

№3 (54) /2024

# здоровье

■ медицина  
■ красота

ТЕМА НОМЕРА

## ВЕЧНАЯ КЛАССИКА

СПОРТ РАДИ  
ЗДОРОВЬЯ,  
А НЕ НАОБОРОТ

# 54

эксперта  
в одном номере

«МНЕ НРАВИТСЯ УЛЫБАТЬСЯ»

ЛИЛИЯ СОЛОВОВА, АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ, ХИРУРГ (стр. 22)

16+

# 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 «ДНККОМ»



## 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



# Доктор Ост

ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

## МЕТОДОВ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА В «ДОКТОР ОСТ»

# 5

- ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ (индивидуальные занятия)
- МАГНИТНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ
- СРМ-ТЕРАПИЯ, ВЕЛОСИПЕД
- БОТУЛИНОТЕРАПИЯ
- ИРТ

### ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Специальные упражнения, выполняемые под контролем физиотерапевта, помогают восстановить подвижность, улучшить работу мозга, избежать инвалидности. **Программа занятий в индивидуальном порядке составляется врачом-реабилитологом и проводится инструктором ЛФК.** Обычно она дополняет медикаментозное лечение, массаж, диету, процедуры физиотерапии. Также лечебная гимнастика помогает пациенту восстановить навыки самообслуживания, если в этом есть необходимость, повысить выносливость и даже снижает вероятность повторного инсульта. Это отличная профилактика пролежней, тромбов, пневмонии, сердечной недостаточности – частых постинсультных осложнений.

### МАГНИТНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

Метод используют для лечения поврежденных нервных окончаний, сосудов, мышц. **В постинсультном восстановлении используют метод транскраниальной магнитной стимуляции.** Он позволяет целенаправленно стимулировать магнитным полем нервные клетки в пострадав-

ших участках головного мозга, что приводит к их активизации и положительно сказывается на запуске процесса речи и психических функций. Терапия может проводиться не только на головном мозге при инсультах. Ее успешно используют при болезни Паркинсона, лечении травм головного мозга и их последствий. Полный курс повышает мышечный тонус, снимает напряжение, повышает концентрацию внимания.

### СРМ-ТЕРАПИЯ

Механотерапия СРМ (Continuous Passive Motion – непрерывное пассивное движение) на аппарате «Artromot» основан на классических принципах лечения движением. Курс процедур выполняется на специальном роботизированном тренажере. Он мягко осуществляет ротацию в суставе – при этом не происходит мышечного сокращения. Врач задает амплитуду, скорость и количество повторений.

**Эту же цель выполняет отчасти и велотренажер, популярный гаджет лечебной физкультуры.** Занятия на нем призваны восстановить подвижность нижних конечностей после инсульта и улучшить нервно-мышечный контроль. Умерен-

# ВЫДЕРЖАТЬ У.Д.А.Р.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА В «ДОКТОР ОСТ»

С ЛАТИНСКОГО «INSULTUS» ПЕРЕВОДИТСЯ ОЧЕНЬ ТОЧНО: «УДАР». ЭТО СВЯЗАНО СО ВНЕЗАПНОСТЬЮ (НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ, А ПОРОЙ И МИНУТ) СИМПТОМАТИКИ И НЕОТВРАТИМОСТЬЮ ПОСЛЕДСТВИЙ, ЕСЛИ ЗАПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ. В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ «ДОКТОР ОСТ» ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА ИСПОЛЬЗУЮТ МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД, ДОКАЗАВШИЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

ная нагрузка, выполняемая под руководством лечащего врача, среди прочего способствует образованию новых кровеносных сосудов в коре головного мозга. Достоинство этого метода заключается в том, что он равномерно распределяет нагрузку по всему телу, снижая усталость.

### БОТУЛИНОТЕРАПИЯ (ПРИ СПАСТИЧЕСКИХ ПАРЕЗАХ)

Одно из побочных явлений инсульта – развитие спастичности. Это неконтролируемый повышенный тонус мышц, появляющийся в месте поражения. Причина его возникновения – в нарушении связи между импульсами мозга и принимающими их участками тела. Явление сопровождается болями, снижает качество жизни, постоянный гипертонус приводит к тому, что в сухожилиях и суставах начинают происходить патологические изменения. Современное решение – блокады ботулотоксина. **Способ помогает расслабить спазмированную мышцу,**

**дает человеку шанс на восстановление.** Преимущество метода в простоте – инъекции можно вводить в любую доступную мышцу, а также длительности эффекта – он сохраняется до 8 месяцев.

### ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Акупунктура – один из безопасных и эффективных методов, предлагаемых альтернативной медициной для постинсультного восстановления. Суть метода в воздействии тонкими иглами на определенные точки тела. **Возникающие импульсы доходят до центральной нервной системы, за счет чего достигается оздоравливающее воздействие.** Терапия применяется для облегчения болевых синдромов и как альтернатива традиционным методам лечения. Иглокалывание рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения как аналог и дополнение основной стратегии лечения инсульта, а также для закрепления эффекта.

### КАК ВЫЧИСЛИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Распознать инсульт, чтобы как можно быстрее вызвать скорую, можно на месте. Для этого следует выполнить действия, начальные буквы которых объединены словом «у.д.а.р»:

**УЛЫБНУТЬСЯ** (при инсульте улыбка выйдет кривая)

**ДВИГАТЬСЯ** (если поднять вверх две пары рук, то при инсульте одна из конечностей будет подниматься медленнее и ниже)

**Артикулировать** (больной не сможет четко сказать сложное слово)

**РЕШЕНИЕ** (если вышеперечисленные признаки в наличии, надо звонить диспетчеру «скорой»).

### СЛОВО ИЗДАТЕЛЯ ..... 8

### КОГДА ПИТЬ АНТИБИОТИКИ ..... 10

Терапевт, кардиолог *Татьяна Михайловна Кузьмина* – о том, когда правильно пить антибиотики.

### 50 ОТТЕНКОВ...МИГРЕНИ ..... 12

Врач-невролог, цефалголог *Анастасия Вячеславовна Климова* рассказывает, как лечат головную боль.

### МОЖНО ЛИ СМЕШИВАТЬ ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ В ОДНОЙ ТАРЕЛКЕ? ..... 14

Врач-гастроэнтеролог, нутрициолог *Елена Сергеевна Гаранина* рассказывает о пользе и вреде популярного летнего овощного сочетания.

### КАК ПРАВИЛЬНО НАБЛЮДАТЬ ЦИТОВИДКУ ..... 16

Врач-онколог, челюстно-лицевой хирург *Виктор Иванович Письменный* объясняет, как нужно грамотно следить за щитовидной железой.

### ОРДИНАТОРСКАЯ ..... 18

Врачи Самары рассказывают о проверенных классических методах работы, которыми пользуются, несмотря на научный прогресс и достижения отраслей диагностики и лечения заболеваний.

### ИНТЕРВЬЮ С ОБЛОЖКИ ..... 22

Практикующий гинеколог-хирург со стажем работы 34 года, заведующая гинекологическим отделением №14 Самарской городской клинической больницы №1 им. Н.И. Пирогова ответила на вопросы журналу «Здоровье. Медицина. Красота» и рассказала о своей непростой, но интересной работе.

### «СТАРЫЙ-ДОБРЫЙ» КАРИЕС ..... 26

Как лечат самое популярное в мире стоматологическое заболевание.

### ДИНАСТИЯ ..... 28

Основатель *Татьяна Васильевна Казарина* рассказывает о клинике «Карат и Ко»

### БУДУЩАЯ КЛАССИКА ..... 32

Пластический хирург *Юлия Владимировна Лебедева* о перспективных и современных методах работы, которые претендуют на лидерство в сфере микроинвазивной эстетической хирургии.



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# РЕАВИЗ-СТК: ЗДОРОВЬЕ ВАШЕЙ ПАРЫ

ВСЁ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ, СОСТОЯЩИХ В ОТНОШЕНИЯХ, ЗАДАЮТСЯ ВОПРОСОМ ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ И СОХРАНЕНИЯ ПОЛОВОГО ЗДОРОВЬЯ. ЧТОБЫ ПОМОЧЬ В ЭТОМ, КЛИНИКА РЕАВИЗ-СТК ОТКРЫЛА НОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ГИНЕКОЛОГИИ И УРОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ СУПРУЖЕСКИХ ПАР. ВАЖНО, ЧТО ОБА СУПРУГА МОГУТ КОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ ПО СВОИМ ВОПРОСАМ ОДНОВРЕМЕННО.

**ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ  
ТОКАРЕВ, УРОЛОГ,  
АНДРОЛОГ, КАНДИДАТ  
МЕДИЦИНСКИХ НАУК.  
СТАЖ РАБОТЫ: 18 ЛЕТ**



**ОЛЬГА ЮРЬЕВНА  
ГОРОЖАНКИНА,  
ГИНЕКОЛОГ-ХИРУРГ  
СТАЖ: 18 ЛЕТ**



**СВЕТЛАНА МИХАЙЛОВНА  
ЧЕЧКО, АКУШЕР-  
ГИНЕКОЛОГ  
СТАЖ: 9 ЛЕТ**



### ЧТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ?

- индивидуальный подход
- комплексная консультация
- профессиональная оценка здоровья обоих партнеров
- ответы на волнующие вопросы

## НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ В СОХРАНЕНИИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

| УРОЛОГИЯ  | ГИНЕКОЛОГИЯ  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Восстановление потенции вне зависимости от возраста и сопутствующих заболеваний</li> <li>• Ускоренное семяизвержение</li> <li>• ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем)</li> <li>• Хронический простатит</li> <li>• Безоперационное лечение аденомы предстательной железы на ранних сроках</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика, лечение и профилактика заболеваний женской половой сферы</li> <li>• Подготовка к беременности</li> <li>• Репродуктивные проблемы</li> <li>• Ведение климактерического периода, предклимакса</li> <li>• Лечение ЗППП</li> </ul> |

## НЕУЖЕЛИ ТЕРПЕТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ? ..... 38

Врач-невролог Алексей Павлович Соколов рассказывает, откуда берется боль в спине и что необходимо делать.

## ПО ЛЕТУ БОСИКОМ.....42

Какие привычки станут профилактикой детского плоскостопия? Рассказывает экспертная группа врачей-ортопедов Самары.

## СПОРТ ВО БЛАГО..... 48

Врач-ревматолог Любовь Сергеевна Малахова объясняет, где проходит тонкая грань между здоровым образом жизни и фанатичным увлечением спортом.

## КАК СОБРАТЬ «КВАРТЕТ ЗДОРОВЬЯ» ..... 52

Эндокринолог Татьяна Александровна Ким объяснила, какие четыре вещества в организме продлевают молодость и сохраняют хорошее самочувствие надолго.

## ЭТО ТОЛЬКО ВОДА! ..... 56

Врач аллерголог-иммунолог Мария Игоревна Чиркова рассказала, что в борьбе с отеками хороши и косметологические процедуры, и инъекции, и спорт.

## ПЯТЬ ШАГОВ К КРАСИВОЙ КОЖЕ ..... 58

Интегративный врач-косметолог, дерматовенеролог Инна Владимировна Ружейникова назвала группу важных принципов для того, чтобы процедуры эстетической медицины стали желательной профилактикой, а не SOS-решением.

## ДЕВЯТЬ МЫСЛЕЙ ОБ ОМОЛАЖИВАЮЩИХ ОПЕРАЦИЯХ НА ЛИЦЕ ..... 62

Пластический хирург Вячеслав Игоревич Чубаров рассказывает, когда пора начинать задумываться о пластике.

## ЦИГУН. ДВИЖЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ ..... 66

Тренер-преподаватель по китайской оздоровительной гимнастике цигун и кунг-фу Александр Михайлович Кадацкий поделился информацией о методике, помогающей укрепить и тело, и дух.

## РЕПОРТАЖ. ФИТАЭКСПО ..... 68

В Самаре в ТРК Гуд`Ок состоялась фестиваль здорового и активного образа жизни.

## МЕСТА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ..... 70





ЛАБОРАТОРИЯ  
**ДНККОМ**



# Check-up\* печени

6 исследований

**-38%**

~~1 010 ₽~~

**625\*  
₽**

**СОСТАВ:**

- Аланинаминотрансфераза (АЛТ)
- Аспаратаминотрансфераза (АСТ)
- Билирубин общий
- Билирубин прямой
- Фосфатаза щелочная
- Гамма-ГТ

**ул. Самарская, д. 130**

8 (800) 333-59-27 | **dnkom.ru**

\*Check-up - Чек-ап. Взятие биоматериала оплачивается отдельно. Срок акции до 31.07.2024 г. Подробнее на dnkom.ru  
ООО «МАРЛАБ». Лицензия № ЛО41-01184-63/00350706 от 20.01.2022 г.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**



**Альбина Голодяевская,**  
издатель

Десять лет назад (а возможно, чуть больше – в зависимости от того, когда вы читаете этот материал) мы с Юлей Мамышевой поняли, что хотим заниматься медицинской журналистикой. Собственно, так и был создан журнал «Здоровье. Медицина. Красота» – на желании, интересе и энтузиазме. До этого у нас уже был немалый опыт организации СМИ с нуля, управления им, вывода на нужные финансовые показатели, но вот с темой здравоохранения мы столкнулись впервые. Смутило ли это нас? Ничуть! Просто мы разработали несколько правил, которые позволили создать качественный продукт уже с первого номера. Эти принципы актуальны и сейчас:

1. Любой, даже самый маленький комментарий, должен быть непременно согласован с респондентом, чтобы исключить риск непроверенных данных.

2. Информация «из интернета» – табу и непрофессионализм. Все публикации в журнале – синтез труда журналистов и конкретных экспертов.

3. Чтобы журнал был интересным, экспертов должно быть много.

В итоге мы оказались знакомы с огромным количеством врачей (не со всеми, конечно, но мы над этим работаем). Иногда шутим, что уже профессионально отвечаем на вопрос «Посоветуйте доктора». Результатом этого стал наш «Золотой список», который мы составляем на Gold-премии и которому доверяют читатели и подписчики: это видно по количеству лайков, сохранений и пересылок.

Вот уже 10 лет наш журнал – огромная часть нашей жизни, требующая много сил и энергии, а иногда наоборот, дарящая их. Мы создавали семьи, становились мамами, переживали сложные времена, теряли и приобретали сотрудников. Никогда не забудем номер, который выпустили в разгар пандемии Covid-19: на его обложке красовалась надпись «Без паники!».

Кто-то сказал, что если заниматься своим делом лет эдак 30, неминуемо придешь к успеху. Приятно осознавать, что мы сократили этот путь. Ну или почти сократили. Еще чуть-чуть, и... Это постоянное чувство легкой неудовлетворенности помогает двигаться вперед, а как известно, дорогу осилит идущий. Главное – без паники!

## Здоровье. Медицина. Красота

**УЧРЕДИТЕЛЬ** ООО «Горизонт Медиа»

**ДИРЕКТОР** Альбина Марсовна Голодяевская

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР** Юлия Александровна Мамышева

**ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР** Екатерина Волкова

**ДИЗАЙНЕРЫ:** Катерина Тенякова  
Дарья Терпугова  
Алена Андреева

**ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ** Инна Булатова

**НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ** Юлия Мамышева  
**ТЕКСТЫ:** Александра Загайнова  
Анастасия Полосина  
Екатерина Волкова  
Владислава Трошина  
Юлия Жигулина

**КОРРЕКТОР** Елена Никонова

**ДИСТРИБЬЮТОР** Алишер Ирисматов

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

**ФОТО ОБЛОЖКИ** Аким Барон

Журнал «Здоровье. Медицина. Красота»

Периодическое печатное издание.

Дата выхода в свет 10.06.2024

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.

**Мы открыты для обратной связи! По любому вопросу вы можете лично обратиться к директору издательского дома:**

8 917 013 15 15 (Альбина Марсовна Голодяевская)

[www.zmk63.ru](http://www.zmk63.ru), [www.zmk63.pf](http://www.zmk63.pf),

e-mail: [GorizontMedia63@gmail.com](mailto: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.

# VIAN

## ЭКОТОВАРЫ ДЛЯ ГИГИЕНЫ И БЫТА

*Выбирай  
здоровое!*



Научно-производственная компания VIAN уже 8 лет изготавливает экотовары в Самаре. Лаборатория VIAN ищет природные компоненты с экстраординарными свойствами и создает на их основе уникальные и эффективные товары.

Первая разработка компании – натуральная зубная паста с эффектом профессиональной чистки – сразу стала хитом, так как ее оздоравливающее действие на зубы и полость рта становится очевидно за несколько применений: зубы очищаются от любого налета, даже зубного камня, а дыхание длительно остается свежим.

Сейчас продукция VIAN насчитывает более 50 позиций натуральных средств по уходу за собой и экологичной бытовой химии, ассортимент постоянно пополняется. Продукция VIAN востребована по всей России и не только.

«Люди часто не задумываются, как привычные товары из массмаркета влияют на их здоровье. Например, мало кто знает, что в посудомоечной машине не происходит ополаскивания чистой водой, а только водой с добавлением ополаскивателя, который оставляет пленку из ПАВ на посуде после мытья, и эти ПАВ регулярно попадают в организм при принятии пищи. VIAN решил эту проблему, наш ополаскиватель для ПММ смывается на 100%. Так мы предлагаем здоровую альтернативу многим повседневным средствам.»

Руководитель отдела продаж НПК «VIAN»  
Шалимова Надежда Яковлевна



## ЭКОКОСМЕТИКА

**Зубная паста VIAN** для взрослых и детей оказывает поразительное оздоравливающее, очищающее и освежающее воздействие на зубы и полость рта. Для чистки достаточно одной горошины.

