

№2 (53) / 2024

Здоровье

■ медицина
■ красота

51

эксперт
в одном
номере

ТЕМА НОМЕРА

БОЛЬ

ЕСЛИ РЕЗКО
«ПРИХВАТИЛО»

Спину

Низ живота

Горло

Почки

«Что-то» в ноге

ЗУБНАЯ БОЛЬ
КАК СИМПТОМ
ИНФАРКТА
И ДРУГИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

«СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА —
НЕ ПРО ОТЧАЯНИЕ, А ПРО
УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ»

Данил Зотеев, главный врач

«Первой урологии»

(СТР. 14)

16+

ВЯЧЕСЛАВ ИГОРЕВИЧ ЧУБАРОВ

Пластический хирург, кандидат
медицинских наук

ПРОФАЙЛ:

Имя: Вячеслав Игоревич Чубаров

Стаж работы: 25 лет

Ежегодное количество операций:
более 400

Общее количество операций:
более 10 000

Специализация: доктор выполняет весь спектр пластических операций от пластики лица и шеи, в том числе отдельных зон (бровей, лба, век, носа) до пластики живота или маммопластики. В круге профессиональных интересов – омолаживающие операции лица и в частности эндоскопический лифтинг.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОВОЛОКОКАЗАННЫХ ПРОКОНОУЛЬТИРАУТИЕРЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДО

ПОСЛЕ



Доктор выполняет сложные операции: эндоскопическую подтяжку верхней трети (фронтотемпоральный лифтинг), верхних двух третей лица, а также пластику нижних двух третей лица и шеи.

До 75% операций, которые выполняет Вячеслав Игоревич Чубаров, составляют операции на лице – преимущественно эндоскопические.

МАСТЕР ЭНДСКОПИЧЕСКОГО ЛИФТИНГА

К нему приезжают пациенты со всего мира, доверяя высокому профессионализму и более чем 20-летнему опыту пластического хирурга.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ

«Самые захватывающие операции – на лице. Они самые сложные, в них много шагов. Например, в ринопластике таких этапов может быть от 50 до 200. При этом каждый может расширяться, и тогда нужно выбирать, каким путем эффективнее и целесообразнее идти. Это как в шахматах: постоянно пытаешься найти самую точную и подходящую комбинацию, поскольку у цепочки в 100 звеньев есть тысячи возможных вариаций».

ПРЕИМУЩЕСТВА ЭНДСКОПИИ

«Так называемая «подтяжка» (а если говорить профессиональным языком – эндоскопический лифтинг лба и бровей) заметно омолаживает. Исчезают опущения лба, бровей, наружных углов глаз, средней зоны лица, а также избыток боковых наружных отделов верхних век. При этом минимизированы разрезы кожи для подхода к оперируемой зоне, четко визуализируются оперируемые ткани, да и в целом, по сравнению с другими видами операций, эндоскопические хирургические вмешательства малотравматичны. При этом 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».

Тольятти, ул. Карла Маркса, 54,

телефон для записи
+7 960 846 83 45

plasticbeauty.ru



ПОВОЛЖСКИЙ
ИНСТИТУТ
КРАСОТЫ



ЛЕЧИМ БОЛЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

В АРСЕНАЛЕ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ДОКТОР ОСТ» - ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫЕ АППАРАТЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В КОРОТКИЕ СРОКИ. ЭТИ МЕТОДИКИ СООТВЕТСТВУЮТ ПЕРЕДОВЫМ ТЕНДЕНЦИЯМ МИРОВОЙ МЕДИЦИНЫ И ЗАЧАСТУЮ НЕ ИМЕЮТ АНАЛОГОВ. СПЕЦИАЛИСТЫ КЛИНИКИ РАССКАЗАЛИ О ДВУХ ПРОГРЕССИВНЫХ РОБОТИЗИРОВАННЫХ ПРОЦЕДУРАХ, КОТОРЫЕ СТАЛИ ДЛЯ МНОГИХ ПАЦИЕНТОВ НАСТОЯЩИМ СПАСЕНИЕМ.

НА ЗАМЕНУ ФАРМАЦЕВТИКЕ

HIRO TT

ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЙ ЛАЗЕРНЫЙ АППАРАТ С ЭФФЕКТОМ ОХЛАЖДЕНИЯ



«Использование высокоинтенсивной лазеротерапии для лечения боли – реальная альтернатива медикаментозной и инъекционной терапии. Этот физиотерапевтический метод подходит для широкого спектра проблем: боли в спине или суставах, хронические или острые.

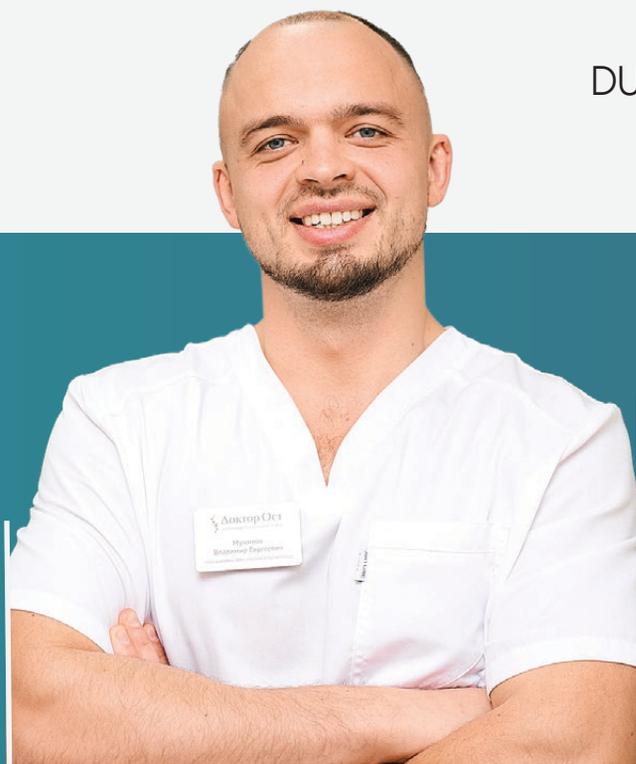
Воздействие лазера также ускоряет период выздоровления. Всего за один сеанс улучшается кровоток, повышается метаболизм. За комфортное проведение процедуры отвечает функция smartcooler – система охлаждения: примечательно, что

АЛЕКСЕЙ ПАВЛОВИЧ СОКОЛОВ,
*невролог, ботулинотерапевт
клиники «Доктор Ост»*

она обеспечивает эффект дополнительного обезболивания. Результат ощутим уже после первого сеанса, и иногда кажется чуть ли не волшебным. Но никакого волшебства, только наука – чистая физика!»

ЛАЗЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛЕЧЕНИИ – ЭТО:

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



**ВЛАДИМИР СЕРГЕЕВИЧ
МУЖИЛОВ,**
травматолог-ортопед, главный врач
клиники «Доктор Ост»

«Изначально этот метод применяли в спортивной медицине: профессиональных атлетов, футболистов, хоккеистов быстро ставили на ноги после серьезных травм. Но благодаря выдающимся результатам способ со временем получил гораздо более широкое распространение. Сегодня УВТ-терапия – важная часть лечения различных заболеваний позвоночника и су-

**САМАРА,
УЛ. ДЕМОКРАТИЧЕСКАЯ, 2Б**

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

🌐 DR-OST.RU

ШВЕЙЦАРСКОЕ КАЧЕСТВО DUOLITH SD1 T-TOP «F-SW ULTRA» АППАРАТ УДАРНО-ВОЛНОВОЙ ТЕРАПИИ КОМПАНИИ STORZ



ставов. Особенно хороших результатов удалось достигнуть в случае пяточной шпоры: раньше избавиться от нее можно было лишь хирургическим путем.

Суть процедуры, которую мы проводим, заключается в воздействии акустической волны. Она проникает вглубь организма, не повреждая кожу, мышцы и другие ткани. В зоне поражения импульс преобразуется в ударный, причем в каждом случае мощность, частоту и глубину проникновения волны врач выстраивает индивидуально».

РЕАВИЗ-СТК (СТК)

СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ВЫСОКОГО УРОВНЯ ДОСТУПНА КАЖДОМУ

В СТРУКТУРЕ МНОГОПРОФИЛЬНОЙ КЛИНИКИ – ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ, ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР, ОПЕРАЦИОННЫЙ БЛОК, ОСНАЩЕННЫЕ ПЕРЕДОВЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ. ЗДЕСЬ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИИ БОЛЕЕ ЧЕМ ПО 20 НАПРАВЛЕНИЯМ. ПРИЕМ ВЕДУТ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ САМАРЫ.

ВАСИЛИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ ШАЛАВИН, проктолог-хирург.
Стаж 28 лет.



- Экспресс-диагностика проктологических заболеваний
- Лечение геморроя (склерозирование, лазер LHP, лигирование)
- Удаление и лечение (в т.ч. плазмотерапия) анальных трещин, наружных геморроидальных узлов, анальных бахромок, лечение полипоза
- Лазерное лечение свищей прямой кишки и кист копчиковой области.

ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВНА КЛИМОВА, врач-ревматолог.
Стаж 44 года.



- Диагностика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеоартрит, ревматоидный артрит, анкилозирующий спондилоартрит, псориатический артрит, подагрический артрит и т.д.)
- Диагностика и лечение системных заболеваний соединительной ткани (системная красная волчанка, системная склеродермия, дерматомиозит), системных васкулитов.

СЕРГЕЙ ЛЬВОВИЧ ИВАНОВ, врач-оториноларинголог, хирург.
Стаж 37 лет.



- В отделении широко представлена:
- Микрохирургия патологии уха, горла, носа и околоносовых пазух
- Функциональная видеоэндоскопическая хирургия
- Пластическая, реконструктивная хирургия лор-органов.

ИГОРЬ ДМИТРИЕВИЧ АРТАМОНОВ, пульмонолог.
Стаж 40 лет.



- Диагностика и лечение заболеваний дыхательной системы (бронхиальная астма, ХОБЛ, пневмония, саркоидоз).
- Ведение тяжелых и пациентов с интерстициальными болезнями, а также диагностика пациентов с неясной этиологией.

И ЕЩЕ 13 НАПРАВЛЕНИЙ!

- Гастроэнтерология
- Кардиология
- Процедурный кабинет
- Рефлексотерапевт
- Стационар 1 дня
- Терапия
- УЗИ
- Урология
- Флебология
- Функциональная диагностика
- Хирургия
- Хирургия кисти
- Эндоскопия

САМАРА,
УЛ. ТУХАЧЕВСКОГО, 80, ОФ. 1

8 (846) 212-50-60

8 (927) 720-21-12

WWW.STK-CLINIC.RU



КЛИНИКА
РЕАВИЗ-СТК (СТК)

ВЗРОСЛЫЕ ПРОБЛЕМЫ. ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА ОТ Ж Д О М 46

Экспертная группа врачей рассказала о современных и безопасных методах, позволяющих освежить отношения и восстановить интимное здоровье

ЧУВСТВО ПОЛЕТА 48

Врач травматолог-ортопед Юрий Владимирович Кузнецов рассказал, как правильно падать

ВЗРОСЛЫЕ ПРОБЛЕМЫ. ПРОСТОЙ СЛОЖНЫЙ ЦИСТИТ 50

Врач-уролог Евгений Сергеевич Губанов рассказал о том, какие ошибки чаще всего совершают пациенты, пытаясь избавиться от недуга

НАДО ЗНАТЬ. БОЛЬ ПОСЛЕ ИНТИМА 52

Гинеколог-эндокринолог Ламия Эльмановна Папаева рассказала, почему у женщины снижается влечение и появляется боль во время полового акта

КРАСОТА. ВИДЫ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И МЕТОДЫ ИХ УДАЛЕНИЯ 58

Врач дерматолог-косметолог Елена Павловна Кирсанова рассказывает, какие новообразования на теле не стоит игнорировать

ПСИХЕЯ. Я НИ В ЧЕМ НЕ ОТКАЖУ? 60

Психолог Вера Олеговна Собко рассказывает, играет ли роль гендерная принадлежность в умении отстаивать личные границы

МЕСТА РАСПРОСТРАНЕНИЯ 64

А ЭТО ТОЧНО ЗУБ?

КАКИЕ БОЛЕЗНИ ПРЯЧУТСЯ ВО РТУ

Визуальная часть: Фотографии трех врачей: Ларисы Александровны Мухоморовой, Юлии Владимировны Мухоморовой, Анастасии Владимировны Мухоморовой.

Текст: Визуальная часть статьи о заболеваниях полости рта.

ТРАНСФОРМАЦИЯ В СТОМАТОЛОГИИ

УХОДИМ ОТ БОЛИ

Визуальная часть: Фотографии двух врачей: Юлии Владимировны Мухоморовой, Анастасии Владимировны Мухоморовой.

Текст: Трансформация в стоматологии: уходим от боли.

У МЕНЯ НА ЭТО 5 ПРИЧИН:

ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА?

Визуальная часть: Фотографии трех врачей: Ларисы Александровны Мухоморовой, Юлии Владимировны Мухоморовой, Анастасии Владимировны Мухоморовой.

Текст: Почему болит голова: 5 причин.

Визуальная часть: Фотографии трех врачей: Ларисы Александровны Мухоморовой, Юлии Владимировны Мухоморовой, Анастасии Владимировны Мухоморовой.

Текст: Трансформация в стоматологии: уходим от боли.

ЧУВСТВО ПОЛЕТА

Врач-травматолог объяснил, как нужно падать

Визуальная часть: Фотографии врача-травматолога Юрия Владимировича Кузнецова и иллюстрация падения.

Текст: Чувство полета: как нужно падать.

Визуальная часть: Фотография человека, падающего.

Текст: Чувство полета: как нужно падать.

«ПРОФЕССИОНАЛ ДОЛЖЕН РАЗВИВАТЬСЯ»

В 2023 ГОДУ АЛЕКСАНДР КРИЧМАР – ОДИН ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ БАРИАТРИЧЕСКИХ ХИРУРГОВ РОССИИ – НАЧАЛ ПРАКТИКОВАТЬ ПЛАСТИЧЕСКУЮ ХИРУРГИЮ. ОН РАССКАЗАЛ, КАК ЕМУ УДАЕТСЯ СОВМЕЩАТЬ ДВА ЭТИХ НАПРАВЛЕНИЯ И ПОЧЕМУ ОН ПЕРЕСТАЛ СЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО ВЫПОЛНЕННЫХ ОПЕРАЦИЙ (СПОЙЛЕР: ИХ ТЫСЯЧИ).

“ ЭКСПЕРТ: _____

АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ КРИЧМАР,

хирург, бариатрический хирург, пластический хирург, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры хирургии ИПО Самарского государственного медицинского университета.



Александр Михайлович, многие пациенты знают вас именно как бариатрического хирурга. Почему вы решили обратиться в сторону хирургии пластической?

Зачастую пластическая хирургия становится закономерным шагом после бариатрической операции. Конечно, после хирургии лишнего веса положительный эффект для здоровья очевиден: организм теряет жировую ткань, восстанавливается работа сердечно-сосудистой системы, снижается риск сахарного диабета второго типа, некоторых видов рака, но... Часто кожа, годами растянутая чрезмерной массой тела, не может сократиться самостоятельно. В этом случае на помощь приходит пластическая хирургия. Было много настойчивых просьб от моих пациентов, чтобы именно я выполнил эстетическую операцию. Но есть и еще одна причина, по которой я обратился в сторону «пластики»: мне это просто интересно. Профессионал должен непрестанно развиваться. Не ис-

ключая, что это не последняя хирургическая специализация, которую я освоил.

Значит ли это, что вы остаетесь только пластическим хирургом?

Что вы, конечно, нет. Бариатрическая хирургия – огромная часть моей жизни. Мне посчастливилось учиться у Бориса Юрьевича Цветкова – одного из основоположников хирургии лишнего веса в России, и после работать под его началом. Много лет я видел эталонный подход к своему делу и приложил все усилия, чтобы соответствовать ему. Поэтому помимо активной практики с пациентами я продолжаю вести научную деятельность, являясь автором научных исследований и участником ведущих конференций.

Какие виды операций вы выполняете?

Бариатрические или пластические? Впрочем, и в том, и в другом случае их спектр довольно широк. Если говорить об операциях лишнего веса,

то это все самые востребованные операции в мировом масштабе: одноанастомозное желудочное шунтирование с ручным анастомозом (OAGB), одноанастомозное дуодено-илеошунтирование (SADI), шунтирование желудка на короткой петле, реконструкция бандажирования желудка в продольную резекцию желудка SADI. В пластической хирургии: абдоминопластика, бодилифтинг, маммопластика, в том числе на имплантах, другие процедуры. Порой оперируем по сочетанным протоколам, одновременно проводя коррекцию сразу на нескольких областях – по современной технологии Full Body.

Сколько всего операций вы выполнили?

Когда счет пошел на тысячи, перестал считать. Важнее процент осложнений, его я отслеживаю все так же четко.

Если не ошибаюсь, у вас он менее 0,5%?

Да, но я не люблю об этом говорить – чтобы не сглазить.



Самара, ул. Ташкентская, 159
Многоканальный call-центр: 8 (846) 956-12-15
Консультации по телефону: 8 (902) 378-51-63
www.sokb.ru



Самара, ул. Дачная, 24
Тел.: 8 (846) 313-03-03,
8 (905) 303-96-98
www.samara.a2med.ru





Альбина Голодяевская,
издатель

Весной как никогда хочется перемен.

Самое простое – поменять гардероб. Еще приятнее, правда, и сложнее, – изменить свое тело. Кто-то, возможно, решится на новое чувство – это, конечно, самое страшное.

Наша редакция весной 2024 неожиданно для себя сменила концепцию Gold-премии. Три года мы радовали ее участников эстрадной программой и яркими шоу, но сейчас внезапно поняли – хочется больше творчества! Больше красоты! Больше глубины! Больше проницательности! Из этого манифеста родилась идея Бала врачей, приуроченного ко Дню медицинского работника 2024 года. А как же танцы до упада? Вручение наград? Задушевные разговоры за столом? Все это останется, ведь мы сохранили лучшее, что было, но добавили новых идей, элегантности, изыска, хорошего вкуса – всего того, чего нам не хватает в повседневной суете.

Да, перемены нужны: хотя бы для того, чтобы чувствовать саму жизнь. Не бойтесь перемен, ищите их. Пусть они будут не глобальны: хотя бы избавление от ноющей зубной боли или извечного «прострела» в спине – это тоже можно поменять, поверьте. Но так и начнется Ваш новый этап.

№2 (53)/2024

здоровье ■ медицина
журнал, который помогает жить здорово ■ красота

Здоровье. Медицина. Красота

УЧРЕДИТЕЛЬ ООО «Горизонт Медиа»

ДИРЕКТОР Альбина Марсовна Голодяевская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Юлия Александровна Мамышева

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Екатерина Волкова

ДИЗАЙНЕР Катерина Тенякова

ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ Инна Булатова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ Александра Загайнова

ТЕКСТЫ: Екатерина Волкова
Юлия Беловодова
Юлия Мамышева

КОРРЕКТОР Елена Никонова

ДИСТРИБЬЮТОР Алишер Ирисматов

ФОТО: Тамила Салтанова,
Архивы пресс-служб,
Фотобанк Shutterstock

Журнал «Здоровье. Медицина. Красота»
Периодическое печатное издание.
Дата выхода в свет 22.04.2024
Тираж 10 000 экз.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

443011, Самарская область, город Самара,
ул. Советской Армии, 285 Н

Адрес издателя:

Самара, п. Управленческий, ул. Сергея Лазо, 13, оф. 6.
Тел. 8 (917) 013-15-15, www.zmk63.ru, www.zmk63.pф,
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.

О чем говорит боль?

БОЛЬ - УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ, СИГНАЛИЗИРУЮЩИЙ О ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРОБЛЕМ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К СТРЕССОВОМУ СОСТОЯНИЮ ВСЕГО ОРГАНИЗМА. ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ТОЧНУЮ ДИАГНОСТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ, ВАЖНО РАЗЛИЧАТЬ ИХ. ПРОЯВЛЕНИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА В ЛЮБОЙ ИЗ СИСТЕМ – ПОВОД НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ.



БОЛЬ В СЕРДЦЕ

ИРИНА GERMANOVA, врач-кардиолог высшей категории с 45-летним стажем

Кардиологическая боль может быть острой, сжимающей или жгучей, часто распространяется на левую руку и шею. Артериальная гипертензия, как правило, сопровождается головной болью. Может присоединиться одышка, потливость, тошнота и даже панические атаки. Наиболее частыми причинами острой кардиологической боли является стенокардия (клиническая форма ИБС) и инфаркт миокарда.



НЕВРОЛОГИЧЕСКАЯ БОЛЬ

НАТАЛЬЯ АФАНАСЬЕВСКАЯ, врач-невролог высшей категории с 35-летним стажем

Неврологическая боль часто описывается пациентами как стреляющая, пульсирующая или жгучая. Обычно проявляется неприятными ощущениями в опорно-двигательном аппарате (конечности, шея, позвоночник) и головной болью (при нарушениях мозгового кровообращения, инсульте). Иногда боль сопровождается головокружением, онемением конечностей и снижением координации. Наиболее частые причины: патологии опорно-двигательной системы (остеохондрозы, грыжи, протрузии), воспалительные процессы, нарушения кровообращения и травмы.



УРОЛОГИЧЕСКАЯ БОЛЬ

ИРИНА ШАТОХИНА, врач-уролог, андролог с 23-летним стажем, к.м.н.

