дыхательных путей. Наиболее часто мы видим обострения хронического бронхита, бронхоэктатической болезни, бронхиальной астмы. Пациентам, страдающим аллергической формой бронхиальной астмы, не стоит забывать, что период цветения растений может продолжаться до глубокой осени и провоцировать обострение заболевания, а пребывание в сырых помещениях и контакт с «плесневым» грибком могут даже спровоцировать развитие хронического заболевания легких. Поэтому нужно помнить о регулярном проветривании жилых помещений, полноценном питании и сне, чтоб поддержать организм в отличном состоянии в осенний период.

Неврология

Андрей Вячеславович Чебыкин,
врач-невролог, главный врач «Клиники вертеброневрологии доктора Чебыкина», доцент, кандидат медицинских наук

Переменчивость погоды, атмосферного давления и температуры, а также осенний холод, ветра и сырость – все эти факторы оказывают большое влияние на людей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Невралгии, артроз, остеохондроз, ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева, подагра являются одними из самых распространенных сезонных рецидивирующих заболеваний.

Неврологические расстройства сопровождают огромный перечень заболеваний. Они могут возникнуть в любом возрасте, вызывая серьезные функциональные нарушения.

Неврологические заболевания осенью напрямую связаны с уменьшением объема солнечного света и сезонным понижением температуры воздуха. Дополнениями к осеннему обострению неврологических расстройств служат такие симптомы, как постоянное чувство усталости, «осенняя хандра», беспричинная грусть или недовольство, импульсивность, раздражительность, апатия, головокружение, отсутствие полового влечения, нарушение режима и качества сна, сниженная концентрация внимания, заметное снижение обычного уровня активности.

Гнетущее воздействие данных симптомов оказывает сильное влияние на психическое состояние. Только своевременное вмешательство специалиста позволит предотвратить негативное влияние неврологического расстройства.

ВОДА
для счастья!

РОДНИКОВАЯ ВОДА SIENEGRY* – ЭТО «ЭЛЬДОРАДО» СРЕДИ МИРА БУТИЛИРОВАННЫХ ВОД.

Si ENERGY

Родниковая вода SiEnegry настолько чистая, что ее можно пить прямо из источника. Биологическая активность воды SiEnegry – максимальный заряд жизненной энергии.

Silicon
Si
28.086
14

Кремний необходим для выработки коллагена, эластина и межклеточного вещества, а именно от этого зависят упругость, эластичность, красивый и здоровый вид кожи. Кремний можно считать эликсиром молодости, поскольку он препятствует увяданию тканей.

ЗАКАЗ ВОДЫ ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (902) 371-78-13
SIENERGYWATER.COM

Реклама. * «СиЭнерджи»

Хирурги Самары поделились собственным взглядом на маммопластику, абдоминопластику, омолаживающие операции лица и технологию Full Body.

ПРОЕКТ

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИСКУССТВА

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ДМИТРИЙ ГЕННАДЬЕВИЧ НЕРОВНЫЙ

*Пластический хирург, сердечно-сосудистый хирург, руководитель клиники эстетической медицины и световых технологий Light Clinic**

ОГРОМНЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ДМИТРИЯ НЕРОВНОГО – ПОЧТИ 30 ЛЕТ В ХИРУРГИИ – УСИЛЕН ЕГО МНОГОПРОФИЛЬНОСТЬЮ КАК ОПЕРИРУЮЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА. ЭТО ПОМОГЛО ДМИТРИЮ ГЕННАДЬЕВИЧУ СОЗДАТЬ АВТОРСКИЙ МЕТОД АБДОМИНОПЛАСТИКИ С ВОЗМОЖНОСТЬЮ УСТРАНЕНИЯ ДИАСТАЗА.

Абдоминопластика

До

После

ДОСЬЕ

- **Стаж:** 27 лет
- **Стаж проведения авторской операции при диастазе:** 8 лет
- **Операций в год:** 450

Самара,
ул. Георгия Димитрова, д. 117
+7 (846) 926-98-60,
+7 (846) 926-98-12,
+7 (846) 225-00-55
lightclinic.ru

@DR.NEROVNIY

АБДОМИНОПЛАСТИКА ЗАИНТЕРЕСОВАЛА МЕНЯ ТЕМ, что при одном хирургическом вмешательстве мы можем получить комплекс эффектов: как эстетический, так и лечебный, поскольку решаем конкретные проблемы со здоровьем пациента. К примеру, операция при диастазе прямых мышц живота устраняет риски возникновения грыж, смещения органов брюшной полости, заболеваний пищеварительной системы. Современная абдоминопластика предполагает синтез практики, а также глубокого научного и мультидисциплинарного подхода, что, безусловно, находится в поле моих профессиональных задач.

АБДОМИНОПЛАСТИКА МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ ПАЦИЕНТА.
XXI век - время процветания бодипозитива, принятия своей уникальности и прогресса. Однако бывают случаи, когда красивая и изящная фигура претерпевает изменения, теряет прежнюю эстетичность и привлекательность. И не каждой женщине удается вновь полюбить уже «не свое» тело. Кроме того, вследствие беременности, быстрого набора веса или генетических особенностей женское тело сильно меняется и появляется риск возникновения такого феномена, как диастаз (расхождение прямых мышц живота). В таких случаях на помощь и приходит пластическая хирургия.

ТЕХНОЛОГИИ, КОТОРЫЕ Я ИСПОЛЬЗУЮ?
Авторская методика абдоминопластики, которую я выполняю, разработана совместно с герниологом, специалистом по хирургическому лечению грыж. Ее суть заключается в восстановлении первоначальных пропорций живота с использованием липосакции и установки полипропиленовой сетки для устранения дефекта передней брюшной стенки. Данный метод позволяет получить желаемый результат всего за одно оперативное вмешательство. Исходя из этого, для достижения цели пациентке не потребуется несколько раз переживать наркоз, операцию, реабилитацию и курс медикаментов. Еще одно преимущество состоит в том, что тандем с герниологом сокращает время проведения операции. То, что раньше занимало 6 часов, сейчас проходит вдвое быстрее.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*Перевод - «Лайт клиник» Реклама. Лицензия ЛО-63-01-004914 от 05.12.2018

*Meta (Instagram) – запрещенная организация на территории РФ

РУКА МАСТЕРА

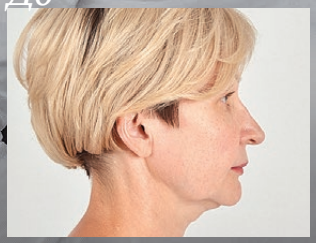
ВЯЧЕСЛАВ ИГОРЕВИЧ ЧУБАРОВ

пластический хирург, кандидат медицинских наук

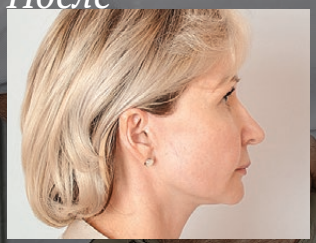
ВЯЧЕСЛАВ ЧУБАРОВ – ОДИН ИЗ САМЫХ ОПЫТНЫХ ПЛАСТИЧЕСКИХ ХИРУРГОВ САМАРСКОГО РЕГИОНА. БЛАГОДАРЯ ЕГО РАБОТЕ ПАЦИЕНТКИ ОТКРЫЛИ ДЛЯ СЕБЯ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОМОЛАЖИВАЮЩИХ ОПЕРАЦИЙ НА ЛИЦЕ, В ЧИСЛЕ КОТОРЫХ И ЭНДОСКОПИЧЕСКАЯ ПОДТЯЖКА.

Омолаживающие операции на лице

До



После



ДОСЬЕ

- **Стаж работы:** 25 лет
- **Опыт выполнения омолаживающих операций на лице:** 24 года
- **Операций в год:** около 400 операций, из них до 80% на лице.

Последнее обучение:
Март 2023 года – курс в Москве по блефоропластике

ПОВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ КРАСОТЫ

Тольятти, ул. Карла Маркса, 54
Телефон для записи:
+7 (960) 846 83 45
plasticbeauty.ru
dr-chubarov.ru

ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ ОПЕРАЦИИ ЗАИНТЕРЕСОВАЛИ МЕНЯ,
потому что технологически и технически это самые сложные варианты хирургии лица. Так, я выполняю эндоскопическую подтяжку верхней трети (фронто-темпоральный лифтинг), верхних двух третей лица, пластику нижних двух третей лица и шеи.

«ПЛАСТИКА» ЛИЦА - ЭТО СЛОЖНО,
потому что те варианты операций, которые я практикую, связаны с перемещением глубоких структур лица и шеи. Чтобы их осуществить, нужен большой профессиональный мануальный опыт и исчерпывающие знания анатомии.

«ПЛАСТИКА» ЛИЦА НРАВИТСЯ МНЕ,
потому что это один из самых современных видов операций, которые только возможны. Интерес вызывает и профессиональный, и эстетический аспекты, поскольку мы становимся свидетелями значительного преображения пациента в течение нескольких месяцев.

«ПЛАСТИКА» ЛИЦА МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ ПАЦИЕНТА,
потому что возрастные изменения в первую очередь заметны на лице и их практически невозможно скрыть. Отражение в зеркале не обманешь, и именно оно является главным стимулом, чтобы записаться на консультацию к пластическому хирургу. Добиваясь хорошего и отличного результата, хирург приводит в соответствие внешний вид лица человека с тем внутренним образом, который создан в его голове. Эта гармонизация внешнего вида и самоощущения становится пусковым механизмом к внутреннему успокоению, повышению самооценки, улучшению качества жизни.

ТЕХНОЛОГИИ, КОТОРЫЕ Я ИСПОЛЬЗУЮ
при подтяжке лица и шеи, являются миксом из нескольких базовых технологий, в том числе и связанных с перемещением глубоких слоев лица и шеи. Они позволяют достигать максимального эстетического результата на долгий период времени.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. Лицензия № Л041 - 01184 - 63/00361036 от 19.09.2019 г.

СТРЕМЛЕНИЕ К ИДЕАЛУ

НАЙЛЯ ШАВКЕТОВНА РАТУШНАЯ

пластический хирург, онколог

НАЙЛЯ РАТУШНАЯ – ХИРУРГ ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ: В «ПЛАСТИКУ» ОНА ПРИШЛА ИЗ ОНКО- И ОБЩЕЙ ХИРУРГИИ. СЕГОДНЯ В МНОГОПРОФИЛЬНОМ ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОМ КОМПЛЕКСЕ «МЕДГАРД» ОНА ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ ПЛАСТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ, СОВМЕЩАЯ В РАМКАХ ОДНОГО ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА ВОЗДЕЙСТВИЕ НА НЕСКОЛЬКО ЗОН – ПО ТЕХНОЛОГИИ FULL BODY*.

FULL BODY ЗАИНТЕРЕСОВАЛА МЕНЯ, когда я поняла, что не испытываю полного удовлетворения от обычных пластических операций. Даже визуально грудь неминуемо переходит в переднюю брюшную стенку и талию! Поэтому когда я завершала операцию только на одной зоне, меня охватывало чувство, что я выполнила только половину работы. Хотелось продолжать и получить более идеальный результат. Пациенты подтверждали мои мысли. Часто, став обладательницей красивой груди, женщина уже иначе смотрела на область талии и в конечном итоге возвращалась ко мне. Но это можно было сделать за один раз!

FULL BODY – ЭТО СЛОЖНО, потому что врач должен заранее спрогнозировать в голове все до мельчайших деталей. В этом случае риски, связанные с более долгим наркозом, стремятся к нулю. Для этого мы проводим тщательное обследование и работаем в крепкой связке с ведущими анестезиологами клиники «Медгард».

МНЕ НРАВИТСЯ FULL BODY, потому что я понимаю, что делаю для пациента максимум в рамках одной операции.

FULL BODY МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ ПАЦИЕНТА, потому что у него происходит разительная трансформация во внешности. Она неминуемо запускает изменения внутренние, переосмысление парадигмы ценностей. Это мощный толчок, чтобы изменить жизнь.

ТЕХНОЛОГИИ, КОТОРУЮ Я ИСПОЛЬЗУЮ?
Большинство из них мои собственные – авторские, наработанные с годами. К примеру, в последнее время пересмотрела подход к априори травматичной маммопластике, чтобы сделать ее менее инвазивной. Другие технологии вошли в мою практику после обучений – так, мастер-класс Альфредо Ойоса перевернул мое видение абдоминопластики. В целом подтверждаю сертификаты по всем специальностям, поскольку мне важно быть разнопрофильным специалистом.

Full Body: от 2 локаций в одной операции

ДОСЬЕ

- **Стаж работы:** 16 лет
- **Опыт выполнения Full Body операций:** 7 лет
- **Операций в год:** 300 операций в среднем (в каждой совмещаются от 2 до 4 зон)

Последнее обучение:

1. Обучение по оморфиопластике – комплексу процедур, направленных на бьютификацию и гармонизацию лица.
2. Адбоминопластика по методике всемирно известного пластического хирурга Альфредо Ойоса

Гагарина, 20 Б
+7 (846) 260-76-76
Medguard.ru

МЕДГАРД
СЕТЬ МНОГОПРОФИЛЬНЫХ КЛИНИК

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. Лицензия
*Перевод – «Всё тело»

ЖЕНСКАЯ СИЛА

МАРИНА СЕРГЕЕВНА БУКАНОВА

Онколог, маммолог, пластический хирург Клинического Госпиталя «ИДК»

КАЖЕТСЯ, ЧТО МАРИНА СЕРГЕЕВНА ЗНАЕТ О МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗАХ ВСЕ. ГОДЫ РАБОТЫ ХИРУРГОМ-ОНКОЛОГОМ И ЗНАНИЕ ПОСЛЕДНИХ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ ДАЮТ ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ И ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ СИТУАЦИИ – ПАЦИЕНТЫ ЭТО ЧУВСТВУЮТ.

Маммопластика

До

После

Последнее обучение:

1. Сентябрь 2023 – международный форум онкологии и радиотерапии For Life.

2. Октябрь 2023 - Черноморский конгресс по пластической хирургии и косметологии под председательством Н.Е. Мантуровой (президент Российского общества пластических, реконструктивных и эстетических хирургов, главный внештатный специалист, пластический хирург Министерства здравоохранения РФ).

3. Ежегодно посещаю международный Конгресс по эстетической и реконструктивной хирургии молочной железы Moscow breast meeting, а также международный онкологический форум «Белые ночи», где широко представлена хирургическая сессия.

МАММОПЛАСТИКА ЗАИНТЕРЕСОВАЛА МЕНЯ уже в студенчестве. Во время учебы в университете я начала работать в онкологическом диспансере – в отделении общей онкологии. Работа этого отделения и тогда, и сейчас в огромной степени посвящена хирургическому лечению рака молочной железы, а оно неразрывно связано с реконструктивно-пластическим этапом. Так, еще с 2008 года, маммопластика сразу и навсегда вошла в мою жизнь.

МАММОПЛАСТИКА – ЭТО СЛОЖНО, потому что слишком уж много переменных в исходных данных: возраст, качество кожи, запросы и ожидания, особенности скелета, соотношения железистой и жировой ткани. Нужно учесть все нюансы!

МАММОПЛАСТИКА НРАВИТСЯ МНЕ ТЕМ, что каждая операция абсолютно индивидуальна. Задачки со звездочкой встречаются очень часто, и, справившись с ними, я испытываю удовлетворение. На выбор хирурга представлено много различных методик, и универсального ответа тут нет. Например, имплант можно поставить и через ареолу, и из подмышечного доступа, и из субмаммарного. Также и в реконструктивных операциях нужно учитывать, включена ли лучевая терапия в план лечения пациентки, какие сопутствующие заболевания, можно ли ставить имплант сразу, или лучше вообще ограничиться резекцией. Как сделать выбор? Но на все есть свой ответ и свои показания. Чтобы определить их безошибочно верно и грамотно спланировать операцию, нужны знания и опыт. Изучать и потом реализовывать - это очень интересно.

МАММОПЛАСТИКА МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ ПАЦИЕНТА, потому что эта трансформация приводит к гармонии с собой. Речь вовсе не про увеличение размера груди. Даже восстановить внешний вид молочных желез после кормления крайне важно для большинства девушек. Наша жизнь очень динамична, женщина остается активной долго, поэтому совершенно справедливо она хочет эффектно выглядеть любом возрасте!

ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. Лицензия № ЛО-63-01-004988 от 15.02.2019 года

ВОЗМОЖНА ЛИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

мать и дитя

ГРУППА КОМПАНИЙ

Наконец, не стоит забывать, что молочная железа ассоциируется с сексуальностью женщины, с удовлетворением и комфортным самоощущением, когда внешний вид соответствует внутреннему содержанию.

УДИВИТЕЛЬНО, НО САМЫЕ БОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ у пациенток наступают после редукции, то есть уменьшения молочных желез. Знали бы вы, с каким наслаждением они покупают разнообразное белье, без впивающихся косточек и широких однообразных моделей, спят на животе, активно занимаются спортом. Их жизнь в буквальном смысле становится легче!

ТЕХНОЛОГИИ, КОТОРЫЕ Я ИСПОЛЬЗУЮ?

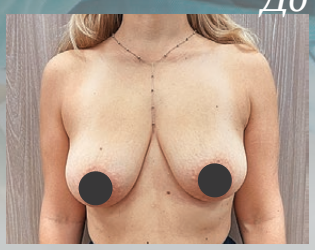
Пластическая хирургия - одна из самых дорогих в обучении специальностей. Есть коллеги, тщательно скрывающие свои приемы и наработки, но есть и другие, близкие мне по духу – они открыто делятся и достижениями, и неудачами для обмена опытом. Очень благодарна Роману Ивановичу Кочеткову, который идейно вдохновлял весь коллектив нашего отделения в онкодиспансере и стимулировал его расти и развиваться. А в 2022 г. на конгрессе Breast meeting Рустам Ильясович Халлилулин презентовал свою технику эндопротезирования с подтяжкой – и по ней, с небольшими вариациями, я сегодня работаю. В целом же выполняю практически все виды операций на молочной железе: эндопротезирование с подтяжкой и без, редукцию молочных желез, подкожную радикальную мастэктомию с одновременной реконструкцией имплантами, установку и замену эспандера.

КОНЕЧНО, ПАЦИЕНТ ВЛИЯЕТ НА ИСХОД ОПЕРАЦИИ – неверно думать, что ответственность за результат лежит только на хирурге. Главное, что может сделать пациент – это соблюдать рекомендации. Мы, врачи, советуем пациентам то, что уже было выстрадано на чьем-то негативном опыте. Так зачем же его повторять? Доверяйте своему врачу и вместе вы добьетесь успеха!

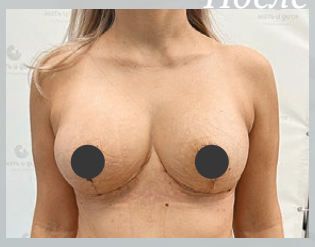
ДОСЬЕ

- **Стаж работы:** 17 лет
- **Опыт маммопластики:** 15 лет
- **Операций в год:** не менее 450-500 больших операций. Секторальные резекции, удаление добавочных долек, коррекции ареол и прочие небольшие вмешательства не считаю.