**Дезодорант VIAN** не блокирует потовые железы, как это делают антиперспиранты, не накапливается в тканях, не вызывает побочных эффектов. Многофункционален (снимает зуд, раздражение).

**Гидролат VIAN** – водная вытяжка из целебных растений с коллоидным серебром, многофункциональное средство. Используется в качестве тоника для лица, полезен для волос, полоскания рта, для обогащения косметики и пр.

**Гель для душа VIAN** без SLS, сульфатов бережно очищает кожу, сохраняя ее защитный барьер, не оставляет пленки, не стягивает кожу после мытья.

• НАТУРАЛЬНЫЕ СОСТАВЫ • ВЫСОКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ •

# VIAN

## БЫТОВАЯ ХИМИЯ

**Кислородный стиральный порошок VIAN** без ПАВ, работает за счет выделения активного кислорода. Производит истинную стирку, а не маскировку загрязнений, буквально вытаскивая всю грязь из волокон ткани. Отстирывает сложные пятна. Многофункционален: например, идеально и без усилий очищает нагар и любой налет на посуде.

**Экологичный спрей для чистки сантехники VIAN «Легкая уборка»** за секунды удаляет белесый налет от жесткой воды на кранах, сантехнике, плитке. Растворяет грязные, мыльные разводы. Подходит для хрома и нержавеющей стали. Идеален для душевых кабин за счет удобной формы спрея.

**Экологичное средство для мытья посуды, овощей и фруктов VIAN** не содержит агрессивных ПАВ (SLS), сделано на основе мягких растительных ПАВ из кокоса и глюкозы, поэтому не сушит кожу рук. С углем бамбука в составе, который, как губка, впитывает грязь и жир, удаляет микробы. Подходит для мытья детской посуды.

Весь ассортимент и подробности об экотоварах VIAN на сайте онлайн-базы [www.kvaksha.ru](http://www.kvaksha.ru) и в группе Вконтакте [www.vk.com/vianvk](http://www.vk.com/vianvk)



Заказ оптом и в розницу  
на сайте [www.kvaksha.ru](http://www.kvaksha.ru)  
+7 (846) 201-77-73, +7-996-732-30-63

# КОГДА И КАК принимать антибиотики?

НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ СЧИТАЮТ ИХ КЛАССИКОЙ ЛЕЧЕНИЯ И СПЕШАТ ПРИНИМАТЬ ПРЕПАРАТЫ ПРИ ЛЮБОЙ ПРОСТУДЕ. ТАКИЕ СОВЕТЫ МОЖНО НАЙТИ И НА РАЗЛИЧНЫХ ИНТЕРНЕТ-ФОРУМАХ. РАЗБИРАЕМСЯ С ПРАКТИКУЮЩИМ СПЕЦИАЛИСТОМ, СТОИТ ЛИ ДОВЕРЯТЬ ТАКИМ СОВЕТАМ.

ЭКСПЕРТ



**Татьяна Михайловна Кузьмина,**  
к.м.н., доцент медицинского  
университета «Реавиз», терапевт,  
кардиолог



Антибактериальные препараты не действуют на вирусы, поэтому назначение их при ОРВИ (острой респираторной вирусной инфекции) абсолютно не оправданно. Однако при заражении микробной инфекцией, которая иногда может «присоединиться», своевременное назначение таких лекарств необходимо. Чем раньше начать курс лечения, тем больше шансов избежать осложнений.

К сожалению, ни один из витаминосодержащих или растительных препаратов не сможет заменить антибиотик. Длительное отсутствие грамотного лечения опасно потерей здоровья, работоспособности и даже жизни. Я советую своевременно обратиться к профильному специалисту и придерживаться его рекомендаций на пути к выздоровлению.

Каждый человек имеет индивидуальное фоновое состояние организма. Важны особенности печени, почек, наличие иммунологической гиперреактивности, вызывающей склонность к аллергическим состояниям. При выборе лекарств необходимо все это учитывать, что и делает врач-терапевт.

Принимать антибиотик при любой болезни не стоит. Повторяемость использования способствует снижению чувствительности микроорганизмов к данному антибактериальному препарату. Помимо этого, такой подход может привести к дисбактериозу.

Назначение антибиотиков должно быть оправданным. Для этого лечащий врач проводит клиническое и назначает лабораторные исследования, на основе которых определяет тип необходимого антибактериального препарата и длительность курса. Также доктор учитывает особенности течения бактериальной инфекции, возраст, состояние пациента, уже имеющиеся патологии. Грамотный специалист объяснит необходимость длительного адекватного лечения и замотивирует пациента выполнять назначения.

Если пациенту показан прием антибиотиков, то врач старается минимизировать все риски. Для этого подбирается оптимальный препарат с учетом индивидуальных особенностей организма. Так, при хронической патологии печени следует выбрать антибиотик, который выводится через почки.

Все препараты обладают побочными действиями. После курса антибактериальной терапии я прописываю курс пробиотиков – полезных микроорганизмов для восстановления полезной среды кишечника.

БЕЗ НИХ НИКАК

**При выраженном микробном воспалительном процессе антибиотики нужны. Именно отсутствие таких препаратов стало причиной высокой смертности среди взрослых и детей вплоть до XX века.**

ПАМЯТКА

# 5 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА  
«НЕТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ» (-20%\*)

Состав программы:

- МРТ головного мозга
- МРТ артерий головного мозга
- МРТ шейного отдела позвоночника;

Запись на диск

Стоимость комплекса по акции – 12 300 руб.

Вы экономите 3 050 руб.

ЭТОТ СИМПТОМ СОПРОВОЖДАЕТ РАЗЛИЧНЫЕ, ЗАЧАСТУЮ ОПАСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОЭТОМУ ТРЕБУЕТ ОБСЛЕДОВАНИЯ И КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА. НЕЛЬЗЯ ЗАНИМАТЬСЯ САМОДИАГНОСТИКОЙ И САМОЛЕЧЕНИЕМ ИЛИ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА ПРИЕМЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ.

1

Организм испытывает сильнейший стресс из-за чрезмерной нагрузки на сосуды и внутренние системы в целом. Болезненное состояние может спровоцировать: увеличение адреналина в крови; повышение пульса; спазмы сосудов; рост артериального давления; обморок; инсульт; сильный болевой приступ.

2

Частый прием обезболивающих может вызвать учащение головной боли и привести к развитию лекарственно индуцированной (абузусной) головной боли.

3

Головная боль бывает предвестником опасного состояния здоровья. Спазм способен повлиять на развитие физиологических изменений на клеточном уровне, спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания, расстройства психиатрического характера.

4

Нарастающее раздражение, возникающее при мигрени, приводит к еще большему увеличению боли в голове. Боль нередко является пусковым механизмом к развитию новых патологий и обострению хронических заболеваний.

5

Важно обращать внимание на головную боль, так как симптом может указывать на опухоли, отравления, венерические заболевания, гельминтоз, воспаления и прочие недуги.

Адреса медицинских центров «МЛЦ» в Самаре

ул. Базарная, 30  
ул. Медицинская, 4-К  
ул. Солнечная, 59  
ул. Фадеева, 56а  
ул. Авроры, 150/1

ml-center.ru



Единый ☎ 8 (846) 373-30-30

\*Предложение не суммируется с другими акциями. Не является публичной офертой. Акция действует с 01.05.24 до 01.09.24

# 50 ОТТЕНКОВ... МИГРЕНИ

ЕСЛИ ПОЛНОСТЬЮ БОЛЕЗНЬ НЕ ИЗЛЕЧИТЬ, С НЕЙ НУЖНО «ПОДРУЖИТЬСЯ»



Эксперт:

**Анастасия Вячеславовна  
Климова,  
врач-невролог, цефалголог  
клиники «РЖД-Медицина»**

## 6 ФАКТОВ О МИГРЕНИ:

- *Хроническое неврологическое заболевание, начинается внезапно и сопровождается выраженными головными болями*
- *Имеет сезонность: приступы усиливаются весной и осенью*
- *Может иметь дополнительную симптоматику, например, тошнота, рвота, чувствительность к свету, запахам и звукам*
- *При мигрени расширяются сосуды, их стенки воспаляются, потому болевые ощущения усиливаются при физической нагрузке*
- *Чаще возникает у женщин, чем у мужчин, но у мужчин боль сильнее – на полных 10 баллов*
- *Приходится на самый трудоспособный возраст: с момента полового созревания и до 50 лет.*

### СИМПТОМЫ РАЗЛИЧАЮТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФАЗЫ ПРИСТУПА:

I. Продромальная фаза (4-48 часов): пациент чувствует слабость, ухудшается концентрация внимания, появляются раздражительность, беспокойство, зевота, чувствительность к запахам и яркому свету, повышается аппетит, снижается температура кожных покровов.

II. Аура (5-60 минут, бывает не у всех): проявляется в виде зрительных, сенсорных и эмоциональных нарушений, у пациента могут наблюдаться круги перед глазами, онемение, покалывание в конечностях.