Урологическая боль связана с заболеваниями мочевыделительной системы. Она может быть острой и резкой (например, при почечной колике), или тянущей (характерно для воспалительных процессов мочевого пузыря и мочевыводящих путей). Болевой синдром в данном случае может сопровождаться другими симптомами - частым или, наоборот, затрудненным мочеиспусканием, наличием в моче крови и твердых конкрементов, а также специфическими выделениями из уретры.



БОЛЬ В ОНКОГИНЕКОЛОГИИ

СВЕТЛАНА КРАМАРОВА, врач-онкогинеколог высшей категории с 45-летним стажем

Боль, связанная с доброкачественными или злокачественными новообразованиями в области женской репродуктивной системы, не проявляется на ранних стадиях. Она начинается, когда опухоль достигает определенных размеров и начинает сдавливать нервы, сосуды и окружающие органы. Это опасный симптом. Болевой синдром при онкологических заболеваниях часто сопровождается потерей веса, изменением работы кишечника, нарушенным мочеиспусканием и общей слабостью.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ДИАГНОСТИКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА «АНТИСТРЕСС»

Позволяет системно и бережно подойти к вопросам обследования и лечения болевых синдромов различного генеза. Программа включает консультации терапевта, невролога, гинеколога (для женщин) и уролога (для мужчин), лабораторную диагностику, лечение в дневном стационаре, мас-

саж и физиотерапию. Все это позволяет грамотно дифференцировать источник боли и выстроить эффективный план лечения.

- **своевременная помощь квалифицированных специалистов**
- **точная и быстрая диагностика**
- **восстановление стрессоустойчивости**
- **лечение синдрома хронической усталости**
- **профилактика старения**

Многопрофильная клиника «ДАЛИЗ»

Самара, ул. Алексея Толстого, 78

Тел. 8 (846) 255-27-07

t.me/dalizmed

vk.com/clinicadaliz



daliz.ru

ЖИЗНЬ БЕЗ РОЗАЦЕА – РЕАЛЬНОСТЬ

ПО СТАТИСТИКЕ, В РОССИИ ТАКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КАК РОЗАЦЕА, ЗАНИМАЕТ 7 МЕСТО СРЕДИ ВСЕЙ КОЖНОЙ ПАТОЛОГИИ: И, КАК ПРАВИЛО, ПАЦИЕНТЫ ИДУТ С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ К КОСМЕТОЛОГАМ. СПЕЦИАЛИСТ СЕТИ КЛИНИК «РЕНЕССАНС КОСМЕТОЛОГИЯ» ОБЪЯСНИЛА, КАКИЕ РЕШЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ПОЗВОЛЯЮТ ЗАБЫТЬ О КРАСНЫХ ПЯТНАХ.

Розацеа – хроническое заболевание, которое характеризуется эритемой (краснотой), телеангиэктазиями (сосудистыми звездочками), воспалительными элементами, иногда узлами.

Конечно, все это вызывает не только физический, но и эмоциональный дискомфорт. Важно правильно поставить диагноз, назначить соответствующую терапию и убрать факторы, которые будут усугублять течение заболевания.

К НИМ ОТНОСЯТ

Экзогенные факторы

- гастрит,
- нарушение работы желчного пузыря,
- хеликобактерная инфекция,
- гормональные изменения

Эндогенные факторы

- горячая, острая пища, алкоголь,
- ультрафиолетовое излучение, низкие и высокие температуры,
- неблагоприятные метеофакторы,
- психоэмоциональные перегрузки



Эксперт:

ДИАНА РИНАТОВНА БУЛАТОВА

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., 2021 г., а также победитель в номинации «Лучший дерматолог» премии «ПроДокторов» 2022 г.

Опыт работы:
более 13 лет

К сожалению, многие факторы исключить невозможно. Поэтому важно научиться сдерживать обострение розацеа.

В нашей клинике мы разработали протоколы лечения этого заболевания.

Задача первого этапа лечения – снять воспаление и уменьшить обострение. Помогут в этом такие процедуры, как фотодинамическая терапия на аппарате Heleo4 и ультразвуковая терапия Skinova Pro.

1 В основе фотодинамической терапии лежит взаимодействие фотосенсибилизирующего геля с энергией света, излучаемого аппаратом. Оно приводит к активации местной иммунной реакции и запуску саморегенерации кожи, повышение естественного ресурса кожи за счет избавления от «поврежденных» клеток и ускорения их обновления.

Ультразвуковая терапия Skinova Pro создает оптимальные условия для стимуляции обменных процессов, улучшает работу кровеносных и лимфатических сосудов, снимает воспаление.

Именно в тандеме с терапией Skinova Pro фотодинамическая терапия дает оптимальный результат.

широкополосного света, по своей мощности не имеющая аналогов в мире. Во время процедуры аппарат избирательно воздействует на сосуды, коагулируя их, обладает специфическим воздействием на воспалительные элементы.

Курс, последовательность процедур, а также интервал между ними индивидуален для каждого пациента. После 5D-диагностики кожи на аппарате пациенту выдается долгосрочный план коррекции – на 3, 6 или 9 месяцев.



2 «Золотым стандартом» лечения розацеа является BBL(IPL) фототерапия. BBL HERO – новейшая система

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Ренессанс

КОСМЕТОЛОГИЯ

ЕСЛИ БЫ ПИГМЕНТНЫЕ
ПЯТНА БЫЛИ ТАК КРАСИВЫ,
КОСМЕТОЛОГИ
БЫ ОСТАЛИСЬ БЕЗ РАБОТЫ

BBL фототерапия
от пигментации
16000₽



📍 Садовая, 199 · Ново-Садовая, 106Н · ☎ 233-53-34

Реклама. Лицензия №170-63-01-004715 от 26 июля 2018 года.

«СЕКРЕТЫ»

ГИГИЕНЫ УШЕЙ

КАК ПРАВИЛЬНО ПРОВОДИТЬ ЧИСТКУ СЛУХОВЫХ ПРОХОДОВ И ПРИ ЭТОМ НЕ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ И РЕБЕНКУ, РАССКАЗАЛА ПРАКТИКУЮЩИЙ ВРАЧ-ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ.



Эксперт:
Татьяна Александровна
Беляева,
оториноларинголог, лечебно-
диагностический комплекс
«Медгард»

Самая частая ошибка при домашнем уходе

Нельзя чистить слуховой проход ватными палочками или другими приспособлениями, не предназначенными для этого. Ни ушные палочки, ни булавки для этих целей не подходят! Появляется опасность травмировать кожу слухового прохода и барабанную перепонку. Частое осложнение при таких повреждениях - снижение слуха и присоединение инфекции к ране. Многие постоянно носят беруши, наушники, слуховые гарнитуры, не задумываясь, что это может приводить к образованию серных пробок. За данными предметами надо хорошо следить и тщательно выполнять правила гигиены.



НЕ ВРАГ, А ДРУГ

УШНАЯ СЕРА – ЗАЩИТНЫЙ СЕКРЕТ, КОТОРЫЙ УВЛАЖНЯЕТ УХО И СЛУЖИТ ЕСТЕСТВЕННЫМ БАРЬЕРОМ НА ПУТИ ПРОНИКНОВЕНИЯ МИКРОБОВ В ОРГАНИЗМ. ЕЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО, НО И ПОЛНАЯ ОЧИСТКА – НЕ ЛУЧШАЯ УСЛУГА ИММУНИТЕТУ.

Что делать нельзя?

Используя ватную палочку, изначально предназначенную для коррекции макияжа, люди проталкивают серу по слуховому проходу, образуя пробку. Она может давить на барабанную перепонку, вызывая ее воспаление (мерингит), а также увеличить риск развития среднего отита.

Грамотный алгоритм

После приема ванной или душа нужно промокнуть кончиком полотенца ухо. Серу, которая видна, лучше удалить ватным диском либо полотенцем. Если вода попала внутрь, лучше наклонить голову и просушить наружный слуховой проход. У детей можно убирать только видимые глазом отложения.

Что влияет на избыток серы

Количество людей с повышенным образованием серы небольшое – около 3% населения мира. Предрасполагающими факторами являются физиологические особенности: узкие и извитые слуховые проходы, возраст. Например, у детей растет и формируется организм и железа, которая отвечает за выработку серы, работает активно.

Очистка ушных каналов при помощи средств из аптеки

Местные, растворяющие серную пробку вещества, водные и масляные, можно использовать дома. Это наименее инвазивный метод, риск осложнений – минимальный. В числе противопоказаний – боль в ухе и заложенность. Применяют такие средства 2-3 раза в день в течение 3-5 дней, не больше.

КАК СБЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ РЕБЕНКА?

СЕГОДНЯ ВСТРЕТИТЬ ДОШКОЛЬНИКА В ОЧКАХ – ОБЫЧНОЕ ДЕЛО. ДАЖЕ ЕСЛИ В ДЕТСКОМ САДУ УДАЛОСЬ ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМЫ, ЧАСТО ОНА МОЖЕТ ПРОЯВИТЬСЯ В ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ. «НЕОКРЕПШИЕ» ГЛАЗА РЕБЕНКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ОГРОМНОЙ НАГРУЗКЕ. ОКУЛИСТ РАССКАЗАЛА О ЧАСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И МЕТОДАХ ПРОФИЛАКТИКИ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИХ ПАТОЛОГИЙ.



**Галина Петровна
Косоплеткина,**

врач-офталь-
молог оптики
«Люкс».

Зрительная гимна- стика для хорошего зрения

- 5 движений глазами вверх-вниз, вправо-влево
- Круговые вращения глазами
- Часто поморгать, зажмуриться и широко открыть глаза
- Сфокусироваться на расстоянии 20–30 см, перевести взгляд вдаль на конкретный предмет, повторить сначала
- Каждое упражнение выполнять несколько раз

Распространенная проблема у детей – косоглазие. С чем это связано?

Обычно «виноваты» мышцы глаз: как наружные, которые находятся вокруг глазного яблока, так и те, что внутри него. Если одни мышцы слабее, чем другие, развивается косоглазие. Хотя это заболевание может быть вызвано и отклонением от нормы в рефракции – преломлении света, попадающего в глаз.

Как лечат косоглазие?

Часто рекомендуют оперировать. Кроме этого, ребенок должен носить очки, чтобы глаза приняли правильное положение, а затем пройти аппаратное лечение. Главное – начинать сразу после выявления первых признаков проблемы, ведь когда он пойдет в школу, ему будет сложно учиться и заниматься физкультурой, так как нарушено ориентирование в пространстве.

Иногда говорят о ложной близорукости. Что это?

Спазм аккомодационной мышцы. Многие школьники сидят за партами сгорбившись, оставляя расстояние от глаз до учебника очень маленьким. Такая же ситуация наблюдается при работе с телефонами и планшетами. Повышается внутриглазное давление, перенапрягается аккомодационный аппарат. Из-за этого у некоторых близорукость возникает сразу, у других она начинается со спазма – то есть с ложной близорукости.

Как его снять?

Мышцу надо расслабить с помощью мидриатиков – средств, расширяющих зрачок. Но чтобы спазмы больше не повторялись, глазные мышцы тренируют с помощью специальных аппаратов.

Экраны гаджетов оказывают большее воздействие на глаз по сравнению с бумажным текстом?

Да. Чтобы ощутить зрительный образ с планшета или компьютера, глазу требуется больше усилий, так как изображение строится из мелких светящихся точек – пикселей, а не из сплошных линий, как в книге. Пиксели одинаковы для нашего глаза, и сфокусироваться ему просто не на чем.

Что нужно делать, чтобы сохранить детское зрение?

Регулярно делать упражнения. Также помогает массаж шейно-воротниковой зоны (в седьмом шейном позвонке есть нервный пучок, отвечающий за глаза). Но если у ребенка уже начало падать зрение, ему показано носить очки с дефокусными сегментами в линзах: они доказано замедляют развитие близорукости. Какие это линзы? Например, MioSmart. Подробнее вы можете узнать о них на приеме в Оптике Lux.

Запись к врачу:

☎ +7 (927) 720-95-37

🌐 www.opticalux.ru

 **Оптика lux**
медицинский центр

ДАНИЛ ЗОТЕЕВ:

«СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА – НЕ ПРО ОТЧАЯНИЕ, А ПРО УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ»

ЕГО ОГРОМНЫЙ ОПЫТ ДОКАЗЫВАЕТ: БЛАГОДАРЯ ДОСТИЖЕНИЯМ СОВРЕМЕННОЙ УРОЛОГИИ ВОЗМОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОПАСНЫХ – ПОДЧАС, СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНЫХ – БОЛЕЗНЕЙ ПОЧЕК, ХРОНИЧЕСКОГО ЦИСТИТА, НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ, БЕСПЛОДИЯ И ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ. В ИНТЕРВЬЮ ЖУРНАЛУ «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА» ДАНИЛ ВАЛЕНТИНОВИЧ РАССКАЗАЛ, ЧТО ЧАЩЕ ВСЕГО ВОЛНУЕТ ПАЦИЕНТОВ, ЗАЧЕМ НУЖНА ЭСТЕТИЧЕСКАЯ УРОЛОГИЯ И ПОЧЕМУ УРОЛОГ – НЕ ТОЛЬКО «МУЖСКОЙ» ВРАЧ.

Эксперт: ДАНИЛ ВАЛЕНТИНОВИЧ ЗОТЕЕВ, уролог, андролог, врач УЗИ, хирург, нейроуролог, руководитель клиники «Первая урология»

ПРИНЯТО ДУМАТЬ, ЧТО УРОЛОГ – ЭТО ТОЛЬКО МУЖСКОЙ ВРАЧ, ВЕРНО ЛИ ЭТО?

Урологи занимаются проблемами, связанными с мочеполовой системой мужчин и мочевой системой женщин. Так что за помощью к врачу-урологу обращаются все категории граждан: мужчины и женщины, взрослые и дети.

КАК ЧАСТО МУЖЧИНАМ СЛЕДУЕТ ПОСЕЩАТЬ УРОЛОГА?

По профилактическим осмотрам нет четких единых рекомендаций, но я советую ежегодно проверяться после 45–50 лет и периодически делать УЗИ почек, ТРУЗИ простаты и сдавать кровь на онкомаркеры. При этом обязательно нужно проводить самообследование, мужчина должен регулярно прощупывать мошонку на предмет уплотнений и других изменений.

С КАКИМИ ЖАЛОБАМИ ПРИХОДЯТ ПРЕДСТАВИТЕЛИ СИЛЬНОГО ПОЛА?

Как правило, с вопросами, касающимися мочеиспускания: учащенные позывы, походы в туалет ночью, которых ранее не было, ощущение, что мочевой пузырь опорожнился не до конца. Порой мужчины отмечают боли внизу живота, в промежности, в поясничной области, эректильную дисфункцию, раннее семяизвержение, проблемы с зачатием. Часто выявляется хронический простатит, аденома.

НАВЕРНОЕ, ЭТО ПУГАЕТ ПАЦИЕНТОВ?

В первую очередь из-за мифа, что аденома предстательной железы может переродиться в рак. У мужчин после 45–50 лет действительно появляется риск возникновения рака простаты, но он не связан с аденомой. Эти образования происходят из разных частей предстательной железы.

Аденома простаты появляется у большинства мужчин после 40–50 лет в той или иной степени, а к 90 годам – у всех. Но только примерно у трети она становится болезнью. Для остальных, скажем так, остается особенностью процесса старения, когда достаточно консервативного лечения.

Часто наблюдаю страх операций. Это естественно. Но стоит сказать, что современные методы оперативных вмешательств деликатны и малотравматичны. Они не требуют длительного и тяжелого восстановления, что особенно важно для пожилых пациентов с массой сопутствующих заболеваний.

ВОЗМОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ?

Для начала надо определить, бесплодие ли это или состояние субфертильности, то есть сниженной способности к зачатию. Начинать обследоваться стоит, когда у пары не происходит зачатия в течение года при регулярной половой жизни. Если женщина в паре старше 35 лет, то этот период снижают до полугода. Но какой бы ни была причина мужского бесплодия, это не приговор. Даже если речь идет о крайней степени – азооспермии, при которой нет сперматозоидов в эякуляте. Сегодня есть методики, которые позволяют по крайней мере в рамках ЭКО зачать ребенка.

РАССКАЖИТЕ О ЩЕПЕТИЛЬНОЙ ПРОБЛЕМЕ – НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ. ЭТО ТОЖЕ СФЕРА УРОЛОГИИ?

Главным провоцирующим фактором недержания мочи является слабость мышц тазового дна. Играет роль генетика: особенность связок, их плотность и эластичность могут передаваться по наследству. Риск возрастает с количеством случаев

ФИМОЗ – «НЕДЕТСКАЯ» ПРОБЛЕМА

Принято думать, что фимоз, симптомом которого является сужение крайней плоти, встречается только у детей. На самом деле фимоз бывает физиологическим - у мальчиков до 7 лет, и патологическим - проявляется у взрослых. Развивается на фоне перенесенных воспалительных процессов, а также является одним из первых признаков сахарного диабета. Если случай запустить, он может стать экстренным. Метод лечения – это обрезание, малоинвазивное хирургическое вмешательство. Также обрезание может выполняться по эстетическим, религиозным или гигиеническим показаниям.

недержания в семье. Женский пол – тоже фактор риска. Это связано с дестабилизацией мышц, разрывами и рубцами, появившимися во время беременности и родов. Поэтому у всех женщин есть шанс получить стрессовую форму недержания.

Для профилактики данной проблемы рекомендуется выполнять комплекс упражнений Кегеля, который направлен на укрепление мышц таза.

ВЫ ВЕДЕТЕ ПРИЕМ В НЕСКОЛЬКИХ ГОРОДАХ. КАК УДАЕТСЯ ВЫДЕРЖАТЬ ЖИЗНЕННЫЙ РИТМ, ОТКУДА ЧЕРПАЕТЕ ВДОХНОВЕНИЕ?

Вернуть пациента к нормальной жизни или улучшить ее качество, особенно если мы говорим об интимной сфере – это счастье для врача. Главное, своевременно обратиться за помощью. Забота о своем здоровье, об эстетике - главный тренд современности и самая правильная инвестиция.

« БЛАГОДАРИ ДОСТИЖЕНИЯМ УРОЛОГИИ ТЫСЯЧИ ЛЮДЕЙ МОГУТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СМЕРТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК, ВЫЛЕЧИТЬ БЕСПЛОДИЕ

МУЖСКАЯ ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА

«Существует целый подраздел генитальной хирургии. Я провожу сложные операции по фаллопротезированию и увеличению длины полового члена. Также широко применяю методики по увеличению его объема за счет введения филлеров гиалуроновой кислоты и полимолочной кислоты. Эти процедуры не требуют госпитализации и дают отличные результаты, с которыми можно ознакомиться в моем телеграм-канале @intimuro.



Клиника «Первая урология»
Самара, проспект Масленникова, 19
Тел. 8 (846) 300-48-49
zoteev.ru

СОДА ПОМОГАЕТ ПРИ ИЗЖОГЕ?



Эксперт:
Вера Александровна
Краюшкина,
врач-гастроэнтеролог
высшей квалификационной
категории, клиника
«Медицина»

Изжога – не болезнь, а симптом, который обычно появляется на фоне заболеваний верхнего отдела ЖКТ или указывает на неправильное питание и в целом образ жизни. Его отличает ощущение жжения и болезненности в области груди и пищевода.

В норме пищевод отделен от желудка специальным клапаном, открывающимся только во время проглатывания пищи. Однако при определенных патологиях его работа нарушается, и содержимое забрасывается в верхние отделы пищеварительной системы.

Пищевая сода – природный антацид – вступает в химическую реакцию с желудочным соком и нейтрализует соляную кислоту в его составе так, что изжога проходит. Она действительно может облегчить симптомы, но постоянно к такому способу прибегать не рекомендуется. Дело в том, что существует риск развития «кислотного рикошета». Это компенсаторное усиление выработки соляной кислоты с повышением кислотности желудочного сока. Таким образом, неприятное ощущение сначала пройдет, а потом появится снова.



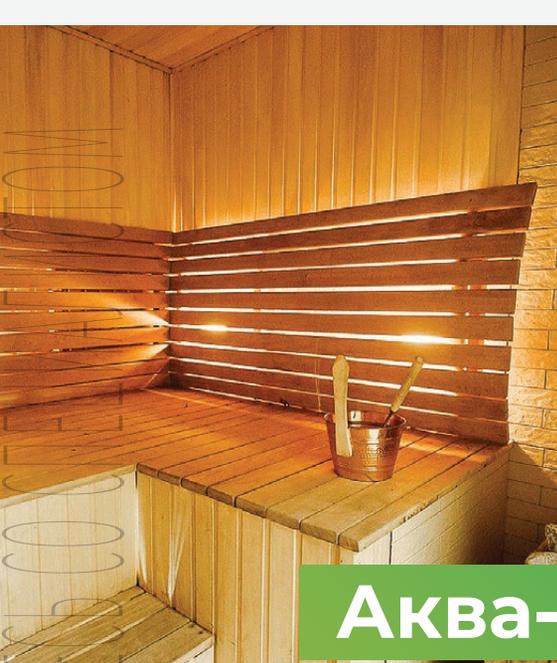
ПРОФИЛАКТИКА ПИТАНИЕМ

В ПЕРИОД ОБОСТРЕНИЯ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИНИМАТЬ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПРОВОЦИРУЮТ ИЗЛИШНЮЮ ВЫРАБОТКУ СОЛЯНОЙ КИСЛОТЫ. К НИМ ОТНОСЯТСЯ ПОМИДОРЫ (ТОМАТНЫЕ СУПЫ, КЕТЧУП); ЖИРНАЯ ПИЩА; ШОКОЛАД, КОФЕ, ЦИТРУСОВЫЕ; АЛКОГОЛЬНЫЕ И ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ; ОСТРЫЕ БЛЮДА, ЛУК, ЧЕСНОК, СПЕЦИИ.