До



После



Самара,
Клинический Госпиталь «ИДК»
Волжское шоссе, 70
8 (846) 379-06-09
samara.mamadeti.ru

3 ФАКТА О BBL HERO

1

На сегодняшний день это самая высокотехнологичная система фотоомоложения в мире. Интенсивный световой импульс, испускаемый BBL HERO, активирует ряд регенеративных процессов, стабилизируя клеточный метаболизм и ускоряя синтез коллагена и эластина, чтобы вернуть коже тонус и здоровье.

2

Модуль BBL HERO эффективен даже в сложных случаях: при акне и постакне, выраженных признаках старения и опущении верхнего века, при купероз и пигментации. Одна лишь процедура Forever Young сокращает кожный лоскут на 20%, формируя четкий угол челюсти. Процедура работает и на качество кожи, омолаживая ее на генном уровне и устраняя причину патологий, ведущих к старению дермы.

3

За счет воздействия световой энергией процедура остается нетравматичной и безболезненной. Ее следы не заметны на лице, поэтому реабилитационный период не понадобится. Данную процедуру возможно проводить даже в чувствительных зонах. Другим важным ее преимуществом стало то, что по сравнению с аналогами в BBL HERO требуется меньшее количество процедур для достижения результата.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лучи высокоинтенсивного широкополосного света системы BBL HERO пробуждают тысячи спящих генов, отвечающих за регенерацию, иммунитет, метаболизм и молодость кожи.

Доказывает делом

Булатова Диана Ринатовна

врач-косметолог, дерматовенеролог, заведующая дерматологическим отделением клиники «Ренессанс Косметология», член Самарской областной ассоциации врачей, тренер-эксперт компании CLS, член национального альянса дерматовенерологов и косметологов, лауреат премии ПроДокторов в 2020 г. и 2021 г., а также победитель в номинации «Лучший дерматолог» премии ПроДокторов 2022 г.

Опыт работы: *более 13 лет*

Для меня важно, чтобы пациент ушел счастливым, поэтому моя основная специализация - это коррекция возрастных изменений, а также лечение заболеваний, которые снижают уровень жизни и доставляют большой эмоциональный дискомфорт: розацея, акне, пигментация и другие.

3 ФАКТА О RF-ЛИФТИНГЕ НА АППАРАТЕ VIVACE

1

Все лучшее сразу: в одной процедуре саккумулирован эффект классического РФ-лифтинга, ультразвукового SMAS-лифтинга и фракционного лазерного омоложения. Это позволяет воздействовать даже на глубокие слои дермы и запускать процессы активация внутренних резервов клеток.

2

Омоложение на аппарате VIVACE не имеет сезонных ограничений. Иглы плавно погружаются в ткани, практически не нарушая целостности кожи, за счет чего у процедуры отсутствует реабилитация: небольшое покраснение проходит в течение часа. Подходит как для лица, так и для тела.

3

Упругость и лифтинг – вот на что обращают внимание пациенты после первой же процедуры. Его воздействие укрепит овал лица, позволит избавиться от брылей и второго подбородка, разгладит мелкие морщины вокруг глаз, выровняет рельеф кожи даже в случае постакне, а также избавит от растяжек и дряблости кожи в таких зонах как колени, руки, живот, бедра.

КОСМЕТОЛОГИЯ
HAUTE COUTURE*

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ «РЕНЕССАНС КОСМЕТОЛОГИЯ» НЕ НУЖДАЕТСЯ В ДОЛГИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ. ОН ЯВЛЯЕТСЯ ФЛАГМАНОМ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ В САМАРЕ, СОБРАВ ОГРОМНЫЙ ПАРК АППАРАТОВ ОТ ВЕДУЩИХ МИРОВЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ. ОДНИ ИЗ НИХ: BBL HERO И RF-ЛИФТИНГ VIVACE ТВОРЯТ НАСТОЯЩИЕ ЧУДЕСА.

Доказывает делом

Синицына Наталья Сергеевна

Врач-косметолог, заведующая отделением инъекционной косметологии клиники «Ренессанс Косметология», член Самарской областной ассоциации врачей (СОАВ), сертифицированный тренер компаний Solopharm и Ingal, лауреат премии «ПроДокторов» 2021 и 2022 г.

Опыт работы: *более 20 лет*

Неверно думать, что определенная процедура подходит под тот или иной возраст – разрабатывать стратегию лечения необходимо, исходя из состояния кожи, но никак не года рождения. Поэтому профессиональный косметолог должен ориентироваться во всем многообразии современных методик, разрабатывая тактику решения проблем индивидуально для каждого пациента.

Самара
ул. Садовая, 199
ул. Ново-Садовая, 106н

Тел. 8 (846) 300-49-00
www.renessanssamara.ru

косметология Ренессанс

ОБ ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Реклама. Лицензия № ЛО-63-01-004715 от 26 июля 2018 года «Высокая мода»

ДИЗАЙНОТЕРАПИЯ

Первое, с чего начинается контакт пациента и клиники – это ее интерьер. Дизайн современного медицинского учреждения, совмещающий стиль, комфорт и функциональность, становится слишком важной темой, чтобы обходить ее вниманием.

В новой рубрике журнала «Здоровье. Медицина. Красота» разбираем особенности интерьера

IBC – Международной Био Клиники.

По полочкам.

БИОТЕХНОЛОГИЧНО!

КОНЦЕПЦИЯ ИНТЕРЬЕРА IBC МЕЖДУНАРОДНОЙ БИО КЛИНИКИ – «БУРЕРОЖДЕННАЯ». СФОРМИРОВАВШИСЬ В ОБСУЖДЕНИЯХ, СПОРАХ И МОЗГОВЫХ ШТУРМАХ, ОНА ОТРАЗИЛА ЦЕННОСТИ ВСЕЙ КОМАНДЫ: ОТКРЫТЫЕ КОММУНИКАЦИИ, ДРУЖЕЛЮБИЕ И ПРИНЯТИЕ ГОСТЯ КЛИНИКИ – ТАК, ЧТОБЫ ОН НЕ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ В БОЛЬНИЧНЫХ СТЕНАХ.

Круг также отражает экзосому – то есть инновации в практической работе клиники

Хештеги #коговозьмутвбудущее #точкасборки и другие отражают концепции философов

Библиотека посвящена темам искусства, самопознания и заботы о личности.

Природные условия

В цветовой гамме доминирует глубокий терракотовый оттенок, предпочтение которому было отдано по многим причинам. Во-первых, он умиротворяюще действует на психику, усиливая базовое чувство безопасности. Во-вторых, этот цвет создан природой: спокойный и яркий одновременно, он придает пространству индивидуальность и уют. Наконец, именно терракотовый был признан цветом 2020 года. При этом фирменная терракота в логотипе дополнена ярко-оранжевым – международным цветом помощи.

Знак «бесконечность»

Интерьер клиники дышит смыслами – даже ее логотип совмещает одновременно несколько значений. Так, угадываемая молекула ДНК отражает профессионализм в области биотехнологий. Интерпретированный знак бабочки олицетворяет душу, возрождение и способность к трансформации. Явно читается и символ образа бесконечности – жизни, идей и возможностей. На фасаде клиники логотип расположен на круге стального цвета, отражающего саму суть жизни с ее циклическим ходом.

Пространство самопознания

В клинике можно увидеть галерею работ фотографа Павла Губера, экспозиция которой меняется от этажа к этажу. Так, основная коллекция «Бабочка» - образ, заложенный в логотипе - находится на втором этаже, в отделении косметологии и детокса, создавая метасмыслы легкости, красоты и преображения. На третьем этаже представлена серия «Райский сад», на пятом – фотографии клеточных культур. Важная часть ДНК клиники – философия непрерывного постижения себя и мира. Ее отражают расположенные по всей клинике хештеги, рядом с которыми особенно любят делать селфи пациенты, и собственная библиотека, один выбор книг в которой выглядит как манифест самопознания.

Самара, ул. Льва Толстого, 122
Тел. 8 (846) 954-07-07

ibioclinic.com

МЕЖДУНАРОДНАЯ БИО КЛИНИКА
INTERNATIONAL BIO CLINIC

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО

Реклама. Лицензия №ЛО- 63-01-005873 от 19 января 2022 г.

ЭФФЕКТ ПЛАЗМЫ

Эстетика и оздоровление в одной пробирке

В ЭПОХУ ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЯ ПЛАЗМОГЕЛЬ ПОЛУЧИЛ ВТОРУЮ ЖИЗНЬ – СЕГОДНЯ О НЕМ ГОВОРЯТ КАК ОБ ЭФФЕКТИВНОЙ И ВЫГОДНОЙ АЛЬТЕРНАТИВЕ СИНТЕТИЧЕСКИМ ФИЛЛЕРАМ. ВРАЧИ ОТМЕЧАЮТ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ СОСТАВА, ПРИМЕНЯЯ ЕГО В РАЗНЫХ СФЕРАХ МЕДИЦИНЫ – ОТ КОСМЕТОЛОГИИ ДО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИНЕКОЛОГИИ. В ЧЕМ ОСОБЕННОСТЬ ПЛАЗМОГЕЛЯ, КАК ОН СПРАВЛЯЕТСЯ С АНОРГАЗМИЕЙ И ПРИ ЧЕМ ТУТ РЕГЕНЕРАЦИЯ – ПОГОВОРИЛИ С ЭКСПЕРТАМИ.

ЭКСПЕРТЫ

Эксперт:
Анна Александровна Алмаева,
врач акушер-гинеколог высшей категории, врач ультразвуковой диагностики, главный врач центра Salus Clinic

Эксперт:
Анна Николаевна Карташова,
косметолог медицинского центра Salus Clinic

В ЧЕМ ПРИНЦИПИАЛЬНАЯ РАЗНИЦА ПЛАЗМОЛИФТИНГА И ПЛАЗМОГЕЛЯ?

Анна Карташова: У этих процедур много общего, но и различий немало. Эффект и плазмы, и плазмогеля достигается за счет действия плазмы, как уже понятно из названия. Мы получаем ее из собственной аутоиммунной крови пациента – берем из венозного русла и помещаем в центрифугу на 5-10 минут при 3000 оборотов в минуту. За счет этого плазма отделится от эритроцитарной массы. Так и создается «эликсир молодости», богатый витаминами, тромбоцитами, клетками фактора роста, микро- и макроэлементами, необходимыми гормонами. А вот дальше механизмы процедур расходятся. Если полученный жидкий состав мы сразу вводим в структуры дермы – говорим о плазмолифтинге. Если продолжаем обрабатывать плазму до консистенции густого геля – получаем, соответственно, плазмогель.

ТО ЕСТЬ ПЛАЗМОГЕЛЬ – ГУСТОЕ ВЕЩЕСТВО?

Анна Карташова: Да, причем его консистенция может быть разной, в зависимости от плотности, которая нужна для решения проблемы пациента. Возможно даже совместить в одну процедуру разные формы плазмы – жидкую и густую.

КАК ОТЛИЧАЕТСЯ ЭФФЕКТ ПРОЦЕДУР ПЛАЗМОЛИФТИНГА И ПЛАЗМОГЕЛЯ?

Анна Карташова: При помощи первого – проводим профилактику возрастных изменений кожи, лечим пигментацию и акне, улучшаем общее состояние дермы, останавливаем выпадение волос. Плазмогель же дает эффект здесь и сейчас – как филлер. Но только филлер собственный. Он помогает восполнять утраченные объемы лица, с его помощью мы проводим аугментацию губ, заполняем носослезные борозды, формируем овал. Но главный плюс в том, что организм под влиянием концентрированного белка запускает мощные процессы регенерации, активно наращивая собственные коллагеновые волокна и уплотняя кожу. Также плазмогелем мы лечим рубцовые изменения кожи, раны после хирургических вмешательств, стрии, растяжки.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Анна Алмаева: Изначально плазмогель служит «каркасом», сохраняющим объем (а значит, и молодой вид), а также не позволяющий тканям опуститься вниз. Но особенность в том, что этот каркас стимулирует выработку собственных волокон

ТЕКСТ: ВЛАДА ТРОШИНА

ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МЛЦ

7 ОСЕННИХ ПРИВЫЧЕК ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Светлана Александровна Григорьева, заведующая педиатрическим отделением «МЛЦ», врач-педиатр, о поддержке иммунитета в межсезонье.

УСЛУГИ ПЕДИАТРИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ «МЛЦ»

- Годовые детские абонементы (с 0 до 18 лет) со скидкой **до 20%**
- Все виды УЗИ
- Вызов врача-педиатра на дом
- Консультации узких специалистов
- МРТ и КТ детям с 6 лет
- Физиотерапия и массаж
- Вакцинация и анализы
- Выдача справок

ЕЩЕ 4 РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД В НАШЕМ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛЕ

сканируйте QR- код, чтобы прочитать продолжение

В ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЯ ЗАЛОЖЕНО НЕСКОЛЬКО ПОСТУЛАТОВ.

1. Соблюдаем режим дня - это стабильное время утреннего пробуждения, режим питания, достаточное количество сна. В детском саду дети спят днем. Если малыш не посещает дошкольное учреждение - позаботьтесь о его дневном сне продолжительностью 1.5-2 часа. Школьники тоже часто нуждаются в отдыхе после занятий. Ночной сон должен длиться 9-11 часов. Следите, чтобы ребенок ложился спать до 22.00.

2. Питаемся правильно.
Завтрак, обед и ужин. Питание - это основа хорошего иммунитета. Рацион должен быть сбалансированным:
- Сезонные овощи и фрукты
- Мясо и рыба
- Сахар в виде фруктов
- Морепродукты
- Кисломолочные продукты

3. Уделяем внимание гигиене.
Залог здоровья в любое время года. Учите ребенка мыть руки. Через грязные руки передается до 80% всех инфекционных заболеваний.

Самара, ул. Солнечная, 59

(846) 373 30 30
ml-center.ru
www.t.me/detimlc

Реклама. Лицензия №ЛО-41-00110-77/00384355 от 30.09.2019

коллагена, то есть не просто дает эстетический эффект здесь и сейчас, но действует пролонгировано, запуская естественное обновление клеток.

МОЖЕТ ЛИ ПЛАЗМОГЕЛЬ ЗАМЕНИТЬ ФИЛЛЕР?

Анна Алмаева: Конечно, это полный его аналог – только безопасный и экономически выгодный в отличие от того же филлера гиалуроновой кислоты. Не секрет, что сегодня, когда на российский рынок прекратились поставки некоторых известных препаратов, активировался серый рынок и появились составы без регистрационного удостоверения. Поэтому я предпочитаю плазмогель – достойную альтернативу филлерам от мировых производителей. С его помощью мы можем наращивать утраченные объемы, восполнять дефицит любой ткани, создавая белковый сигнал для физиологической регенерации. В гинекологии он бесценен.

КАКИЕ ИМЕННО ПРОБЛЕМЫ ОН МОЖЕТ РЕШИТЬ?

Анна Алмаева: К примеру, ассиметрию больших половых губ, их липодистрофию, то есть недостаточный объем, что бывает после снижения веса, беременности, родов, при гормональном дисбалансе. Плазмогель вводится для подтяжки ткани, а при недержании мочи мы используем его как объемообразующий препарат парауретрально. Есть и еще один интересный эффект: его часто используют для повышения сексуальной чувствительности женщины и решения проблемы аноргазмии. В этом случае выполняется техника аугментации точки G. Для меня как для гинеколога главное преимущество плазмогеля в его неограниченном объеме – берем столько, сколько нужно. Это идеальный питательный коктейль с всегда корректным сроком годности, который ускоряет репарацию тканей.

НУЖНО ЛИ КАК-ТО ГОТОВИТЬ КРОВЬ ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ?

Анна Карташова: Специальной подготовки нет. Мы рекомендуем сдать общий анализ крови, чтобы посмотреть состояние тромбоцитов, увидеть лейкоциты, исключить вирусные или бактериальные инфекции. Также лучше не употреблять за несколько дней жареное, жирное, копченое, алкоголь. Выпивать много воды, а в день процедуры за 2-3 часа воздержаться от кофе, фастфуда и кроворазжижающих препаратов. При этом легкий белковый перекус за 2-3 часа до процедуры будет даже полезен.

ТЕПЛАЯ ВСТРЕЧА

Тромбоциты, содержащиеся в плазмогеле, после нагревания переходят в более активную форму, вступая в ускоренное взаимодействие с поврежденными тканями. В результате положительный эффект наступает намного раньше, а курсовое лечение требует меньше процедур.

ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ НЕ ПОМЕХА

Плазмогель остается эффективным, даже если пациент вынужден беспрерывно принимать лекарства, оказывающие влияние на биохимические показатели крови.

«ДЕНТ-ЛИНИЯ»: СТОМАТОЛОГИЯ БЕЗ МИФОВ

КАЗАЛОСЬ БЫ, СОВРЕМЕННАЯ ИМПЛАНТОЛОГИЯ ПОЗВОЛЯЕТ РЕШИТЬ ВОПРОС УТЕРЯННОГО ЗУБА БЫСТРО И БЕЗБОЛЕЗНЕННО, НО... СОСЕДКА СКАЗАЛА, ЧТО ИМПЛАНТАТ НИ ЗА ЧТО НЕ ПРИЖИВЕТСЯ. А КОЛЛЕГА ПУГАЛА, ЧТО ЭТО БОЛЬНО ДО НЕВОЗМОЖНОСТИ! КАК ТУТ РЕШИТЬСЯ? ПРОСТО – УЗНАВ ПРАВДИВУЮ ИНФОРМАЦИЮ, ПОДКРЕПЛЕННУЮ ФАКТАМИ. О САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ МИФАХ НА ТЕМУ ИМПЛАНТАТОВ РАССКАЗАЛ ОПЫТНЫЙ СТОМАТОЛОГ И ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ «ДЕНТ-ЛИНИЯ» – РАФАЭЛЬ ШАИПОВ.

Рафаэль Хамзинович Шаипов,
врач стоматолог-ортопед, главный врач клиники «Дент-линия»

СТРАХ №1. ЭТО ОЧЕНЬ ДОРОГО!

На самом деле: все возражения снимает тот факт, что имплантат полноценно выполняет функции органического зуба не меньше 15-20 лет! В современных имплантационных системах использованы не просто высокотехнологичные, а без преувеличения космические технологии. В клинике «Дент-линия» представлены имплантаты от мировых лидеров в различных ценовых категориях, качество которых доказывают лицензии и наш практический опыт.

СТРАХ №2. ЭТО ОЧЕНЬ ДОЛГО

На самом деле: возможно, когда-то так и было. Сегодня же мы предлагаем даже одномоментную имплантацию – сразу после удаления зуба.

СТРАХ №3. ИМПЛАНТАЦИЯ – БОЛЬНО И ТРАВМАТИЧНО

На самом деле: имплантат устанавливается в костную ткань, где, как известно, нет нервных окончаний. Не буду лукавить, неприятные ощущения могут возникнуть в слизистой ткани, но снимаются они анестетиками и анальгетиками, как при самом обычном лечении.