III. Болевая фаза (4-72 часа): характеризуется пульсирующей головной болью и может сопровождаться тошнотой, рвотой, слабостью, непереносимостью звуков, запахов и света.

IV. Постдрома (24-48 часов). Выражается слабостью, тяжестью в голове, когнитивными и эмоциональными нарушениями, диареей, зевотой.

### ЧЕМ МОЖНО КУПИРОВАТЬ БОЛЬ И КАК УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ?

Первое, с чего нужно начинать лечение мигрени – составление дневника головных болей и осмотр у специалиста. Это дает возможность проанализировать, как часто были приступы, сколько длились, какие препараты и как быстро помогли. При этом нужно помнить, что у каждого пациента приступ мигрени может провоцировать свой, индивидуальный набор факторов. Улучшить состояние помогут фармакологические препараты, моноклональные антитела, ботулинотерапия, а также реклаксационные методики. Однако для подбора правильной терапии нужно общение с пациентом и знание сопутствующих заболеваний, поскольку они могут влиять, усугублять состояние и накладывать ограничения.

Купирование приступа при мигрени является эффективным, если препарат убирает боль в течение двух часов, средство показывает эффективность в течение 2-3 приступов, а также отсутствуют рецидивы приступа в течение 24 часов после его приема.

Важно помнить: здоровый образ жизни – основа любого лечения. Необходимо забыть о вредных привычках для достижения эффективного результата.

# 30 ЛЕТ

## «ЛДЦ ИММУНОЛОГИИ И АЛЛЕРГОЛОГИИ»



Татьяна Владимировна Суздальцева, главный врач лечебно-диагностического центра Иммунологии и аллергологии, врач аллерголог-иммунолог высшей категории, доктор медицинских наук, бессменный руководитель центра.

В СЕНТЯБРЕ 2024 ГОДА «ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ИММУНОЛОГИИ И АЛЛЕРГОЛОГИИ» ОТМЕЧАЕТ 30 ЛЕТ РАБОТЫ. СЕГОДНЯ СЮДА НАПРАВЛЯЮТ ПАЦИЕНТОВ СО ВСЕЙ РОССИИ – ЦЕНТР ИЗВЕСТЕН СВОЕЙ УСПЕШНОЙ РАБОТОЙ СО СЛОЖНЫМИ СЛУЧАЯМИ. ОДНО ИЗ ТРЕХ БОЛЬШИХ ОТДЕЛЕНИЙ ПОСВЯЩЕНО РАБОТЕ С МАЛЕНЬКИМИ ПАЦИЕНТАМИ. ВРАЧИ ЦЕНТРА ВЕДУТ ПРИЕМ И ПО ОМС.

БОЛЕЕ  
**200 000**  
ЧЕЛОВЕК

получили  
**эффективную помощь**  
на базе лечебно-  
диагностического  
центра иммунологии и  
аллергологии **за 30 лет.**

### БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА – НАШ ПРОФИЛЬ

Бронхиальная астма – одно из заболеваний, встречающееся независимо от возраста. Более десяти лет лечебно-диагностический центр проводит диагностику и терапию тяжелых форм бронхиальной астмы и полипоза носа, а также других редких патологий. Также здесь можно пройти реабилитацию – врачи владеют различными физиотерапевтическими методиками. Имеющееся оборудование санаторного типа позволяет провести немедикаментозное оздоровление всей семьи.

### ПОМОЩЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ В ДЕТСТВЕ

На базе «Лечебно-диагностического центра иммунологии и аллергологии» работает специализированное детское отделение, открытое одним из первых в Самарской области. Прием ведут аллергологи-иммунологи, неонатологи, педиатры и другие профильные врачи. Каждый случай специалисты рассматривают в том числе и с точки зрения иммунологии. С 2003 года здесь реализуется проект «Если у мамы аллергия...», в рамках которого помощь получают беременные женщины и новорожденные малыши. Лечение осуществляется с первых дней жизни, в том числе по ОМС.



### ПОДДЕРЖКА В НОВОМ ЭТАПЕ ЖИЗНИ

После 40 лет минеральная плотность костей начинает истончаться, возникает угроза развития остеопороза. Контролировать скорость процесса помогает денситометрия. Подобное исследование в Самаре можно сделать в «Лечебно-диагностическом центре иммунологии и аллергологии». Современный и безопасный скрининговый метод исследования проводится на специальном аппарате, работающем по принципу УЗИ. Диагностика в целом является сильнейшей стороной центра – ради нее сюда едут со всей страны. Так, многие обращаются сюда как к последней надежде, если требуется определить неочевидный вид аутоиммунного заболевания. Лаборатория клиники проводит более 1000 видов сложных исследований, которые выполняют на современном оборудовании.

Отделение №1 (детское):  
Самара, ул. Солнечная, 39.

Отделение №2:  
Самара, пр. Кирова, 435.

Отделение №3:  
Самара, Московское шоссе, 10.

☎ 8 (846) 2698101

🌐 [www.immun-center.ru](http://www.immun-center.ru)

# ЛЕТНИЙ САЛАТИК

## МОЖНО ЛИ СМЕШИВАТЬ ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ В ОДНОЙ ТАРЕЛКЕ?

ВСЕ ЗНАЮТ: ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ. ОНИ БОГАТЫ ВИТАМИНАМИ, МИНЕРАЛАМИ И КЛЕТЧАТКОЙ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ЗДОРОВЬЮ КИШЕЧНИКА. ОДНАКО НЕ ВСЕ ТАК ПРОСТО.



**Эксперт**

**Елена Сергеевна Гарина,**  
врач-гастроэнтеролог,  
нутрициолог «Центра  
современной эндокринологии  
доктора Абалкиной»,  
клинический исследователь

Огурцы и помидоры отличаются полезным химическим составом. Первые содержат воду, витамины (С, К), минералы (калий, магний) и антиоксиданты, что хорошо отражается на процессе гидратации и поддерживает здоровье кожи. Вторые богаты витамином С, ликопином и калием, которые улучшают работу сердечно-сосудистой системы и иммунитет.

Однако при употреблении этих овощей вместе стоит учитывать индивидуальные особенности организма, так как у некоторых людей могут быть проблемы с пищеварением или аллергия на эти плоды. В частности, среагировать на такое сочетание может чувствительный ЖКТ. Все дело в повышенной кислотности и возможном раздражении слизистой оболочки. Даже люди со здоровым ЖКТ порой отмечают краткосрочный дискомфорт в виде вздутия живота и «урчания» из-за высокого содержания воды и клетчатки – правда, эти симптомы быстро проходят. Решается ситуация просто: если не есть эти овощи чрезмерно, то проблема скорее всего и не проявится.

### **▶ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ – НЕ ПАРА**

ТОМАТЫ ВХОДЯТ В ГРУППУ ОВОЩЕЙ, КОТОРЫЕ ВЫДЕЛЯЮТ ЭТИЛЕН. ЭТОТ ГАЗ УСКОРЯЕТ ДОЗРЕВАНИЕ ПЛОДОВ. ОДНАКО ОГУРЦЫ К НЕМУ КРАЙНЕ ВОСПРИИМЧИВЫ. ПОД ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕМ ОНИ БЫСТРО ВЯНУТ, ТАК КАК ТЕРЯЮТ ВЛАГУ. СООТВЕТСТВЕННО, ХРАНИТЬ ПОМИДОРЫ ВМЕСТЕ С ОГУРЦАМИ НЕЖЕЛАТЕЛЬНО.

Стоит взять на заметку, что более комфортными для ЖКТ считаются такие версии салата, где количество огурцов и помидоров дополнено другими ингредиентами, что смягчает агрессивное влияние на пищеварительную систему.

В целом, считают врачи, если нет противопоказаний, свежий салат с огурцами и помидорами может быть полезным дополнением к повседневному рациону, поддерживая здоровый образ жизни и укрепляя иммунитет.

# «НОЧНЫЕ» ЛИНЗЫ: ИННОВАЦИИ И НАДЕЖНОСТЬ В КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ



**ОРТОКЕРАТОЛОГИЯ, ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ ГЛАЗ ВО СНЕ, СУЩЕСТВУЕТ В РОССИИ УЖЕ БОЛЬШЕ 30 ЛЕТ. ДЕТСКИЕ ОФТАЛЬМОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ЕЕ В СЛУЧАЯХ, КОГДА НЕОБХОДИМО ЗАТОРМОЗИТЬ РАЗВИТИЕ БЛИЗОРУКОСТИ У РЕБЕНКА ИЛИ ПОДРОСТКА А ВОЗМОЖНО, И НЕ ДОПУСТИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ЧЕМ ЕЩЕ ПРИМЕЧАТЕЛЬНА МЕТОДИКА, РАССКАЗАЛА ОПЫТНЫЙ ОКУЛИСТ КОМПАНИИ «ОПТИКА LUX».**

Эксперт:

**Надежда Николаевна  
Федотенко,  
врач-офтальмолог  
«Оптика Lux»**



## **Что из себя представляет ортокератология?**

Это безболезненный нехирургический метод коррекции зрения с помощью специальных газопроницаемых линз – их надевают на глаза на ночь. Под давлением линз роговица постепенно меняет форму, становясь более плоской. Такой эффект помогает сфокусировать свет на сетчатку и улучшить остроту взгляда. Линзы снимают утром, и человек может видеть четко весь день без необходимости носить другие корректирующие средства.