Сода вызывает избыточное газообразование с отрыжкой и метеоризмом. При длительном применении это может привести к нарушению функции почек, микрофлоры кишечника, дисбалансу кальция в организме.

Изжога бывает разная, эпизодическая и регулярная. В первом варианте достаточно поменять привычки в рационе и образе жизни, чтобы дискомфорт ушел. Если боль возникает регулярно, то нужно обратиться к врачу и пройти обследование.

Развитию эпизодической изжоги могут способствовать сдавливающая живот одежда, привычка переедать, поздний прием пищи. Не стоит лежать после еды или наоборот, сразу же нагружать организм. Влияют и стрессовые ситуации, эмоциональное перенапряжение, а также лечение нестероидными противовоспалительными препаратами и спазмолитиками.



Аква-зона в Salus Clinic

ваш отдых, который начинается здесь и сейчас

ПРОВЕСТИ ВЕСЕЛЫЙ ДЕВИЧНИК
ИЛИ НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ПРАЗДНИК?

НАУЧИТЬ ПЛАВАТЬ
СВОИХ МАЛЫШЕЙ?

ОТДОХНУТЬ ОТ СУЕТЫ
С ДРУЗЬЯМИ?

УСТРОИТЬ ОРИГИНАЛЬНЫЙ
ДЕТСКИЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ?

В аква-зоне Salus Clinic для
этого есть все необходимое:
взрослый и детский бассей-
ны, финская сауна, соляная
комната для детей и взрослых,
душевая комната и даже мяг-
кая зона с набором посуды,
где можно организовать обе-
денную зону.



SALUS CLINIC
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

С 10.00 до 14.00
действует специальная цена!

Самара, Приволжский переулок, 7
☎ 8 (846) 202-00-12
🌐 salus-clinic.ru

«ЖЕНСКАЯ» КАРТА ОНКОДИАГНОСТИКИ

БОЛЬШИНСТВО ВИДОВ РАКА НЕ ДЕЛЯТСЯ НА «ЖЕНСКИЕ» И «МУЖСКИЕ», ПОЭТОМУ ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРУЮ РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ-ОНКОЛОГ АНАСТАСИЯ ДМИТРИЕВНА ПИСЬМЕННАЯ, НЕ ИМЕЕТ ГЕНДЕРНОЙ СПЕЦИФИКИ. И ВСЕ-ТАКИ ЕСТЬ ВИДЫ ОНКООБРАЗОВАНИЙ, КОТОРЫЕ ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ У СЛАБОГО ПОЛА. СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА СОСТАВИЛИ ПАМЯТКУ, НА КАКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ.

ЭКСПЕРТ



**Анастасия Дмитриевна
Письменная,**
врач-онколог, маммолог,
дерматолог, эндокринолог



Успокою читателей: большинство опухолей, с которыми мы сталкиваемся – доброкачественные. Вместе с тем, есть множество состояний, которые расцениваются как «предрак». Критично важно вовремя заметить их и провести нужное лечение.

Слово «онкология» вызывает у большинства панику – таков наш менталитет. Столкнувшись с таким диагнозом у кого-то из знакомых, мы начинаем примерять его на себя и делать для успокоения хаотичные исследования. Что ж, это лучше, чем ничего, однако куда лучше подойти к вопросу онкодиагностики системно.

Важно понимать свою наследственность и предрасположенность. Спросите у родственников, какие онкологические заболевания были в семье. Гены многих заболеваний сегодня изучены, а значит, генетические исследования могут оказаться действительно полезны. К примеру, тест на мутацию гена BRCA, известности которому добавила Анжелина Джоли, обнаруживает риск заболеть раком молочной железы или яичников.

Высокий фактор наследственности выявлен у меланомы, рака щитовидной железы, полипы толстой кишки. Если в вашем роду были люди с такими заболеваниями, нужно уделять диагностике по данным направлениям особое внимание.

Есть определенные схемы поведения, при которых вероятность рака значительно увеличивается. Самый яркий пример: курение, причем к нему относят и вейпы, и кальяны, то есть все, что перегревает ткани. Давно доказано, что любое курение повышает вероятность возникновения рака пищевода, губ и полости рта, мочевого пузыря и даже половых органов. Или – солнечный загар, то есть инсоляция. Особенно опасно попадать под солнце зимой, когда наш европейский тип кожи в принципе не способен противостоять такому ожогу. Даже банальная перемена воды сказывается на организме, а уж перемена климата... Первой пострадает не кожа, а щитовидная железа, которая начнет бешено сопротивляться и активизироваться на фоне перемены климата, что является сильным стрессом.

ЛОКАЛИЗАЦИЯ ОНКОЛОГИИ	КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПРЕДПРИНИМАЕМ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ПРОБЛЕМЫ?
<p>Щитовидная железа <i>Этот орган реагирует на любые переживания, поэтому совет «не нервничайте» в данном случае будет полезен</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • После любой долгой вирусной инфекции, при которой температура поднималась до 39 градусов, рекомендуем сдать кровь на функции щитовидной железы • Если появился дискомфорт (припухлость в области горла, трудности при глотании, непроходящее подкашливание) - сделайте УЗИ щитовидной железы
<p>Полость рта <i>Если раньше такой вид рака встречался преимущественно у народностей, которые употребляют острую горячую кухню (Индия или Кавказ), то сегодня он распространен даже у некурящих женщин</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Помимо курения, рак в этой области провоцирует вирус папилломы человека. Текст на ВПЧ проще всего сдать у гинеколога • Если во рту есть незаживающая язвочка – обязательно нужно показать ее стоматологу или дерматологу
<p>Связки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Если без причины сел голос или не проходит ларингит – обязателен осмотр у врача: как минимум с помощью зеркала, в идеале – методом дерматоскопии
<p>Пищевод и желудок <i>Язвы желудка, то есть предраковое состояние, у женщин встречается чаще: причина и в более слабом, по сравнению с мужским, мышечном аппарате, и высокой эмоциональности, что уже может спровоцировать эрозию</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Если диагностирована грыжа пищевода, необходима ежегодная гастроскопия • При полипах в ЖКТ их следует контролировать, а при росте – удалять. Этот вид образований легко может стать злокачественным
<p>Толстая кишка, прямая кишка <i>Раки в этой области часто провоцирует рацион с большим количеством печеного, копченого и жареного красного мяса, а также консервов</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Исследование кала на скрытую кровь - обязательно • Сделайте колоноскопию! После 45 лет рекомендуют делать раз в пять лет, но если есть наследственность, отягчающие факторы, беспокойство, проводите ежегодно • Меньше сидите и больше двигайтесь • Если есть геморрой, наблюдайте его у проктолога. Случаи, когда за это заболевание пациент принимал рак, не редкость
<p>Печень <i>Частая причина таких раков – гепатиты, которые приводят к циррозу печени с переходом в онкологию. Учитывайте, что заболеть можно везде: даже в маникюрном салоне</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Периодически сдавайте кровь на гепатиты В и С
<p>Желчный пузырь <i>Загибы и перегибы желчного очень распространены, а ведь это риск желчекаменной болезни, которая приводит к полипозу, то есть предраку</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Нужно узнать состояние своего желчного пузыря – сделайте для этого УЗИ • В случае, если полипы уже появились, отслеживайте их рост под ультразвуковым или МРТ-контролем
<p>Молочная железа</p>	<ul style="list-style-type: none"> • После 40 лет проводите и маммографию, и УЗИ – это взаимодополняющие методы. Идеальным вариантом станет МРТ • Узнайте семейную историю онкологии молочных желез – как у мужчин, так и женщин • Перед применением гормональных препаратов обязательно нужно пройти УЗИ или МРТ молочных желез
<p>Гинекологические виды рака (яичники, матка, шейка матки)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Раз в год сдавайте мазок у гинеколога на онкоцитологию • Совсем не лишним будет анализ на наличие ВПЧ • Обязательно пролечивайте эрозии шейки матки • Наблюдайте, не растут ли кисты (при их наличии) • Если кисты все-таки есть, сдайте кровь на маркер СА 125. Информативен он может быть только в динамике, а значит, проводить его нужно регулярно, отслеживая, как меняются показатели

СТРЕЛЯЕТ, НОЕТ, ЖЖЕТ

ВРАЧИ САМАРЫ НАЗВАЛИ ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ ОСНОВНЫХ ВИДОВ БОЛИ И РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ СОВЕРШИТЬ ПАЦИЕНТЫ, ПЫТАЯСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ.



Дерматовенерология

Эрика Александровна Ноздрачёва,
врач-дерматовенеролог клиники «Доверенный
Доктор»

Основной симптом патологического состояния в дерматологии – это нестерпимый зуд. От постоянных расчесов на коже появляются болезненные ссадины, а качество жизни сильно ухудшается. Страдает сон, работоспособность, психологическая стабильность пациента. Дело в том, что большинство систем медиаторов и рецепторов, задействованных в развитии и возникновении зуда, участвуют в сложном процессе появления боли. Особенно важен гистамин, усиленная выработка которого провоцирует развитие симптома. «Желание почесать» характерно для большого количества дерматозов, например, для атопического дерматита, крапивницы, аллергического контактного дерматита. Но определять лечение должен только врач. Перед назначением препарата, побочные эффекты которого могут быть серьезными, доктор обязательно взвешивает риски и пользу от приема лекарства, а иногда даже назначает предварительное обследование.



Неврология

Владислав Алексеевич Качура,
врач-невролог, физиотерапевт, заведующий взрослым
терапевтическим отделением многопрофильной
клиники МКС

Ко мне часто обращаются с головной болью, болью в позвоночнике. Как правило, это явление возникает из-за физических перегрузок, стресса или переохлаждения, которое запускает воспалительный процесс. Важно купировать боль вовремя, иначе становится трудно определить ее очаг, и кажется, будто она охватывает еще более обширный участок тела. Боль может отдавать в руки и ноги, голову, грудную клетку, область живота, пах. При этом, если ее причина – остеохондроз, то неприятные ощущения могут исходить из мышц, спинномозговых корешков, фасеточных суставов.

Подвижность в этом случае становится ограниченной, а движения – скованными. Также пациенты жалуются на онемение в конечностях и чувство покалывания, могут начаться панические атаки и головокружения.



Травматология

Владимир Сергеевич Мужилов,
травматолог-ортопед, главный врач клиники
«Доктор Ост»

Движение без ограничений – важный ресурс в современном мире. В нашей работе мы, врачи травматологи-ортопеды, сталкиваемся с разными видами боли. Только у боли в плече может быть порядка 30 разных причин, а значит, практически во всех случаях назначения будут отличаться. Бесконтрольный прием препаратов нередко приводит к хроническим проблемам или осложнениям. Если пациента беспокоят неприятные ощущения в суставах, позвоночнике, которые не получилось купировать в первые дни – это также причина обратиться к специалисту. Проблемы в опорно-двигательной системе нуждаются в своевременной диагностике, лечении и профилактике.

У ВАС ЕСТЬ ПЛАН НА ЛЕТО?

Шведские дачи • ПобегИ • Пискалы



POBEGI ESCAPE VILLAGE

Уединенный отдых для двоих – до 70 метров между виллами



1 Попариться в японской бане Фурако

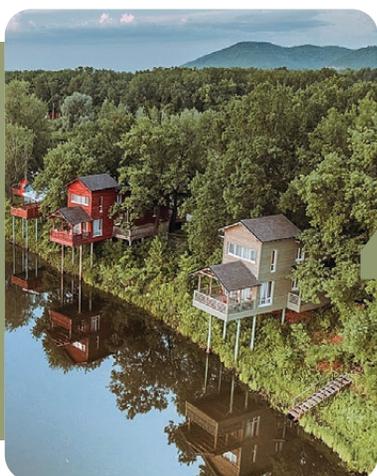


2 Гулять вдоль озер



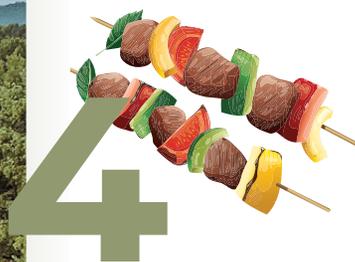
3 Рыбачить с друзьями

 pobegi.life



ШВЕДСКИЕ ДАЧИ

Гостевые дома в живописной зоне поселка «Волжский» по проекту архитектора Сергея Малахова



4 Субботние шашлыки в больших дизайнерских домах



5 Речные прогулки на весельных лодках



6 Комфортный отдых с семьей или друзьями с видом на озеро

 superdachi.ru



7 Попасть в комфортный туристический рай с вечерними песнями под гитару у костра



8 Речные прогулки на каяках



9 Освоить три новых туристических маршрута на сап-бордах, которые здесь разработали

 piskali.ru

УЮТНЫЙ КЕМПИНГ «ПИСКАЛЫ»
с комфортными домиками – для двоих и четверых.

Единый номер бронирования и справочной службы:
8 902 371 39 00



Кардиология

Диана Сергеевна Тарасова,
кардиолог, терапевт, врач ультразвуковой диагностики,
главный врач клиники «Здоровье»

Для кардиологических заболеваний характерна боль в грудной клетке, в области левой лопатки, а также головная боль. Неприятные ощущения сопровождаются учащенным сердцебиением, головокружением, повышением или понижением артериального давления. Ноющая, давящая, колющая, приступообразная: сердечная боль бывает разной интенсивности и локализации, кратковременной или длительной, а порой появляется даже в состоянии покоя. Основная причина развития тех или иных сердечно-сосудистых заболеваний — несвоевременное обращение к кардиологу или терапевту. Часто люди в начале приступа предпринимают самостоятельные попытки обезболивания, что может привести к ухудшению состояния. К сожалению, нежелание искать истинную причину и проходить перечень обязательных обследований довольно распространено в нашем направлении.



Гинекология

Анна Юрьевна Козляткина,
заведующая гинекологическим отделением клиники
«Наука», доцент кафедры акушерства и гинекологии
университета «Ревиз»

Мои пациентки обычно жалуются на тупую боль ноющего характера и спазмы внизу живота. Характер дискомфорта может быть продолжительный или периодический. Причин для этого — множество: к примеру, гипоксия тканей, вызванная патологическим процессом. Как правило, до визита к врачу пациентки пытаются самостоятельно справиться с неприятными ощущениями и начинают прием спазмолитиков или анальгетиков. Они действительно снимают симптомы, но не решают проблему. Ретушируя признаки заболевания таблетками и не проводя лечения, пациент теряет время. Между тем болезнь прогрессирует и может дойти до необратимой стадии, поэтому важно обратиться за медицинской помощью вовремя.



Стоматология

Данила Александрович Некорыснoв,
стоматолог-имплантолог, стоматолог-ортопед,
стоматолог-хирург, клиника «Елена плюс»

Ощувив боль в зубе, не нужно надеяться, что все пройдет само. Не стоит полагаться на анальгетики, чтобы решить проблему, или глушить боль алкоголем: рано или поздно все равно придется показаться стоматологу.

Одним из самых распространенных видов стоматологической боли является пульпит. Это воспалительный процесс, затрагивающий твердые ткани и сосудисто-нервный пучок, заполняющий полость зуба. Для него характерна приступообразная прогрессирующая боль, нередко распространяющаяся на всю челюсть, отдающая в ухо и висок. Она усиливается по ночам. Если на этом этапе не оказать помощь, то развивается периодонтит. Инфекция выходит за пределы корня зуба, локализуется на верхушке корня зуба и окружающих его тканях. Болезнь без своевременной помощи приводит к потере зуба. Также зубной болью дает о себе знать пародонтит — воспаление окружающих зуб тканей (пародонта) с последующим разрушением связок зуба и костной ткани вокруг. Проявляется кровоточивостью и воспалением десен, болевыми ощущениями при надавливании, неприятным запахом из полости рта, подвижностью зубов.



Проктология

Эльчин Абдуллаевич Фараджов,
проктолог, хирург, флеболог, главный врач «Клиники
современной медицины»

Проктологические заболевания сопровождаются резкой, острой и жгучей болью. Она беспокоит во время и/или после дефекации. Может сопровождаться зудом, жжением, необильными выделениями крови. Часто так проявляется острая анальная трещина или внутренний геморрой. Если «ноет» постоянно, мы можем предположить, что это симптомы геморроя или тромбоза геморроидального узла. Если болит немного выше анального отверстия — возможно, дает о себе знать копчиковая киста.

Заболевания проктологического профиля часто начинают «устранять» травяными отварами. Подобные эксперименты годятся для профилактики, но никак не для лечения, к примеру, острой фазы наружного геморроя. Снимая часть симптомов, вы рискуете запустить заболевание и довести его до более серьезных стадий. Оптимальным решением станет обращение к опытному врачу для тщательной диагностики.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



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.



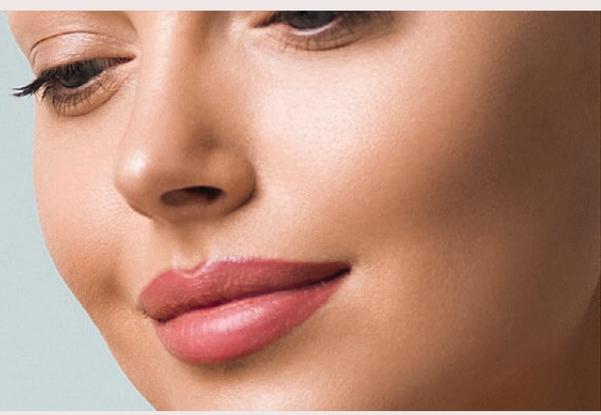
**ЮЛИЯ
АЛЕКСАНДРОВНА
ИГУМЕНОВА,**
врач-дерматовенеролог,
косметолог, к.м.н.,
сертифицированный тренер
по ботулинотерапии,
филлерам и нитевому
лифтингу в Поволжье

ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

Процедура ReSoSMA 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
LINELINE-CLINIC.RU
LINELINE_SAMARA

Реклама. Лицензия №ЛО-63-01-005762 от 08.02.2021 г.

СУСТАВЫ КАК БАРОМЕТР

О ЧЕМ НАДО ПОМНИТЬ ПАЦИЕНТАМ РЕВМАТОЛОГОВ ВЕСНОЙ

ПОЧЕМУ В МЕЖСЕЗОНЬЕ ВАЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ДИСКОМФОРТ В ОБЛАСТИ СУСТАВОВ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТАКИЕ БОЛИ ВСЕ-ТАКИ ПОЯВИЛИСЬ, РАССКАЗАЛ ОПЫТНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ВЗРОСЛОЙ И ДЕТСКОЙ РЕВМАТОЛОГИИ.

ЭКСПЕРТ



Евгений Юрьевич Просвиров,
врач-ревматолог, доктор
медицинских наук, профессор,
член ассоциации ревматологов
России, член Европейской
антиревматической лиги



Давно замечено, что воспалительные расстройства твердых тканей обостряются весной и осенью. Действительно, у пациентов с хроническими заболеваниями позвоночника и суставов наблюдается метеочувствительность не в последнюю очередь из-за резкой смены давления. Этот фактор необходимо учитывать и быть к себе особенно внимательным в период межсезонья. Рассмотрим простейшие правила, о которых следует помнить пациентам с заболеваниями ревматолического характера.

В доказательной медицине есть простой принцип: больной орган должен иметь функциональный покой. Это значит, что в период обострения суставы пациента не нужно нагружать и уж тем более перегружать движением! Время для лечебной гимнастики начнется позже, когда пройдет критический момент.

Пациенту ревматолога диету соблюдать очень важно. Есть целый ряд работ, доказывающих, что на суставы благотворно действуют продукты, обогащенные полиненасыщенными жирными кислотами, в частности морепродукты. К примеру, исследования коренной народности острова Гренландия, на территории Дании, показали, что у них ревматоидный артрит встречается в разы меньше, чем у датчан. Почему? В основе рациона первых находилась пища, богатая омегой. Но как только островитяне приезжали на материк и начинали питаться фастфудом, вероятность развития заболевания резко возрастала. Следовательно, правильное меню – важный профилактический момент.

Очень внимательными к питанию следует быть пациентам с подагрой. Четко доказано, что ограничения в пище влияют на образование мочевой кислоты и изменение ее pH в сторону щелочи. Назначается стол №6, хотя в нем тоже есть научно обоснованные ограничения. В любом случае, умеренное и рациональное питание не повредит суставам, потому что лишний вес всегда проблема для опорно-двигательного аппарата.

Если пациент имеет проблемы с опорно-двигательным аппаратом, суставами, необходимо укреплять иммунную систему в целом – как минимум, чтобы не болеть. Критично опасен становится бета-гемолитический стрептококк группы А – он вызывает ангину. Приведу наглядный пример. Если человек болен ревматоидным артритом и, предположим, находится в ремиссии, то, переболев ангиной, с огромной степенью вероятности он столкнется с обострением заболевания суставов. Также после перенесенной ангины часто развивается постстрептококковый артрит. В результате исследования, который я проводил совместно с врачом-отоларингологом, кандидатом медицинских наук Леонидом Борисовичем Осиповым, была выявлена четкая связь между остеоартрозом и хроническим тонзиллитом (ангиной). Поэтому очаги всех инфекций должны быть пролечены. Особое внимание следует уделять лимфоидному кольцу, которое защищает от проникновения вирусных, бактериальных инфекций в организм – то есть миндалинам.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



УЗИ СУСТАВОВ РЕВОЛЮЦИЯ В ДИАГНОСТИКЕ!