СТРАХ №4. ДЛЯ ИМПЛАНТАТА НУЖНО ОБТОЧИТЬ ЗУБ

На самом деле: когда пациенты так считают, то путают имплантацию и протезирование. Мы объясняем, что для имплантации обточка не нужна, и они получают не съемную конструкцию, а крепкий и надежный зуб, который уже через день по ощущениям станет «родным».

СТРАХ №5. ИМПЛАНТ НЕ ПРИЖИВЕТСЯ

На самом деле: современные имплантаты из биосовместимых материалов имеют приживаемость до 99%.

ИМПЛАНТАЦИЯ – НАШ ПРОФИЛЬ

В клинике «Дент-линия» проводят полный спектр услуг по имплантации зубов. Здесь работают специалисты высокого уровня, компетенция которых позволяет проводить сложнейшие челюстно-лицевые операции. Врачи используют возможности цифровой стоматологии, включая 3D-диагностику.

стоматологическая клиника Дент·линия

САМАРА,
ПР. КАРЛА МАРКСА, 17

ТЕЛ. 8 (846) 201-06-02

DENTLINIA.RU

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Лицензия №ЛО-63-01-005716 от 27 ноября 2020 г.

27 АВГУСТА
2023 ГОДА

ЖУРНАЛ «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА» организовал в Загородном парке яркое мероприятие, посвященное профилактике, активному долголетию и энергичному образу жизни.

Вспоминаем, каким был проект «Здоровье. Самара» в 2023 году.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕДАКЦИОННЫЙ ПРОЕКТ

ЗДОРОВЬЕ САМАРА 2023

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР:

КОСМОПОРТ ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

УЧАСТНИКИ:

SALUS CLINIC МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ИмпульсМед Ваш верный партнёр по здоровью

МЛЦ

ГЛАЗНАЯ КЛИНИКА БРАНЧЕВСКОГО

мать и дитя

ЛДЦ Иммунологии и Аллергологии

Домашний Доктор МАГАЗИНЫ МЕДИЦИНСКИХ ТОВАРОВ ДЛЯ ДОМА

ДВОРЦОВАЯ

РУЗИК

стр.33: Королева бодифлекса Алина Шпак рассказала об авторской системе ментального фитнеса.

стр. 40: 8 известных врачей Самары дали советы по профилактике на основе лекций, которые они читали 27 августа в Загородном

стр. 58: Хроника дня на шести страницах - репортаж с мероприятия

ПРОДЫШАЛИ *САМАРУ!*

АЛИНА ШПАК В КОРНЕ ИЗМЕНИЛА НАШЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТОМ, КАК ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМОЙ ФОРМЫ ТЕЛА БЕЗ ДИЕТ И НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА. У НЕЕ МИЛЛИОНЫ ПОСЛЕДОВАТЕЛЕЙ ПО ВСЕМУ МИРУ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ЕЕ ЗАПАТЕНТОВАННУЮ МЕТОДИКУ ДЫХАНИЯ И ПОХУДЕНИЯ. СРЕДИ ЕЕ ПОДПИСЧИКОВ ЗНАМЕНИТОСТИ, БИЗНЕСМЕНЫ ИЗ СПИСКА FORBES, БЛОГЕРЫ И ДАЖЕ ТИТУЛОВАННЫЕ СПОРТСМЕНЫ. ЕЕ КНИГА «ЕШЬ, ПЕЙ, ДЫШИ, ХУДЕЙ!» СТАЛА БЕСТСЕЛЛЕРОМ И ВОШЛА В ТОП-20 САМЫХ ПРОДАВАЕМЫХ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ЭКСМО». НА ФЕСТИВАЛЕ «ЗДОРОВЬЕ. САМАРА. 2023» АЛИНА ШПАК ПРОВЕЛА ТРЕНИРОВКУ ДЛЯ ПРЕДАННЫХ ПОКЛОННИКОВ, МНОГИЕ ИЗ КОТОРЫХ УЖЕ УБЕДИЛИСЬ: СТРОЙНЫМ МОЖЕТ БЫТЬ КАЖДЫЙ.

ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ТРЕНИРОВКЕ НА ФЕСТИВАЛЕ ВЫ СКАЗАЛИ, ЧТО ВАМ ВАЖНО, ЧТОБЫ САМАРА БЫЛА ЗДОРОВОЙ. ПОЧЕМУ?

Потому что Самара – мой родной город. И еще потому что я в целом заинтересована в том, чтобы все люди хорошо себя чувствовали и уделяли внимание своему здоровью.

ЧЕРЕЗ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ?

Конечно, это же самый простой способ (улыбается). Правильное дыхание – это и профилактика, и поддержание здоровья, и улучшение качества жизни. Когда мы дышим определенным образом, то получаем больше кислорода, что делает работу нашего мозга, сердца и других органов более эффективной. Дыхательные гимнастики по моему методу помогают снизить уровень стресса, а также укрепить иммунитет, уменьшив вероятность заболеваний, связанных с дыханием – астма или бронхит. Если добавить такие упражнения в ежедневную рутину, можно повысить уровень энергии и увеличить способность к концентрации. А еще с моим методом худеют! Я рада, что в Самаре проводятся мероприятия, где я могу познакомить людей со своим #ШпакМетодом и здоровым образом жизни в целом.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ ОБЕЩАЛ ДОЖДЬ НА ВРЕМЯ ВАШЕЙ ТРЕНИРОВКИ, НО ВЫ БЕЗАПЕЛЛЯЦИОННО СКАЗАЛИ: ТРЕНИРОВКА СОСТОИТСЯ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ. И ВЫГЛЯНУЛО СОЛНЦЕ! НЕУЖЕЛИ ЗАПРОГРАММИРОВАЛИ ПРОСТРАНСТВО?

Можно относиться к этому по-разному. Кому-то проще понять эзотерическим способом и путем «заволшебненного пространства» (улыбается). Для одних это теория вероятности, для других – совпадение. А можно назвать это коллективной энергией, когда у большого количества людей есть одно желание, и оно сбывается – у всех моих клиентов особый вайб.

СЕГОДНЯ #ШПАКМЕТОД – ФИЛОСОФИЯ, КОТОРОЙ СЛЕДУЮТ МИЛЛИОНЫ. ПОЛУЧАЕТСЯ, ОНА МЕНЯЕТ МЫШЛЕНИЕ?

Я бы сказала, что #ШпакМетод формирует ментальное здоровье. Сегодня термин «ментальный фитнес» используют по всему миру. Это особая методика тренировок, основанных на идее неразрывной связи тела и сознания. В рамках ментального фитнеса помимо физической проработки мышц проводятся практики по работе с убеждениями человека, которые позволяют быстро анализировать правила жизни, находить ошибки в мышлении, работать с ограничивающими установками.

И ЗНАЧИТ, #ШПАКМЕТОД – МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС?

Я называю этот метод – ментальный фитнес с жиросжигающим эффектом, так как в нем соединены ментальный и физический подходы. Но вы правы, #ШпакМетод - программа быстрого восстановления для принятия верных решений и входа в ресурсное состояние. Ведь само по себе дыхание – процесс получения энергии и управления ею. И это не вопрос эзотерики - люди не видят энергию, так же как и вибрации, излучение, частоты вокруг себя и не верят в то, что она существует, зато верят в Bluetooth и WiFi. Но мы создаем эту энергию, когда дышим - элементарная биология и физика.

КАК К ВАМ ПРИШЛА ИДЕЯ СОЗДАНИЯ МЕТОДА?

Изначально мне хотелось разработать систему, которая позволит всегда быть в хорошей форме, вне зависимости от того, что ты ешь. Хотелось придумать такую тренировку, которая бы насыщала энергией – для жизни, для свершений, для воспитания детей, работы и ежедневных бытовых нужд.

ЗВУЧИТ ЗАМАНЧИВО

Так и есть! Я – живой пример. Не имея ограничений в еде, я всегда нахожусь в отличной форме, полна энергии и сил, не страдаю отеками. #ШпакМетод – это ключик, который открывает ворота к новому телу, новому сознанию и новой жизни. Я хотела, чтобы это стало стилем жизни каждого человека, поэтому разработала два направления #ШпакМетод. Есть базовая зарядка на 8 минут, которая всем подходит. Люди делают ее каждый день, чтобы были силы, энергия, улучшалась и поддерживалась фигура. Проснулись – и уже красивые. Или пришли уставшие с работы, сделали 4-минутную тренировку-разрядку, продышали все, что накопили в себе за день – усталость, эмоции, стресс – и пошли жить дальше свою прекрасную жизнь. А есть второе направление: более агрессивные тренировки, которые направлены конкретно на работу с телом – ускорение метаболизма, жиросжигание и проявление рельефов. Поэтому на основе методик из моей книги «Ешь, пей, дыши, худей!» и исследований всех процессов дыхательных и физических упражнений и их комбинаций я создала эту систему. Понимая ее уникальность, решила ее запатентовать. Надеюсь, не нужно объяснять, что для получения патента необходимо получить одобрение патентного бюро, что и случилось. В 2023 году я получила два патента

на способ оздоровления организма и похудения по методу Алины Шпак.

БОЛЬШИНСТВО ВАШИХ КЛИЕНТОВ ОБРАЩАЮТСЯ К #ШПАКМЕТОД ИМЕННО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

Многие – да. Кто хочет есть и пить без ограничений, оставаясь в хорошей форме. Но есть и другие. Например, фитнес-модели на #ШпакМетоде досжигают жир, чтобы получить лучшие места на соревнованиях. Приходят и профессиональные спортсмены, чтобы показать более высокий результат. Я всегда начинаю с выяснения целей и задач. Например, у меня есть адаптированные тренировки для беременных, тренировки для слабослышащих с сурдопереводом, для людей с инвалидностью, для возраста 60+ в открытом доступе на моем YouTube-канале – я хочу донести свой метод до каждого, потому что #ШпакМетод подходит для всех.

КАКИЕ ЕЩЕ ЛИЧНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ У ВАС ЕСТЬ?

Во-первых, ежедневное дыхание, во-вторых, правильные ежедневные привычки, которые являются частью моей системы – пью полтора литра чистой воды, ем строго 3 раза в день по одной полноценной порции всего, что хочу, но без перекусов. В-третьих, чекап здоровья раз в год.

НЕУЖЕЛИ У ВАС НЕТ GUILTY PLEASURES?

А зачем? У меня нет guilty pleasures, так как в моем методе нет запретов. Я ем все, что хочу и делаю, что хочу. Но если вы спросите о моих любимых блюдах, то это, конечно, борщ, бургер с картошкой фри и торт «Наполеон». Кстати, это почти мой ежедневный рацион, с дыханием, конечно же.

А ЧТО НАСЧЕТ ГИГИЕНЫ ОБЩЕНИЯ? У ПОПУЛЯРНОГО БЛОГЕРА-МИЛИОННИКА НЕ МОЖЕТ НЕ БЫТЬ ХЕЙТЕРОВ. КАК СПРАВЛЯЕТЕСЬ С НЕГАТИВОМ?

Никак. Я не обращаю на это внимание. Чужие эмоции – это про них же самих, а не про меня. Что касается чистоты общения, то мой круг очень узок, в него входят только дорогие и интересные мне люди, которых я нигде не показываю. У меня очень хорошие, дружеские отношения с родителями, которые всегда и во всем меня поддерживают. В моей жизни счастливо сложилось так, что у меня есть такой тыл и моральная опора. С окружающими я открыта и дружелюбна. Всегда общаюсь со своими подписчиками, когда они подходят ко мне на улице – болтаю, фотографируюсь.

АЛИНА, ПОЛУЧИЛОСЬ «ПРОДЫШАТЬ» САМАРУ?

Конечно! Вы же видели, сколько желающих пришло на тренировку. (И это правда, на тренировке Алины в рамках фестиваля «Здоровье. Самара. 2023» присутствовало огромное количество участников при ограниченной регистрации, многие из которых специально приехали из других городов и регионов. – Примечание реакции.).

«ФИТНЕС ДИВА», «КОРОЛЕВА БОДИФЛЕКСА» – КАК ТОЛЬКО НЕ НАЗЫВАЮТ. А КАКОЕ «ЗВАНИЕ» ВАМ САМОЙ БЫ О СЕБЕ ХОТЕЛОСЬ УСЛЫШАТЬ?

Нобелевский лауреат.

ВЫ ВО ВСЕМ ИДЕТЕ ДО КОНЦА?

Безусловно. Если я что-то решила, обязательно все для этого сделаю.

МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС
МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС
МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС
МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС
МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

ТЕКСТ: ЮЛИЯ МАМЫШЕВА. ФОТО: ЕЛЕНА РУЗГИС И ЛИЛЯ КАРПОВА.
СТИЛИСТ: ПОЛИНА СТЕПАНОВА
ВИЗАЖИСТЫ: ГАЛИЯ МАРФИНА, РЕГИНА ЯГОФАРОВА. LENA YASENKOVA TEAM
СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ: ЕВГЕНИЯ ПОЛЯНСКАЯ. LENA YASENKOVA TEAM
АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА: ДМИТРИЙ ИВАНОВ
АССИСТЕНТЫ СТИЛИСТА: ЕЛЕНА АБРОСИМОВА, АЛИСА СЧАСТЛИВЕНКО

У ТРЕНИРОВОК МНЕ ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

КОСМОПОРТ
ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

ТРК «КОСМОПОРТ» ВНОВЬ РАДУЕТ НАС ОТКРЫТИЯМИ

ТРК «КОСМОПОРТ» & DDX

ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ТОРГОВЫХ КОМПЛЕКСОВ ГОРОДА АНОНСИРОВАЛ ОТКРЫТИЕ ПЕРВОГО ФИТНЕС-КЛУБА DDX В САМАРЕ.

DDX В ТРК «КОСМОПОРТ» ПОМОЖЕТ НАЧАТЬ НОВЫЙ ГОД С НОВОЙ ФИГУРОЙ!

- УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ;
- СОВРЕМЕННОЕ ОСНАЩЕНИЕ ФИТНЕС-ЦЕНТРА;
- ШИРОКИЙ ВЫБОР ФИТНЕС-ПРОГРАММ СПОРТСМЕНОВ ЛЮБОГО УРОВНЯ.

ВСЕ ЭТО БУДЕТ ДОСТУПНО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА УЖЕ В ЯНВАРЕ 2024 Г.

Г. САМАРА, ДЫБЕНКО, 30

Реклама.

ЗОЛОТОЙ СПИСОК ЗДОРОВЬЯ

В ЭТОТ СПИСОК ВХОДЯТ ЛАУРЕАТЫ III ЕЖЕГОДНОЙ GOLD-ПРЕМИИ В ОБЛАСТИ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ САМАРЫ ПО РАЗЛИЧНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ

АЛЛЕРГОЛОГИЯ
- **Диагностика и лечение аллергии и иммунопатологии:** «ЛДЦ Иммунологии и аллергологии»

АНЕСТЕЗИОЛОГИЯ
- **Интервенционное лечение хронической боли:** врач анестезиолог-реаниматолог, ассистент кафедры и клиники анестезиологии, реаниматологии и скорой медицинской помощи ИПО СамГМУ А.Д. Гуреев
- **Анестезиология:** анестезиолог-реаниматолог, главный врач клиники «А2Мед» А.А. Сатонин

ГЕМАТОЛОГИЯ
- врач-гематолог, врач-терапевт, заведующая терапевтическим стационаром клиник медицинского университета «Реавиз» М.С. Шамина

ГИНЕКОЛОГИЯ
- **Лечение гинекологических заболеваний:** врач акушер-гинеколог, врач ультразвуковой диагностики Г.Ф. Мамедова
- **Инновационные технологии в гинекологии:** медицинский центр Salus Clinic
- **Сохранение сексуального здоровья женщины:** врач акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук, доцент А.Ю. Козляткина

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕДИЦИНЕ
- Медицинская клиника «Доверенный Доктор»

ИНФУЗИОННО-КАПЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
- Клиника инфузионной терапии Clean Clinic

КАРДИОЛОГИЯ
- Медицинский центр «Волга Бис»

КОМПЛЕКСНАЯ СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНА
- «Клиника доктора Кравченко»

КОСМЕТОЛОГИЯ
- **Безоперационная пластика лица:** клиника пластической хирургии и косметологии экспертного уровня SINTSOVA CLINIC
- **Full face-технологии в косметологии:** студия красоты Cherry
- **Диагностика и лечение новообразований кожи:** Центр косметологии и пластической хирургии
- **Омоложение лица:** врач-дерматолог, косметолог, трихолог В.А. Моисейцева
- **Косметология:** Клиника стоматологии и косметологии Dr. Kerimov

ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
- **Комплексная check-up диагностика:** федеральная сеть лабораторий «ДНКОМ»

МНОГОПРОФИЛЬНАЯ МЕДИЦИНА
- Многопрофильная Семейная Клиника МКС (ранее КЛИНИКА СИТИЛАБ)

НАРКОЛОГИЯ
- Наркологическое лечение: медицинский центр «Открытие»

ОНКОЛОГИЯ
- Клинический госпиталь «ИДК – Мать и дитя»

ОРТОПЕДИЯ

- **Безоперационное лечение позвоночника и суставов:** самарский филиал Центра лечения позвоночника и суставов «Доктор ОСТ»
- **Оперативная ортопедия и травматология:** ортопед-травматолог, руководитель медицинского центра «Артра», кандидат медицинских наук В.Б. Третьяков

СТОМАТОЛОГИЯ

- **Детская стоматология:** стоматологическая клиника «Дент-линия»
- **Имплантология:** медицинский центр «СТ клиника»
- **Миофункциональная ортодонтия:** стоматологическая клиника «Биодент»
- **Пародонтология:** стоматологическая практика «Сентябрь»
- **Установка композитных виниров:** врач-стоматолог Д.В. Ганжа
- **Холистическая реабилитация в стоматологии:** Стоматологическая клиника «Юдент»
- **Эстетическая реставрация зубов:** Стоматологическая клиника ManGo

ПОДОЛОГИЯ

- Центр врачебной подологии Marymed

ПСИХОТЕРАПИЯ

- **Лечение эмоционально неустойчивого расстройства:** врач-психиатр, психолог, нарколог Г. Р. Огнева
- **Психотерапевтическая помощь:** психолог, ЭОТ-терапевт, сексолог В.О. Собко

РЕАБИЛИТАЦИЯ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

- Медицинский центр «Самарский»

РЕВМАТОЛОГИЯ

- Е.Ю. Просвиров, врач-ревматолог, доктор медицинских наук, профессор

УРОЛОГИЯ

- **Оперативная урология:** Клиники медицинского университета «Реавиз»
- **Лечение урологических заболеваний:** клиника урологии «Уромедик»
- **Современные методы лечения женских урологических заболеваний:** врач-уролог М.С. Климентьева

ФЛЕБОЛОГИЯ

- «Самарский сосудистый центр»

ХИРУРГИЯ

- **Бариатрическая хирургия:** врач-хирург хирургического отделения «Самарская областная клиническая больница им. В.Д. Середавина», кандидат медицинских наук, член Самарского областного научно-практического общества хирургов, член Российского общества бариатрических хирургов А.М. Кричмар
- **Лечение заболеваний молочных желез:** врач-онколог, пластический хирург М.С. Буканова
- **Пластическая хирургия:** пластический хирург, врач-дерматолог К.В. Надоненко
- **Абдоминальная хирургия:** онколог, хирург, заведующий хирургическим отделением клинического госпиталя «Мать и дитя» А.А. Тюрин

Реклама

5 СОВЕТОВ, ЧТОБЫ ВАШИ МЫСЛИ НЕ СКАЗЫВАЛИСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Собко Вера Олеговна, психолог, сексолог, перинатальный психолог, член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги.