## **Кому они подходят?**

Практически всем людям в возрасте от 7 до 40 лет. Это отличный вариант для тех, у кого близорукость до -6,00 диоптрий или есть астигматизм до 1,50 диоптрий. Данное средство коррекции могут использовать те, кто хочет избавиться от необходимости носить очки или контактные линзы в течение дня.

## **Правда, что ортокератология помогает замедлить прогрессирование некоторых заболеваний?**

Да, поэтому они рекомендованы для детей и подростков, у которых прогрессирует близорукость, а также людям, занимающимся активным спортом или другой деятельностью, при которой ношение очков или контактных линз может быть неудобным и небезопасным. Также это отличный вариант для людей с сухостью глаз: обычные линзы в такой ситуации носить не всегда возможно.

## **Но наверняка есть и ограничения?**

Ночные линзы не подходят для людей с серьезными патологиями, такими как тяжелая близорукость (выше -6,00 диоптрий) или сильный астигматизм (выше 1,50 диоптрий), а также с заболеваниями роговицы, глаукомой или катарактой. Перед тем как принять решение о ночных линзах, важно проконсультироваться с квалифицированным офтальмологом. Врачи нашей сети салонов прошли соответствующее выездное обучение в Москве и Европе. Занятия включали теоретическую и практические части, были разобраны особо сложные клинические случаи. Все знания подтверждены на экзаменах, специалисты имеют соответствующие сертификаты.

## **Преимущества ортокератологии:**

- **Обратимость**
- **Безопасность**
- **Улучшение остроты зрения**
- **Независимость от корректирующих средств**
- **Удобство**

**Запись к врачу:  
☎ +7 (927) 720-95-37  
🌐 [www.opticalux.ru](http://www.opticalux.ru)**

 **Оптика lux**  
медицинский центр

# КОГДА НУЖНА ПУНКЦИЯ?

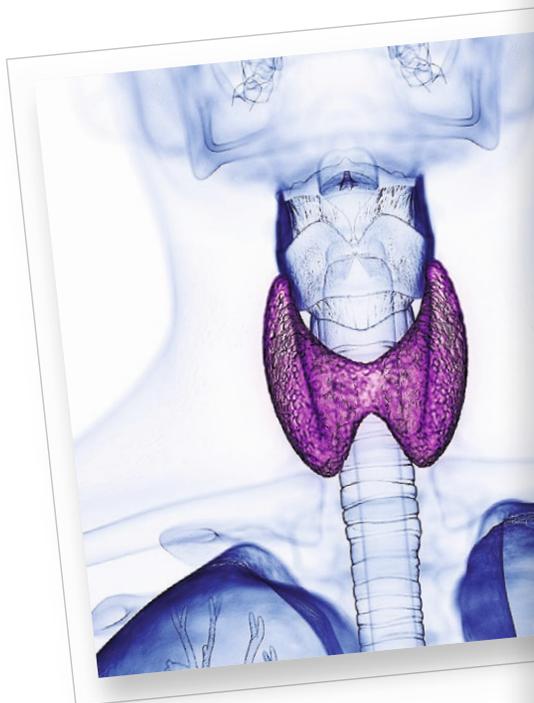
## Особенности контроля щитовидной железы

ПОВОЛЖСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ НАХОДИТСЯ В АВАНГАРДЕ РОССИЙСКОЙ СТАТИСТИКИ ПО ЧИСЛУ РЕГИСТРИРУЕМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭНДОКРИНОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ. КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ЕСТЬ «ОСЛОЖНЕНИЯ НА ЩИТОВИДКЕ», ОБЪЯСНЯЕТ ИВАН ВИКТОРОВИЧ ПИСЬМЕННЫЙ.

АВТОР



**Иван Викторович  
Письменный,**  
врач-онколог,  
челюстно-лицевой хирург



### РЕГИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС ПРОБЛЕМЫ

Более половины жителей Самарской области, по большей части женщины, имеют узловые образования. Они различаются различными размерами, этиологией, гормональным состоянием. В чем причина? Их немало, но особо врачи выделяют недостаток йода в воде и пище. Все это дает богатый практический материал для исследований и внедрения эффективных новаторских методик.

Часто самарцы наблюдаются у эндокринолога, потому что на первичном осмотре у них выявляется зоб – некоторое увеличение щитовидной железы. Это доброкачественное образование с минимальным риском возникновения онкологии. При отсутствии дискомфорта операция не требуется, и человек просто контролирует образование на протяжении всей жизни. Нередко встречается и медленно растущий папиллярный и фолликулярный рак щитовидной железы.

Стоит отметить, что, несмотря на распространенность диагноза «злокачественная опухоль щитовидной железы», смертность от данного вида рака довольно низкая. При этом важно определить стадию заболевания. До 55 лет третья и четвертая стадии не ставятся – они имеют возрастной статус. Первая присваивается независимо от размера опухоли и наличия ближних метастазов, если не выявлено отдаленных очагов возникновения. Соответственно, вторая характеризуется наличием дальнего метастаза.

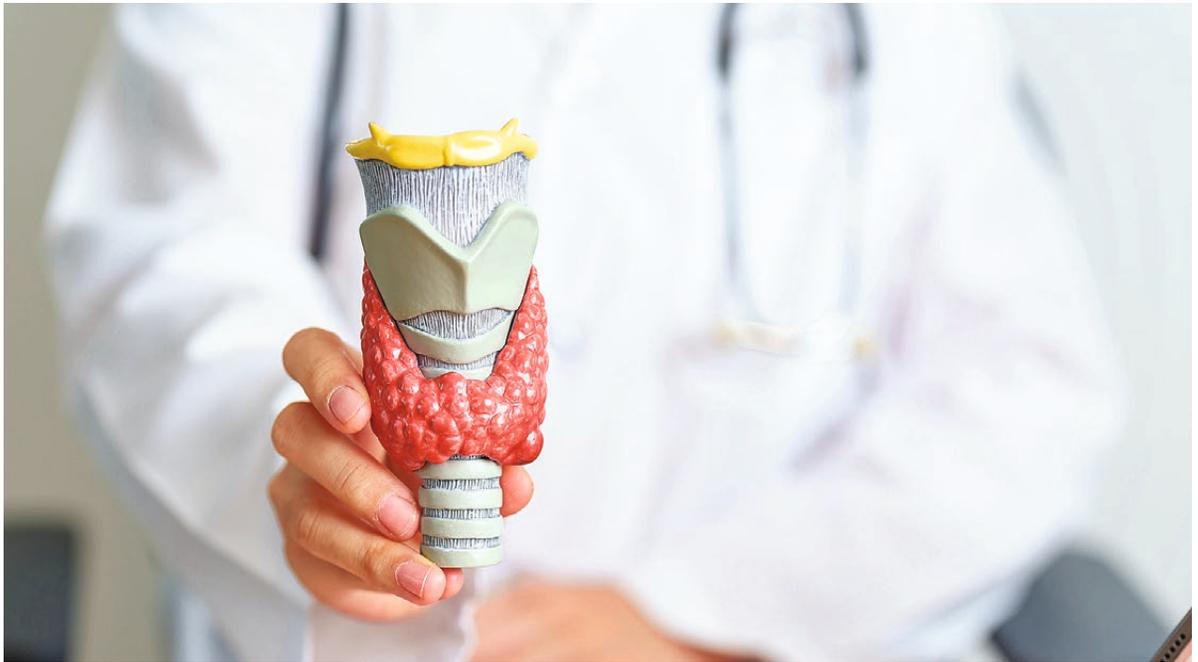
### ЮВЕЛИРНАЯ ДИАГНОСТИКА – УСПЕХ ЛЕЧЕНИЯ

Диагностикой и лечением заболеваний щитовидной железы занимаются эндокринолог, хирург эндокринного профиля и врач-онколог. Останавливаться только на враче УЗИ не целесообразно, учитывая, что щитовидная железа обследуется многопланово. К тому же, если на УЗИ было выявлено узелки, в обязательном порядке сдается анализ на кальцитонин. Увеличение его выработки наблюдается при очень опасной патологии – медулярном раке щитовидной железы.

Пункция, как один из методов комплексной диагностики онкологии, позволяет верифицировать образование, если есть сомнения в его природе или если УЗИ и анализы не дают одинаковый результат. Существует ряд показателей, которые требуют выполнения пункционной биопсии. При помощи этого метода можно уточнить размер, структуру узла, подтвердить или опровергнуть полученную ранее ультразвуковую картину. Однако всегда стоит помнить, что решение о микроинвазивной диагностике должен принимать только профильный врач – эндокринный хирург или онколог.