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ – «ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА» ДЛЯ КАЖДОГО ВРАЧА. МЕТОД ПРОСТ И ПОНЯТЕН ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, ПОРТАТИВЕН, ДОСТУПЕН И НЕ ИМЕЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ. О ТОМ, КАК УЛЬТРАЗВУК РАСШИРЯЕТ ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ, РАССКАЗАЛА ВАЛЕРИЯ ВЛАДИМИРОВНА РЯЗАНОВА – КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ В «МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ СОВРЕМЕННОЙ РЕВМАТОЛОГИИ ПРОФЕССОРА ПРОСВИРОВА»



РЯЗАНОВА ВАЛЕРИЯ ВЛАДИМИРОВНА
Кандидат медицинских наук, врач ультразвуковой диагностики, врач-ревматолог

БЕЗОШИБОЧНЫЙ ПОДХОД

«Проблема заболеваний суставов остается сложной и требует комплексного подхода к диагностике, лечению и дальнейшей реабилитации. Владая информацией о структуре суставов и сочетая клиническую оценку состояния пациента с лабораторной диагностикой, врач-ревматолог может в десятки раз быстрее поставить правильный диагноз и назначить оптимальное лечение. Именно такой подход мы практикуем в «Центре современной ревматологии профессора Просвинова». В его основе – инновационная аппаратная диагностика в сочетании с индивидуальным подбором препаратов».

УЗИ СУСТАВОВ – ПРОРЫВ В ДИАГНОСТИКЕ

«Этот вид исследований стал важнейшим этапом на пути к здоровью многих пациентов. С его помощью можно точно определить дегенеративные процессы, оценить состояние суставной щели, околоуставных мягких тканей и внутрисуставных структур, гиалинового хряща, увидеть патологические воспалительные структуры: эрозии, тофусы, паннус».

Зачастую исследование с помощью ультразвука при обследовании суставов более информативно, чем рентген или МРТ.

В целом, в «Центре ревматологии профессора Просвинова» мы выполняем все виды ультразвуковых исследований: сосудистые исследования, БЦС, оценка периферических нервов, анализ данных. При этом результаты по оценке состояния молочных желез, простаты, щитовидной железы сопоставимы с результатами пункционной биопсии!»

ДИАГНОСТИКА РЕВМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

«Такая диагностика проводится на специальном оборудовании ультразвуковых систем экспертного класса. УЗИ-томограф позволяет оценивать сустав в объемном изображении. На мой взгляд, как диагноста, наиболее важным в нем является уникальный режим Micropure. Он способен дифференцировать различные варианты заболеваний - подагрических, псориатических, ревматоидного артрита, микрокристаллических артропатий».

ВАЖНО ЗНАТЬ

При ревматических заболеваниях часто отмечается вовлечение в воспалительный процесс печени и появление фиброза. Тогда необходимо выполнить эластометрию печени SWE. Она позволит без хирургического вмешательства оценить состояние гепатобилиарной системы и внести коррекцию в терапию.

А ЭТО ТОЧНО ЗУБ?

КАКИЕ БОЛЕЗНИ ПРЯЧУТСЯ ВО РТУ

НЕРЕДКАЯ СИТУАЦИЯ: К СТОМАТОЛОГУ ПРИХОДИТ ПАЦИЕНТ С ЖАЛОБАМИ НА БОЛЬ, А ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОБСЛЕДОВАНИЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЧТО ДЕЛО ВОВСЕ НЕ В ЗУБОЧЕЛЮСТНОЙ СИСТЕМЕ. РАЗБИРАЕМСЯ С ЭКСПЕРТНОЙ ГРУППОЙ, СИМПТОМЫ КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЖНО НАЙТИ ПОСЛЕ ОСМОТРА ДАНТИСТА.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА:



Татьяна Олеговна Васюхина, стоматолог-ортопед цифровой стоматологии «Дент-линия»



Азиз Намигович Азизов, стоматолог-терапевт, стоматолог-ортопед, стоматолог-хирург, главный врач, основатель стоматологической клиники Azizov Dental Clinic



Анна Ивановна Мельникова, врач-ортодонт стоматологии «Биодент»

СЕРДЦЕ, СОСУДЫ, НЕРВЫ

Под зубную боль маскируются многие проблемы со здоровьем. Иногда неприятные ощущения в зубах «отражаются» от других частей лица или головы. Первопричина при этом может располагаться в придаточных пазухах носа, органах зрения и слуха, глотке, шейных позвонках, мозге. Нередки случаи, когда при грамотной диагностике обнаруживалась связь зубной боли и заболеваний сердца и сосудов, позвоночника, нервной системы, а порой даже психических нарушений.

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫМИ БОЛЕЗНЯМИ, КОТОРЫЕ МАСКИРУЮТСЯ ПОД ПУЛЬПИТ ИЛИ КАРИЕС И ТРЕБУЮТ БЕЗОТЛАГАТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ, ЯВЛЯЮТСЯ НЕДУГИ КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ И ОНКОЛОГИЯ.

О том, что не в порядке сердце, может сигнализировать зубная боль, которая начинается во время физической нагрузки и быстро проходит после нее. Зубочелюстная система человека – одна из типичных областей, куда «отдает» инфаркт, наравне с грудиной, областью сердца, руками и нижней челюстью.

«Часто выраженная интенсивная боль, похожая на зубную, бывает при невралгии тройничного нерва, - **объясняет врач-стоматолог Азиз Намигович Азизов.** – Нередки случаи, когда таким пациентам проводят многочисленные процедуры по удалению сосудисто-нервных пучков зуба, но это не помогает,

и боль остается». В такой ситуации важен опыт стоматолога, который должен скорректировать диагноз и направить человека к невропатологу. Умение четко диагностировать проблему помогает избежать ненужных операций.

ГЛОССАРИЙ

Иррадиация боли – синдром ее распространения далеко от первопричины. Как, например, зубная боль может «отдавать» в глаз, ухо, висок, так и наоборот, неприятные ощущения из других частей тела могут возникать в ротовой полости.

ПРОВЕРЬТЕ ГОРЛО

Компетенции врачей-стоматологов и оториноларингологов тесно связаны, поэтому нередко они ведут пациента совместно. Например, в случае, когда инфекция в зубе распространилась на соседние ткани и вызвала воспаление лимфатических узлов в области шеи. Поэтому зачастую перед началом стоматологического лечения пациенту требуется консультация лор-врача. «Из вероятных болезней, которые может обнаружить лор-врач и которые иррадиируют в ротовую полость, чаще встречаются ОРВИ, гайморит,



синусит, - *рассказывает стоматолог-ортопед Татьяна Олеговна Васюхина.* – Но правильный диагноз можно установить лишь после осмотра полости рта. Стоматолог должен проанализировать жалобы, получить информацию о сопутствующих недугах, перенесенных травмах и выяснить характер боли. После чего – назначить адекватное лечение», - поясняет доктор.

СХОДИТЕ К ОРТОДОНТУ

«Причиной зубной боли может стать неправильный прикус, который дает излишнюю нагрузку на мышцы, - *рассказывает стоматолог-ортодонт Анна Ивановна Мельникова.* - Следствием этого становится сильное сжатие челюстей – бруксизм». Этим термином обозначают спазм жевательных мышц, который сопровождается непроизвольным стискиванием челюстей и их интенсивным движением относительно друг друга. По словам Анны Мельниковой, данное явление приводит к стиранию зубов, что, в свою очередь, провоцирует еще большее перенапряжение мышц и нагрузку на височно-нижнечелюстной сустав. Таким образом, чтобы избавиться от причины зубной боли в долгосрочной перспективе, порой может потребоваться исправление прикуса. Ортодонт обращает внимание, что с неправильным прикусом лучше работать, начиная с детского возраста, поскольку ранняя коррекция позволяет избежать

болезненных проявлений во взрослой жизни. Снять спазм при бруксизме поможет медикаментозная терапия и специальный логопедический массаж.

СИНДРОМ ВЫСОТ И НИЗИН

У зубной боли, вызванной изменениями атмосферного давления, есть официальное название – бароденталгия. Она часто дает о себе знать во время перелетов, также ей подвержены аквалангисты и альпинисты. Явление провоцируют попавшие внутрь зуба пузырьки воздуха. При падении давления они начинают «распирать» зуб изнутри, раздражая нервные окончания. «Бароденталгия может быть симптомом скрытых стоматологических патологий, например, кисты в челюсти, неправильной реставрации, пародонтального кармана. При нормализации давления дискомфорт пропадает», - *поясняет стоматолог Татьяна Олеговна Васюхина.*

Стоматологи отмечают, что из-за этого явления пилотам и бортпроводникам не рекомендуется выходить на работу в течение суток после лечения кариеса и другого стоматологического вмешательства. С течением времени околозубные ткани поглощают воздух и состояние приходит в норму.

ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА

ВЗГЛЯД ГИНЕКОЛОГА И ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГА

ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ МЕДИЦИНСКОЙ КОМПАНИИ «ЗДОРОВЬЕ» ПОДЕЛИЛИСЬ МНЕНИЕМ О ТОМ, КАК ПРОФИЛАКТИРОВАТЬ И ЛЕЧИТЬ ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА.



**ТАТЬЯНА
ВАСИЛЬЕВНА
ФЕДОРОВА,**

**врач акушер-
гинеколог,
гинеколог-
хирург клиники
«Здоровье»**

С позиций гинекологической патологии опасность ВПЧ заключается в том, что многие типы этого вируса излюблено «селятся» в клетках слизистой оболочки, покрывающей шейку матки, вагину и вульву. Более 30 типов ВПЧ инфицирует генитальный тракт, и в большинстве своем эти штаммы вируса в разной степени онкогенны. Именно вирусу папилломы человека в настоящее время предписывается первая роль в списке причин рака шейки матки, рака вульвы. ВПЧ-тестирование целесообразно проводить всем женщинам в качестве скринингового метода с 30 лет.

Что касается лечения ВПЧ, учитывая собственный клинический опыт, я считаю, что выполнив определенные алгоритмы, можно добиться полной элиминации (устранения) вируса из организма. На сегодняшний день многие препараты зарекомендовали себя достаточно эффективными в схемах лечения ВПЧ.

В плане профилактики инфекции в первую очередь выделяют использование барьерных методов защиты (презерватив), применение специальных защитных спреев до и после полового контакта с непостоянным партнером, минимизация количества половых партнеров.

Из специфических методов профилактики рекомендуется вакцина «Гардасил», которая защищает от заболеваний, вызванных вирусом папилломы человека 6, 11, 16 и 18 типов. Оптимально проводить вакцинацию от ВПЧ до начала половой жизни.

Медицинская компания «Здоровье» располагает всеми возможностями по диагностике и лечению данной инфекции. В процессе консультации гинеколог имеет возможность взять мазки с шейки матки на онкоцитологию, в том числе жидкостным методом, провести молекулярно-биологическое исследование на ВПЧ, выполнить кольпоскопию, а при необходимости и биопсию шейки матки.

При выявлении папилломавирусной инфекции, а также патологических цитологических изменений, пациентке будет назначена рациональная схема лечения и дальнейшего за ней наблюдения.



**АНАСТАСИЯ
СЕРГЕЕВНА
КУЛИЕВА,**

**врач-дерма-
товенеролог,
косметолог,
специалист
превентивной
медицины**

Вирус папилломы человека вызывает патологические процессы не только у женщин, но и у мужчин, являясь причиной рака наружных половых органов, уретры и ротоглотки и других локализаций.

Кроме того, наличие таких инфекций, как вирус простого герпеса 2 типа, цитомегаловирус, хламидии, микоплазма доказано увеличивают риск заражения ВПЧ и усложняют лечение данной патологии. Поэтому необходимо регулярное обследование, выявление и лечение инфекций, передающихся половым путем.

Помимо скрытых для глаза изменений слизистых оболочек шейки матки и вульвы, ВПЧ проявляется в виде кондилом, бородавок, пятен. Они могут располагаться как на слизистых оболочках вульвы, уретры, анального канала, так и на кожных покровах аногенитальной области. Все новообразования подлежат обязательно удалению.

Специалистами медицинской компании «Здоровье» накоплен большой опыт удаления таких образований современным методом электрокоагуляции – это «золотой стандарт» лечения данной патологии. Процедура безболезненна и имеет короткий и практический неощутимый период реабилитации. Современное лечение уменьшает риск рецидива ВПЧ и развитие онкологической патологии, вызванной данным вирусом.

Самара, ул. Пушкина, 227

🌐 mk-zdorovye.ru

Тел.: 8 (846) 200-17-19,
8 (991) 194-69-58



У МЕНЯ НА ЭТО 5 ПРИЧИН: ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА?

СИЛЬНАЯ, ЕДВА ЗАМЕТНАЯ, НАВЯЗЧИВАЯ, СТРЕЛЯЮЩАЯ, ДАВЯЩАЯ, В ВИСКАХ ИЛИ В ОБЛАСТИ ЗАТЫЛКА – В ТОМ ИЛИ ИНОМ ВИДЕ С ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ ЗНАКОМ КАЖДЫЙ. ЗА ОДНИМ СИМПТОМОМ СКРЫВАЕТСЯ МНОЖЕСТВО ПРИЧИН. ВРАЧИ РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ РАССКАЗАЛИ, ПОЧЕМУ МОЖЕТ БОЛЕТЬ ГОЛОВА, ЕСЛИ РАССМАТРИВАТЬ ПРОБЛЕМУ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ УЗКОГО СПЕЦИАЛИСТА.



Причина №1:
психологическая

**Галина
Петровна
Гурова,**

клинический психолог,
детский психолог,
генеральный
директор клиники
восстановительной
медицины «МедСпектр»

«С точки зрения психологии головная боль – это нерешенная проблема». Человек осознает ее, но не видит выхода из сложившейся ситуации.

Любая мысль, связанная с эмоциями, порождает телесный ответ – часто это напряжение мышц шеи и спины. Обратите внимание, что при страхе и неуверенности все млекопитающие втягивают голову в плечи, как бы закрывая себя мышечным панцирем. Со временем такое положение головы становится привычным. Перенапряженные мышцы спазмируются, зажимая естественный кровоток. Происходит ухудшение лимфодренажа и кровоснабжения мозга. Психосоматическая головная боль – тупая, однообразная, повторяющаяся, не связанная с повышенной температурой, без тошноты. Иногда она сопровождается скачками давления и легко купируется обезболивающими, но потом возвращается снова. В этом случае поможет расслабляющий массаж, спорт и фитнес, а также эмоциональная разгрузка. Клинический метод лечения один – разобраться с проблемой, и в прямом смысле избавиться от головной боли, которую нельзя терпеть.

Головная боль – это «сигнализация» тела. Если ее игнорировать, то возможна дестабилизация артериального давления, изменения в работе органов и систем – например, таких, как надпочечники, поджелудочная или щитовидная железа, которые крайне чувствительны к эмоциям. Начнутся гормональные сбои и нервные срывы.



Причина №2:
терапевтическая

**Маргарита
Самвеловна
Степанова,**

терапевт, главный
врач «Клиники доктора
Кравченко»

«В терапии наиболее распространенный вид головной боли – на фоне стресса». Состояние связано с длительным перенапряжением мышц головы и шеи, имеет постоянный характер – ноющий и интенсивный. Само вещество головного мозга не обладает болевой чувствительностью, но дискомфорт вызывает раздражение болевых рецепторов твердой мозговой оболочки артерий основания мозга, а также вен, черепных нервов, мышц шеи и основания черепа. У каждого из них – свой механизм «запуска». Терапевты чаще всего сталкиваются с проблемами повышенного артериального давления.

Длительную головную боль терпеть не стоит: лучше сразу пройти лабораторное обследование. Врач проверит базовые биохимические показатели крови, проведет анализ гормонального и аллергического статуса. Есть еще несколько причин возникновения резкой головной боли: перенапряжение, сосудистые заболевания, шейный остеохондроз и недостаток кислорода.

Когда болит голова, для начала нужно проверить уровень артериального давления, пульс, температуру. Если все хорошо, можно выпить спазмолитик и записаться на прием к терапевту. Другой способ – использовать естественные цитрусовые эфирные масла. Они помогают снизить тревожность, способствуют снижению стресса, улучшают качество сна.

«Головную боль при заболеваниях сердца в основном вызывают два заболевания: порок сердца и артериальная гипертензия»

«Кардиологические» головные боли возникают из-за стеноза устья аорты, что связано с уменьшением объема крови, поступающей в головной мозг, и повышением артериального давления. Головная боль может быть различного генеза и характера – локализованная, пульсирующая, острая, сдавливающая. При ее диагностике и лечении необходим комплексный подход, включающий обследование у невролога для исключения соответствующих заболеваний. Важно рассматривать и другие сопровождающие симптомы. В некоторых случаях может добавляться тошнота, рвота, светобоязнь, боли в шее, черепно-мозговая травма в анамнезе. При головных болях, связанных с выявленной артериальной гипертензией, стоит обратить внимание на регулярность приема гипотензивных препаратов, а также сосудистых и ноотропных лекарств.

При появлении резкой головной боли необходимо дважды измерить артериальное давление – если оно повышено, помимо гипотензивных препаратов рекомендовано принять препарат экстренной помощи, назначенный вашим кардиологом.

Необходимо соблюдать режим труда и отдыха, обеспечить себе полноценный сон, совершать прогулки на свежем воздухе, а также минимизировать стресс и ограничить потребление поваренной соли.



Причина №3:
кардиологическая

**Ирина
Кузьминична
Германова,**
врач-кардиолог клиники
«Дализ»

«В неврологии работаю с различными головными болями, самая часто встречающаяся из которых - мигрень».

Мигрень – хроническое неврологическое заболевание, характеризующееся приступами сильной головной боли, часто сопровождаемой тошнотой, рвотой, фотофобией и фонофобией. Это пульсирующая, чаще односторонней локализации боль, усиливающаяся при физической нагрузке. Из-за чего вообще возникает мигрень? Сигналы обо всех болевых ощущениях области головы и кожи лица передаются через тройничный нерв. Они собираются в ядре тройничного нерва и из него передаются в кору головного мозга. При мигрени ядро тройничного нерва активируется само по себе, и чувство боли возникает без какого-либо типичного воздействия. Во время приступа мигрени кальцитонин-ген-связанный пептид (CGRP) выделяется из нейронов тройничного нерва и связывается со своим рецептором. При этом происходит расширение сосудов мозга и нейрогенное воспаление стенки сосудов, что вызывает боль. Факторы, провоцирующие приступы мигрени: стресс, голод, недостаток сна, употребление алкоголя, курение, продукты питания (красное вино, кофе, шоколад, орехи), яркий свет, духота, жара, физическая нагрузка.

Как улучшить качество жизни с мигренью? В этом поможет лечение: фармакологические препараты, моноклональные антитела, ботулинотерапия, релаксационные методики и изменение образа жизни. Важно избегать триггеры мигрени, провоцирующие факторы.



Причина №4:
неврологическая

**Анастасия
Вячеславовна
Климова,**
врач-невролог
медицинской компании
«Гепатолог»

«Длительный сон приводит к смещению биоритмов, что приводит к циркадным нарушениям ритма сна и развитию хронической бессонницы, что может стать причиной головной боли».

Долгое пребывание тела в одной позе постепенно снижает эластичность мягких тканей (мышц, связок и сухожилий) и ведет к появлению неприятных ощущений в спине и голове.

Неудобная поза во сне, неправильные матрас или подушка, а также храп с апноэ сна могут спровоцировать развитие подобной проблемы. Остановки дыхания и частые микропробуждения мозга влияют на то, что структура сна значительно нарушается. Он становится прерывистым и сопровождается ночной гипоксемией (снижением насыщения крови кислородом). Это приводит к утреннему повышению артериального давления и головной боли.

Чтобы просыпаться утром в хорошем самочувствии, необходимо соблюдать режим сна, не курить и не злоупотреблять алкоголем перед сном, не спать днем, заниматься спортом, ограничить использование гаджетов вечером, создать уютное и удобное спальное место.



Причина №5:
сомнологическая

**Лилия
Борисовна
Яшкина,**
врач-сомнолог, кардиолог
клиники «МЛЦ»



КЛИНИКА МЕДЕРУС



КАК РАДОВАТЬСЯ ВЕСНЕ И БЫТЬ В ТОНУСЕ?

Наступила весна, и многие жалуются на недостаток энергии, усталость, слабость. За зимний период времени организм истощился и испытывает недостаток витаминов.

Важным шагом является исключение дефицита важных витаминов, микроэлементов и диагностики общего состояния.

В нашей клинике работают доктора холистической медицины, которые помогут разобраться не только с профильной проблемой, но и выявить дефициты в организме и компенсировать их, чтобы вы чувствовали себя максимально здоровыми. Для этого наши доктора рекомендуют:

- **Пройти комплексную диагностику – ЭКГ, биоимпедансометрия, ангиосканирование.**
- **Лабораторная диагностика для исключения основных дефицитов – витамины-Д, В9, В12; йод, железо, гормоны щитовидной железы, общий анализ крови.**
- **Также в клинике представлены комплексные программы обследования - чекапы, комплексные лабораторные исследования, ежемесячно разрабатываются специальные предложения и скидки.**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



- **Ультразвуковая диагностика** на современных аппаратах.
- **Лабораторная диагностика** в сотрудничестве с девятью экспертными лабораториями страны в Москве, Санкт-Петербурге, Новосибирске и Самаре.



СНИЖЕНЫ ЦЕНЫ НА АНАЛИЗЫ

(на лаборатории г. Самары)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЛО41-01184-63/00360965 ОТ 03 ОКТЯБРЯ 2019 Г.