1. ДАЙТЕ ЭМОЦИЯМ ВЫЙТИ НАРУЖУ

Душевное состояние человека отражается на его физическом здоровье – это факт. Такую связь называют психосоматикой. Когда мы копим эмоции внутри себя, формируется эмоциональное перенапряжение: не случайно психологи говорят, что когда молчит человек, начинает говорить его тело. Появляются спазмы, нарушается кровообращение, могут произойти сбои в работе внутренних органов. Поэтому очень важно не подавлять эмоции, а научиться регулировать их. Саморегуляция – это когда вы осознаете свою эмоцию, знаете, как ее чувствует ваше тело и как она на вас влияет. Вы можете не заплакать, когда хочется, но точно запомнить состояние и позже вернуться к нему, например, вечером, наедине с собой, и проплакать. А вот когда злишься от недовольства и собственной уязвимости, а другим говоришь, – это вы виноваты, – тут открывается другая история. Подавленная эмоция – это эмоция неосознанная и не отслеженная, забытая.

2. НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ

Если вы заподозрили у себя психосоматические расстройства или частые негативные эмоции, надо прийти на прием к врачу-психиатру или психотерапевту. Лечение в разговорном жанре дает положительный эффект. При психосоматических заболеваниях рекомендуют психотерапию, физиотерапию, диетотерапию, фармакотерапию, массаж и мануальные техники. Скажем, лечение кожных болезней, таких как псориаз, нейродермит и экзема с помощью психотерапии эффективно на ранней стадии. Иногда можно добиться стойкой ремиссии заболевания и научить предотвращать рецидивы, иногда – только уменьшения зуда или количества высыпных элементов. Применяемые в этом случае методы: гипноз, символдрама, терапия образами, эмоционально-образная терапия, некоторые виды поведенческой психотерапии.

3. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО СЕБЯ

Психосоматика учит нас любить себя и заботиться о своем здоровье. Необходимо заниматься повышением стрессоустойчивости, проводить работу над собой и своими личными границами. Важно учиться умению находить решение конфликтных ситуаций, знать способы восстановления себя.

4. НЕ ПРОВОЦИРУЙТЕ ПСИХОСОМАТИКУ

Неправильный образ жизни, затяжные негативные мысли, подавленные эмоции провоцируют психосоматические заболевания. Даже родовые сценарии могут проявлять себя через психосоматику. Научитесь бороться со стрессом, развивайте и корректируйте мировоззрение, занимайтесь спортом. Не думайте, что все плохо. Найдите в ситуации положительные моменты.

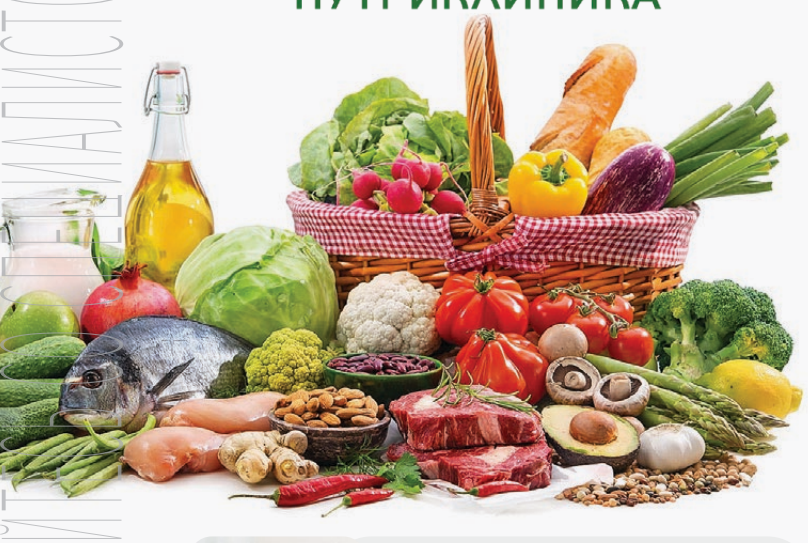
5. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОПЛАЧЬТЕСЬ ПОЗЖЕ, ЕСЛИ НЕ МОЖЕТЕ СЕЙЧАС

Если вы не можете сейчас выплеснуть эмоцию, заплакать, сделайте это позже. Но не оставляйте свой организм в состоянии подавленности. Когда сознание не избавляется от эмоционального напряжения, оно может проявиться через мысли невротического характера, панические атаки, депрессии.

НУТРИКЛИНИКА

В ГЛАВНОЙ РОЛИ – ЗДОРОВЬЕ

«НУТРИКЛИНИКА» – ПЕРВАЯ В РОССИИ КЛИНИКА НУТРИЦИОЛОГИИ С ИНТЕГРАЦИЕЙ В МЕДИЦИНУ ПОСРЕДСТВОМ ЛАБОРАТОРНОЙ И АППАРАТНОЙ ДИАГНОСТИКИ. ЗДЕСЬ РАССКАЖУТ, ПОЧЕМУ ПРОИЗОШЕЛ СБОЙ В ОРГАНИЗМЕ И КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ.



АЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА **ЩЕРБАКОВА**,

врач медицинской профилактики, выпускник мировых школ в области питания и долголетия. Опыт профилактики заболевания - 20 лет.

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД

Руководитель «Нутриклиники» Алена Щербакова – финалист многих конкурсов: к примеру, «Нутрициолог года-2021» или «Достояние губернии-2022» в номинации «Наука и достижения». Сегодня в клинике представлено более 3000 видов лабораторных и других видов исследований. В том числе – уникальная процедура «Чекап под ключ». Она охватывает работу всех систем организма, позволяя узнать дефициты, причины заболеваний и даже набора веса. Важно, что врач разбирает полученные анализы с пациентом, разрабатывая с ним понятный и доступный алгоритм восстановления здоровья. Важным помощником в этом становятся книги, выпущенные «Нутриклиникой».

ЗНАНИЕ - СИЛА

Пять книг «Нутриклиники» посвящены темам лишнего веса, хронических заболеваний, сохранению молодости, красоты и здоровья через изменение структуры питания, выбора продуктов, их сочетания и способа приготовления. Готовые решения помогут быстро улучшить самочувствие, когда нет времени погружаться в теорию, вернуть стройность и ощущение легкости, быть бодрыми и эффективными до самого вечера. Готовые рецепты из продуктов и специй помогут поддержать здоровье в период осенних простуд и гриппа, а также предотвратить обострение именно ваших заболеваний. В подарок идет мотивирующая программа по работе с этими проблемами.

САМАРА
УЛ. ТАШКЕНТСКАЯ, 165
Тел. 8 (937) 064-30-55
УЛ. НОВО-САДОВАЯ, 164
Тел. 8 (927) 728-43-11

NUTRICLINIKA.RU

ЗАБИРАЙТЕ МЕНЮ ПО ССЫЛКЕ

ЧЕКАП ОРГАНИЗМА ПОД КЛЮЧ

51 ПОКАЗАТЕЛЬ ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ **10 810** руб.

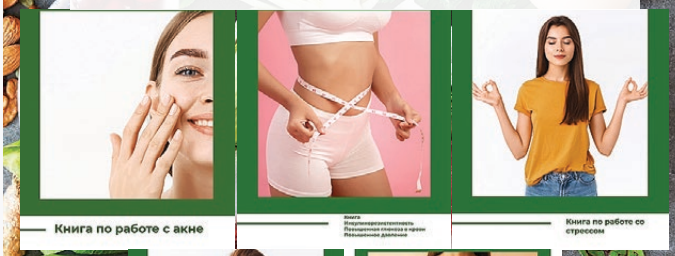
ГЛУБОКИЙ РАЗБОР АНАЛИЗОВ НУТРИЦИОЛОГОМ **990** руб.

Итого ~~11800~~ руб.
Спеццена по промокоду **«ЧЕКАП ПОД КЛЮЧ»**

5 900 руб.

*Акция действует до 1.11.2023 г.

5 КНИГ С 7-ДНЕВНЫМ МЕНЮ И РЕЦЕПТАМИ ОТ «НУТРИКЛИНИКИ»



ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СПЕЦИАЛИСТОМ
Реклама. Лицензия ЛО-63-01-003994 от 13 октября 2016 г.

5 СОВЕТОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ

Александр Александрович Тюрин, онколог, хирург, заведующий хирургическим отделением клинического госпиталя «Мать и дитя» на Волжском шоссе, 70.

1. СЛЕДИТЕ ЗА ПИТАНИЕМ

Опухоль пищеварительного тракта меняет пищевое поведение и пищевые привычки, поэтому в плане злокачественных образований должно насторожить истощение, похудание, малокровие, упадок сил. Необходимо обращать внимание на любые изменения в самочувствии, связанные с нарушением аппетита. Любимые продукты могут вызывать неприязнь, вплоть до тошноты.

2. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ИЗМЕНЕНИЕ СТУЛА

В норме стул должен быть от 2 раз в день до 1 раза в 2 дня. Все, что чаще или реже, должно насторожить. Обращайте внимание на цвет, консистенцию и примеси крови. Если появляются запоры или поносы без причины, происходит изменение привычек питания, возникают неприятные ощущения - это повод для обращения к врачу.

3. ПРОХОДИТЕ ВИДЕОКОЛОНОСКОПИЮ

Всем людям старше 40 лет, даже без отсутствия симптомов и уж конечно, с симптомами, мы рекомендуем пройти видеоколоноскопию, в ходе которой длинный шланг, оснащенный камерой и фонариком, проводится через прямую кишку. В современных клиниках эту процедуру можно сделать под небольшим наркозом. Такая диагностика поможет избежать многих проблем: например, узнать о полипах на слизистой. Чем они опасны? Тем, что это предрак. Ранняя диагностика полипов и своевременное их удаление позволяет избежать сложного лечения лучевой или химиотерапией, а также больших травматичных операций, связанных с удалением почти всей толстой кишки.

4. ТЕСТ НА ОНКОМАРКЕРЫ – ТОЛЬКО ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Онкомаркеры – специфичный тест. Многие пациенты думают: «Сдал кровь и узнаю, есть ли рак». Но есть много ложноположительных и ложноотрицательных значений. Онкомаркеры используются весьма ограниченно и по очень узким показаниям.

5. СДАВАЙТЕ АНАЛИЗЫ

Не следует пренебрегать наблюдениями. Есть комплекс очень важных анализов, которые каждый человек должен проходить 1 раз в год. Для мужчины это исследование предстательной железы, желудка и толстой кишки, а также снимок грудной клетки. Для женщин – ультразвуковое исследование молочных желез, осмотр гинеколога. Все это очень важно. Жизнь в наших руках.

20 лет в Самаре
ДОКТОР ЛИНЗ
ЦЕНТР КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ

ПОМОГАЕМ ВИДЕТЬ ЛУЧШЕ

ЗА 20 ЛЕТ СЕТЬ ОПТИК «ДОКТОР ЛИНЗ» СТАЛА ЛЮБИМОЙ ДЛЯ МНОГИХ ПАЦИЕНТОВ. ЧАСТО СЮДА ПРИХОДЯТ СЕМЬЯМИ, ПОТОМУ ЧТО ЗНАЮТ: ЗДЕСЬ ТЩАТЕЛЬНО ПРОВЕРЯТ ЗРЕНИЕ, А ТАКЖЕ ПОДБЕРУТ И ИЗГОТОВЯТ «ПРАВИЛЬНЫЕ» ОЧКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ.

Углубленная диагностика

В центрах «Доктор Линз» диагностика зрения занимает 60 минут – ее проводят по специальной европейской методике: зрительные функции исследуют согласно международным стандартам оптометрии и офтальмологии. Для точного определения качества зрения и состояния здоровья глаз врачи проводят 20 тестов, используя высокотехнологичное оборудование. «Так мне зрение еще не проверяли!» - удивляются многие пациенты.

Пионеры в ортокератологии

Более 20 лет назад специалисты «Доктор Линз» первыми в Самаре начали использовать метод ортокератологии. Это выход для тех, кто не хочет пользоваться очками, делать операцию и носить линзы днем. «Ночные» линзы надевают на время сна человека, и за это время они исправляют форму роговицы так, что днем пациент видит хорошо.

Индивидуальная оптика

В сети «Доктор Линз» не просто продают очки, а корректируют зрение с учетом особенностей каждого пациента. Это значит, что линзы каждый раз создают индивидуально для конкретного человека – по персональному рецепту. Компания сотрудничает с ведущими производителями оптики – как в России, так и за рубежом: в Японии и Израиле.

Эксперты по «детству»

С первых дней работы в центрах «Доктор Линз» корректируют зрение детям и знают, как делать это правильно. В частности, большое внимание здесь уделяют механизмам торможения прогрессирования близорукости у детей. Кроме того, в центрах используют современный нехирургический метод устранения бинокулярных нарушений и косоглазия. Только в 2022 году в оптиках «Доктор Линз» спасли более 100 детей от операции по косоглазию.

Центры коррекции зрения:

Советской Армии, 239
Георгия Димитрова, 100
Ленинградская, 40
Ленинская, 301
Ново-Вокзальная, 146
Победы, 90
Проспект Ленина, 3
Революционная, 135А
ТЦ «Самолет»

Запишитесь на проверку зрения!

Знак доверия

Большинство клиентов «Доктор Линз» приходит сюда по рекомендациям.

8-800-200-13-66

doctor-linz.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Реклама. ЛО-41-01184-63/00370365 от 05.10.2018

5 СОВЕТОВ, КАК УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ЗИМОЙ

Светлана Александровна Григорьева, врач-педиатр, заведующая педиатрическим центром клиники «МЛЦ»

1. НЕ РАЗРУШАЙТЕ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

Меня настораживают дети, которые не болеют. Ребенок рождается с антителами, которые он получил во внутриутробном периоде от матери. К 6 месяцам эти антитела разрушаются. Собственные антитела начинают вырабатываться сразу после рождения. Здоровый ребенок может болеть, но легко переносить заболевание и быстро выздоравливать. Если поднялась температура, появился насморк, кашель, не бросайтесь к нему с антибиотиками и с противовирусными препаратами. Дайте ему время, чтоб он просто полежал, отдохнул. Предложите попить воды, компот, чай. Через 2-3 дня он поправится, если это легкое течение болезни.

2. ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

2. Правильное питание – основа крепкого иммунитета у ребенка. Рацион должен быть сбалансированным по содержанию белков , жиров и углеводов. Не забывайте включать в рацион ребенка рыбу и морепродукты. Помним о пользе кисломолочных продуктов - кефир, йогурты, творог, сыры должны быть в ежедневном меню ребенка.

3. ЗАКАЛЯЙТЕСЬ

Закаливание – это не про то, чтобы прыгать в прорубь и обливаться холодной водой на морозе. Это бережное и заботливое постоянное приучение ребенка легко переносить низкие температуры. Для малышей закаливание может выглядеть просто умыванием утром водой комнатной температуры, а детям постарше разрешите бегать босиком по дому или даче.

4. НЕ ПЕРЕУТОМЛЯЙТЕ РЕБЕНКА

Сон дан человеку для того, чтобы он мог восстановиться. Во время сна вырабатывается мелатонин – гормон, который помогает иммунной системе защищать организм. Дети должны спать не меньше 8 и не больше 11 часов – это обязательно. После школы важно отдохнуть: не заставляйте делать уроки сразу, пусть сначала полежит и, может, поспит. Вечером нужно ложиться в 21.00 – 22.00. А вот после 23.00 дети должны не бодрствовать, а спать – иначе не успевают восстановиться, и иммунитет на это отреагирует. В меру должны быть и физические нагрузки. Стрессы также губят нашу иммунную систему. Часто болеют ребята, которые не любят ходить в детский сад и у которых проблемы в школе. Будьте внимательны к своим детям. Если ребенок кричит, проявляет агрессию, не хочет идти в сад, поговорите с ним, узнайте, в чем дело. Возможно, ему нужна ваша помощь.

5. НЕ ЗАБЫВАЕМ ПРО ВИТАМИНЫ

Большую часть витаминов ребенок должен получать через продукты питания. Сезонные овощи и фрукты с свежем виде, в виде свежевыжатых соков всегда на пользу. Это источники витаминов и микроэлементов, так необходимых детскому иммунитету. Только если врач диагностирует дефицит какой-то группы витаминов или микроэлементов, восполняем его с помощью витаминно-минеральных комплексов, приобретенных в аптеке.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЛАЗЕРНЫЙ УРОВЕНЬ
ЦЕНТРА КОСМЕТОЛОГИИ SUN DE VIE*

СОВРЕМЕННАЯ ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА – ЭТО МЕДИЦИНА ТЕХНОЛОГИЙ, И ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЛАЗЕРНЫХ. ТОЛЬКО В РУКАХ ОПЫТНЫХ ПРОФЕССИОНАЛОВ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОТ ПРОЦЕДУР! ГЛАВНЫЙ ВРАЧ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА SUN DE VIE ЕЛЕНА КИРСАНОВА РАССКАЗАЛА О ВОЗМОЖНОСТЯХ АППАРАТНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ.

Эксперт:
Елена Павловна Кирсанова,
врач-дерматолог, косметолог,
главный врач медицинского
центра Sun de Vie.

ЕЛЕНА ПАВЛОВНА, ПРАВДА ЛИ, ЧТО СОВРЕМЕННЫЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ, И В ЧАСТНОСТИ ЛАЗЕРНЫЕ МЕТОДИКИ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ ПЛАСТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ?

О быстрых темпах развития косметологии говорит тот факт, что сами пластические хирурги активно внедряют в свою практику лазерные и ультразвуковые технологии.

Раньше косметология была в основном эстетической и была направлена на улучшение качества кожи. Новые технологии в косметологии позволяют решать более сложные задачи. Например, фракционное лазерное омоложение сегодня признано одним из самых мощных способов визуально повернуть время вспять и кардинально изменить внешность. При помощи лазера можно разгладить морщины, вернуть четкость овалу лица, сделать кожу упругой и эластичной. В нашем Центре красоты и здоровья Sun de Vie, которому более 12 лет, есть возможности для решения разных косметологических проблем при помощи лазерных технологий и фотосистемы IPL.

КАКИЕ ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЮТСЯ ПРИ ПОМОЩИ ЭТИХ АППАРАТОВ?