### СПОСОБЫ ВЫЯВЛЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- УЗИ
- Диспансерное наблюдение
- Визуальный осмотр
- Проверка гормонального фона
- Пункция



### 100 РАЗ ОТМЕРИТЬ

По результатам проведенных исследований выбирается тактика борьбы с болезнью. Врач руководствуется клиническими рекомендациями, данными УЗИ, биопсии, возрастом и полом пациента, его профессиональной деятельностью, индивидуальными особенностями здоровья.

Нередко доктора принимают решение подождать с операцией, провести динамическое наблюдение за новообразованием либо ограничиться пункцией, иногда – перепункцированием. Последнее бывает необходимо, если получен цитологический материал спорного, неудовлетворительного качества. Как известно, в практике врачей-онкологов бывали случаи, когда результаты микроинвазивного забора подозрительной ткани опровергали данные УЗИ и анализов.

### ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ОПЕРАЦИИ

В Самарской области ежегодно проводится порядка 2000 операций на щитовидной железе. Но лишь 280 из них – по удалению злокачественной опухоли. Чаще всего оперируют из-за большого узла, который сдавливает окружающие органы и нарушает функции глотания, жевания, дыхания. Другая причина – подозрение на онкологию, неясный характер образования, спорные показания исследований. Третья – собственно рак. Если он подтвержден, согласно российским медицинским протоколам, требуется оперативное вмешательство. Традиционный хирургический метод подразумевает резекцию доли либо ее удаление. В некоторых случаях проводится удаление всей щитовидной железы.

Хирургическое воздействие может отличаться способом доступа к опухоли. Самый распространенный – горизонтальный разрез в нижней трети шеи.

В 2019 году под руководством Ивана Викторовича Письменного был внедрен в практику верхнешейный доступ, который характеризуется малой заметностью рубца. Также используются

отдаленные доступы, например, через подмышку. Кроме этого, существуют эндоскопические и роботизированные методики.

Стандартные доступы – наименее травматичные. Чем меньше оперативное вмешательство напоминает о себе, тем выше дальнейшее качество жизни человека. Отмечу, что способ, предложенный нами, хорош уменьшением последствий в половину. При получении патента все данные были подтверждены математическими расчетами.

Решение о способе операции принимает врач – конечно, с учетом пожеланий пациента. Но бывают случаи, когда, например, из-за сопутствующих тяжелых заболеваний провести операцию невозможно. Тогда будут предложены альтернативы: например, радиочастотная абляция.

## ГЛОССАРИЙ

**Радиочастотная абляция** – один из методов альтернативной деструкции раковой опухоли. Характеризуется прямым направленным разрушением ткани. Проводится путем термического либо химического электрохимического воздействия.

### ПОСЛЕОПЕРАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ

После проведения вмешательства на щитовидной железе, независимо от объема и получения гистологического заключения, пациент обращается к эндокринологу. Цель – компенсировать отсутствие гормонов или добавить небольшое количество препаратов, чтобы стабилизировать показатели.

В случае подтверждения злокачественности материала, полученного в ходе операции, определяется наличие/отсутствие неблагоприятных прогностических факторов и дальнейшая тактика лечения.

# КАКОЙ МЕТОД ДИАГНОСТИКИ ИЛИ ЛЕЧЕНИЯ

## МОЖНО НАЗВАТЬ ПРОВЕРЕННОЙ КЛАССИКОЙ?

ВРАЧИ САМАРЫ РАССКАЗАЛИ О ПРОЦЕДУРАХ, КОТОРЫЕ УЖЕ МНОГО ЛЕТ ПОКАЗЫВАЮТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТАМИ.



Дерматология

**Светлана Андреевна Андреева,**  
врач-дерматолог, венеролог «Многопрофильной  
клиники Постникова»

Кожа – зеркало желудочно-кишечного тракта. Неправильное питание, насыщенное мукой, жирами, сахарами и алкоголем, влияет на снижение иммунитета, а значит, состояние кожи.

Старый добрый метод, который доказал свою эффективность, – диета. Питание должно быть щелочным, потому что в кислой среде развиваются вирусы, бактерии и кандиды. Чем правильнее рацион, тем крепче здоровье в целом и кожи в частности.

Приведу пример. Одно из распространенных заболеваний – угревая сыпь. По итогам исследований оказалось, что лидерами по количеству зарегистрированных случаев этой болезни занимают США и Великобритания: страны с наиболее развитой системой фастфуда.



Кардиология

**Ирина Викторовна Милевская,**  
врач-кардиолог, главный врач медицинского центра  
«Самарский», кандидат медицинских наук

Электрокардиография (ЭКГ) до сих пор остается основным методом диагностики заболеваний сердца. ЭКГ улавливает импульсы его биения, что помогает определить возможные патологии и в короткие сроки поставить точный диагноз. Технологию применяют для оценки частоты сердечного ритма и его нарушений, выявления ишемии и гипертрофии желудочков, подтверждения инфаркта миокарда, определения состояния сердечной мышцы. Кроме того, метод указывает на вид и локализацию аритмии.

Технология считается доступной и безопасной, поэтому ЭКГ-диагностику применяют в том числе для обследования детей, беременных женщин и пациентов в тяжелом состоянии.



### Отоларингология

**Валентина Васильевна Тарабрина,**  
оториноларинголог «Центра ЛОР-помощи и  
слухопротезирования»

Врач-оториноларинголог не сможет диагностировать заболевание без инструментального осмотра. Смотровые инструменты – носовое зеркало и ушная воронка – существуют более трех веков, но актуальны до сих пор. С них всегда начинается осмотр, а дальше, при необходимости, мы используем современные методы. Например, эндоскопию, исследование слуха высокотехнологичными методами.

Думаю, нельзя давать преимущество старого метода исследования перед современным – они тесно связаны друг с другом. Такая комбинация позволяет точно диагностировать заболевание и назначить соответствующее лечение.



### Аллергология

**Елена Сергеевна Малова,**  
врач-аллерголог медицинской компании «Гепатолог»

Многие методы лечения аллергии считаются устаревшими – тем не менее пациенты выбирают именно их, так как ни к каким другим медикаментам они не восприимчивы. Например, антигистаминные препараты на основе хлорпирамина или диазолина – очень многим до сих пор помогают только они.

По-прежнему эффективным считается и кетотифен, препарат, укрепляющий мембрану клеток, участвующих в развитии аллергии. Эффективен и безопасен при применении у детей и взрослых, а современных аналогов до сих пор пока не выпустили.

Не потеряла свою актуальность и аллерген-специфическая иммунотерапия, то есть лечение аллергии нарастающими дозами аллергена. Это традиционная методика, которая, впрочем, все-таки эволюционировала. Если раньше пациент делал подкожные инъекции аллергена строго в лечебном учреждении под наблюдением врача, порой ежедневно, то сегодня аллергены используются в основном сублингвально, то есть под язык, и пациент принимает их самостоятельно, но также под регулярным наблюдением аллерголога.



### Пластическая хирургия

**Марина Сергеевна Буканова,**  
пластический хирург, онколог, маммолог

В онкологии проверенным и актуальным методом остается секторальная резекция молочной железы для удаления фиброаденом. В процессе операции мы удаляем фрагмент (сектор) молочной железы, где находится опухоль, при этом здоровая ткань груди сохраняется. Операция не влечет за собой ограничений в образе жизни, не меняет форму молочной железы, имеет минимум потенциальных осложнений. Преимущество метода заключается в достоверности краев резекции, возможности параллельно провести ревизию ткани молочной железы и оценить состояние протоков.

Новый малоинвазивный способ удаления с помощью вакуумной аспирации не гарантирует аналогичный результат. Кроме того, он имеет ограничение по размеру фиброаденом – можно удалить новообразования до 1-1.5 сантиметра.



## Урология

**Андрей Юрьевич Козляткин,**  
уролог-androлог клиники «Медерус»

Лечебный эффект от воздействия магнитного поля на организм человека — явление не новое и достаточно изученное. Мы применяем его в ежедневной работе, к примеру, используя сфокусированное высокоинтенсивное магнитное поле. Способ достаточно эффективно повышает тонус мышц тазового дна, нормализует кровоток и лимфообращение в органах малого таза, способствует укреплению местного иммунного барьера.

Не менее проверенным и эффективным методом лечения являются и малоинвазивные хирургические вмешательства с местным обезболиванием современными препаратами. Это позволяет врачу проводить хирургическое лечение под полным контролем, а пациенту решать проблемы в пределах нескольких часов или одного дня – эффективно и комфортно.



## Косметология

**Диана Ринатовна Булатова,**  
врач-косметолог, дерматовенеролог, заведующая  
дерматологическим отделением клиники «Ренессанс  
Косметология», член Союза «Национальный альянс  
дерматовенерологов и косметологов», тренер-эксперт  
компании CLS

Аппаратная косметология – отрасль относительно молодая, однако развивается она быстрыми темпами. Классикой аппаратных методик уже стали такие процедуры, как SMAS-лифтинг, микроигльчатый RF-лифтинг, BBL-фотоомоложение, 4D-омоложение: они доказали свою эффективность и безопасность. Но несмотря на высокую динамику аппаратной косметологии, не могу сказать, что она вытесняет инъекции. Например, актуальной остается ботулинотерапия. Мы стремимся найти золотую середину между длительностью эффекта, дозами и точками введения: тогда получится скорректировать морщины, сохранив естественную мимику.