Цены снижены с 1 ноября 2023 года. Подробности по телефону 8 (846) 226 52 26.

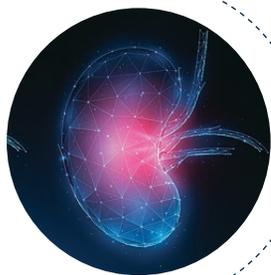
📍 ул. Осипенко, 3/3 ☎ 8 (846) 226-5-226





«РЕЗКО ЗАБОЛЕЛО?»

Современная фармакологическая индустрия предлагает решения от любых видов боли – острой и головной, тянущей и периодической. Но купируя болевой синдром, мы зачастую прячем важные симптомы и провоцируем обострения того или иного заболевания. Поговорили с врачами различных направлений о том, чем это может обернуться для пациента.



РЕЗКАЯ БОЛЬ...

... В ПОЧКАХ

ЭКСПЕРТ: ИВАН ВАЛЕРЬЕВИЧ ТАРАСОВ, врач-уролог Самарской городской клинической больницы №8, аспирант медицинского университета «Ревиз».

ПОЧЕЧНУЮ КОЛИКУ СЛОЖНО С ЧЕМ-ЛИБО СПУТАТЬ. Как правило, начинается она всегда резко, внезапно. Сопровождается сильными болями в области поясницы, тошнотой, часто рвотой, учащенными малопродуктивными позывами к мочеиспусканию. Иногда боли могут отражаться в область половых органов. В целом, симптомы зависят от локализации конкремента в мочеточнике, который зачастую и является причиной почечной колики.

ПОЧЕЧНАЯ КОЛИКА ВОЗНИКАЕТ ИЗ-ЗА НАРУШЕНИЯ ОТТОКА МОЧИ в результате частичной или полной облитерации (то есть закрытия) просвета мочеточников или лоханок. Препградой для свободного движения мочи могут стать камни, слизисто-гнойные, некротические, казеозные массы, а также кровяные сгустки и инородные тела. В результате появляется боль в поясничных и подвздошных областях, половых органах,

которую некоторые пациенты называют буквально нестерпимой.

МЕНЯ ЧАСТО СПРАШИВАЮТ, МОЖЕТ ЛИ БОЛЬ ПРОЙТИ САМА. Теоретически может, если конкремент выйдет из мочеточника самостоятельно. Но это не значит, что боль тут же исчезнет – в лучшем случае это случится через несколько часов, что связано с отеком слизистой мочевых путей. Если же в мочеточнике находится крупный

(более 5 мм) конкремент, шансы на «самоисцеление» крайне малы. Следовательно, болевой синдром будет сохраняться до момента проведения оперативного устранения конкремента. Чтобы этого не допустить, самым верным решением будет записаться к врачу-урологу на регулярные обследования.

КАК ПОКАЗЫВАЕТ ПРАКТИКА, У МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ СЕЗОННОСТИ НЕТ. Однако воспалительные заболевания по типу пиелонефрита, цистита, простатита могут быть связаны с переохлаждением, и чаще встречается в межсезонье и в холодное время года.



ЧЕК-ЛИСТ

КАК ОТЛИЧИТЬ БОЛЬ В СПИНЕ И В ПОЧКАХ?

БОЛИ В ПОЧКАХ

- возникают спазматически
- проявляются как в движении, так и в покое
- распространяются по спине вниз живота и паха
- не проходят в течение нескольких дней

БОЛИ В СПИНЕ

- появляются после нагрузок
- носят постоянный характер
- проходят в положении лежа
- утихают при смене положения или характере движения



РЕЗКАЯ БОЛЬ...

... В ПЯТКЕ?



ЭКСПЕРТ: НИКИТА ВЛАДИМИРОВИЧ ИВЛЕВ, врач-травматолог, ортопед Самарской областной клинической больницы имени В.Д. Середавина.

ПЯТОЧНАЯ ШПОРА – ЭТО НЕМЕДИЦИНСКИЙ ТЕРМИН. Означает обызвествление сухожилий, крепящихся к пяточной кости, и возникает из-за длительного воспаления. Дискомфорт в пяточной области – одна из наиболее частых причин обращения к ортопеду.

«ШПОРЫ» БЫВАЮТ ДВУХ ВИДОВ. В первом случае образование располагается по подошвенной поверхности, и это наиболее частая причина болей в пятке. Медицинское название патологии в данном случае – плантарный фасциит (то есть воспаление широкой связки между пяточной костью и пальцами стопы). При втором, тоже распространенном варианте, шпора располагается по задней поверхности пяточной кости в месте прикрепления к ней ахиллова сухожилия. Медицинское название такого состояния – болезнь Хаглунда.

БОЛИ В ПЯТКЕ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ. При плантарном фасциите максимальная интенсивность болей отмечается во время первых шагов утром после сна. Далее наблюдается поступательное уменьшение дискомфорта (пациенты называют это «расходился»).

Лечение включает в себя специальные упражнения по растяжке поврежденной связки, тейпирование, ночное ортезирование, массаж, наложение холодной повязки, физиопроцедуры и ношение ортопедических стелек.

ПАТОЛОГИЮ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ЕГО ТКАНЕЙ ВЫДАСТ БОЛЬ ДРУГОГО ТИПА. Она локализуется по задней поверхности пятки и позади голеностопного сустава. Здесь можно найти целый комплекс проблем, поэтому лучше обратиться к врачу-травматологу.

БОЛЬ МОЖЕТ СИГНАЛИЗИРОВАТЬ И О ПЕРЕЛОМЕ В ПЯТОЧНОЙ КОСТИ.

Частой причиной является прыжок с высоты на твердую поверхность. Подобные переломы также встречаются в структуре политравмы: при ДТП и других высокоэнергетических повреждениях.

ПЕРЕЛОМЫ ПЯТОЧНОЙ КОСТИ В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ПРОИСХОДЯТ СО СМЕЩЕНИЕМ. Это значит, что требуется оперативное лечение. Боль тогда будет очень интенсивна, возникнет отек мягких тканей и кровоподтек. Лечение классическое: иммобилизация стопы и местное применение холода, возвышенное положение конечности для предотвращения сильного отека, конечно, под контролем врача.



ПЕРВОПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ

- Плоскостопие
- Плантарный фасциит
- Разрыв ахиллова сухожилия
- Тендинопатия ахиллова сухожилия
- Болезнь Хаглунда
- Ретроахиллярный бурсит



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СЛЕДУЮЩИМ

УЛЫБНИСЬ ВЕСНЕ!

ЦИФРОВАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
«ДЕНТ-ЛИНИЯ» ПОМОЖЕТ ОБРЕСТИ УЛЫБКУ
«КАК ИЗ ГЛЯНЦЕВОГО ЖУРНАЛА». К УСЛУГАМ
ПАЦИЕНТОВ – БЕЗОПАСНАЯ И ЭФФЕКТИВНАЯ
ПРОЦЕДУРА ФОТООТБЕЛИВАНИЯ ЗУБОВ
НА СЕРТИФИЦИРОВАННОМ АППАРАТЕ ZOOM 4.

ВРЕМЯ МЕНЯТЬСЯ

Весеннее солнце настаивает на переменах. Хочется сделать прекрасной и улыбку. Решить эту задачу под силу профессионалам «Дент-линии». Клиника оказывает услугу эстетического отбеливания зубов на высокотехнологичном оборудовании уже на первый год, и отлично зарекомендовала себя среди коллег и пациентов.

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТБЕЛИВАНИЯ В «ДЕНТ-ЛИНИИ»:

1. Без боли. Современный аппарат не использует УФ-излучение – основную причину неприятных ощущений. Поверхность зуба не нагревается.
2. Быстро. Полтора часа на всю процедуру.
3. Контроль мощности. Световой поток можно регулировать в зависимости от показаний и желаемого результата.
4. Проверенные препараты. Используется специальный гель, клиническая эффективность которого доказана.
5. Профессиональный подход. Процедуру выполняют специалисты, прошедшие специальную подготовку.

ПО МИРОВЫМ СТАНДАРТАМ

Технология ZOOM 4 представляет из себя обновленную версию одной из самых популярных процедур отбеливания зубов. Согласно исследованиям, доработанная система наиболее безопасна, так как содержит на 10% меньше водородной перекиси – главного действующего компонента (по сравнению с системами ZOOM предыдущих поколений). Такой вид отбеливания отличается бережным воздействием на эмаль, а эффект сохраняется до трех лет – при соблюдении рекомендаций по уходу.

КОМУ ПОДОЙДЕТ ФОТООТБЕЛИВАНИЕ

- курильщикам и кофеманам;
- обладателям «тетрациклиновых» зубов (когда цвет меняется вследствие приема некоторых лекарств);
- пациентам с гипоплазией эмали (потемнение в результате нарушения состава естественного защитного покрытия);
- желающим осветлить эмаль на несколько тонов (без показаний, но после консультации стоматолога).



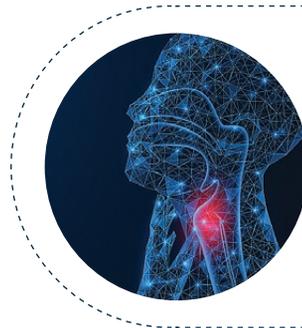
Самара, пр. Карла Маркса, 17

Тел. 8 (846) 201-06-02

 dentlinia.ru

РЕЗКАЯ БОЛЬ...

... В ГОРЛЕ



ЭКСПЕРТ: ЛИЛИЯ ГЕННАДЬЕВНА ПЛЕШАКОВА, врач-оториноларинголог «Центра ЛОР-помощи и слухопротезирования».

БОЛЕЗНИ ГОРЛА И ГОРТАНИ, КАК ОСТРЫЕ, ТАК И ХРОНИЧЕСКИЕ, КАК ПРАВИЛО, СОПРОВОЖДАЮТСЯ БОЛЕВЫМ СИНДРОМОМ. Часто воспаляются небные миндалины (например, при остром тонзиллите) или слизистая задней стенки глотки (при фарингите). При поражении голосового аппарата страдает слизистая гортани, голосовых складок (как при ларингите). Неприятные ощущения дают воспаленные подчелюстные и шейные лимфоузлы, а также новообразования – доброкачественные и злокачественные.

КОЛЮЩАЯ, РЕЖУЩАЯ, СТРЕЛЯЮЩАЯ БОЛЬ – это все о лор-заболеваниях. Пациентов беспокоит жжение, першение, охриплость, кашель. Нередки жалобы и на ощущение инородного тела в горле или сдавливания.

ТЕПЛОЕ ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ И ПОЛОСКАНИЕ ТРАВЯНЫМИ НАСТОЯМИ ПОМОГАЮТ УМЕНЬШИТЬ СИНДРОМ БОЛЬНОГО ГОРЛА. При первых симптомах важно убрать из рациона холодные напитки, мороженые продукты, острую и грубую пищу.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ МОГУТ ПОВРЕЖДАТЬ И ПЕРЕСУШИВАТЬ СЛИЗИСТУЮ ОБОЛОЧКУ ГЛОТКИ при неправильном использовании – а значит, затруднять выздоровление. Обязательно нужно обратиться к врачу для назначения грамотного медикаментозного лечения: местных антисептиков (спреи и таблетки для рассасывания), нестероидных противовоспалительных препаратов, иммуномодуляторов, и, возможно, антибиотиков.



ПЕТЬ И ГРОМКО РАЗГОВАРИВАТЬ ПРИ БОЛИ В ГОРЛЕ НЕЛЬЗЯ! Во время работы речевого аппарата инфекция может распространяться из глотки в нижележащие отделы дыхательного тракта: гортань, трахею, бронхи, ткань легкого. Такая простая мера профилактики, как молчание, позволяет избежать серьезных осложнений в виде полной потери голоса и возникновения острого ларингита или трахеита.

БЕТА-ГЕМОЛИТИЧЕСКИЙ СТРЕПТОКОКК ГРУППЫ А провоцирует воспаление небных миндалин и развитие ангины как подформы острого тонзиллита. Болезнь сопровождается мучительным дискомфортом и, если ее не лечить, может привести к осложнениям и поражениям сердечно-сосудистой системы, почек и суставов.

ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ ОПАСЕН ПОЯВЛЕНИЕМ ПАРАТОНИЗИЛЛЯРНОГО АБСЦЕССА, то есть гнойного процесса в околоминдаликовой области.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА И СТРЕСС МОГУТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ ЧЕРЕЗ «КОМ В ГОРЛЕ». Дело в том, что во время нервного перенапряжения повышается возбудимость рецепторов глотки. Это приводит к массе малоприятных проявлений: от удушья до невозможности проглотить. При этом чрезмерная мнительность пациентов способствует фиксации неприятных ощущений.

ПРИ ГАСТРОЭЗОФАГЕАЛЬНОЙ БОЛЕЗНИ (ГЭРБ) МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ ЗАБРОС КИСЛОГО СОДЕРЖИМОГО В ПИЩЕВОД И ГЛОТКУ ИЗ-ЗА НЕДОСТАТОЧНОГО СМЫКАНИЯ ВЕРХНЕГО СФИНКТЕРА ЖЕЛУДКА. Иногда эти ощущения могут быть довольно болезненными. Однако лечение в этом случае назначает и проводит врач-гастроэнтеролог.



БОЛЬНОЕ ГОРЛО –

«профессиональная болезнь» людей, чья работа связана с длительными голосовыми нагрузками - артистов, дикторов, учителей.





БОЛЬШЕ 10 ЛЕТ
В РАБОТЕ ЦЕНТРА
ОБЪЕДИНЕНЫ
ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ
ОПЫТНЫХ ВРАЧЕЙ ДЛЯ
ЗАБОТЫ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ.

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ВОЛГА-ГРУПП» ЭКСПЕРТНАЯ РАБОТА

ЧЕРЕЗ РАССТОЯНИЯ

В медицинском центре
«Волга-Групп» кон-
сультацию врача мож-
но получить дистанци-
онно – то есть онлайн.

НАШ ПРИНЦИП: ОПЕРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ

В центре «Волга-Групп» ведут прием специалисты разных профилей: гинекологи, терапевты, гематолог, гастроэнтеролог, эндокринолог, уролог, стоматолог. Огромное внимание уделено диагностической работе: выполняется качественная функциональная и УЗИ-диагностика, исследования внутренних органов брюшной полости, органов малого таза, почек, молочной, щитовидной желез, исследования сосудов, эхокардиография. При проведении цифровой кольпоскопии используется оборудование, позволяющее вывести изображение на экран в режиме реального времени и детально его изучить.

«ВОЛГА- ГРУПП» ЭТО:

- Сотрудничество с лабораторией KDL (проведение широкого спектра анализов разных направлений, от рутинных до редких и узконаправленных).
- Расшифровка результатов сданных анализов на приеме гематолога клиники.
- Проведение генетических экспертиз по установлению отцовства (в том числе во время беременности), материнства и иного родства.
- Забор и отправка биоматериала в рамках ин-

формационных, судебных исследований, имеющих юридическую силу. Возможен выезд на дом или в зал суда.

- Предрейсовые и послерейсовые осмотры водителей с выдачей специального документа.
- Эстетическая и аппаратная косметология, плазмолитерапия.
- Дневной стационар. Ведение пациентов опытным врачом-терапевтом, комплексный подход к лечению.
- Выезд врача на дом.



г. Самара, ул. Ивана Булкина, д. 81

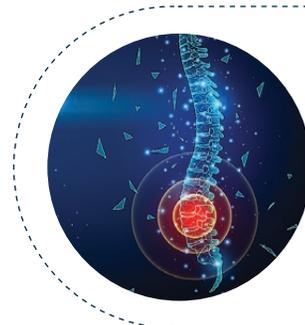
medcenter-volga.ru

Тел.: 8 (846) 201-14-14

8 (937) 170-14-14

РЕЗКО ЗАБОЛЕЛО...

... В СПИНЕ



ЭКСПЕРТ: ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА ГРИГОРЬЕВА, врач-невролог, мануальный терапевт, главный врач сети клиник «МиоМед», кандидат медицинских наук, действительный член Академии МТН РФ, член российской остеопатической ассоциации.

СТРЕСС И ФИЗИЧЕСКИЕ ПЕРЕГРУЗКИ – НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛЕЙ В СПИНЕ. Нервные срывы и переживания всегда влияют на развитие сосудистых и мышечных спазмов, гуморальный сдвиг и психологическое переутомление. Серьезную боль могут вызвать и переохлаждение, нарушение питания, инфекции, обострение хронических заболеваний и другие.

ДИАГНОСТИРОВАТЬ ИСТИННУЮ ПРИЧИНУ БОЛИ БЫВАЕТ СЛОЖНО.

Ни в коем случае нельзя заниматься самодиагностикой и искать ответ в интернете. Если боль не проходит в короткий срок, то в этот же день нужно обратиться к врачу. Желательно к тому, который вас наблюдает, хорошо знает состояние организма и сможет наиболее эффективно принять решение о дальнейшем лечении.

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫМИ СИМПТОМАМИ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЮБЫЕ ОСТРЫЕ, ЖГУЧИЕ БОЛИ, ОСОБЕННО ИНТЕНСИВНЫЕ И ДЛИТЕЛЬНЫЕ. Критично важно

обратиться к врачу, если при боли между или под лопатками лежа человек чувствует себя хуже, чем сидя. Или если спинная боль отдает в плечо и/или в руку. Крайне серьезна ситуация, когда боль сопровождается недержанием мочи и/или кала. Также обратите внимание, есть ли возможность пройтись на цыпочках и/или на пятках. Конечно, незамедлительно покажитесь доктору, когда при движениях головой и/или наклонах темнеет в глазах. Все это – очень нешуточные признаки для здоровья с подчас необратимыми последствиями.

ПРИЕМ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ СТИРАЕТ СИМПТОМАТИКУ И ЗАТРУДНЯЕТ ДИАГНОСТИКУ.

Если из-за резкой невралгии пришлось вызвать «скорую», стоит повременить с препаратами. Можно попробовать найти позу, облегчающую боль и побыть в ней небольшой промежуток времени. Если же боль мышечная, то можно использовать охлаждающие отвлекающие мази или гели.

МРТ ШЕЙНОГО И ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА РЕКОМЕНДУЕТСЯ СДЕЛАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ЕСЛИ СПИНА ЗАБОЛЕЛА РЕЗКО.

Они в большинстве случаев работают в тандеме. В качестве дополнительных обследований назначается МРТ грудного отдела и ЭКГ.



ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛИ В СПИНЕ:

- Травма
- Корешковый синдром при грыжах
- Миозит

- Межреберная невралгия
- Инфаркт
- Болезни почек
- Панкреатит
- Онкология



«ДОКТОР ЛИНЗ»:

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРОВЕРЯТЬ ЗРЕНИЕ



ПОСЕЩЕНИЕ ОФТАЛЬМОЛОГА ЛУЧШЕ СДЕЛАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ПУНКТОМ ЕЖЕГОДНОГО ЧЕКАПА ЗДОРОВЬЯ. ПРАКТИКУЮЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ РАССКАЗЫВАЕТ, КАКИМ ОБРАЗОМ СОСТОЯНИЕ ГЛАЗ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ.



Эксперт:
Екатерина Александровна Макарова,
врач-офтальмолог
«Доктор Линз»

НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ ДАЖЕ НЕБОЛЬШОЙ ДИСКОМФОРТ. ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО СТАЛИ ХУЖЕ ВИДЕТЬ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ И ЯСНЫЙ ВЗГЛЯД

Если мы плохо видим, то легче раздражаемся – доказанный факт. Мозг начинает потреблять больше кислорода, в кровь поступает больше глюкокортикоидов, гормонов коры надпочечников. В частности, производится кортизол – вещество, отвечающее за стресс. Возникают перепады настроения, тревожность, сбиваются биоритмы, ухудшается сон, снижается внимание, можно начать набирать вес. Начинаются сопутствующие проблемы со здоровьем. Зачастую плохое зрение доставляет дискомфорт, который человек привыкает терпеть годами. Кажется, что организм адаптировался, но на самом деле он испытывает колоссальное напряжение.

Все это можно решить частично или полностью с помощью подбора правильной коррекции зрения: очков или линз.

КРАСОТА НЕВОЗМОЖНА БЕЗ ЗДОРОВЬЯ

Плохое зрение может свести на «нет» все усилия косметологов и пользу домашнего ухода. Морщины – часто следствие напряжения мимических и глазных мышц, в особенности орбиткулярной, нарушенного лимфатического тока и кровеносного снабжения области глаз. Поэтому, прежде чем начать бьюти-процедуры, специалисты рекомендуют проверить дефициты витаминов, состояние работы внутренних органов, а также сходить к офтальмологу. Если вы щуритесь и напрягаете глаза, лобная часть лица также реагирует, что провоцирует возникновение морщин и заломов.

КОГДА НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ -ОФТАЛЬМОЛОГУ

Очевидные признаки:

- Ухудшилось зрение
- Желание щуриться, отодвинуть телефон подальше, увеличить текст
- Напряжение в глазах, быстрая усталость при офисной работе,
- Сухость или слезотечение
- Плохое зрение в сумерках, за рулем

Неочевидные признаки:

- Боли в голове и в шейной области
- Повышенная усталость и раздражение,
- Невнимательность, делаете много ошибок
- Невозможность долго читать и делать мелкую работу



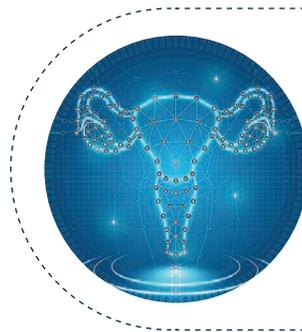
**ЗАПИШИТЕСЬ
НА ДИАГНОСТИКУ
ЗРЕНИЯ**

8 800 200 13 66
www.doctor-linz.ru



РЕЗКАЯ «ЖЕНСКАЯ» БОЛЬ...