- Лазерное и фотоомоложение кожи,
- шлифовка растяжек и рубцов,
- пилинг расширенных пор и следов постакне,
- удаление сосудов, пигмента, папиллом и бородавок,
- омоложение и уплотнение кожи шеи и зоны декольте.

Одной из наиболее востребованных процедур является безоперационная блефаропластика.

НЕУЖЕЛИ РЕАЛЬНО УБРАТЬ НАВИСАНИЕ ВЕРХНИХ ВЕК БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ?

Да, не только верхних век, но и провисание нижних век. Лазерные технологии делают это возможным, если своевременно обратиться к косметологу. Воздействие лазерного луча работает по нескольким параметрам. Во-первых, уплотняет и сокращает кожный лоскут на обрабатываемой области процентов на 20 за одну процедуру. Во-вторых, поддерживает результат, стимулируя синтез собственного коллагена и эластина. Наконец, восстанавливает микроциркуляцию. В результате происходит лифтинг, тон кожи становится более ровным и здоровым, а взгляд – молодым. Думаю, не нужно перечислять прочие преимущества: это и отсутствие наркоза, и возможность избежать «неудачного» результата, который останется с тобой навсегда – а как мы знаем, это не редкость. Наконец, это просто дешевле.

КАКИЕ ЕЩЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЕСТЬ У ЛАЗЕРОВ?

Это зависит от его вида – александритового, эрбиевого или CO2 лазера. Именно на таком – на CO2-лазере – мы работаем в нашем центре. Длина его волны превышает остальные, а значит, он может прорабатывать кожу на глубинных слоях, что раньше считалось прерогативой хирургии. На нашем лазере мы выполняем и лазерную шлифовку, стирающую 10 лет с лица пациента, и фракционный фототермолиз, удаляем образования на коже, выравниваем стрии и рубцы, лечим акне и гиперпигментацию. Однако чтобы получить максимальный результат, важно обратиться к действительно опытному косметологу, который подберет индивидуальный протокол воздействия. Лазер способен творить чудеса!

Самара,
ул. Ново-Садовая, 238

Тел. 8 (846) 994 37 57
8 (927) 603 34 46
sundevie.ru

Sun de Vie
Центр красоты и здоровья

Реклама. Лицензия ЛО-63-01-001352 от 25 октября 2011 года. * «Сан де Ви»

5 СОВЕТОВ, КАК ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Диана Сергеевна Тарасова, кардиолог, терапевт, врач УЗИ-диагностики медицинской компании «Здоровье»

1. ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА БОЛЬ В ГРУДИ

Самый часто встречающийся «сердечный» симптом – боли в груди давящего характера. Не случайно ишемическая болезнь раньше называлась грудной жабой. Такая боль носит кратковременный характер – до 10 минут, проходит от нитроглицерина, усиливается при физической нагрузке и может «отдавать» в левую руку, под лопатку или в область желудка. А вот если «тянет» весь день и не проходит даже от нескольких таблеток нитроглицерина – это не сердце. Но показаться врачу все равно нужно.

2. ПРИ ПОВЫШЕНИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ОТДОХНИТЕ

Давление всегда повышается на фоне стресса. Это действует так: когда человек боится, сердце, чтобы придать сил, начинает работать быстрее. Если вы сильно понервничали, после чего давление «подскочило», не нужно бежать за таблетками сразу. Постарайтесь успокоиться, выпейте зеленого чая, прилягте. Если через полчаса происходит снижение на 10 или хотя бы 5 мм ртутного столба, лекарства применять не рекомендуется. Организм справится сам.

3. ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ

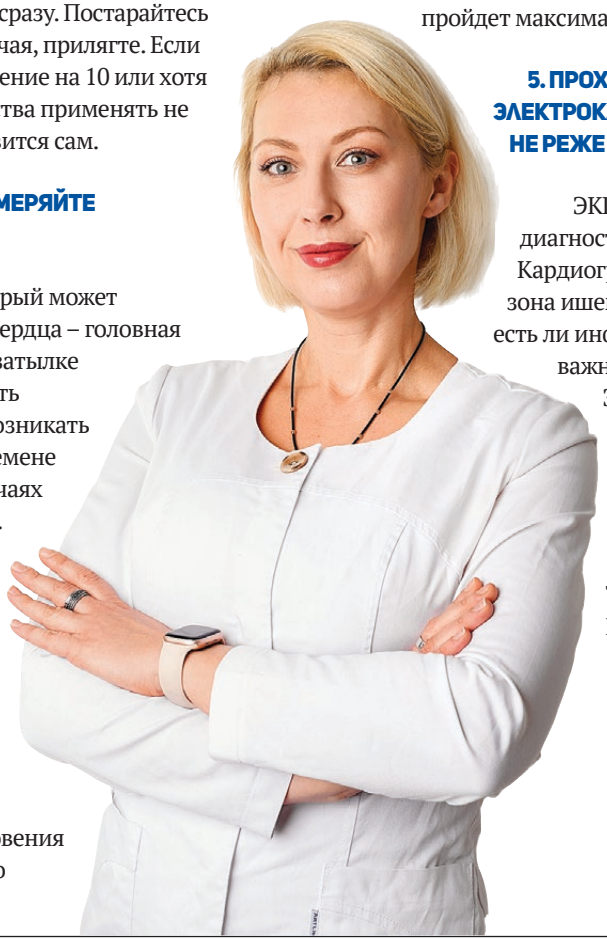
Одним из симптомов, который может насторожить при заболевании сердца – головная боль. Она часто локализуется в затылке или в области висков, может быть пульсирующей и длительной, возникать при физических нагрузках, перемене погоды или стрессе. В таких случаях я рекомендую мерить давление. Головная боль сигнализирует о массе заболеваний, и одно из них – гипертоническая болезнь.

4. ЕСЛИ СЕРДЦЕ ЧАСТО БЬЕТСЯ, НАДО ПОКАЗАТЬСЯ ВРАЧУ

Конечно, причин возникновения сердцебиения много. Бывает его неврологическая форма, эндокринная и другие. Но в любом случае надо записаться к доктору и сдать общий анализ крови, чтобы проверить уровень гемоглобина: при его низком уровне сердцу приходится работать больше, чтобы насытить органы кислородом.

В случае сердцебиения по кардиологической причине мы назначаем обязательное исследование – суточный мониторинг ЭКГ. Для этого крепим к пациенту датчики и отпускаем домой, чтобы зафиксировать в обычной жизнедеятельности скрытые нарушения ритма сердца. Это позволяет точно сказать, есть ли тахикардия (учащенное сердцебиение), возникает ли ишемия, когда человек поднимается по лестнице или выполняет физическую нагрузку. Исходя из этого мы подбираем терапию.

Если вы планируйте поход к врачу, можете заранее сделать ряд исследований: ЭКГ (срок давности 1 месяц), общий анализ крови и мочи (срок давности 10 дней), холестерин, глюкоза, функции почек, мочевина, креатинин. В этом случае консультация пройдет максимально эффективно.



5. ПРОХОДИТЕ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММУ НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В ГОД

ЭКГ – золотой стандарт диагностики кардиозаболеваний. Кардиограмма показывает, есть ли зона ишемии в области миокарда, есть ли инфаркт миокарда. Особенно важно регулярно проходить ЭКО и ЭХО-КГ (УЗИ сердца) пациентам, которые находятся на диспансерном учете – раз в полгода. Если же проблем с сердцем нет, то такие исследования рекомендованы раз в год.

«САМАРСКИЙ СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР» ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ВАРИКОЗА

Евгений Александрович Аксютин,
врач-флеболог, сосудистый хирург «Самарского сосудистого центра»

Заболевания вен на ногах – один из самых распространенных недугов, в той или иной форме встречающихся у каждого второго человека. Не всегда эти проблемы только эстетические. Врачи предупреждают: безобидная на вид вена может представлять серьезную угрозу. Вы знали, что частое осложнение варикозной болезни – тромбоз, который зачастую приводит к летальному исходу? Именно поэтому необходимо следить за здоровьем сосудов, регулярно проходя диагностику и не допуская развития плачевных последствий.

«Самарский сосудистый центр» - медицинское учреждение, которое специализируется на лечении варикозной болезни с использованием современных лазерных методик. Новое лицензированное оборудование, высокая квалификация работающих здесь флебологов-сосудистых хирургов, низкая травматичность операций – все это уже оценили тысячи пациентов центра, убедившихся: по жизни можно идти легкой походкой.

ОПЕРАЦИЯ ПРОХОДИТ:

- БЫСТРО - 1 ЧАС
- БЕЗБОЛЕЗНЕННО
- НЕ ТРАВМАТИЧНО И БЕЗ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

САМАРА, ПР. КИРОВА, 301 А
ТЕЛ. 8 (846) 2 003 003
63CENTR.RU

САМАРСКИЙ СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР

Реклама. Лицензия №ЛО-63-01-005362 от 10 декабря 2019 года
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

5 СОВЕТОВ, ЧТОБЫ ВЫСЫПАТЬСЯ

Сергей Егорович Гусинин, кардиолог, сомнолог, терапевт, к.м.н., главный врач Многопрофильной Семейной Клиники МКС.

1. РЕШАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ, МЕШАЮЩИЕ ЗАСНУТЬ

Все хотят быть энергичными с утра, но получается не у многих. Проснувшись, мы чувствуем себя разбитыми и обессиленными. Вроде бы и сон по продолжительности в норме, а эффекта нет. Если вам что-то мешает погрузиться в сон (дрема пришла, а сна нет), надо искать причины. Нужно понять, почему дневная парасимпатическая часть нервной системы не переключается на ночную? Такие проблемы решают специалисты-сомнологи.

2. НЕ МЕШАЙТЕ ВЫРАБОТКЕ МЕЛАТОНИНА

Организм переключается из дневного режима в ночной благодаря выделению мелатонина – гормона сна. Выделился мелатонин – человек уснул, пульс замедлился, давление снизилось, частота дыхания стала реже. Но, ложась поздно, мы нарушаем циркадный ритм выделения этого важнейшего гормона. Поэтому засыпать нужно до полуночи. Когда изобрели лампочку, мы сами сместили время бодрствования на более позднее, нарушив тем самым циркадный ритм выделения гормона, который организм привык столетиями вырабатывать для нашего блага. Очень важно, чтоб человек засыпал сегодня, а не перекладывал это на следующий день – то есть, чтобы не «перешагивал» за полночь.

3. СОЗДАЙТЕ РИТУАЛЫ

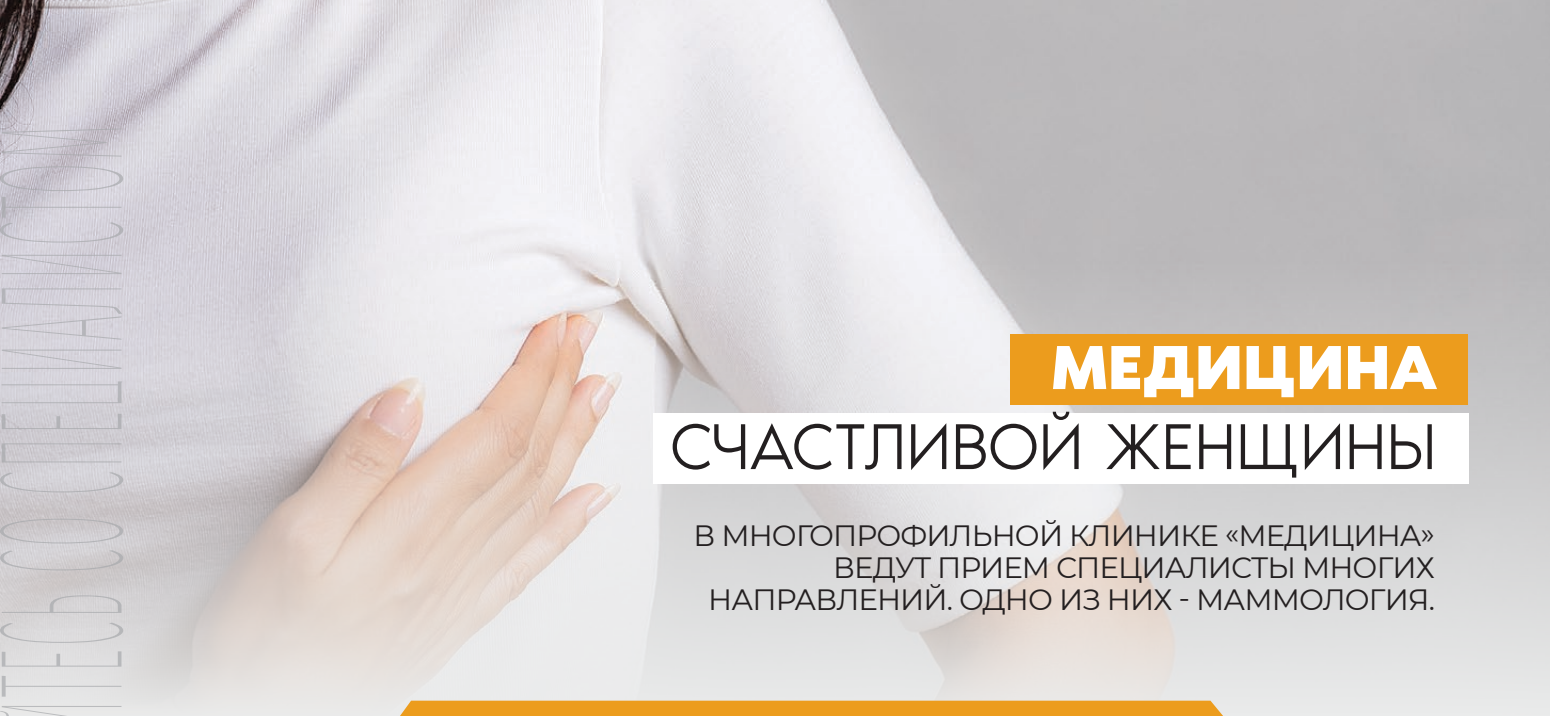
Организм необходимо настроить на сон. Создайте для себя несколько действий перед сном, которые будут повторяться изо дня в день – некий ритуал, который мы совершаем в одно и то же время. Это может быть принятие ванны или спокойное занятие. И обязательно уберите все гаджеты перед сном!

4. СПИТЕ В ПРАВИЛЬНОЙ ПОЗЕ

Постоянно встречаю ситуацию, когда человек не высыпается из-за неправильного поведения в постели. Многие пациенты говорят: «Какая разница, как я буду спать - на животе или на спине». Очень большая! Самое невыгодное положение – сон на животе. В этом случае голова скручивается на 90 градусов и пережимаются сосуды, которые питают заднюю черепную яму. А вот самая выгодная поза – спать на боку. Важно и правильно подобрать подушку, чтобы ее толщина и ширина плеча совпадали.

5. СПИТЕ С ПРИБОРАМИ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО

Часто сомнологи дают пациенту домой специальные программируемые приборы. Человек устанавливает их перед сном и засыпает с ними, чтобы зафиксировать показания. Такие аппараты показывают, какие механизмы запускают процесс фрагментации сна на подбуживание, и почему человек не может выспаться. Это помогает эффективно решить проблему.



МЕДИЦИНА СЧАСТЛИВОЙ ЖЕНЩИНЫ

В МНОГОПРОФИЛЬНОЙ КЛИНИКЕ «МЕДИЦИНА» ВЕДУТ ПРИЕМ СПЕЦИАЛИСТЫ МНОГИХ НАПРАВЛЕНИЙ. ОДНО ИЗ НИХ - МАММОЛОГИЯ.

КЛИНИКА СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ НА ЛЕЧЕНИИ ТАКИХ МАММОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КАК:

Мастопатия

Фиброзно-кистозная мастопатия

Киста молочной железы

Еще недавно хирургическое лечение заболеваний молочных желез, таких как кисты, «выключало» женщину из активной жизни на несколько недель. Множество противопоказаний запрещали пациентке заниматься спортом и даже беременеть!

Сегодня в клинике «Медицина» представлена альтернатива традиционной хирургии – лазерная абляция. Уже через пару часов можно садиться за руль, а через сутки-двое – вернуться к привычным активным занятиям, включая фитнес, прогулки, интимную жизнь.

Александр Владиславович Куцепалов, врач маммолог-онколог-хирург, главный врач многопрофильной клиники «МЕДИЦИНА», кандидат медицинских наук

Заболевание молочной железы у женщин – явление отнюдь не спонтанное. Как правило, течение болезни имеет отчетливые признаки:

· легкая болезненность в области груди;

· незначительные выделения из сосков;

· ощущение тяжести;

· появление волос на одной или обоих молочных железах;

· чувство жжения.

Помните, что единственная возможность, позволяющая избежать тяжелых и необратимых последствий, - своевременное обращение к маммологу.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
Реклама. Лицензия ЛО-63-01-005490 от 12 ноября 2020г.

ул. Ново- Садовая, 180а

8 (846) 994 00 00

mkmed.ru

многопрофильная клиника МЕДИЦИНА

5 СОВЕТОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА

Ольга Владимировна Григорьева, невролог, мануальный терапевт, врач функциональной диагностики, к.м.н., действительный член Академии МТН РФ, главный врач сети клиник «МиоМед».

1. ДЕТЯМ ДО ГОДА НУЖНО ДЕЛАТЬ МАССАЖ!

Важно обратиться к специалисту по массажу в первые месяцы жизни и провести диагностику мышечной системы малыша. Неврологи рекомендуют первый осмотр в возрасте 3 месяцев. Хорошая новость в том, что мышечный тонус у детей легко поддается коррекции и бывает достаточно немного его выровнять, чтобы достичь нормальных показателей. Здоровым детям мы советуем проходить массаж раз в три месяца, курсом в десять дней.

2. ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ

Для укрепления опорно-двигательной системы есть набор важных микронутриентов. На первом месте - витамин D, необходимый для поддержания здоровья костей, поскольку он участвует в кальциевом обмене. Для его лучшего усвоения рекомендуется выбирать масляный раствор витамина и дополнять магнием. Второй необходимый элемент – хондроитин. Еда тоже может быть «лекарством». Костный бульон или рагу, которые томились 8-12 часов, являются источником натурального коллагена – белка, необходимого для «строительства» суставов, хрящей и сухожилий.

3. СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НОСИЛ РЮКЗАК ПРАВИЛЬНО

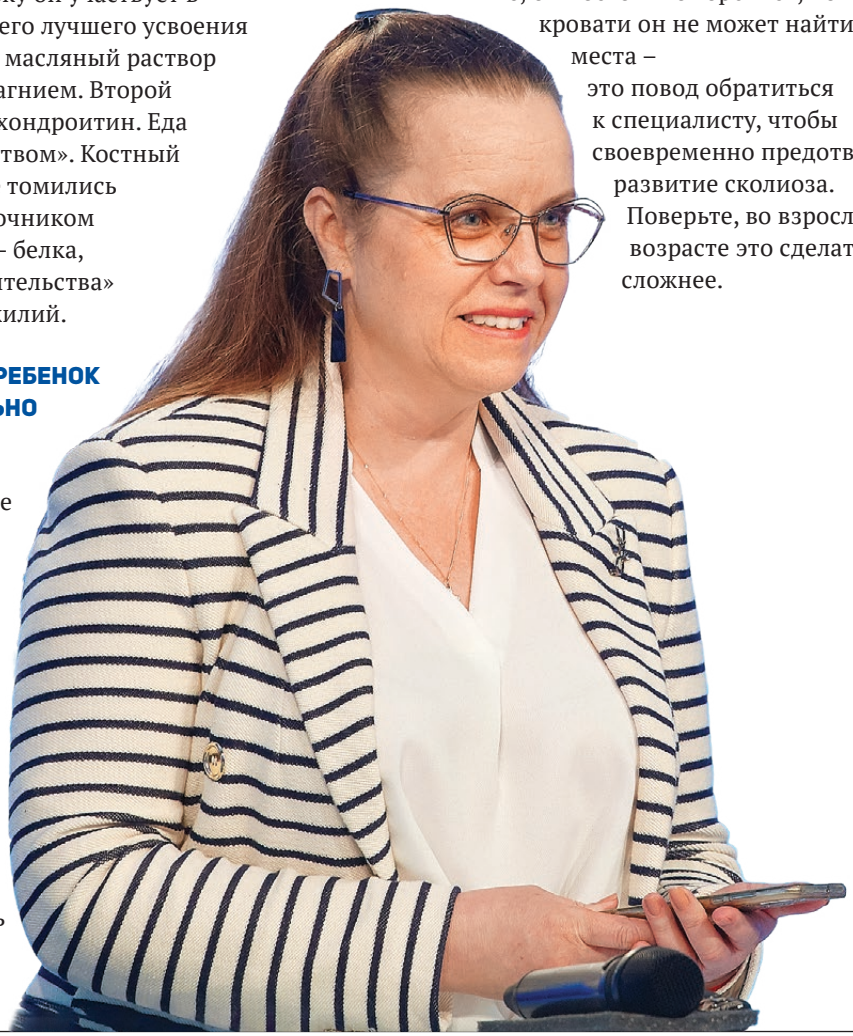
В идеале стоит выбирать ортопедические модели, но поскольку стоят они недешево, запомните несколько правил о том, каким должен быть рюкзак. Его не должно быть видно из-за спины – неправильно, если рюкзак шире плеч ребенка. Проверьте, чтобы спинка рюкзака была жесткая. Она должна плотно прилегать к области лопаток, а вот если рюкзак болтается в области поясницы, ждите проблемы со спиной. Кроме того, ношение на одном плече недопустимо, поскольку неминуемо ведет к искривлению позвоночника. Приучите ребенка носить рюкзак на двух лямках сразу!

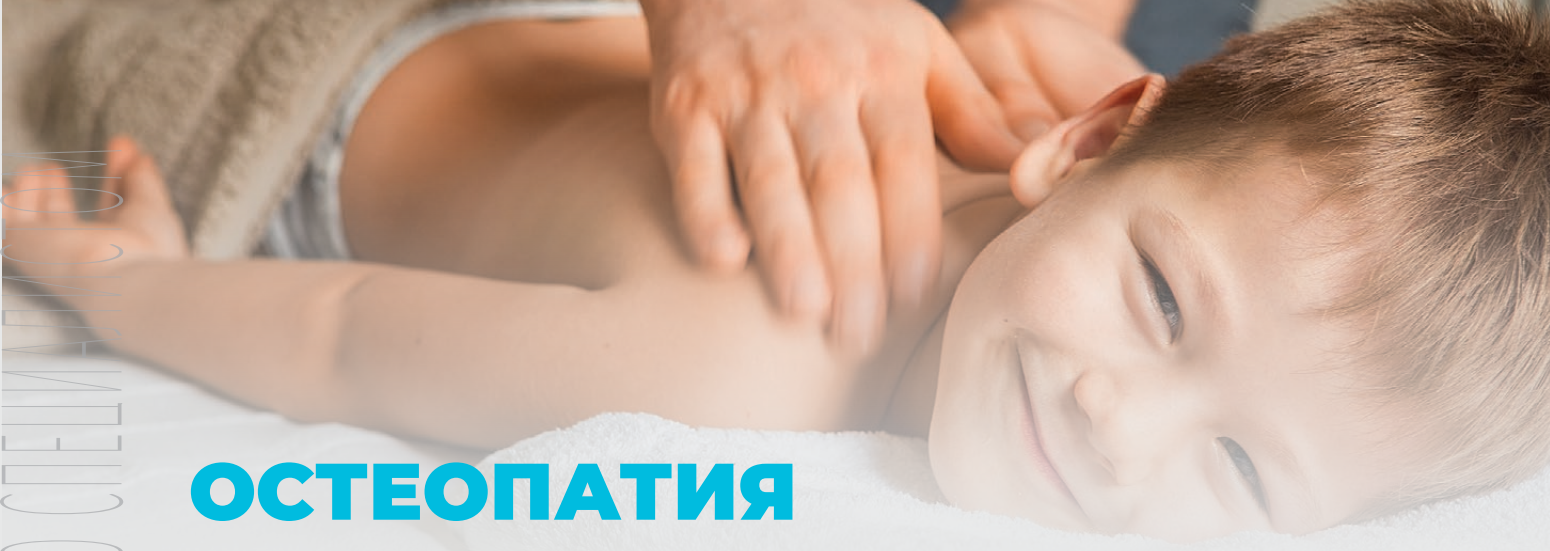
4. НАУЧИТЕ СИДЕТЬ ЗА ПАРТОЙ

Сутулиться над тетрадью, наклонившись вперед, не стоит – это проще сделать, если высота парты доходит до середины груди. Оба локтя должны лежать на поверхности стола. В идеале каждые 20-30 минут нужно вставать и разминаться.

5. ПОСЕЩАЙТЕ ОСТЕОПАТА И МАНУАЛЬНОГО ТЕРАПЕВТА

Если вы заметили, что одно плечо у ребенка выше, он постоянно горбится, ночью в кровати он не может найти себе места – это повод обратиться к специалисту, чтобы своевременно предотвратить развитие сколиоза. Поверьте, во взрослом возрасте это сделать сложнее.





ОСТЕОПАТИЯ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

СПЕЦИАЛИСТЫ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА НЕВРОЛОГИИ И ОСТЕОПАТИИ «МИОМЕД» РЕКОМЕНДУЮТ ПЕРЕД НАЧАЛОМ НОВОГО УЧЕБНОГО ГОДА ПОДГОТОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА К ШКОЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ. ДЕТСКАЯ ОСТЕОПАТИЯ - ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД КОМПЛЕКСНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ. В УСЛОВИЯХ, КОГДА ДЕТИ АКТИВНО РАСТУТ, А ИХ ОРГАНИЗМЫ ПОДВЕРЖЕНЫ СТРЕССАМ И НАГРУЗКАМ, ДЛЯ МНОГИХ ОСТЕОПАТИЯ СТАНОВИТСЯ ВЫХОДОМ!

КАК СЕАНСЫ У ОСТЕОПАТА ПОМОГУТ В УЧЕБЕ?

УЛУЧШЕНИЕ ПОЗЫ И ОСАНКИ

Правильное положение тела и хорошая осанка играют важную роль в концентрации и учебной успеваемости. Остеопатия помогает скорректировать осанку, а также уменьшить нагрузку на спину и суставы.

СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И СТРЕССА

Школьная жизнь может быть источником сильного напряжения для учеников. Периодические сеансы остеопатии снимают мышечное напряжение, улучшают кровообращение и снижают уровень андреналина и кортизола – гормонов стресса, чтобы дети стали более спокойными и сосредоточенными на уроках.

ПОДДЕРЖКА ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

В осенне-зимний период всем нам нужная дополнительная поддержка иммунной системы. Врачи отмечают, что остеопатия, массаж и физиотерапия улучшают общее самочувствие и повышают способность организма справляться с внешними негативными воздействиями.

УЛУЧШЕНИЕ ЦИРКУЛЯЦИИ КРОВИ И РАБОТЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Правильная работа нервной системы и циркуляция крови играют важную роль в когнитивных функциях и успеваемости. Это влияет на доставку кислорода и питательных веществ в мозг, что улучшает его работу.

Подход к каждому ребенку должен быть индивидуальным и комплексным. Важно не забывать про грамотный распорядок дня, режим сна и отдыха, правильное питание и физическую активность.

ул. Николая Панова, 52;
ул. Молодежная, 16.

тел. 205-30-03,
тел. 205-13-00

MIOMED.SU

MIOMED

ОСТЕОПАТИЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. ЛО-63-01-002684 от 03 июня 2014 года

5 СОВЕТОВ, КАК УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ ТАЗОВОГО ДНА

Мария Александровна Никонова, акушер-гинеколог, онколог клиники «Мать и дитя» на ул. Энтузиастов, 29.

1. НАЧНИТЕ С ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Образ жизни в вопросах тренировки мышц тазового дна играет большую роль. К примеру, избыточная масса тела приводит к повышению нагрузки на мышцы тазового дна, которые «заслоняют» собой выход из малого таза. При чрезмерном весе они берут на себя задачу по «удержанию» этих лишних килограммов и сохранению правильного расположения тазовых органов. Пейте достаточное количество воды, будьте более активны в повседневной жизни, и это окажет положительный эффект. Например, при ходьбе и беге мышцы тазового дна автоматически вовлекаются в работу, что само по себе благоприятно влияет на их тонус.

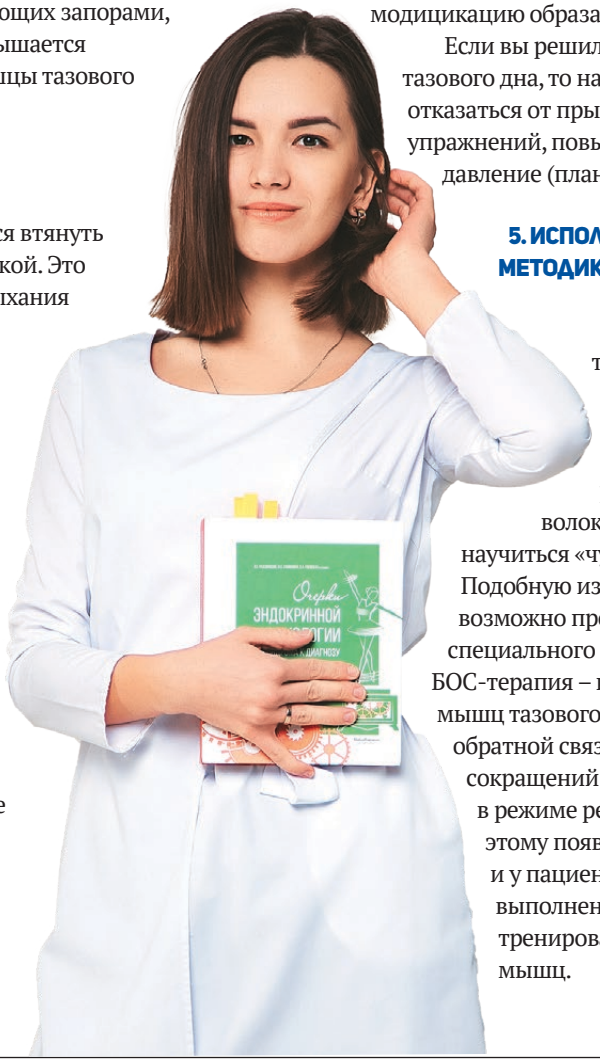
Необходимо компенсировать хронические заболевания. Например, при бронхиальной астме, во время повторяющегося кашля происходит повышение внутрибрюшного давления. Тот же самый процесс мы наблюдаем у женщин, страдающих запорами, при частом натуживании повышается нагрузка на ослабленные мышцы тазового дна.

2. ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО!

Часто женщины пытаются втянуть живот и дышать грудной клеткой. Это неверно: при грудном типе дыхания увеличиваются межреберные промежутки, и диафрагма работает не оптимально. Это приводит к неправильному распределению нагрузки на тазовую диафрагму и, в итоге, к некорректной работе мышц тазового дна.

3. НЕ ПОДНИМАЙТЕ ТЯЖЕСТИ

Ограничьте подъем предметов весом более 3 кг. Рекомендация кажется невыполнимой? В этом случае постарайтесь активировать мышцы тазового дна перед тем, как собираетесь поднять коляску, ребенка или тяжелые сумки.



4. ТРЕНИРУЙТЕСЬ ДОМА

Тренировать мышцы тазового дна можно в домашних условиях. Начинать нужно, опираясь на рекомендации NICE (National Institute for Health and Care Excellence – Национальный институт здравоохранения и совершенствования медицинской помощи Великобритании).

- Выполнять тренировки не менее 3 - 4 месяцев (позволяет сформировать привычку, которая впоследствии сохранится на всю жизнь).
- Выполнять не менее 8 сокращений 3 раза в день (оптимальное число сокращений с учетом индивидуальных особенностей может определить только врач на очном приеме).
- Возможно применение вагинальных конусов, электромиостимуляции и БОС-терапии после консультации акушера-гинеколога.
- Не забывать про поведенческую терапию и модицикацию образа жизни.

Если вы решили заняться укреплением мышц тазового дна, то на начальных этапах необходимо отказаться от прыжковых упражнений и упражнений, повышающих внутрибрюшное давление (планка, пресс, тяжелая атлетика).

5. ИСПОЛЬЗУЙТЕ АППАРАТНЫЕ МЕТОДИКИ

В случае, когда мышцы тазового дна очень слабые и плохо сокращаются, необходимо научить женщину адресно напрягать и расслаблять нужные мышечные волокна. Задача женщины - научиться «чувствовать» эту группу мышц. Подобную изолированную тренировку возможно провести при использовании специального оборудования. Например, БОС-терапия – изолированная тренировка мышц тазового дна в режиме биологической обратной связи: результаты мышечных сокращений демонстрируются на экране в режиме реального времени. Благодаря этому появляется возможность и у врача, и у пациента отслеживать правильность выполнения заданий, и, соответственно, тренировать интересующую нас группу мышц.

ПОЧЕМУ ИМПЛАНТАТ НЕ ПРИЖИЛСЯ?

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС ИМПЛАНТАЦИИ ЗУБОВ - ПРИЖИВЕТСЯ ИЛИ НЕТ? И ХОТЯ ПО СТАТИСТИКЕ ТАКОЕ СЛУЧАЕТСЯ ВСЕГО В 2% СЛУЧАЕВ, СОГЛАСИТЕСЬ, НЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОПАСТЬ В ЭТУ КАТЕГОРИЮ ПАЦИЕНТОВ. ВРАЧИ-ИМПЛАНТОЛОГИ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «СТ КЛИНИКА» ОБЪЯСНЯЮТ, КАК СНИЗИТЬ РИСКИ ПРИ ИМПЛАНТАЦИИ И ДАЮТ ЦЕННЫЕ СОВЕТЫ ТЕМ, КОМУ ПРЕДСТОИТ ЭТА ПРОЦЕДУРА.

ПРИЧИНЫ ОТТОРЖЕНИЯ ИМПЛАНТАТА:

• Наличие хронических заболеваний, сахарный диабет, ВИЧ, гепатит.

• Травма, повлекшая смещение имплантата, перелом челюсти, ушиб той области, где он установлен.

• Несоблюдение рекомендаций врача: медикаментозных и гигиенических.

Во всех этих случаях вокруг имплантата начинается воспалительный процесс, и он приобретает подвижность. Как правило, это происходит в первый месяц после установки. При соблюдении всех рекомендаций вероятность отторжения имплантата стремится к нулю!

ОТТОРЖЕНИЕ ≠ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ

Если имплантат не прижился, его удаляют, а затем назначают антибактериальную терапию. После восстановления костной ткани имплантат устанавливается повторно.

ПРИЧИНЫ ОТТОРЖЕНИЯ ИМПЛАНТАТА:

Меры, которые помогут избежать отторжения:

→ Выбор грамотного врача;

→ Помощь врачу в сборе анамнеза (подробный рассказ о своем здоровье);

→ Правильная подготовка к имплантации - КТ, профгигиена, удаление хронических очагов инфекции в полости рта, сдача анализов.

Чингиз Джавид Оглы Агамирзоев,
стоматолог-ортопед, главный врач «СТ Клиники».

«Имплантация была, есть и будет единственной гуманной альтернативой мостов, которые требуют обточки здоровых зубов. Развеять страхи перед имплантацией помогает консультация хирурга-имплантолога. В нашей клинике мы подробно объясняем, как проходит операция и как свести к минимуму риск отторжения имплантатов».

Самара,
ул. Молодежная, 10
тел. 8 (846) 254 14 03

8 (987) 153 95 16
stclinic163.ru
stclinic63

СТ КЛИНИКА

ОВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. ЛО-63-01-002684 от 08 июня 2014 года

5 СОВЕТОВ, ПОМОГАЮЩИХ ЖИТЬ БЕЗ КАРИЕСА

Алия Закарьевна Альмагамбетова, стоматолог-ортодонт, член Стоматологической ассоциации России, Международной ассоциации детских стоматологов, блогер.

1. УХАЖИВАЙТЕ ЗА ЗУБАМИ С ДЕТСТВА

Кариес - самое распространенное заболевание, почти у 98% населения он есть. Но если с ранних лет ухаживать за зубами, жить без кариеса реально. Для этого сформируйте у ребенка привычку чистить зубы дважды в день правильными современными техниками, например iTop: нужно делать круговые движения в области десны – это область, где скапливается большое количество зубного налета. Выбирайте щетку с густой качественной щетиной. Также в гигиеническом арсенале нужно иметь монопучковую щетку, зубные нити, флоссеры, межзубные ершики и скребки для языка.

2. ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПАСТУ

Детская зубная паста должна соответствовать не возрасту, а содержанию фторидов в ней. По рекомендациям Международной ассоциации детских стоматологов, содержание фторида в зубных пастах должно быть: 0-6 лет -1000 ppm, 6 лет и старше -1450 ppm.

В Самарской области низкое содержание фторида в водопроводной воде: при норме 1.2 мг/л у нас 0.1 мг/л. Поэтому очень важно использование зубных паст с фторидами, а также фторидпрофилактика в кабинете у стоматолога. Вопреки существующему мнению, соединение фтора – фторид не является опасным для организма ребенка, а оказывает хорошую защиту эмали для молочных зубов, которые прорезываются незрелыми.

3. СЛЕДИТЕ ЗА ДЫХАНИЕМ

Часто бывает, что дети и взрослые дышат ртом, а не носом - во сне и в бодрствование, отсюда возникает множество проблем со здоровьем, в том числе ротовое дыхание может приводить к множественному кариесу, так как во сне слюноотделение замедляется, а это прекрасная среда для развития микроорганизмов.

4. ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Важно соблюдать правильный режим питания и питьевой режим, особенно для детей. Необходимо свести к минимуму употребление быстрых углеводов, сладкого, мучного, а также соблюдать интервалы между приемами пищи хотя бы 2-3 часа, чтобы pH слюны успел восстановиться.

5. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО СТОМАТОЛОГА

Посещайте стоматолога, даже если у вас нет проблем с зубами. Регулярный визит к врачу спасет от запущенной стадии заболевания. Для взрослых рекомендуется проходить профилактический осмотр раз в полгода, а вот для детей чаще - раз в 3-4 месяца.

«НОГОТЬ ПРОСТО НЕ РОС!»
РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

В «ЦЕНТРЕ ВРАЧЕБНОЙ ПОДОЛОГИИ MARYMED» МНОГО ЗАПОМИНАЮЩИХСЯ ИСТОРИЙ ПАЦИЕНТОВ – ТАК УЖ ПОЛУЧАЕТСЯ, ПОТОМУ ЧТО ЧАЩЕ ВСЕГО ПРОБЛЕМЫ СО СТОПАМИ СОПРОВОЖДАЮТСЯ БОЛЬЮ И СИЛЬНЫМ ДИСКОМФОРТОМ. ВРОСШИЙ НОГОТЬ, ЗУДЯЩИЙ ГРИБОК, ГЛУБОКИЕ ТРЕЩИНЫ И МЕШАЮЩИЕ МОЗОЛИ НЕ ТОЛЬКО МЕШАЮТ БЫСТРО ДВИГАТЬСЯ – ОНИ В ЦЕЛОМ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЮТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА ЕГОРОВА РАССКАЗАЛА ОДНУ ИЗ ТАКИХ ИСТОРИЙ, ПРО КОТОРЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ОБЫЧНО ГОВОРЯТ – «В ЭТОМ СЛУЧАЕ МАЛО ЧТО МОЖНО УЛУЧШИТЬ»

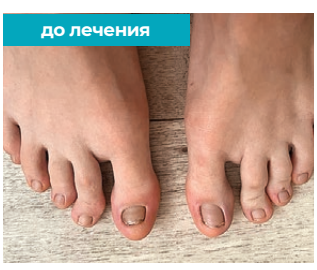
Молодые парни – не редкость в нашем медицинском центре: изменение гормонального фона и постоянное ношение кроссовок часто приводят к врастанию ногтя. Но пациент, пришедший к нам в тот день, сумел обратить на себя внимание. Удивительно было то, что признаков явного воспаления у него не было, а вот жалобы – существенные. Пациенту мешала сильная боль в области ногтевой пластины первого пальца. Особенно ощущалось это в обуви. Кроме того, наблюдался заметный отек валиков, а еще – ноготь просто не рос в длину. Лечение вросшего ногтя – это специализация нашего медицинского центра. Мы проводим эту процедуру комфортно и безболезненно, чтобы пациент почувствовал облегчение сразу же в день обращения. Поэтому первым делом мы наложили корректирующую систему, чтобы избавить от дискомфорта при ношении обуви. Уже после этого появилось первое облегчение. Давление на ноготь было снижено, прошла отечность и боль. Но расслабляться было рано – и через месяц мы провели пластику переднего и бокового ногтевых валиков. Сегодня лечение продолжается, но результат уже сейчас радует пациента – а значит, и нас.

Мария Егорова, руководитель центра врачебной подологии MaryMed

В ЦЕНТРЕ MARYMED* ПРИНИМАЕТ ДЕТСКИЙ ОРТОПЕД

НАШИ НАПРАВЛЕНИЯ:

- Лечение вросшего ногтя
- Установка корректирующих систем
- Пластика ногтевых валиков
- Трещины на стопах
- Медицинский педикюр
- Диабетическая стопа
- Мозоли и натоптыши
- Стопа пожилого человека
- Лечение грибка ногтей



г. Самара,
ул. Солнечная, 28А

podolog63.ru
+7 (846) 211-25-63

ЦЕНТР ВРАЧЕБНОЙ ПОДОЛОГИИ MARYMED Наш опыт у Ваших ног

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Реклама. Лицензия №ЛО-63-01-005332 от 20 ноября 2019 года
*Перевод - «Мэри мед»

АЛКОГОЛИЗМ?
ЛЕЧИМ РАДОСТЬЮ!

ЗА ГОДЫ РАБОТЫ СПЕЦИАЛИСТЫ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ОТКРЫТИЕ» ВИДЕЛИ СУДЬБЫ ТЫСЯЧ ПАЦИЕНТОВ. В ЛЕЧЕНИИ АЛКОГОЛИЗМА ТУТ РАЗБИРАЮТСЯ НЕ ТОЛЬКО С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВРАЧА, НО И ПАЦИЕНТА – И ДАЖЕ ЕГО РОДНЫХ. ПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ БЛИЗКИХ МОЖЕТ СТАТЬ ОГРОМНОЙ ПОДДЕРЖКОЙ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, РЕШИВШЕГО РАСПРОЩАТЬСЯ СО СПИРТНЫМ НАВСЕГДА. И ЗАЧАСТУЮ ИМЕННО ОНИ – РОДНЫЕ, ЛЮБИМЫЕ ЛЮДИ, - СТАНОВЯТСЯ МОЩНОЙ МОТИВАЦИЕЙ, ЧТОБЫ ОТКРЫТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ.

СЫНОЧЕК, БРОСАЙ!

Помните, как родился ваш мальчик? Как вы впервые взяли его на ручки – крошечный комочек, завернутый в пеленки? Что вы чувствуете, когда смотрите его детские фото?

Вину – потому что не смогли уберечь его от дурной компании?

Разочарование – потому что у других матерей дети «удачнее»?

Боль – потому что он пьет?

Это боль вы носите каждый день в своем сердце. Наверное, поэтому так тяжело жить.

Было бы проще думать, что он сам виноват. Что он уже взрослый и отвечает за свою жизнь. Что вы не можете ничего сделать. Но это не так.

Современная медицина помогает при алкоголизме!

Медицинский центр «Открытие» специализируется на лечении алкозависимых пациентов больше 10 лет. За это время здесь помогли тысячам людей: благодарные отзывы многих из них можно увидеть на сайте центра.

РАДОСТЬ НЕ ПИТЬ

Если это ваш близкий, любимый человек страдает от алкоголизма и уходит в запои, то наверняка вы пытались его лечить. Но не всегда кодирование дает тот результат, на который вы рассчитывали. И каких только методик лечения алкоголизма не придумал люди: скажем честно, среди них есть и средневеково-мракобесные. Есть запретительные, основанные на том, что пить нельзя, потому что а) парализует, б) умрешь или в) свой

Реклама. Лицензия №ЛО-63-01-004939 от 18 декабря 2018 года
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

вариант ответа. На основе запретительных методов работают так называемые торпеды – именно про такие процедуры алкоголики говорят: «Я зашился», а потом начинают мучительно отсчитывать дни до окончания ее действия, как до дембеля. Или... срываются...

ТРЕЗВОСТЬ БЕЗ СРЫВОВ

Так почему же мозг алкоголика требует новую дозу спиртного? При регулярном употреблении алкоголя мозг человека постепенно разрушается, меняется личность человека, он становится апатичен, склонен к депрессии, а радость вызывает только состояние опьянения. Если алкоголик не пьет, вы можете столкнуться с агрессией и сильным негативом. Это происходит потому, что поврежденный мозг перестает вырабатывать эндорфин – гормон счастья и удовольствия. То есть человек не испытывает радости ни от чего в жизни, даже от собственных детей, а только ждет новой «порции». Поэтому при кодировании люди и срываются так часто: жизнь для них теряет цвет и радость, а все из-за недостатка эндорфина. А очередной срыв – это сразу несколько шагов к неизбежной гибели.

Что же делать? Обращаться туда, где лечат все сразу, включая мозг. Именно так поступают в медицинском центре «Открытие». Здесь разработано более 20 методов для лечения алкоголизма в комплексе. Самое главное – здесь лечат сразу в трех направлениях: медикаментозно, гипнозом и работой с психологом, а также уникальной процедурой ТЭС-терапии. Именно ТЭС-терапия заставляет мозг человека самостоятельно начать вырабатывать эндорфин и спасает его от депрессии. Благодаря ТЭС-терапии результаты МЦ «Открытие» столь велики, что этот центр был признан лучшей частной клиникой 4 года подряд: в 2018, 2019, 2020 и 2022 годах. И именно поэтому вам стоит обратить внимание на все, что они предлагают в лечении алкоголизма. Важно сделать это как можно скорее, потому что на кону не просто здоровье, а именно жизнь вашего близкого человека. Поэтому позвоните прямо сейчас.

Адрес:
Самара, ул. Степана Разина, 174

8 (846) 375 71 25
otkritie63.ru

ОТКРЫТИЕ
медицинский центр

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЗДОРОВЬЕ.
САМАРА. 2023

Организаторы:
Альбина Голодяевская, Юлия Мамышева

Алина Шпак

27 августа журнал «Здоровье. Медицина. Красота» второй год подряд провел в Загородном парке мероприятие «Здоровье. Самара». Миссия этого проекта выстроена вокруг стремления организаторов показать жителям города максимальное количество путей к здоровому образу жизни – и в последнее воскресенье лета их собрали немало.

Здоровье через диагностику

Было представлено 12 видов различных исследований, включая даже сложные: ангиосканирование, УЗИ, экспресс-анализ на гепатит и другие. Диагностику проводили клиники: «ЛДЦ Иммунологии и Аллергологии», «Глазная Клиника Бранчевского», медицинский центр Salus Clinic, медицинская компания «Гепатолог», клиники «Медспектр», «Здоровье», медицинский центр «МЛЦ» и компания «Импульс мед». Также в зоне клиник можно было познакомиться с деятельностью фонда «Живем с любовью», чья деятельность направлена на помощь людям с тяжелыми заболеваниями.

Здоровье через знания

Яркие, интересные рассказы врачей на различные темы о здоровье вызывали огромный интерес – и поток вопросов аудитории только подтверждал это. В зоне лектория выступали психолог В.О. Собко, онколог А.А. Тюрин, педиатр С.А. Григорьева, гинеколог М.А. Никонова, невролог О.В. Григорьева, кардиолог и сомнолог С.Е. Гусинин, стоматолог А.З. Альмагамбетова. И даже начавшийся теплый дождь не напугал гостей мероприятия: собравшись под зонтами и навесами, они стойко слушали выступления врачей, а едва стихли последние капли, собрались на занятие цигун от Ланы Сабур.

Реклама

владелец
Елена
Сашкова

В РАБОТЕ ФИТНЕС-ЗОНЫ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ

Fitnes Style. Одежда для фитнеса и спорта ведущих российских и европейских брендов

• Премиум качество • Разнообразие моделей • Размерный ряд до 3XL • Новые поступления каждую неделю • Наша спортивная одежда скрывает недостатки и подчеркивает достоинства фигуры

Потрогать и примерить можно по адресу:
Самара, Охотный Ряд , 2 эт.
8-927-20-23-489
vk.com/elena.fitstyle

ТЕКСТ: ВЛАДА ТРОШИНА

ХИТРЫЙ КОТ СВЕТЛАНЫ ЕГОРОВОЙ

НА ФЕСТИВАЛЕ «ЗДОРОВЬЕ. САМАРА 2023», КОТОРЫЙ ПРОШЕЛ В ЗАГОРОДНОМ ПАРКЕ 27 АВГУСТА, МНОГИЕ ГОСТИ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ НА ОЧАРОВАТЕЛЬНОГО БЕЛОСНЕЖНОГО КОТА, КОТОРЫЙ РАЗДАВАЛ ДЕТЯМ ПОДАРКИ – ЯРКИЕ КРАСОЧНЫЕ КНИГИ ПОЭТЕССЫ СВЕТЛАНЫ ЕГОРОВОЙ. КАК ОКАЗАЛОСЬ, ЭТОТ КОТ – И ЕСТЬ ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ ЭТИХ ИЗДАНИЙ: ЕМУ ПОСВЯЩЕНА ЦЕЛАЯ СЕРИЯ КНИГ АВТОРА. МЫ СПРОСИЛИ У СВЕТЛАНЫ ЕГОРОВОЙ, КАК В ЕЕ ТВОРЧЕСТВЕ ПОЯВИЛСЯ ЭТОТ НЕОБЫЧНЫЙ ПЕРСОНАЖ И В ЧЕМ ЖЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЕГО ЗАДАЧА.

Светлана Егорова

Так почему же именно кот?

Поправлю вас – не просто кот, а Хитрый кот. Именно так называлось мое первое стихотворение, посвященное этому шаловливому персонажу. Чего в нем Хитрый кот не натворил – и чашку разбил, и шкаф поцарапал…

Перегрыз шнурки в папиных ботинках…

Как, вы тоже читали? Ну тогда вам хорошо известно, что послушным его никак не назовешь. Казалось бы, ну написала стихотворение – и написала. Но тут случилось настоящее волшебство. Кот начал «оживать». У него появился характер, своя мотивация, логика поступков. Так Хитрый кот вышел из рамок стихотворения и стал полноценным героем. А как его полюбили дети! В моих социальных сетях мне присылали немало видео, в которых ребята рассказывали наизусть именно это стихотворение.

Получается, он стал вашим помощником в творчестве?

Именно так, это моя хвостатая муза, как я в шутку его называю. В дальнейшем Кот появился еще в нескольких стихотворениях, и даже стал постоянным героем серии моих книг, выпущенных под слоганом «Хитрый кот рекомендует». Но на самом деле есть и еще одна причина, по которой я никак не могу расстаться с ним в творчестве – я просто обожаю кошек.

Но разве Хитрый кот не хулиган? Он может подавать положительный пример?

Конечно! Скажу вам больше, он его и подает. Хитрый кот может быть любознательным и веселым, непоседливым и активным - как и любой ребенок. Например, он точно знает, что маме и папе надо помогать, даже если не очень-то хочется - как, например, в стихотворении «Беспорядок». Он помнит, что если друг оказался в беде, ему надо помочь во что бы то ни стало. Даже если есть шанс, что этот друг съест твой крендель, как в стихотворении «Слон и крендель». Кроме того, Хитрый кот на самом-то деле очень добродушный, честный и открытый. Вы это и сами могли увидеть на празднике, где он играл с детьми, радостно обнимался со всеми и раздавал подарки.

Да, к нему выстроилась целая очередь.

Мальчишкам и девчонкам очень нравится Хитрый кот, потому что он такой же, как и они. Как же мне повезло, что я нашла такого помощника!

КНИГИ СВЕТЛАНЫ ЕГОРОВОЙ

«С ДНЕМ ВАРЕНЬЯ»

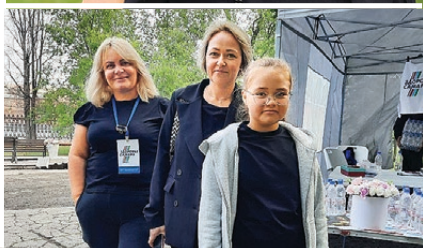
«МАНДАРИНЫ-ХУЛИГАНЫ И ДРУГИЕ ИСТОРИИ ХИТРОГО КОТА»

«ЗАГАДКИ»

«ВЕСЕЛЫЕ НОСКИ»

ПЕСНИ НА СТИХИ СВЕТЛАНЫ ЕГОРОВОЙ

Песня «Макарошки» стала лауреатом и победителем на международных конкурсах «Новые имена», «Свободная птица» и «Детство цвета апельсина» (Самара, 2019 г.).
Песня «С днем рождения» победила на IV международном конкурсе современного певческого искусства «Новое лето» (Самара, 2019 г.)



Здоровье через «звезду»

Работу спортивной площадки открыла российская фитнес-дива Алина Шпак, на встречу с которой пришла толпа поклонников, выдержав заявленный дресс-код Total Black. Многие приехали из Кинеля, Сызрани и других городов области. Неудивительно: Самара стала первым региональным городом, где прошла открытая тренировка Алины для всех желающих.

Здоровье через спорт

В этот день было организовано немало разнообразных тренировок – с акцентом на начальный уровень подготовки. К примеру, работала площадка скандинавской ходьбы. Сразу 4 бесплатные тренировки подряд на фитнес-батутах состоялись благодаря студии «Джампинг Мания». Вера Собко провела занятие по антистресс-йоге, а Александр Кастаргин – по йоге, гармонизирующей гормональный фон. Наставник по естественному омоложению Ирина Ефимова научила желающих практикам, поворачивающим время вспять.

Здоровье через стиль

Также посетители Загородного в последнее летнее воскресенье познакомились с работой компании: например, с моделями фитнес-одежды от Fitnes Style, а также оригинальными и удобными стульчиками для медитации The art of living.

Реклама

В РАБОТЕ ФИТНЕС-ЗОНЫ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ

Мастер-класс «Практики по омоложению лица»
проводила ***Ирина Ефимова,***

- *коуч по здоровью,*
- *специалист по изменению образа жизни,*
- *тренер по фейсфитнесу и самомассажным практикам.*

ИРИНА ЕФИМОВА
стратегия продолжительной молодости

Effimova.com

ТЕКСТ: ВЛАДА ТРОШИНА

ВОДА

Вода «Дворцовая» добывается из особого природного источника глубиной 102 метра. Сама природа обогатила эту воду серебром, защищающим ее от органических загрязнений. Воду из этих уникальных месторождений поставляли к Российскому императорскому двору с 1773 года, когда Екатерина II лично оценила ее вкус.

• ЕСТЕСТВЕННАЯ МИНЕРАЛИЗАЦИЯ

• ФОРМУЛА С ИОНАМИ СЕРЕБРА

• ВЕЛИКАЯ МНОГОВЕКОВАЯ ИСТОРИЯ

ДВОРЦОВАЯ®

Телефон контакта:
8 (846) 332-21-55

dvortsovaya.ru
дворцовая.рф

Реклама.

Александр Тюрин

Мария Никонова

Вера Собко

Светлана Григорьева

Сергей Гусинин

Ольга Григорьева

Здоровье через подарки

Почему бы и нет! Между тренировками, лекциями и профилактикой можно было сделать яркие снимки в оригинальной фотозоне ТРК «КОСМОПОРТ» - генерального партнера фестиваля, а также получить бесплатную воду «Дворцовая» и сертификаты на бесплатные консультации и процедуры – в частности от компаний «Мать и Дитя – ИДК». Сюрпризы ждали и малышей: их угощали кукурузными палочками «Рузик», кислородными коктейлями от компании «Домашний доктор», а очаровательный белоснежный кот раздавал красочные интересные книги российской поэтессы Светланы Егоровой.