В долгосрочном плане коррекции стандартом является биоревитализация. Здесь важен индивидуальный подход: выбор препарата с активными компонентами для каждого пациента, исходя из возраста, проблемы и желаемого результата. Одним из моих фаворитов является комплексная процедура биоревитализации препаратами Revi в сочетании с фотодинамической терапией. Это усиливает результат обеих методик, сокращает период реабилитации кожи, устраняя воспаления и ускоряя процесс регенерации.



## Гинекология

**Ольга Владимировна Чапилина,**  
акушер-гинеколог клиники «Мать и дитя»

Кольпоскопия остается надежным диагностическим методом исследования состояния слизистой шейки матки, влагалища и вульвы с 1925 года. Во время процедуры врач проводит осмотр шейки матки специальным микроскопом (кольпоскопом) под увеличением, с хорошим освещением и применением специальных окрасок. Цель осмотра – диагностика, визуальное подтверждение патологий шейки матки и уточнение места для взятия биопсии. Это доступная процедура, диагностическая ценность которой с каждым днем только возрастает, так как гинекологические патологии считаются немыми, то есть симптомы появляются на поздних стадиях заболевания.

Кольпоскопию необходимо проводить при любых изменениях в мазке на онкоцитологию, при наличии ВПЧ, при любых изменениях на слизистой шейки матки и после хирургического лечения. Периодичность проведения кольпоскопии определяется врачом индивидуально и зависит от состояния шейки матки и результатов профилактического обследования.

# Клиника вертеброневрологии ДОКТОРА ЧЕБЫКИНА

## НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ И ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



Эксперт:  
**Андрей Вячеславович Чебыкин,**  
кандидат медицинских наук,  
доцент, главный врач

### ДЕТСКИЙ ПОЗВОНОЧНИК ВАЖНО ПРОВЕРИТЬ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА

**Сколиоз – это боковое искривление растущего позвоночника.** Прогрессирование деформации позвоночника ведет к изменению формы грудной клетки, таза, функциональным нарушениям в кардиореспираторной, нервно-мышечной, пищеварительной, мочевыводящей системах. Поэтому после окончания четвертой четверти рекомендуется показать ребенка специалисту. Выявление сколиоза на ранних стадиях, особенно на уровне начинающейся асимметрии, позволяет устанавливать наличие факторов, способствующих прогрессированию и применять методы, нормализующие двигательный стереотип, мышечный тонус и силу.

**Раздумывание о «самовыпрямлении» позвоночника чревато упущенным временем лечения быстрорастущего организма, и как правило, усугублением сколиоза.**

### ВСЕ «ПОПРАВИМО»

Специалистам «Клиники вертеброневрологии доктора Чебыкина» удалось получить результаты в лечении сколиоза у детей, добиться коррекции искривления позвоночника при деформации 20–15 градусов более чем в 90% случаев. 20-летний опыт наблюдений, обследований и комплексного лечения сколиоза позволил разработать способ лечения на основании понимания механизма возникновения и развития сколиотической дуги. Секрет клиники в индивидуальном подходе к юному пациенту и уникальном комплексе процедур.

## СКОЛИОЗ ИЗЛЕЧИМ!



ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

### ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СКОЛИОЗА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ:

1. Адаптированная вакуумная коррекция
2. Электростимуляция паравerteбральных мышц и ростковых зон
3. Строго направленная мануальная терапия, локальный массаж
4. Дозированная асимметричная лечебная физкультура
5. Корректирующее функциональное корсетирование
6. Использование устройств разгрузки позвоночника
7. Прием репаратантов (по показаниям)

### КАК ВЫЯВИТЬ СКОЛИОЗ

#### На что обратить внимание при осмотре школьника:

- Неравномерность плеч (одно ниже другого).
- Одна лопатка выступает больше другой, они находятся на разной высоте.
- Смещена линия талии.
- Бедрa находятся не на одном уровне.

**ВАЖНО!** Рентгенологическое исследование позвоночника также помогает выявить сколиоз на ранней стадии.

#### Тест на сколиоз у ребенка:

- Попросите наклониться вперед и вытянуть руки вниз.
- Встаньте позади, осмотрите спину. Сделайте то же самое, расположившись со стороны головы.

**ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ АСИММЕТРИЮ (ПРИЗНАКИ, ОПИСАННЫЕ ВЫШЕ) ЛИБО СКОЛИОЗ – ЭТО ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К ВЕРТЕБРОНЕВРОЛОГУ.**



Самара, ул. Советской Армии, 243  
(Санаторий «Старт»)  
**+7 (927) 692-43-03**  
**8 (846) 926-26-64**

# «МНЕ ПРОСТО НРАВИТСЯ УЛЫБАТЬСЯ»

ИМЯ ДОКТОРА СОЛОВОВОЙ ИЗВЕСТНО БОЛЬШИНСТВУ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ СТОЛКНУЛИСЬ С ВОПРОСАМИ ОПЕРАТИВНОЙ ГИНЕКОЛОГИИ. К НЕЙ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ СТРЕМЯТСЯ ПОПАСТЬ ПАЦИЕНТКИ БЕЗ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ СО ВСЕГО МИРА. АЗЫ КЛАС- СИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ЛИЛИЯ ДМИТРИЕВНА УВЕРЕННО ДОПОЛНЯЕТ ПОСЛЕДНИМИ ОТКРЫТИЯМИ МЕДИЦИНЫ ИНТЕГРАТИВНОЙ, СОЕДИНЯЯ ОПЫТ И ТРЕНДЫ В ЕДИНОМ ПОДХОДЕ. ЕЕ ОГРОМНЫЙ ОПЫТ РАБОТЫ В ЭКСТРЕННОЙ ГИНЕКОЛОГИИ ЧУВСТВУЕШЬ С ПЕРВЫХ МИНУТ – КАЖЕТСЯ, ДЛЯ НЕЕ НЕТ БЕЛЫХ ПЯТЕН В ЕЕ РАБОТЕ. ТАК ЛИ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ – ВЫЯСНИЛИ С НЕЙ САМОЙ.

## ВЫ, НАВЕРНОЕ, ИЗ МЕДИЦИНСКОЙ ДИНАСТИИ?

Нет, не угадали: врачей в нашем роду не было. Мама – бухгалтер, папа – военный, из-за чего я в детстве сменила пять школ. Есть песня: «Мой адрес не дом и не улица, мой адрес – Советский Союз». Так вот она написана как будто про нас, как впрочем про любую семью военных того времени.

## ЧЕМ ЖЕ ВАС ТАК УВЛЕКЛА ПРОФЕССИЯ ВРАЧА?

Помните, среди детских игрушек в СССР были такие чемоданчики врача – «Кукольный доктор». В них лежал стетоскоп, термометр, другие приспособления. В детстве он меня просто завораживал. Я обожала атмосферу советских поликлиник – с доброй строгостью врачей и теплым отношением к детям. Мне даже было жаль, что я не росла болезненным ребенком, потому что хотелось бывать там чаще. Так что, когда встал вопрос о выборе профессии, я не раздумывая подала документы на педиатрический факультет. И... не поступила!

## ПЕРЕЖИВАЛИ?

Ужасно! Я – круглая отличница! В моем успехе никто не сомневался, и вдруг... Это стало трагедией. Но я взяла себя в руки и пошла работать санитаркой в любимую детскую поликлинику. Приезжала к самому открытию, мыла полы в кабинетах, возила детские анализы.

## СЛОЖНАЯ РАБОТА ДЛЯ ДЕВУШКИ 17 ЛЕТ...

Сложная работа не пугала меня никогда.

## НА ЧТО ЖЕ ТРАТИЛИ ЗАРПЛАТУ? НА НАРЯДЫ?

Если бы. Деньги уходили на репетиторов. Весь год я готовилась к новому поступлению – и поступила, правда, на лечебный факультет. И только спустя несколько лет поняла, как правильно меня вела судьба. Жизнь – вечный перекресток, и если закрывается одна дорога, нужно сворачивать на другую. Всегда советую не ругать детей, если они не оправдывают ваших ожиданий. Возможно, жизнь ведет их к чему-то большему. Но, конечно, чтобы понять это, нужен жизненный опыт, а тогда я была восторженной девчонкой в розовых очках.



## НАУКА И ЖИЗНЬ

*Доктор Соловова – автор 28 научных работ и обладательница двух патентов на изобретения, а также кандидат медицинских наук. Тема ее диссертации посвящена комплексному подходу к лечению угрожающего прерывания беременности с ретрохориальными гематомами*

### А СЕЙЧАС?

Да и сейчас такая же, если честно. Несмотря на то, что столько лет нахожусь в профессии, где главное – самостоятельно принять решение и нести за него ответственность. Приходится быть железной леди.