... ВНИЗУ ЖИВОТА



ЭКСПЕРТ: ДАРЬЯ АНАТОЛЬЕВНА ГАЛКИНА, врач акушер-гинеколог, врач функциональной и ультразвуковой диагностики клиники репродуктивного здоровья «ЭКО» и СОКБ им. В.Д. Середавина.

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН «ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ» БОЛЕЙ. Это могут быть овуляторный или предменструальный синдромы, а также боли во время менструации. Нередки и более серьезные ситуации: апоплексия яичника, кисты яичников, воспаление яичников, перекрут яичников или нарушение питания в миоматозном узле.

РЕЗКАЯ БОЛЬ ВНИЗУ ЖИВОТА У ЖЕНЩИН НЕ ВСЕГДА ОЗНАЧАЕТ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКУЮ ПРОБЛЕМУ.

Так, для начала следует исключить острый аппендицит, патологии желудочно-кишечного тракта, почечные патологии или даже цистит!

ЕСЛИ ВСЕ-ТАКИ РЕЗКАЯ БОЛЬ СВЯЗАНА С ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СИСТЕМОЙ, то могу сказать с большой долей вероятности, что ее вызвал «особый» период: середина менструального цикла. Происходит тоже своего рода разрыв фолликула, но физиологичный. Этот процесс женщина может ощущать как довольно болезненный. Конечно, все это возможно лишь у пациенток репродуктивного периода.

ИНОГДА НА ФОНЕ ПРЕДСТОЯЩЕЙ ОВУЛЯЦИИ ПРОИСХОДИТ РАЗРЫВ ЯИЧНИКА,

или так называемая апоплексия. Как правило, это бывает в результате полового контакта или физической нагрузки. Тревожными симптомами в этом случае станет острая боль внизу живота, которая с течением

времени усиливается и начинает иррадиировать (отдавать) в задний проход. Часто пациентки жалуются на невозможность находиться в положении сидя. Со временем присоединяются другие признаки: тошнота, позывы к рвоте, головокружение, потеря сознания, вздутие живота, болезненность при касании.

КАК ТАКОВЫЕ КИСТЫ НЕ ПРЕДПОЛАГАЮТ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ,

но только если нет нарастающих со временем острых болей в животе. Тем не менее наличие кист, в особенности крупных размеров, является фактором риска сложных патологий: к примеру, разрыва кисты или перекрута придатков. Дискомфорт внизу живота может сигнализировать и о серьезной проблеме. Причем эти неприятные ощущения могут появиться абсолютно внезапно, как в случае перекрута придатков, разрыва яичника или кисты.

ЧТОБЫ ПОНИМАТЬ, НАСКОЛЬКО ОПАСНА ГИНЕКОЛОГИЧЕСКАЯ БОЛЬ,

которую испытывает женщина, необходимо, во-первых, понимать свой цикл (если она еще не в менопаузе) и обязательно вести календарь, чтобы отслеживать тот самый «уязвимый» период. Во-вторых, нужно знать себя «изнутри»: выполнять УЗИ органов малого таза раз в год. Это поможет обнаружить такие патологии, как, например, миома матки или кисты яичников.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ОСТРОЙ, УРГЕНТНОЙ СИТУАЦИИ ДАЖЕ ПРИ НЕРЕЗКОЙ, но не проходящей боли, обязательно обратитесь к гинекологу.



ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Боль во время овуляции обусловлена синтезом в фолликуле простагландинов. Они повышают чувствительность болевых нервных рецепторов. Именно поэтому в дни овуляции не рекомендуют делать инвазивные процедуры – будет больно.

В ГЛАВНОЙ РОЛИ – ЗДОРОВЬЕ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕ СПЕЦИАЛИСТОМ



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 «Нутрикликой».

ЗНАНИЕ - СИЛА

Пять книг «Нутриклиники» посвящены тематике 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



НУТРИКЛИНИКА

«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.

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.

ПОЛУЧИ
ЧЕКАП



ПОДРОБНЕЕ
О КНИГАХ

НАЧНИ С ПИТАНИЯ. КНИГИ С РЕЦЕПТАМИ



Книга по работе с акне



Книга по работе с лишним весом



Книга по работе со стрессом



Книга по работе с отечностью



Книга по работе с диабетом 2 типа



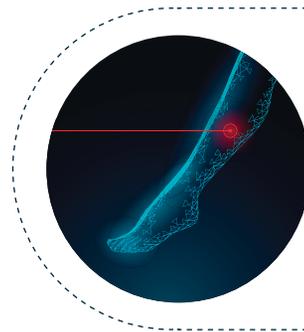
Получить три полезных завтрака **В ПОДАРОК**



ВКонтакте

РЕЗКО ЗАБОЛЕЛО...

... В НОГЕ



ЭКСПЕРТ: ЕВГЕНИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ АКСЮТИН, сердечно-сосудистый хирург, флеболог, врач ультразвуковой диагностики «Самарского сосудистого центра».

ЧУВСТВО ТЯЖЕСТИ И УСТАЛОСТИ В НОГАХ – ТИПИЧНЫЕ ЖАЛОБЫ ПРИ ПРОБЛЕМАХ С ВЕНАМИ. Кажется, что они буквально «гудят» к концу дня. Это происходит из-за застоя крови в глубоких или подкожных венах. Боль при этом невыраженная – на уровне дискомфорта.

«ЗВЕЗДОЧКИ» И «СЕТОЧКИ» – ЭТО РАСШИРЕНИЕ ВНУТРИКОЖНЫХ ВЕН. В большинстве случаев это эстетическая проблема: врачи не считают ее «болезнью». Единственный вариант, когда данное явление может приводить к опасным последствиям – это при травме: могут развиваться кровотечения.

ОДИН ИЗ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ ПРОБЛЕМ С ГЛУБОКИМИ ВЕНАМИ – ОТЕК, который возникает из-за нарушения оттока крови из ноги. Второй признак – расширение вен, которые расположены ближе к поверхности. Дело в том, что в глубоких венах кровь застаивается при плохой работе клапанов, соответственно, расширяются подкожные вены, чтобы более-менее компенсировать нормальный отток крови. Возникает состояние, похожее на варикозную болезнь.

ПОМНИТЕ! ВЕНОЗНЫЙ ТРОМБОЗ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕГДА СОПРОВОЖДАЕТСЯ РЕЗКОЙ ВНЕЗАПНОЙ БОЛЬЮ.

ТРОМБОЗ ГЛУБОКИХ ВЕН ДАЕТ О СЕБЕ ЗНАТЬ

ЛОМОТОЙ, ДАВЯЩЕЙ И ТЯНУЩЕЙ БОЛЬЮ, ЖЖЕНИЕМ. И хотя анатомических изменений в самой вене не наблюдается, чаще всего тромбоз возникает на фоне нарушения свертываемости крови и заболеваний, предшествующих этому состоянию: к примеру, воспалительных заболеваний. Самого пристального внимания требуют коронавирус (при пневмонии повышается вязкость крови, а это уже факт тромбообразования), а также любые заболевания крови: гемофилия, тромбофилия и другие.

ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТАХ ПОДКОЖНЫЕ ВЕНЫ ТРОМБИРУЮТСЯ, ВОЗНИКАЕТ ЯВНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ.

Как правило, это происходит на фоне варикозной болезни. Кожа становится красной, отекает, болит и нарывает, как чирый. Явление очень тяжело спутать с чем-то иным. Видимые причины тромбоза – варикозная болезнь и узлы, в которых застаивается кровь.

ТРИ ПРИЧИНЫ ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОЗА: застой венозной крови, повышение вязкости крови, нарушение внутренней поверхности вены, если (например, при травме) кровоток в вене становится не ламинарный, а турбулентный.

БОЛЬ ПРИ ВАРИКОЗЕ – ЭТО ПОЛБЕДЫ.

Основная проблема в том, что состояние опасно для жизни. Тромбы, отрываясь, пролетают через правые отделы сердца и попадают в легочную артерию. Это называется тромбозом легочной артерии – состояние, которое может привести к смертельным осложнениям.

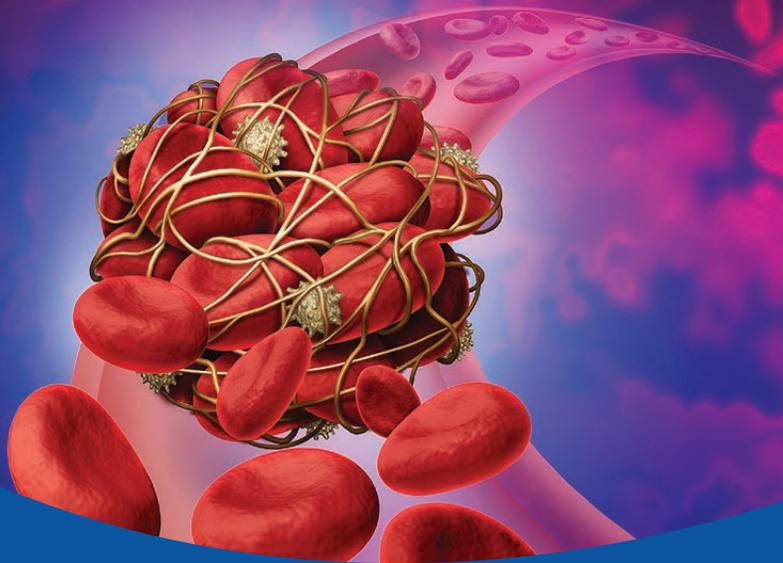


ЗАСТОЙ ВЕНОЗНОЙ КРОВИ ПРОВОЦИРУЕТ КОЖНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ.

Появляется пигментация кожи (она становится темной, жесткой) и в этом месте может появиться язва.



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ЭТО – ОДНА ИЗ САМЫХ ЧАСТЫХ ПРИЧИН СМЕРТИ ВО ВСЕМ МИРЕ. ПАНДЕМИЯ COVID-19 ТОЛЬКО УКРЕПИЛА ПОЗИЦИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ПО СТАТИСТИКЕ, КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ЧЕЛОВЕК, ПЕРЕБОЛЕВШИЙ КОРОНАВИРУСОМ, РИСКУЕТ ПОЛУЧИТЬ ТАКОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ.

ОСТОРОЖНО: ТРОМБОЗ!

Оторвавшийся тромб может закупорить жизненно важные сосуды.

Последствия очень опасны: инсульт, инфаркт, тромбоэмболия легочной артерии, то есть мгновенная смерть.

Важно! Чаще всего тромбы образуются в нижних конечностях. Регулярный осмотр флеболога – необходимость нашего времени.

Доверьте лечение варикоза профессионалам или пройдите профилактическое обследование, чтобы поддержать здоровье сосудов.

ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО ВЕНЫ ВАШИХ НОГ ЗДОРОВЫ?

ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ К СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОМУ ХИРУРГУ И ФЛЕБОЛОГУ УЖЕ СЕЙЧАС!

«Самарский сосудистый центр» – специализированное медицинское учреждение, где представлены последние технологии лазерной хирургии лечения варикоза: не травматично, безболезненно, быстро. Операция длится около часа, через два часа пациент может идти домой.

Тел. 8 (846) 2 003 003
Самара, пр. Кирова, 301 А
63centr.ru



САМАРСКИЙ
СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР

ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА

от Ж до М

СНИЖЕНИЕ ВЛЕЧЕНИЯ И НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БЛИЗОСТЬЮ ЗАЧАСТУЮ ЯВЛЯЮТСЯ СИМПТОМОМ НАРУШЕНИЙ РАБОТЫ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ. СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ПРЕДЛАГАЕТ ШИРОКИЙ СПЕКТР БЕЗОПАСНЫХ И СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ОСВЕЖИТЬ ОТНОШЕНИЯ И ВОССТАНОВИТЬ ИНТИМНОЕ ЗДОРОВЬЕ. О МЕТОДАХ ИНТИМНОЙ ГИНЕКОЛОГИИ И УРОЛОГИИ ПОГОВОРИЛИ С ПРАКТИКУЮЩИМИ ВРАЧАМИ ДАННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ.

Экспертная группа:



Юлия Валериановна Панина,
оперирующий врач акушер-гинеколог, маммолог. Врач высшей квалификационной категории.
Клиника МКС.



Денис Анатольевич Кузнецов,
детский уролог, ортопед, хирург.
Взрослый уролог-андролог.
Врач первой квалификационной категории. Клиника МКС.

НАСКОЛЬКО ВОСТРЕБОВАНА ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА?

Денис Кузнецов (далее – Д.К.): Интимная контурная пластика гиалуроновой кислотой на сегодняшний день наиболее безопасный и действенный метод, позволяющий справиться с большим количеством косметических и мелких урологических дефектов. Дело в том, что само вещество идентично биологической субстанции, имеющейся в организме. Кроме того, оно полностью рассасывается со временем. Знаю, что только в Москве в минувшем году популярность процедуры возросла на 200% по сравнению с 2022-м.



ЕСЛИ ГОВОРИТЬ О МУЖЧИНАХ, КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЖЕТ РЕШИТЬ ТАКАЯ ПРОЦЕДУРА?

Д.К.: Если у мужчины имеются проблемы с преждевременным семяизвержением, неудовлетворенностью размерами полового органа, с этими запросами работают при помощи контурной пластики. Также филлеры помогают добавить «изюминки» близости, обновить ощущения. Отмечу, что интимная контурная пластика показана и при посткоитальном цистите, обусловленном анатомическим строением.

Юлия Панина (далее – Ю.П.): Для женщин метод не менее актуален. После 45 лет гиалуроновой кислоты в организме становится меньше, и это отражается на интимной области. С помощью инъекций мы можем увеличить объем половых губ и точки G, уменьшить влагалище. В случае, если недостаток эстрогена приводит к появлению сухости, жжению и некомфортным ощущениям, инъекционной терапии удастся это контролировать. При этом эффект сохраняется на 8-12 месяцев.

ОДНА ИЗ САМЫХ ЧАСТЫХ «ИНТИМНЫХ» ЖАЛОБ У ЖЕНЩИН – ЭТО ПРОЛАПС. РЕАЛЬНО ЛИ ЭТО ИСПРАВИТЬ, КОГДА ПРЕСЛОВУТАЯ ГИМНАСТИКА КЕГЕЛЯ НЕ РАБОТАЕТ?

Ю.П.: В самом деле, часто наличие пролапса, то есть опущения органов малого таза, влияет на нарушение сексуальной чувствительности



женщины и даже на развившееся недержание мочи. К сожалению, многие считают, что это норма, особенно после родов. На самом деле это не так. Все поправимо при помощи специальных тренажеров.

ОНИ РАБОТАЮТ ПО ТИПУ ГИМНАСТИКИ КЕГЕЛЯ?

Ю.П.: На этом моменте хочу остановиться особенно. Когда вы делаете популярное упражнение Кегеля, нужно контролировать правильность выполнения, потому что, если силы сжатия не хватает, подключается брюшной пресс. От этого увеличивается внутрибрюшное давление, существующий пролапс растет. Тренажер действует эффективнее, но есть один нюанс: подбирать его следует с лечащим врачом, с учетом силы мышц тазового дна. С помощью тренажера можно воздействовать на вход и верхнюю треть влагалища – добраться до них обычными упражнениями сложно.

А МОЖНО ЛИ УБРАТЬ ПРОЛАПС ПРИ ПОМОЩИ ОПЕРАЦИИ?

Ю.П.: Да, но к этому вопросу стоит подойти серьезно. Операция – не панацея. Если есть особая предрасположенность или дефицит соединительной ткани, не факт, что проблема не возникнет снова. Именно поэтому я за профилактику, инъекционное лечение и использование тренажеров.

НАСКОЛЬКО ОПАСНА ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА ДЛЯ МУЖЧИН?

Д.К.: В руках врача, имеющего диплом, лицензию и опыт – не опасна. Надо понимать, что в мужском половом органе огромное количество вен. Ошибка в один миллиметр может спровоцировать обширное

кровотечение и потребовать госпитализации. Поэтому данная сфера требует ювелирной точности и высокой квалификации. Кроме того, перед операцией всегда надо сдать анализы и пролечить заболевания. Это позволит не занести инфекцию и избежать воспаления.

ПРИНЯТО ДУМАТЬ, ЧТО ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА МОЖЕТ БЫТЬ ТОЛЬКО У ВЗРОСЛЫХ ПАЦИЕНТОВ, НО ВЕДЬ К ВАМ ОБРАЩАЮТСЯ И ПОДРОСТКИ?

Д.К.: Да, мы делаем операции пациентам подросткового возраста по показаниям. Например, если не произошло открытия головки полового органа, если требуется пластика уздечки, есть спайки и синехии. Вообще я советую начинать осмотры уролога лет с шести, чтобы в случае отклонения от нормы принять меры, в том числе хирургические, как можно раньше. Многие считают, что трогать ничего не нужно, но за все 20 лет работы я ни разу не сталкивался с «самоизлечением». Зато много раз приходилось исправлять последствия в том возрасте, когда это начинает доставлять реальное неудобство и боль.

ГОРМОНАЛЬНЫЙ СЛЕД

Зачастую с запросом на интимную пластику приходят пары, неудовлетворенные качеством половой жизни. Одна из вероятных причин – снижение либидо вследствие гормональных нарушений. Поэтому перед инвазивными вмешательствами рекомендуется сдать соответствующие анализы, которые должен назначить врач.

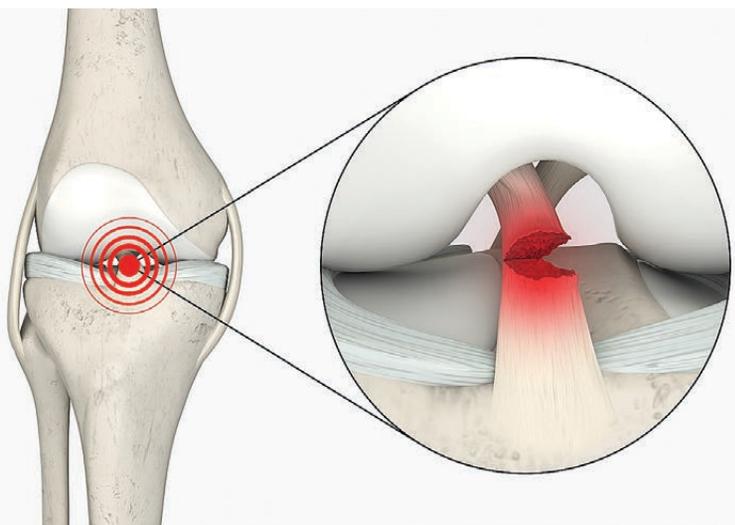
ЧУВСТВО ПОЛЕТА

Врач-травматолог объяснил, как нужно падать

ИЗ МЕЖСЕЗОНЬЯ МЫ ВЫШЛИ С ПОТЕРЯМИ РАЗНОЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ. КТО-ТО – С ВЫВИХАМИ И ПЕРЕЛОМАМИ, КТО-ТО С РАДУЖНЫМИ СИНЯКАМИ, А ДРУГИЕ ПРОЖИЛИ ЭТО ТРАВМООПАСНОЕ ВРЕМЯ И ВО ВСЕ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ. ЖУРНАЛ «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА» ОБРАТИЛСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ С ВОПРОСОМ: ПОЧЕМУ ОДНИМ «ВЕЗЕТ» В ГОЛОЛЕДИЦУ, А ДРУГИМ – НЕ ОЧЕНЬ, И ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ?



Юрий Владимирович Кузнецов,
врач травматолог-ортопед
медицинского центра «Доктор Ост»



ТАК В ЧЕМ ЖЕ СЕКРЕТ ТЕХ, КТО «УМЕЕТ ПАДАТЬ»? НУЖНО, НАВЕРНОЕ, ПРИНЯТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ?

Как показывает опыт, правильно сгруппироваться при падении человек успевае не всегда. Лучшая защита – одежда и обувь, что называется, по погоде. Особенно это актуально для холодного времени года. Если на улице скользко или грязно – выбирайте обувь с устойчивой подошвой, делая ставку на функциональность, а не на модный вид.

КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ БЫТЬ ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ НА БОК?

Как-то видел совет в интернете: мол, если потеряли равновесие, старайтесь приземлиться на бок. Поступать так нельзя ни в коем случае, ведь тогда нагрузка приходится на самое тонкое место бедра – шейку. Это прямой путь к ее перелому, а срстается шейка бедра долго и болезненно. При падениях на бок можно запросто сломать и ребра – что характерно, не на той стороне, на которую человек приземляется. Так как грудная клетка – замкнутая система, может произойти контралатеральный перелом, то есть с противоположной стороны.

ЧАСТО БЫВАЕТ, ЧТО ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ НА ЯГОДИЦЫ БОЛЬ В РАЙОНЕ КОПЧИКА НЕ ПРОХОДИТ МЕСЯЦАМИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

При длительной боли обязательно надо прийти на консультацию к травматологу и сделать рентген. Вдруг там перелом, вывих, а может, и такое

заболевание, как кокцигодиния? В последнем случае боль будет накатывать периодически, приступами различной интенсивности и вроде бы неясного происхождения. Словом, перед любым лечением в домашних условиях нужно пройти диагностику. А вот греть нельзя ни в коем случае, чтобы не спровоцировать резкое ухудшение ситуации!