Реклама

В РАБОТЕ ФИТНЕС-ЗОНЫ ПРИМАЛИ УЧАСТИЕ

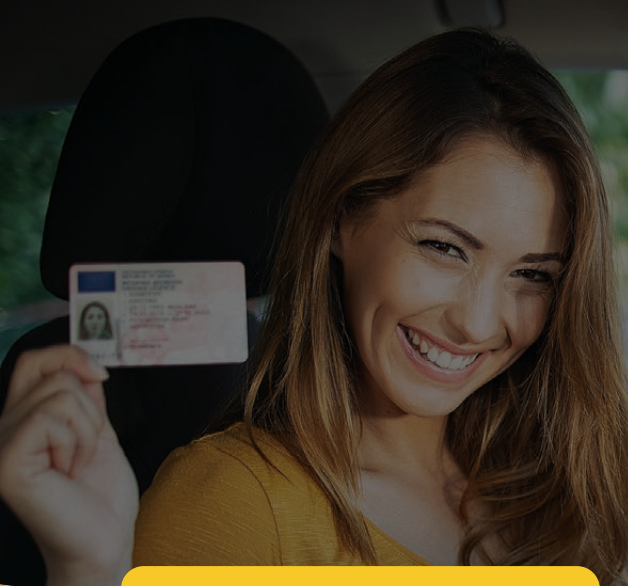
Анна Хлопяник, директор сети фитнес-студий «Джампинг Мания!»

Фитнес на батутах**, проводила **студия «Джампинг Мания»,

- *Быстрое сжигание ккал (до минус 1500!)*
- *Ускорение обмена веществ, лимфодренаж*
- *Выработка эндорфинов*
- *Укрепление мышц*
- *Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательных систем*

Запись на занятия: +7 (927) 208-78-18

ТЕКСТ: ВЛАДА ТРОШИНА



ЭТО ВАШИ ПРАВА!

В СЕНТЯБРЕ У МНОГИХ НАЧИНАЕТСЯ ИСТОРИЯ ПОЛУЧЕНИЯ НОВЫХ ЗНАНИЙ. У ОДНИХ ЭТА ИСТОРИЯ ЗАКОНЧИТСЯ ПЯТЕРКАМИ В ДНЕВНИКЕ, У ДРУГИХ – ЗАЩИТОЙ ДИПЛОМА, А У КОГО-ТО – ДОЛГОЖДАННЫМ ВОДИТЕЛЬСКИМ УДОСТОВЕРЕНИЕМ. КАК ВЫБИРАТЬ АВТОШКОЛУ, ЧТОБЫ ВМЕСТЕ С ПРАВАМИ ПОЛУЧИТЬ КРЕПКИЕ ЗНАНИЯ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ, МЫ СПРОСИЛИ РУКОВОДИТЕЛЯ ОДНОЙ ИЗ КРУПНЕЙШИХ АВТОШКОЛ САМАРЫ – ОЛЬГУ НАСИРОВУ.

ОЛЬГА ЛЕОНИДОВНА НАСИРОВА,

директор «Учебно-методического центра Самарского автомобильного общества»

АЛФАВИТ ВОЖДЕНИЯ

Обучение происходит по категориям:

A, B, C, BE, CE, D

ОЛЬГА ЛЕОНИДОВНА, ВЫ ПОЧТИ 10 ЛЕТ РАБОТАЕТЕ В СФЕРЕ ОБУЧЕНИЯ ВОЖДЕНИЮ. ПОДСКАЖИТЕ, НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ВЫБИРАЯ АВТОШКОЛУ?

Самое главное – на наличие лицензии. Конечно, необходимо проверить и квалификацию преподавателей. Важно и состояние автомобилей. К примеру, в нашей автошколе практика проходит исключительно на новых импортных автомобилях - таких же, как в МРЭО ГАИ Самары! Наконец, в XXI веке важно, чтобы учебные классы были оснащены современными технологиями.

В ВАШЕЙ АВТОШКОЛЕ ТАКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ?

Конечно. Вспомните, раньше преподавателям приходилось на словах моделировать ту или иную ситуацию на дорогах. Хорошо, если у курсантов развито пространственное мышление, а если нет? Сегодня же наши педагоги дополняют лекции специальными видеоуроками. Также в нашей школе есть и online-обучение. Но помимо цифровых методик грамотный преподаватель должен использовать и классику педагогики: эффективную межличностную коммуникацию и индивидуальный подход к каждому курсанту. Это помогает нам делать учебный процесс по-настоящему результативным – то есть исполнять свои обязательства не просто качественно, но и четко в срок.

КАКИЕ КРИТЕРИИ ОБ ЭТОМ ГОВОРЯТ?

Судите сами. Более 95% наших учеников успешно сдают экзамены в ГАИ – а ведь курсантов у нас было немало: более 3000 человек.

АВТОШКОЛА САО

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «САМАРСКИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ ВОДИТЕЛЕЙ»

Аминева, 8Б; 8-937-210-80-20

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР САМАРСКОГО АВТОМОБИЛЬНОГО ОБЩЕСТВА

Нагорная, 143; 8-927-011-31-92

Воеводина, 6; 8-987-447-12-34

Краснодонская, 68; 8-917-950-52-22

Реклама.

Реклама

В РАБОТЕ ФИТНЕС-ЗОНЫ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ

Тренинг «Йога для эндокринной системы»

проводил ***Александр Кастаргин,***

- *преподаватель йоги и медитации*
- *тренер*
- *психолог*
- *НЛП-Мастер*

+7 (937) 186-32-99

КАВЕР-ГРУППА

MILKSHAKE*

СВАДЬБА • КОРПОРАТИВ • ЮБИЛЕЙ • ВЫПУСКНОЙ

ЖИВАЯ МУЗЫКА, ТАНЦЫ ДО УПАДУ
И НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ЭМОЦИИ НА ВАШЕМ ПРАЗДНИКЕ

MILKSHAKE_COVER_BAND

+7 (987) 159-18-19
MILKSHAKEBAND.RU

*Meta (Instagram) – запрещенная организация на территории РФ

Реклама. * «МилкШейк»

Реклама

В РАБОТЕ ФИТНЕС-ЗОНЫ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ

Мастер-класс «Цигун»**, проводила **Лана Сабур,

• тренер цигун – древней китайской гимнастики, в основе которой работа со своей энергией, позвоночником, мышлением
• энергопрактик
• мастер массажных и дыхательных техник
• организатор СПА-вечеринок в Самаре

VK: lana_sabur
t.me/daolana
8 (919) 800-35-84

МЕСТА ПРИСУТСТВИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ

МЕДИЦИНСКИЕ КОМПАНИИ

«Амбулаторный центр №1»
ул. Физкультурная, 31, лит. А

«Альфа-Центр Здоровья»
ул. Галактионовская, 157

«Артра»
ул. Революционная, 5

«Волга Бьюти»
ул. Вилоновская, 40

«ВолгаБис»
ул. Ново-вокзальный тупик, 12

«Гепатолог»,
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»,
ул. А. Толстого, 78

«Денс»
ул. Ревалюционная, 91/ Московское шоссе, 26

«Дент-Линия»
ул. Карла Маркса, 17

«Дентальная клиника Архипова»
ул. Академика Платонова, 8

Детская стоматологическая поликлиника №4
ул. Теннисная, 9

Детское поликлиническое отделение №1
ул. Молодежная, 4

Детское поликлиническое отделение №15
ул. Стара-Загора, 70

«ДНКОМ» лаборатория
ул. Самарская, 130

«Доверенный Доктор»
ул. Пушкина, 195

«Доктор Линз»,
ул. Ленинская, 301;
ул. Куйбышева, 127;
ул. Революционная, 135

«Доктор ОСТ»
ул. Демократическая, 2Б

Дорожная клиническая больница на ст. Самара ОАО «РЖД»
ул. Агибалова, 12

«Здоровые наследники»
ул. Санфировой, 104

«Инделика»
ул. Ново-Садовая, 271

«Кардио Плюс»
пр. Кирова, 223

«Клиника доктора Беленького»
ул. Ленинская, 147

«Клиника доктора Коваленко»
ул. Губанова, 20а

«Клиника доктора Кравченко»
ул. Г. Димитрова, 20

«Клиника Андреева»
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

«Косметологическая клиника Корытцевой»
ул. Молодогвардейская, 138в

«Красная Глинка», санаторий
Южный поселок, 36

«Лаборатория красоты Luxury»
ул. Ново-Садовая, 160м,
ТРЦ «МегаСити»

«ЛИНЛАЙН»
ул. Арцебушевская, 45

«Легкое дыхание»
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»
ул. Энтузиастов, 29

«Медгард»
ул. Гагарина, 20б

«Медерус»
ул. Осипенко, 3/3

«МедСпектр»
ул. Ново-вокзальная, 164

Международная Био Клиника
ул. Льва Толстого, 122

«Мир улыбок»,
5-я просека, 97

МК «Здоровье»
ул. Пушкина, 227

«МЛЦ»
ул. Базарная, 30

«Многопрофильная клиника Постникова»
6-я просека, 165

Многопрофильная Семейная Клиника «МКС»
ул. Ново-садовая, 140

«Октопус»
ул. Карбышева, 63

«Ортопроф»
Московское шоссе, 302;
ул. Ленинская, 206

Ортопедическая клиника доктора Згирского
ул. Никитинская, 53

«Островок здоровья плюс»,
ул. Советской Армии, 238в

«Открытие»
ул. Ст. Разина, 174

«Панацея»
ул. Тухачевского, 88

«Первая урология»
пр. Масленикова, 19

«Планета 32»
ул. Красноармейская, 99;
ул. Стара-Загора, 132

«Поддержка детства»
ул. А. Матросова, 13

«Пойду сам»
ул. Н. Панова, 50

«Практик-Самара»
пр. Ленина, 16

«Престиж-оптика»
пр. Масленникова, 17

«Реавиз»
ул. Советской Армии, 243

«РЕАВИЗ»
ул. Г. Димитрова, 75

«Реацентр»
Ново-Вокзальный тупик, 21а

«Ренессанс косметология». Клиника доктора Жирнова
ул. Садовая, 199

«Ринос»
ул. Мориса Тореза 105а

«Роскошное зрение»
ТЦ «Космопорт», ТЦ Incube, молл «Парк Хаус», ТРК «МегаСити»,
ул. Самарская, 131
ул. Антонова-Овсеенко, 59б

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 сосудистый центр»
пр. Кирова, 301 А

«Самарский университет красоты»
ул. Чкалова, 90

«Самарская офтальмологическая клиника»
ул. Антонова-Овсеенко, 59б

«Самарский центр дентальной имплантации»
ул. Советской Армии, 223

«Сентябрь»
ул. Мичурина, 4

«СТ Клиника»
ул. Молодёжная, 10

«Уромедик»
ул. Ставропольская, 216, пом. 12н

«Урологический центр Наталии Солововой»
ул. Чапаевская, 148

«Формула улыбки»
ул. Ново-вокзальная, 146А

«Хирургия глаза»
ул. Самарская, 25

«Центр восстановления здоровья Устиновой»
с. Малая Царевщина, ул. Сосновая, 55

«Центр косметологии и пластической хирургии»
ул. Молодогвардейская, 232

«Центр косметологии и стиля Berezka»
ул. Ленинская, 302

Центр ЛОР помощи и слухопротезирования
ул. Галактионовская, 106 А

Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями
ул. Ново-Садовая, 178а

«Эденталь»
ул. Дыбенко, 27Б

«ЭКО»
пр. Карла Маркса, 6

«Ю-Дент»
ул. Гагарина, 26

Azizov Dental Clinic
ул. Арцыбушевская, 40

Babor Beauty SPA
ул. Рабочая, 26

Beauty City Lady Style
ул. Ленинская, 224

Carita/«Белая лилия»
ул. Фрунзе, 169

Cherry
ул. Ленинская, 141

Dent Art
ул. Галактионовская, 106а

Dr. Kerimov
ул. Лукачева, 6

Dr.Nanodenko
ул. Ульяновская, 68

Edengard
ул. Ново-Садовая, 215

Elixir
ул. Ново-Садовая, 139

Hollywood
ул. Вилоновская, 84

INDELICA
ул. Ново-Садовая, 271

MaryMed
ул. Солнечная, 28а

Matreshka Plaza
ул. Енисейская, 62а
ул. Льва Толстого, 96

SALUS CLINIC
ул. Приволжский переулок, 7

Sun de Vie
ул. Ново-Садовая, 238

TIME4ME
ул. Лесная, 11 А

V.I.A. DENT
ул. Ново-Садовая, 21

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

«Версаль», ювелирный салон
ул. Полевая, 52

Министерство здравоохранения Самарской области
ул. Ленинская, 73

«Мильстрим», магазин винзавода
ул. Луначарского, 60

Ресторан «СмоРодина»
ул. Урицкого,1

«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

«Черчилль», ресторан
пр. Ленина, 14

Luxury Fitness, фитнес-клуб
ул. Солнечная, 30

Mrs. Hadson,ресторан
ул. М. Горького, 82

Miltronic, фитнес-клуб
ул. Самарская, 161

Paradea, меховой салон
ул. Ленинская, 301

X-Fit, фитнес-клуб
Московское шоссе, 4Б

Vittoria Gourmet, гастрономический бутик
ул. Ново-Садовая, 24

ВРЕМЯ ЛЕЧИТЬ АКНЕ

СОВРЕМЕННАЯ ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА ПРЕДЛАГАЕТ ВСЕСЕЗОННЫЕ РЕШЕНИЯ, НО ВСЕ ЖЕ ИМЕННО ОСЕНЬ СЧИТАЕТСЯ ТРАДИЦИОННЫМ ВРЕМЕНЕМ ЛЕЧЕНИЯ АКНЕ. ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ТЕРАПИИ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ, СПОСОБАХ, КОТОРЫЕ РЕАЛЬНО РАБОТАЮТ, А ТАКЖЕ О ТОМ, КАКИЕ ОБЕЩАНИЯ ТАК И ОСТАНУТСЯ «ПУСТЫМИ», ПОГОВОРИЛИ С ЭКСПЕРТОМ В ЛЕЧЕНИИ АКНЕ – КРИСТИНОЙ ХЛЫСТОВОЙ.

Эксперт:
Кристина Андреевна Хлыстова,
врач-косметолог, дерматолог, трихолог, ведущий специалист сети клиник «Ренессанс Косметология», акне-эксперт, член Национального альянса дерматовенерологов и косметологов, член Acne Family School

ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ АКНЕ?

Это многофакторное (а значит, причин несколько), хроническое (а значит, на всю жизнь), воспалительное заболевание сально-волосяного аппарата кожи. Важно, что заболевание именно сальной железы – поэтому ни клещей, ни паразитов искать не нужно. Первый врач, к которому нужно обращаться – дерматолог.

В ИНТЕРНЕТЕ ЕСТЬ «КАРТА ПРЫЩЕЙ», ОБЪЯСНЯЮЩАЯ СВЯЗЬ ЛОКАЛИЗАЦИИ ВЫСЫПАНИЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ. ПОДБОРОДОК – ЭТО ГИНЕКОЛОГИЯ, ЩЕКИ – ЖЕЛУДОК...

«Карты прыщей» не существует! Это миф, который к действительности не имеет никакого отношения. Причин же, по сути, всего две: гиперандрогения абсолютная (когда в крови повышен уровень андрогенов) и относительная (тут уровень андрогенов нормальный, но есть высокая чувствительность рецепторов кожи).

РЕАЛЬНО ПОЛНОСТЬЮ ВЫЛЕЧИТЬСЯ?

Напомню, это заболевание хроническое, то есть на всю жизнь. Но с помощью правильного доказательного лечения я с пациентами добиваюсь ремиссии, сохраняя ее на постоянной основе.

КАКИМИ СПОСОБАМИ?

Все зависит от клинической картины, тяжести заболевания, предыдущего опыта лечения. Основа всего – это дерматологическое лечение, к которому относится наружная и системная антибактериальная терапия. Благодаря большому парку аппаратов и препаратов, представленных в «Ренессансе», и моему опыту, я смогу подобрать наиболее точное и результативное лечение в короткие сроки ввода в стабильную ремиссию.

ЭТО НАВЕРНЯКА ОЧЕНЬ ДОРОГО?

Скажу так: чем раньше обращаться на прием, тем меньше денег вы потратите. Кстати, мои пациенты зовут меня заботливый доктор. Я всегда предоставляю выбор и вариант решения, исходя из финансовых возможностей пациента.

ПРО ВАС ГОВОРЯТ, ЧТО ВЫ АКНЕ-ЭКСПЕРТ. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Чем больше я узнавала об акне, тем больше у меня появлялось вопросов, ответы на которые я не находила ни в ординатуре, ни в практике. Приходилось черпать информацию извне, переводить статьи с других языков, покупая подписки на мировую медицинскую литературу. Я закончила множество школ по лечению акне, и могу сказать, что не все из них, к сожалению, действительно были стоящими. Поэтому я твердо решила выбрать путь доказательной медицины! Сегодня я состою в закрытых сообществах с лучшими акне-экспертами, где мы обмениваемся опытом и помогаем друг другу с лечением тяжелых форм или нетипичным течением. С опытом я овладела широким и глубоким пониманием акнеподобных дерматозов и акне, и, видя каждый элемент, понимаю, как именно это лечить правильно. Я с уверенностью говорю: я, Хлыстова Кристина Андреевна, эксперт в лечении проблемной кожи.

ОСТАВИТЬ КАК ЕСТЬ?

ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ АКНЕ, ЗАБОЛЕВАНИЕ МОЖЕТ ПЕРЕЙТИ В ТЯЖЕЛЫЕ ФОРМЫ И РУБЦОВЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ: АТРОФИЧЕСКИЕ, КЕЛОИДНЫЕ И ДРУГИЕ ВИДЫ РУБЦОВ, ДИСХРОМИИ (ПРОВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ ПИГМЕНТАЦИЯ) И ДРУГИЕ СОСТОЯНИЯ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Реклама. Лицензия №ЛО-63-01-004715 от 26 июля 2018 года

ХВАТИТ ПРЯТАТЬ АКНЕ
ПОД КОСМЕТИКОЙ.
ВЫЛЕЧИ СЕЙЧАС!

Ренессанс
КОСМЕТОЛОГИЯ

Садовая, 199 • Ново-Садовая, 106Н 233-53-34

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КЛИНИКА ВЕРТЕБРОНЕВРОЛОГИИ
ДОКТОРА ЧЕБЫКИНА

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ И ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВАС БЕСПОКОЯТ?

- Болевой синдром
- Остеохондроз
- Сколиоз
- Плоскостопие
- Артрозо-артрит
- Остеопороз
- Грыжа межпозвонкового диска
- Эпилепсия
- Нарушение мозгового кровообращения
- Паркинсонизм
- Когнитивные нарушения
- Нарушение сна
- Ревматизм
- Психосоматика
- Головокружение
- Необходимость в реабилитации после травм и операций

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

- ✓ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕНИЯ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ
- ✓ ПОМОЩЬ В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ
- ✓ БОЛЕЕ 25 ЛЕТ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ
- ✓ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ
- ✓ ПОЛНЫЙ СПЕКТР ЛЕЧЕБНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ПОМОЩИ
- ✓ МИРОВОЙ ОПЫТ И ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Грыжа межпозвонкового диска, сколиоз и артроз

НЕ ПРИГОВОР!

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Самара, ул. Советской Армии, 243,
(Санаторий «Старт»)

+7(927) 692-43-03

+7(846) 926-26-64

Реклама. Лицензия №ЛО-63-01-003711 от 27 мая 2016 года