ПРАВДА ЛИ, ЧТО У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ПОСЛЕДСТВИЯ ПАДЕНИЙ И ТРАВМ МОГУТ БЫТЬ СЕРЬЕЗНЕЕ, ЧЕМ У МОЛОДЫХ?

Дело в том, что развитый мышечный корсет предохраняет кости от повреждений: в этом случае мы можем быстрее среагировать на изменение баланса тела, выставить руку, успеть ухватиться за поручень или другую опору. Таким образом, важнейшую роль играет состояние мышцы, а у возрастного пациента в большинстве случаев эластичность и функциональность мышц теряется.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СИЛЬНОМ ПАДЕНИИ

- Не приподнимать и не сажать!
- Вызвать скорую помощь
- При необходимости укрыть упавшего
- При ударе головой перенести в теплое место, положить на бок



Имеет значение и минеральная плотность костей. Для профилактики различных заболеваний – того же остеопороза, рекомендуется после 60 лет делать специальное исследование, которое называется остеоденситометрия. Это неинвазивный метод определения минеральной плотности костной ткани: проще говоря, определение содержания кальция. Полученные результаты помогают назначить оптимальное лечение.

ОСТЕОПОРОЗ – ВОЗРАСТНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Нет, к сожалению, ему подвержены и молодые люди. По сути, это болезнь метаболических процессов, и лечат ее эндокринологи. Терапия только фармацевтическая – назначается курс внутривенного введения препарата и обязательно витамин Д.

ПОГОВОРИМ ПРО ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМ. ЕСЛИ ПРОИЗОШЛО РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК, СКАЖЕТСЯ ЛИ ЭТО НА ИХ ФУНКЦИЯХ?

Связки очень прочная структура, но они не растягиваются – это ошибочное мнение, а разрываются в большей или меньшей степени. Ярким во всех смыслах сигналом разрыва связок станет малиновый синяк. При этом надо помнить: полноценно связки, впрочем, как и другая ткань, не заживут никогда. Остается рубец, который отличается ухудшенным кровоснабжением и эластичностью по сравнению с эталонной тканью. В зависимости от серьезности травмы это может отразиться и на функциональности. Если же повреждение повторяется в одном и том же месте несколько раз, то с каждым новым случаем заживление будет протекать все хуже. Вероятна даже угроза артроза, то есть разрушения хряща.

РЕАЛЬНО ЛИ КАК-ТО УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ТРАВМЫ?

Если есть ощущение нестабильности при ходьбе, если человек боится шагнуть, то при серьезной нагрузке следует носить эластичный бинт. Тейпирование тоже работает, но по эффективности с эластичным бинтом сравниться не может. Следует обратить внимание на ортопедические стельки или ортезы. Тут сделаю ремарку: последние можно носить 4-6 часов в день, не больше.

ПОСЛЕ РАЗРЫВА МЫШЦЫ МОЖНО ДАВАТЬ НА НЕЕ НАГРУЗКУ?

Можно и даже желательно. Любой мышце важен тонус, поэтому полезно поддерживать приемлемый уровень активности. Главное ее разогреть, носить удобную обувь и пользоваться фиксаторами.

ПОСОВЕТУЕТЕ УНИВЕРСАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ?

Увы, такого нет. Каждый сустав имеет свои особенности, а значит, будут нужны разные акценты. Посоветую лишь не пренебрегать лечебной физкультурой, поскольку инструктор ЛФК во время занятий задаст правильный паттерн движения. Далее можно подключить медицинский массаж, мануальную терапию, остеопатию, но не в острую фазу травмы.

ПОЧЕМУ МЕСТО ПЕРЕЛОМА ОПУХАЕТ

Такие травмы сопровождаются обширным синяком и гематомой, так как в костях проходит большое количество кровеносных сосудов. При травматизации шейки бедра пострадавший теряет 300-400 мл крови, когда происходит чрезвычайный перелом – 600-800 мл.

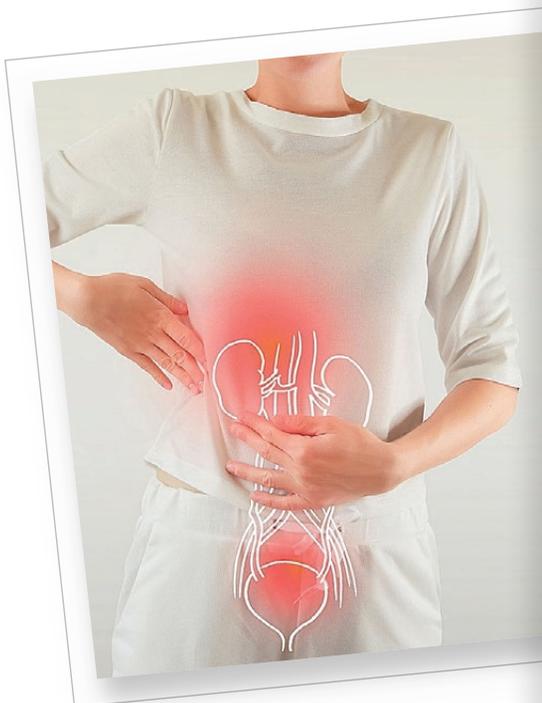
ПРОСТОЙ сложный цистит

ЧАСТЫЕ ПОЗЫВЫ К МОЧЕИСПУСКАНИЮ – ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНЫХ (И НЕПРИЯТНЫХ) СИМПТОМОВ ВОСПАЛЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ. ДА, РЕЧЬ ИДЕТ О ЦИСТИТЕ – ЗАБОЛЕВАНИИ, КОТОРОЕ, ПО СТАТИСТИКЕ, ВСТРЕЧАЕТСЯ В РОССИИ У 26-36 МЛН ЛЮДЕЙ ЕЖЕГОДНО. КАКИЕ ОШИБКИ ЧАЩЕ ВСЕГО СОВЕРШАЮТ ПАЦИЕНТЫ, ПЫТАЯСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕДУГА, РАССКАЗАЛ ЭКСПЕРТ.

ЭКСПЕРТ



Евгений Сергеевич Губанов,
врач-уролог, андролог, онкоуролог, доцент,
кандидат медицинских наук, главный врач
клиники «Уромедик», член Российского
общества урологов, Российского общества
онкоурологов, Европейской ассоциации
урологов



ЛЕГКО ЛИ ДИАГНОСТИРОВАТЬ ЦИСТИТ?

Цистит – «универсальный» диагноз, объединяющий множество симптомов. Часто его ставят, не вдаваясь в подробности течения или не учитывая дополнительную симптоматику. У женщины в диагнозе пишут «цистит», у мужчины – «простатит», назначают антибиотики, не разбираясь, нужны ли они. Встречается и «самодиагностика», когда пациенты с порога заявляют, что у них именно это заболевание. Но не все так однозначно. Надо проводить тщательную диагностику – особенно если пациент безрезультатно много раз проходил лечение.

С ЧЕМ ЧАЩЕ ВСЕГО ПУТАЮТ ЦИСТИТ?

Обычно с таким состоянием, как «гиперактивный мочевой пузырь».

ГИПЕРАКТИВНЫЙ?

То есть раздраженный и легко возбудимый. Бывает ситуация, когда, казалось бы, при идеальных анализах позывы в туалет не прекращаются. В чем причина? Их провоцирует нейромышечная дисфункция, то есть состояние нервной системы. Зачастую оно распространяется и на другие системы организма пациента.

ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ МОЖНО ПОНЯТЬ, ЧТО ПРИЧИНА НЕДОМОГАНИЯ НЕ В ЦИСТИТЕ?

Если облегчение состояния произошло за день – это точно не цистит. Кроме того, если становится лучше при изменении положения тела, то, возможно, проблема в позвоночнике и ущемлен нерв. Об этом скажет и такой симптом, как покалывание в пальцах, поскольку сигналы идут не только от периферии в спинной мозг, но и в обратную сторону.

ИЗ-ЗА ЧЕГО ЖЕ ВОЗНИКАЕТ ИСТИННЫЙ ЦИСТИТ?

Цистит – это бактериальное или вирусное воспаление мочевого пузыря, которое может спровоцировать

ДИЕТА – ОПАСНА ДЛЯ ПОЧЕК?

Если речь идет о белковой диете, то безусловно, да. Строгое ограничение жиров и углеводов в сочетании с высокобелковым рационом может привести к почечной недостаточности и спровоцировать развитие воспалительных процессов.



множество факторов. Среди них и переохлаждение, и перенесенные вирусные инфекции. Есть посткоитальный цистит: он возникает через сутки-двое после полового акта. В целом, чтобы диагностировать данную патологию, необходимо сделать общий анализ крови и мочи, сдать посев на флору и чувствительность к антибиотикам: чаще всего первичные результаты выявляют кишечную палочку. Если мы говорим о хроническом рецидивирующем цистите, когда неоднократно проводились курсы лечения антибиотиками, но улучшения не наступало, надо сдать ПЦР, обследовать на вирусы. Иногда требуется провести МРТ позвоночника, КТ почек.

ЧТО ВЫДАЕТ ЦИСТИТ, КРОМЕ ЧАСТЫХ ПОЗЫВОВ В ТУАЛЕТ?

Если цистит острый и пациент заболел впервые, могут присоединиться острые боли внизу живота. Из-за разрыва сосуда на фоне воспаления бывает даже немного крови в моче.

А ЕСЛИ КРОВИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЫ ГОВОРИТЕ?

В этом случае необходим осмотр и диагностика онкозаболеваний и камней в почках (а у женщин и на гинекологические заболевания). Дело в том, что камни в почках могут образоваться за довольно короткий срок – например, за месяц. Что же касается раковых опухолей, если они расположены в матке, шейке матки, в кишечнике, то могут давить на мочевой пузырь, вызывать воспаление, позывы.

СЕРЬЕЗНЫЕ ДИАГНОЗЫ

Именно поэтому я всегда спрашиваю у женщины, когда она была последний раз у гинеколога, и прошу предоставить результаты свежего УЗИ органов малого таза. Нужно помнить, что после 45 лет увеличивается риск возникновения онкологии гинекологического

профиля: такие заболевания часто маскируются под цистит. Резкие боли в мочевом пузыре может давать и очаг эндометриоза, если он появился на его стенке.

ЧТО КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЦИСТИТА?

Первое и основное: нельзя греть! В организме идет воспаление и теплом его можно усилить. Вредно и резкое переохлаждение. Например, в весеннюю промозглую погоду лучше не мыть окна, а зимой, при чистке снега, не «остывать» в мокрой одежде, а зайти домой, переодеться и продолжить уборку.

ГОВОРЯТ, ПРИ ЦИСТИТЕ ХОРОШО ПОМОГАЕТ КЛЮКВА?

Да, но как показали исследования, для получения эффекта нужно съесть не менее одного килограмма в день. Поэтому урологи предлагают использовать таблетки, содержащие экстракт в терапевтической дозе.

И КОНЕЧНО, АНТИБИОТИКИ?

Не каждый случай цистита требует антибиотиков. Дело в том, что на воспаление мочевого пузыря влияют бактерии, грибы, а также вирусы. Среди них вирус папилломы человека, герпес, цитомегаловирус, вирус Эпштейна-Барра. Лечение зависит от причины заболевания.

.....8-10 РАЗ.....

Именно такое суточное количество походов в туалет считается нормой здорового человека. Почти все они приходятся на время бодрствования.

«НИ-ЧЕ-ГО Я НЕ ХОЧУ!»

Почему у женщин снижается влечение?

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЛИБИДО «СПИТ» И КАК ПОНЯТЬ, ГДЕ ЛЕЖИТ КОРЕНЬ ПРОБЛЕМЫ, РАССКАЗАЛА ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ ГИНЕКОЛОГИИ.



Эксперт:

Ламия Эльмановна Папаева,
врач акушер-гинеколог, врач ультразвуковой
диагностики, врач превентивной и антивозрастной
медицины клиники EDENGARD



ЕСЛИ ПРОБЛЕМА В «ЩИТОВИДКЕ»...

Щитовидная железа не случайно зовется «королевой эндокринологии»: это важнейший элемент гормональной системы человека. «Сталкиваюсь с тем, что основные нарушения в работе щитовидной железы связаны в основном с гипотериозом, то есть ее сниженной функцией. Зачастую об этом сигнализирует повышенное значение ТТГ», - объясняет Ламия Папаева.

Поскольку щитовидная железа в этом случае работает не на полную мощность, возникает дефицит гормонов – в частности тех, что отвечают за половое влечение: эстрогена, прогестерона и тестостерона. Эти гормоны есть в организме обоих полов, и порой проблемы с либидо начинаются именно с них.

«Снижение функции щитовидной железы замедляет все обменные процессы в организме, - добавляет Ламия Эльмановна. - Отсюда отечность, набор веса, апатия, вялость. Ничего не хочется, нет желания что-либо делать, и также это отражается на влечении».

Именно поэтому раз в год требуется проверка щитовидной железы. Стоит обратиться к врачу-эндокринологу, который проведет диагностику: пропальпирует орган и окружающие его лимфатические узлы, назначит УЗИ, а также изучит результаты анализов крови на состояние гормонов.

**ГИПОТИРЕОЗУ БОЛЬШЕ ПОДВЕРЖЕНА
ЖЕНСКАЯ ЧАСТЬ НАСЕЛЕНИЯ**

ГЛОССАРИЙ

Половая конституция – комплекс биологических характеристик, которыми обусловлен уровень половой потребности (степени сексуального влечения), заложенный природой.

Тиреотропный гормон (ТТГ) – это основной регулятор функции щитовидной железы. Он поддерживает постоянную концентрацию тиреоидных гормонов, которые регулируют процессы образования энергии в организме.

Гипертонус – состояние, при котором в одной мышце возникают болевые ощущения, и спазм от нее распространяется на другие близлежащие органы.

ЕСЛИ ПРИЧИНА В ГОЛОВЕ...

Первое, что должен выяснить врач у пациента на приеме, так это возможные основания для сниженного влечения. Для этого и задают «странные», как часто кажется, вопросы: во сколько пациентка ложится спать или налажен ли у нее режим дня. Потом необходимо узнать образ жизни. «Большинство женщин работают, а после готовят, убирают, ухаживают за детьми и мужем. Что им захочется в конце дня? Ничего, только дойти до подушки, - делится Ламия Папаева. – Поэтому в первую очередь нужно себя разгрузить».

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«ЧУВСТВО ЖИЗНИ» ПСИХОТЕРАПИЯ КАК ПУТЬ К СЕБЕ

В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СТОЛКНУТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ И ПРЕПЯТСТВИЯМИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА НАШЕ ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ. КАЖДЫЙ ИЗ НАС ПОДВЕРЖЕН СТРЕССУ, ТРЕВОГЕ, ДЕПРЕССИИ И ДРУГИМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ПРОБЛЕМАМ. ИМЕННО В ТАКИХ МОМЕНТАХ НАМ НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ ПРОФЕССИОНАЛОВ, ЧТОБЫ ОБРЕСТИ ПОДДЕРЖКУ, ПОНИМАНИЕ И ПОМОЩЬ.

В клинике «Чувство жизни» вы можете получить профессиональную консультацию специалистов, помощь в выявлении запроса, диагностику и подбор лечения как с медикаментами, так и с помощью психотерапии. Клиника специализируется на работе с детьми и подростками, семейной терапии, индивидуальном консультировании, диагностиках и проблемах взаимоотношений.

Наша команда специалистов состоит из ведущих психологов, психотерапевтов, психиатров, клинических психологов и других экспертов, каждый из которых постоянно совершенствует свои знания, обладает высокой квалификацией и многолетним опытом работы, имеющих создать атмосферу заботы, понимания и безопасности.



Наша клиника имеет отличную репутацию и дважды вошла в «Топ-10 частных клиник по Самарской области» (по мнению портала ПроДокторов в 2022 и 2023 годах).

10 СОВРЕМЕННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ:

- 1) когнитивно-поведенческая психотерапия,
- 2) психоанализ,
- 3) эмоционально-фокусированная психотерапия,
- 4) символдрама,
- 5) арт-терапия и другие интегративные направления,
- 6) семейная системная психотерапия,
- 7) групповые психотерапевтические сессии,
- 8) диагностики,
- 9) БОС-терапия,
- 10) онлайн-психотерапия.

В клинике психотерапии «Чувство жизни» есть также уникальная процедура с vr-очками, которую разработали ученые СамГМУ - БОС-терапия (биологическая обратная связь). С помощью такой терапии вы сможете избавиться от тревоги, депрессии, хронической усталости, стресса, панических атак, нарушений сна и нормализовать питание.

Один из ключевых принципов нашей работы - индивидуальный подход к каждому клиенту. Мы тщательно подбираем специалиста именно под ваш запрос. Кроме того, мы разрабатываем индивидуальную комплексную программу терапии, учитывая все особенности и потребности клиента.

Мы уважаем личное пространство каждого клиента и гарантируем полную конфиденциальность и профессиональное отношение.

Приходите в клинику «Чувство жизни», и мы поможем вам вернуть радость и уверенность, обрести душевное равновесие и гармонию. Не откладывайте заботу о своем здоровье на потом - начните свой путь к психологическому благополучию уже сегодня.





Влияет на либидо и отношения с партнером. Случается, что в паре есть неразрешенные конфликты, невысказанные обиды и претензии. Бывает, что женщина останавливает свой выбор на мужчине, который ее не привлекает физически, но она ценит другие его качества. С такими вопросами необходимо обратиться к психологу.

Кроме того, у каждого человека есть «половая конституция», то есть сексуальный темперамент, заложенный природой. Конституция может быть низкой или высокой: но если темпераменты с партнером не совпадают, то человек может испытывать чувство вины за то, что он «не такой». «Наше влечение обусловлено не только гормонами тестостерона и эстрогена, а еще и половой чувствительностью, - говорит эксперт. – Все люди разные – и отношение к половой близости у двух людей также может отличаться. Это нормально».

ЕСЛИ ПРОБЛЕМА... В ГИНЕКОЛОГИИ

Одним из мощных факторов снижения либидо являются неприятные ощущения при половом

акте. К примеру, дискомфорт может появиться из-за таких образований, как миомы, эндометриозы, кисты больших размеров. «Любой человек, если ему больно, будет убегать от близости и не захочет травмирующих отношений», - делится Ламия Папаева. Кроме того хронические боли, возникающие во время интимной связи, могут сбить симптомом инфекционных заболеваний: кандидоза, кольпита, цистита, венерических инфекций (сифилис, гонорея), воспаления тканей наружных половых органов и других.

Другая причина носит психосоматический характер. Бывает, что внутренний конфликт перерастает в физиологические проявления. Это подтверждает бесконтрольное сокращение вагинальных мышц из-за боязни полового акта – вагинизм. В подобной ситуации не стоит пытаться решить проблему самостоятельно, так как она имеет конкретные симптомы и серьезные последствия: необходима помощь специалиста.

ЖЕЛЕЗНЫЙ АРГУМЕНТ

Если либидо снижено вследствие низкого уровня железа, то нужно обратить внимание на первый симптом железодефицитной анемии: тягу к быстрым углеводам – сахару, мучным изделиям, то есть быстрому получению энергии. В данном случае вернуть желание можно, увеличив поступление железа. Но помните, что устранить дефицитное состояние и восстановить полноценную интимную жизнь поможет врач-эндокринолог с помощью изменения питания и специальных препаратов. Не занимайтесь самолечением.

ФАКТ

30%
НЕБЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

и 37%
БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН В МИРЕ
СТРАДАЮТ ОТ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ
АНЕМИИ

по данным Всемирной организации
здравоохранения

91,5 BUSINESS FM

Самара

**АВТОРСКИЕ ПРОГРАММЫ
В ЭФИРЕ, С УЧАСТИЕМ
ЭКСПЕРТОВ ИЗ СФЕР
ПОЛИТИКИ И БИЗНЕСА**

«Бизнес для жизни»
«Вопрос эксперту»
«Успешные решения»
«Бизнес со вкусом»
«Маркетинг и реальность»
и другие.

**ПРИГЛАШАЕМ
В ЭФИР
СТАТЬ СПИКЕРОМ
BUSINESS FM**

Оригинальная концепция вещания Business FM в Самаре – breaking news – позволяет нашим партнерам делиться полезной и важной информацией:

- успешными кейсами;
- секретами личного бренда;
- преимуществами компании;
- особенностями продукции.

**РАБОТАТЬ
С BUSINESS FM
ВЫГОДНО:**

- качественная целевая аудитория;
- экспертные предложения для вашего бизнеса;
- разработка специальных проектов под Ваши потребности.

**ДЕРЖАТЬСЯ КУРСА
BUSINESS FM УДОБНО!**

Трансляция прямого эфира
на сайте BFM.RU г. Самара
и в Telegram-канале



РАДИО

**ДЛЯ БИЗНЕСА
О БИЗНЕСЕ
ДЛЯ ВАС**

Телефон коммерческой службы
8 (846) 20-20-915
radio@bfmsamara.ru

16+ РЕКЛАМА

Самый высокий Affiniti на Бизнес-Аудиторию*
среди информационных радиостанций (по данным МЕДИАСКОП – 2023)

*ЦА: М, Ж 30-59, руководители или владельцы бизнеса, с доходом средним и выше.

ЗАПАХ ИЗО РТА: НОРМАЛЬНО ЛИ ЭТО?

ТАКОЕ ЯВЛЕНИЕ, КАК ЗАПАХ ИЗО РТА, ДОСТАВЛЯЕТ ОБЛАДАТЕЛЮ МНОГО НЕУДОБСТВ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЕСТЬ ТАКАЯ ПРОБЛЕМА, СПРОСИЛИ У СПЕЦИАЛИСТА.



Эксперт:
Дмитрий Андреевич Серяков,
стоматолог-ортопед
клиники «Эденталь»



Причины несвежего дыхания

На запах изо рта влияет наличие зубных отложений, конструкций с признаками повреждений. Если во рту есть «испорченные» пломбы, то причиной дискомфорта могут быть застрявшие там кусочки пищи. Неприятный аромат свидетельствуют о хронических очагах инфекции. И, конечно же, на дыхание влияет соблюдение правил гигиены полости рта.

Можно ли полностью убрать запах?

В теории да. На практике – редко. Во рту есть микрофлора, которая является источником неприятного запаха. Он должен уменьшаться после профгигиены.

Утренний запах – норма?

Во время сна понижается слюноотделение. Поэтому микроорганизмы, живущие во рту, размножаются и выделяют продукты жизнедеятельности более интенсивно. Если человек чувствует очень резкий неприятный запах после ночного сна, при этом у него все в порядке с ЖКТ, он ухаживает за зубами, то это повод обратиться за консультацией к стоматологу. Источником неприятного запаха также может являться старая зубная щетка и ершики, поэтому их нужно менять раз в три месяца и раз в неделю соответственно.

Вредны ли ополаскиватели?

Их надо использовать, только если рекомендовал врач. Часто они имеют агрессивно кислый pH, поэтому могут повреждать эмаль. Лучше такие средства разбавлять водой. Обратите внимание, он не должен иметь кислую pH (хорошие значения - близко к семи либо больше).

Как определить запах изо рта?

Можно лизнуть тыльную часть ладони, подождать полминуты и понюхать. Если запах неприятен, то надо сходить на осмотр к врачу стоматологу-терапевту.

▶ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА

- ВЫБИРАТЬ ЖЕСТКОСТЬ ЩЕТКИ ПО СОВЕТУ СТОМАТОЛОГА.
- ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗУБНОЙ НИТЬЮ, МЕЖЗУБНЫМ ЕРШИКОМ, СКРЕБКОМ ДЛЯ ЯЗЫКА.
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИРРИГАТОР, ЕСЛИ ВО РТУ ЕСТЬ ИМПЛАНТЫ, БРЕКЕТЫ, ВИНИРЫ.



GOLD-ПРЕМИЯ 2024

ОБНОВЛЕННЫЙ ФОРМАТ:
«БАЛ ВРАЧЕЙ»

КАЖДОГО ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА ВОЛНУЕТ: В КАКУЮ КЛИНИКУ ЛУЧШЕ ОБРАТИТЬСЯ? К КАКОМУ ВРАЧУ? КУДА ЛУЧШЕ ОТВЕСТИ РЕБЕНКА? КОГО ПОСОВЕТОВАТЬ ПОЖИЛЫМ РОДИТЕЛЯМ? В ЭПОХУ, КОГДА ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ВЫШЛА НА ПЕРВЫЙ ПЛАН, НУЖНО УМЕТЬ РАССКАЗАТЬ АУДИТОРИИ О ВЕДУЩИХ КЛИНИКАХ САМАРЫ – И О ТОМ, В ЧЕМ ОНИ ЛУЧШИЕ. ПРИШЛА ПОРА ГРОМКИХ НАГРАЖДЕНИЙ МЕДИЦИНСКИХ КОМПАНИЙ: ПОРА «ЗОЛОТОГО СПИСКА».

Журнал
«Здоровье. Медицина. Красота»
принимает заявки на участие
в **IV Ежегодной региональной
GOLD-премии,**
посвященной Дню медицинского
работника России.

☎ 8 (917) 013-15-15 (АЛЬБИНА ГОЛОДЯЕВСКАЯ)

КОЖЕЙ ЧУВСТВУЕМ

НОВООБРАЗОВАНИЯ НА ТЕЛЕ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ИГНОРИРОВАТЬ

РОДИНКИ, ПАПИЛЛОМЫ, НЕУСЫ, МИЛИУМЫ... КАК РАСПОЗНАТЬ В НИХ УГРОЗУ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, РАССКАЗЫВАЕТ СПЕЦИАЛИСТ В ОБЛАСТИ ДЕРМАТОЛОГИИ.

ЭКСПЕРТ



Елена Павловна Кирсанова,
врач-дерматолог,
врач-косметолог,
главный врач Центра красоты
и здоровья Sun de Vie



УНИКАЛЬНАЯ ПРИРОДНАЯ МЕТКА

Зачастую родинки не несут опасности и остаются неизменными на протяжении всей жизни человека. А вот приобретенные новообразования неясного генеза заставляют задуматься. Как правило, они появляются в результате интенсивного деления клеток эпидермиса. «Некоторые наросты не представляют угрозы здоровью, но бывают и такие, которые под действием негативных факторов изменяются и перерастают в злокачественные опухоли», - предупреждает Елена Павловна Кирсанова, дерматолог-косметолог, главный врач Центра красоты и здоровья Sun de Vie. Чтобы не пропустить момент, когда «безобидное» пятнышко начинает преобразовываться в рак кожи, необходимо контролировать состояние всех наростов и регулярно проходить врачебное обследование.

ПРИЧИНЫ РОСТА

Спровоцировать увеличение новообразований могут:

- генетические факторы
- изменение обмена веществ (набор массы тела)
- гормональные изменения (беременность)
- эндокринные заболевания
- вирусные заболевания (вирус папилломы человека)
- снижение иммунитета

ДИАГНОСТИКА И УСТРАНЕНИЕ

Новообразования на теле способны доставлять физический и моральный дискомфорт: неудивительно, что зачастую от них стремятся избавиться. Но перед принятием такого решения необходимо посетить специалиста. Опытный доктор проведет осмотр, сделает дерматоскопию, назначит необходимые анализы, после чего даст рекомендации касательно вмешательства.

Иссечение новообразования проводится врачом-дерматологом. При необходимости сразу осуществляется гистология – забор тканей на исследование. «Ни в коем случае нельзя удалять неприятный участок дома, самостоятельно», - подчеркивает врач-дерматолог. После процедуры необходимо соблюдать полученные рекомендации, и тогда вероятность осложнений практически отсутствует.

НИЧЕГО СТРАШНОГО

К доброкачественным новообразованиям относятся:

- невусы и родинки
- акрохондоны (кожная папиллома)
- папилломы и бородавки (ВПЧ)
- фиброма кожи (сфера с гладкой или бородавчатой поверхностью)
- атерома (уплотненный шарик)
- милиум (белый узелок на лице)
- кератома (пятна, наросты, корки)
- ксантелазмы (бляшки или узелки под кожей век)



ТЯЖЕЛЫЙ, НО НЕ БЕЗНАДЕЖНЫЙ СЛУЧАЙ

Опухоли кожи появляются вследствие аномально быстрого деления клеток верхних покровов тела. При этом плоскоклеточный рак начинается в верхнем слое эпидермиса, а базалиома – в структурах нижней части. Наиболее тяжелым типом считают меланому. «Существуют также предраковые новообразования – скопление клеток, которые еще не распространились, но потенциально могут перерасти в рак, - разъясняет Елена Павловна. - Их обычно диагностируют после микроскопического исследования новообразования, то есть биопсии».

Самым эффективным и быстрым решением сегодня считается лазерное удаление новообразова-

ний: рубцов и шрамов не остается. Процедуру можно выполнять в любое время года, кроме летнего периода. Но, если после процедуры пациент планирует загорать или поехать на море, лучше перенести лечение на более поздний срок.

«Это стерильная, бескровная и безболезненная методика. Она имеет минимум противопоказаний, - отмечает врач-дерматолог. - Суть способа в точечном воздействии на патологические ткани. Луч испаряет клетки и сразу «запаивает» питающие сосуды, без прилегающих повреждений». Лазерная терапия длится не более 10-20 минут. После удаления опухоли образуется характерная корочка, которая отпадает на 7-10 день.

А ЧТО ЕСЛИ

Бывает и так, что простые высыпания на коже принимают за онкозаболевания. Чаще всего под такие ложные диагнозы попадают обычный герпес, угревая сыпь и акне. В зависимости от тяжести, распространенности высыпаний, частоты обострений в год, врач назначает лечение.

ПРИ ГЕРПЕСЕ

В большинстве случаев рекомендуется прием противовирусных препаратов с более ранним началом терапии. В дальнейшем задачей длительной ремиссии является повышение защитных свойств организма: активный образ жизни, рациональное питание, закаливание, ограничение активной инсоляции.

ПРИ УГРЕВОЙ СЫПИ

Лечение угревой болезни зависит от типа кожи, склонности ее к образованию комедонов, количества и качества воспалительных элементов на коже, продолжительности заболевания. В большинстве случаев положительные результаты дают косметологические процедуры: пилинги, фототерапия, плазмотерапия и домашний уход.

У ВАС АКНЕ?

При выраженных проявлениях акне рекомендуется прием пероральных ретиноидов с учетом лабораторных показателей крови и подбора дозировки препарата. Как правило, курс лечения составляет от 3 до 6 месяцев. Оно проводится строго под контролем врача!

Я НИ В ЧЕМ не откажусь?

ИГРАЕТ ЛИ РОЛЬ ГЕНДЕРНАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ В УМЕНИИ ОТСТАИВАТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ? КАКИЕ ПОТАЕННЫЕ СМЫСЛЫ БЫВАЮТ У ПРОСТОГО СЛОВА «НЕТ», РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА» УЗНАЛА У СПЕЦИАЛИСТА.



Эксперт:
Вера Олеговна Собко,
психолог, сексолог,
ЭОТ-терапевт.



ПОЧЕМУ ИНОГДА СКАЗАТЬ «НЕ МОГУ/НЕ БУДУ/ НЕ ХОЧУ» - ПРОБЛЕМА?

Часто сложность появляется, когда в отношениях есть незавершенные конфликты. Потому что вместо конкретного слова и прямого смысла люди слышат много того, чего в реальности не существует. «Нет» воспринимается как опасность и побуждение к столкновению. На это слово навешано очень много ярлыков, которые оно не выполняет. Именно поэтому в ответ на простое возражение можно наблюдать агрессивную реакцию. Также это становится проблемой, когда люди не умеют общаться и выстраивать свои границы.

ЕСТЬ ЛИ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ, КАК ПРАВИЛЬНО ВОЗРАЖАТЬ РОДСТВЕННИКАМ, КОЛЛЕГАМ, ДРУЗЬЯМ?

Отношения в семье лучше изначально строить на уважении, а к желаниям других относиться с пониманием. Это не менее важно, чем анализировать свое поведение и учиться соглашаться со своими потребностями. В этом случае появятся основания объяснить своим близким, что вы не отказываете, а просто занимаетесь собой, поэтому выполнение конкретной просьбы вам не удобно. Возможно, вы сможете поучаствовать и помочь другим способом, который будет вам комфортен.

ЕСЛИ ГОВОРИТЬ О СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОЙ РОССИЙСКОЙ ЖЕНЩИНЕ, ЧТО ПОБУЖДАЕТ ЕЕ ИДТИ НАПЕРЕКОР СВОИМ ЖЕЛАНИЯМ И ВОЗМОЖНОСТЯМ?

В первую очередь неумение говорить себе «да». Это не было принято в культуре, не поддерживается социумом, часто даже внутри семьи. Прежде чем отказывать другим, надо научиться прислушиваться к своим нуждам.

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ОТ ПРИРОДЫ НЕКОНФЛИКТНА, НУЖНО ЛИ ЕЙ УЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ»?

Конечно. И боевой темперамент здесь ни при чем. «Нет» – это про здоровье, границы. Порой отказать равносильно тому, чтобы сберечь себя. Надо ставить задачу не «победить», а «договориться». Речь идет об уважительном взаимовыгодном общении, в котором нет проигравших. Отказав другому, вы его не уничтожите. Даже, возможно, спровоцируете на самостоятельность.

НО КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕГИБА И НЕ НАЧАТЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ» ВСЕМ ПОДРЯД?

Знаете, я не вижу в этом ничего страшного. Возможно, так вы освободите пространство, которого вам не хватает на данном уровне развития. Конечно,

ДЛЯ МОТИВАЦИИ ИЩИТЕ ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ

Сказать «нет» можно не только собеседнику, но и вредным привычкам, словам-паразитам, прицепившемуся раздражению, самогазлайтингу. Человек, начавший выстраивать здоровые границы в общении, постепенно начинает делать это на всех уровнях жизни.



на какое-то время есть риск остаться в одиночестве. Но вдруг это то, чего вам не хватало?

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ «ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА» МЕЖДУ ЖЕЛАНИЕМ ОТСТАИВАТЬ ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ И ЗАПРОСАМИ ДОМОЧАДЦЕВ?

Важно учиться общаться эффективно и уважительно. Вы можете остаться при своей точке зрения, но не озвучивать это. За желанием отстаивать личное мнение иногда скрывается пассивная агрессия или требование собственного пространства. Золотую середину нужно искать в себе. Быть в гармонии со своими потребностями и внутренним миром, состоянием физиологическим и психологическим. Если вы не в ресурсе, чтобы выполнять просьбы домочадцев, об этом можно сказать. Компромисс — это плавающая не фиксируемая точка. Сегодня вы в состоянии заняться одним, а завтра другим. Не надо бояться конфликтовать. Это не вопрос о том, кто победит, это вопрос о ценностях. Чтобы близкие знали, что важно другому и уважали это.

КОНФЛИКТ, ССОРА – НЕИЗБЕЖНОЕ СЛЕДСТВИЕ ОТСТАИВАНИЯ ПОЗИЦИИ?

Скорее следствием могут быть негативные эмоции. Но здесь вопрос, как научиться с ними справляться.

ЧЕМ ОПАСНА САМООТВЕРЖЕННОСТЬ?

Хотя бы тем, что женщина не будет любить тех, из-за кого она не может уделить время себе. Скорее всего, все туманы повалятся не на себя саму, а на окружающих. Так женский дефицит начнет сказываться на всех: она будет придираться, конфликтовать, станет вечно недовольной. Есть опасность начать поддерживать это состояние

специально и даже извлекать из него вторичные выгоды.

ПРИВОДИТ ЛИ ТАКАЯ ПРИВЫЧКА К ПРОБЛЕМАМ СО ЗДОРОВЬЕМ?

Стойко негативное эмоциональное состояние повлечет физиологические изменения, потому что наше тело и психика связаны. Обида и недовольство, копящиеся на протяжении долгого времени, будут провоцировать развитие низкой самооценки, повышение самокритики, плохое отношение к себе. В самых тяжелых случаях женщина сначала может перестать ухаживать за собой, от элементарного, а потом пропустить более серьезную симптоматику.

БАЛАНС МЕЖДУ «ДА» И «НЕТ»

Женщине важно находиться в контакте со своим внутренним миром, уделяя время тому, что нуждается в ее внимании. Если дома грязно и есть осознание этого, надо затеять уборку. Если возникло чувство, что нужно сосредоточиться на работе, значит это стоит сделать. Но если что-то не так со здоровьем, необходимо отложить все и поставить себя на первое место. Следовательно, баланс – это отсутствие излишней фиксации на чем-то одном во вред другому. «Хорошо мне – хорошо со мной». Это высказывание отражает внутренний мир женщины. Если она удовлетворила свои потребности, у нее хватит энергии и на дом, и на работу.

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 «ДНКМ»



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. Просвилов, 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

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. Революционная, 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

«ДНКМ» лаборатория
ул. Самарская, 130

«Доверенный Доктор»
ул. Пушкина, 195

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

«Доктор ОСТ»
ул. Демократическая, 26

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, 636

Клиники Самарского государственного медицинского университета
пр. Карла Маркса, 1656;
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 Коротцевой»
ул. Молодогвардейская, 138в

«Красная Глинка», санаторий Южный поселок, 36

«Лаборатория красоты Luxhug»
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, 206

«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. Стара-Загора, 140

«Октопус»
ул. Карбышева, 63

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

Ортопедическая клиника доктора Эгирского
ул. Никитинская, 53

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

«Открытие»
ул. Ст. Разина, 174

«Панацея»
ул. Тухачевского, 88

«Первая урология»
пр. Масленникова, 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, 596

Самарская клиническая офтальмологическая больница им. Т.И. Ерошевского
ул. Ново-Садовая, 158

Самарская областная клиническая больница им. В.Д. Середавина
ул. Ташкентская, 159

Самарская областная стоматологическая поликлиника
ул. Клиническая, 39

Самарский областной кожно-венерологический диспансер
ул. Венцека, 35

Самарский областной центр планирования семьи и репродукции
ул. Ташкентская, 159

«Самарский сосудистый центр»
пр. Кирова, 301 А

«Самарский университет красоты»
ул. Чкалова, 90

«Самарская офтальмологическая клиника»
ул. Антонова-Овсеенко, 596

«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 Натальи 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. Арцебушевская, 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

«ПРОЩАЙТЕ, ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ!..»

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ОПЫТ ПРОФЕССИОНАЛОВ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ В ЦЕНТРЕ «ЗДРАВНИЦА»

ВЕСНА – ВРЕМЯ ЛЕГКОСТИ, И РАБОТА МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ЗДРАВНИЦА» ДОКАЗЫВАЕТ ЭТО КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ. В «ЗДРАВНИЦЕ» ЕСТЬ УСЛУГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛЕГЧЕ В САМОМ ПРЯМОМ СМЫСЛЕ. С ПОМОЩЬЮ НАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ВЫ СМОЖЕТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ БЕЗОПАСНО И С МАКСИМАЛЬНОЙ ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ВЕСА В «ЗДРАВНИЦЕ»?

В нашем центре прием диетолога начинается с процедуры биоимпедансометрии. Так мы узнаем, насколько процентное соотношение жира, мышц, воды в организме соответствует нашей возрастной норме. Исходя из этой информации, мы разрабатываем индивидуальную программу работы и намечаем реперные точки, по которым будем отслеживать прогресс.

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?

По сути, биоимпедансный анализ – метод определения состава человеческого тела через электрическое сопротивление тканей. Анализируя эти данные, мы определяем, подходят ли питание и физические нагрузки пациенту. Но, на мой взгляд, основная ценность в том, что специалист может фиксировать изменения в количестве жира, мышц и метаболизме пациента с помощью объективного метода, а не действовать вслепую.

С ЧЕМ ОБЫЧНО СВЯЗАНА ПРИЧИНА НАБОРА ВЕСА?

Причина набора веса одна – мы потребляем с едой больше энергии, чем нам требуется, и ее излишек запасается в виде жировых отложений. А вот что толкает человека на чрезмерное употребление пищи или снижение физической активности – в этом надо разобраться. Это не лень, как принято считать, психологические причины набора веса гораздо глубже, а есть еще причины физиологические.

ТАК КАКИЕ ЭТО МОГУТ БЫТЬ ПРИЧИНЫ?

Иногда человек не может понять, как именно ему питаться сбалансированно и комфортно, чтобы поддерживать вес на здоровом уровне, не голодать и не лишать себя всего вкусного, что он любит. Информации о похудении сегодня очень много, и подчас она недостоверна. В ней сложно разобраться без помощи специалиста.

Также бывает, что на переедание нас толкают психологические проблемы, мы заедаем свои переживания, усталость, депрессию.

В нашем центре есть несколько направлений работы с коррекцией веса. Каждый врач биорезонансной терапии в нашей клинике при помощи диагностики может подобрать тот набор продуктов, который запустит процесс снижения веса. Делаем акцент на продукты, повышающие распад жира в жировых клетках. Уже много лет наши пациенты успешно худеют по этой методике.

Если требуется более глубокий подход, я, как врач-диетолог, выстраиваю рацион, пишу программу питания, что и в каких количествах есть, с учетом ваших целей и проблем со здоровьем. Я хочу обратить внимание, что план питания разрабатывается так, чтобы избежать чувства голода. Питание должно радовать и улучшать самочувствие! Иначе вы не сможете его придерживаться.

Также при коррекции веса важна психологическая работа. Ради моих пациентов мне пришлось получить образование психолога, и я очень этому рада. Это дало мне возможность работать с расстройствами пищевого поведения и другими психологическими проблемами, мешающими похудеть. Синтез диетологии и психологии дает выдающиеся результаты.



Елена Валерьевна Самойлова,

врач-диетолог, врач биорезонансной терапии, врач-терапевт, психолог, консультант по коррекции веса и психологии пищевого поведения

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПОХУДЕНИЯ ОТ ДИЕТОЛОГА

ПЕРВЫЙ ШАГ К КРАСИВОЙ ФИГУРЕ – ВКУСНЫЙ И РАЗНООБРАЗНЫЙ РАЦИОН!

НАПРАВЛЕНИЯ КЛИНИКИ:

- Отделение биорезонансной терапии (врачи биорезонансной терапии и диагностики, врачи-рефлексотерапевты – гирудотерапия, игло-рефлексотерапия)
- Отделение узких специалистов (терапевт, педиатр, невролог, гастроэнтеролог, кардиолог, дерматолог, медицинский массаж)

- Отделение функциональной диагностики (УЗИ, ЭКГ)
- Отделение красоты и коррекции фигуры (врач-диетолог, биоимпедансометрия, врач-косметолог, массаж, СПА-кабинет)
- Процедурный кабинет (внутривенные, внутримышечные инъекции, постановка систем по назначению врача)



Клиника
полного цикла для
взрослых
и детей



Протезирование
сложных случаев



Эстетическая
реконструкция
зоны улыбки



Лечение под
микроскопом



Имплантация



Лазерная
хирургия
и пародонтология



Современная
детская
стоматология



Ортодонтия