### НО РАЗВЕ В ОПЕРАЦИОННОЙ МОЖНО ИНАЧЕ?

Наверное, нет. Но сейчас я стараюсь уходить от этой роли в нерабочей жизни. Мне часто говорят: «Вы такая улыбчивая». А мне просто нравится улыбаться.

### ВАМ ЛЕГКО ДАВАЛАСЬ УЧЕБА?

Ходила туда, как на праздник. До сих пор с теплом вспоминаю заведующих кафедрами и их лекции, которыми мы просто заслушивались. К примеру, я настолько была очарована культурой и профессионализмом профессора Ращупкина, что всерьез подумывала стать инфекционистом. Но потом преподаватели начали брать нас на операции, и меня увлекла хирургия.

### ПОМНИТЕ СВОЮ ПЕРВУЮ ОПЕРАЦИЮ?

Очень хорошо – это случилась на шестом курсе. Технически она была довольно сложной: сегодня ее выполняли бы лапароскопическим методом, но тогда все операции были полостными. Помню срединный разрез, швы, свое волнение. Но я знала, что вместе со мной педагог Евгения Ивановна Неверова, которая приходила в операционную с каждым студентом. Я выучилась, прошла ординатуру и попала в больницу имени Пирогова, где работаю всю жизнь. Вечно буду благодарна Ольге Юрьевне Филатовой, которая на тот момент работала здесь заведующей – она научила меня всему. Я очень много ей ассистировала на операциях: смотрела, подмечала, запоминала. Уже тогда я убедилась, что медицина – это искусство.



### ПОЧЕМУ?

В анатомическом атласе все, казалось бы, очень подробно прописано – что и как. Но на УЗИ ты видишь совсем другое. А потом заходишь в операционную, находишь третье – и думаешь, как выходить из ситуации. Решения надо принимать молниеносно, причем решения верные, ведь на кону – человеческая жизнь. У меня это получалось. Уже после двух лет работы меня назначили ответственным гинекологом. Я прошла все отделения, много работала в экстренной гинекологии, наблюдала пациенток в роддоме. Не брала больничных, не боялась дежурств. Это была вечная нескончаемая череда пациентов – с утра и до вечера, часто ночью, в выходные, в праздники. Вскоре меня назначили

заместителем главного врача по акушерству и гинекологии, и в этой должности и оставалась 8 лет. Среди заведующих я была, наверное, одной из самых молодых. Не позволяла себе пропустить ни одной тяжелой операции. Однажды, когда меня в очередной раз вызвали на операцию, спросила: «Зачем я нужна, ведь есть такие опытные врачи?» На что получила ответ: «С Вами спокойнее». Мне и сегодня могут позвонить, описать ситуацию, а я интуитивно предположу диагноз – например, перекрут, и после в операционной выяснится, что так оно и есть.

### БЫСТРЫЙ КАРЬЕРНЫЙ РОСТ...

Я не мечтала быть руководителем и никогда не строила из себя большую начальницу. Зачем? Люди должны ходить на работу с радостью. Стараюсь не ругать сотрудников: если человек видит свою ошибку, он и так переживает. Если не видит – нужно подсказать, в чем он не прав. Могу сказать, что с годами у нас сложилась сильнейшая команда, где каждый досконально знает свое дело. Могу положиться на каждого. Про наше отделение

говорят, какая у нас чистота и порядок, какие красивые и ухоженные врачи работают, как уютно. Все это очень важно, ведь наши пациентки – женщины.

#### **ЧТО СФОРМИРОВАЛО ВАШУ ОРГАНИЗОВАННОСТЬ?**

Разве могло быть иначе? Мой папа – полковник. Кроме того, все детство я посвятила спортивной гимнастике, став кандидатом в мастера спорта. Моей жизнью были спортивные сборы и бесконечные тренировки. Я и сегодня люблю развитие: как профессиональное, так и личное. Постоянно посещаю семинары и конференции по всему миру. Обожаю читать – жаль, что получается это только в отпуске.

#### **ПОЧЕМУ ВЫ ПРИШЛИ В ПРОФЕССИЮ, ВЫ ОТВЕТИЛИ. НО ПОЧЕМУ НЕ УШЛИ?**

Потому что люблю. Знаете, мы и в самом деле прошли через очень тяжелые времена: 1990-е с такими низкими зарплатами, что без подработок было не прожить. Каждый работал минимум на полторы ставки. Тогда из профессии ушло невероятное количество врачей. Но многие и остались – и я в их числе. Поэтому медицина для меня – безумная любовь и удовольствие от своего дела.

#### **ВЫ МНОГО ЛЕТ ПОСВЯТИЛИ СЕБЯ ЭКСТРЕННОЙ**

#### **ГИНЕКОЛОГИИ. В ЧЕМ ОСОБЕННОСТЬ ЭТОГО НАПРАВЛЕНИЯ?**

Здесь нельзя бояться – и я уже действительно ничего не боюсь: слишком многое видела. Больница у нас экстренная, пациенты – по большей части тяжелые. Но есть и огромное преимущество: это многопрофильность. Здесь собраны ведущие городские хирурги, урологи, которые в любой момент придут на помощь.

#### **НЕУЖЕЛИ НЕ УСТАЕТЕ ОТ РАБОТЫ?**

Скорее, могу устать от отношения пациентов к своему здоровью. Помню, как однажды оперировали шесть часов кряду, попав на запущенную форму рака. Вызвали урологов, провели филигранную, буквально ювелирную работу. Но пациентка не сделала выводов и даже не обратилась к онкологу за дальнейшим наблюдением... Такие моменты ранят.

#### **ЧАСТО ПАЦИЕНТЫ ДУМАЮТ, ЧТО ПОПАСТЬ К ВАМ НЕВОЗМОЖНО...**

Очень возможно – и на прием, и на операцию, в том числе и по ОМС. Я всегда рада помочь быть здоровыми женщинам.

## **Досье:**

*Соловова Лилия Дмитриевна – практикующий врач акушер-гинеколог, хирург со стажем работы 34 года и отличник здравоохранения.*

*Сегодня она – заведующая гинекологическим отделением №14 Самарской городской клинической больницы №1 им. Н.И. Пирогова.*



# ЭТО ВСЕ О НЕМ

## «СТАРЫЙ-ДОБРЫЙ» КАРИЕС

НЕСМОТЯ НА РАЗВИВАЮЩИЕСЯ ТЕХНОЛОГИИ В СТОМАТОЛОГИИ, КАРИЕС КАК БЫЛ, ТАК И ОСТАЕТСЯ ПРОБЛЕМОЙ МИРОВОГО МАСШТАБА. ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, 93% НАСЕЛЕНИЯ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ ЗНАЮТ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ. СРЕДИ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА СИТУАЦИЯ НЕ ЛУЧШЕ – 90% ДЕТЕЙ ДО 18 ЛЕТ ИМЕЮТ ЗАБОЛЕВАНИЕ В РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ.

### Экспертная группа



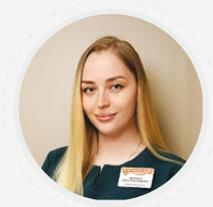
**Андрей Владимирович Кузнецов, директор и главный врач стоматологической клиники «Паравина»**



**Анастасия Вадимовна Морозова, врач-стоматолог стоматологического отделения СОКБ им. В. Д. Середявина**



**Галина Михайловна Дулатова, врач стоматолог-ортопед, основатель клиники «Монблан»**



**Ирина Александровна Исачкина, детский врач-стоматолог клиники «Формула улыбки»**

### Плохая и хорошая новость

Как часто пациенты относятся к кариесу недостаточно внимательно! Не удивительно: он не беспокоит на ранних стадиях, да и обнаружить его самостоятельно невозможно – только на профилактическом осмотре у стоматолога, чем многие, к сожалению, пренебрегают. Результатом становится масштаб проблемы. «Практически все пациенты, обращающиеся в нашу клинику, имеют кариес или его осложнения, – отмечает Андрей Владимирович Кузнецов, директор и главный врач стоматологической клиники «Паравина», – Причем данное заболевание может возникнуть даже при хорошей гигиене полости рта. На его развитие влияет совокупность разных факторов, включая системные заболевания организма».

Совсем другое дело, когда уже появляется боль. Как правило, это признак развившегося осложнения, например, пульпита, то есть воспаления, вызванного проникновением в кариозную полость вредоносных бактерий. Врачам зачастую приходится проявлять чудеса профессионализма, пытаясь спасти зуб (или то, что от него осталось), поскольку основной способ лечения заключается в удалении вовлеченных в воспалительный процесс тканей. При этом в запущенных ситуациях, сохранить корень не всегда возможно, поэтому удаление зуба в качестве крайней меры тоже практикуется нередко.

Но, как известно, спрос рождает предложение, а значит, вылечить кариес можно быстро и комфортно. Сегодня в городе представлены наиболее прогрессивные виды терапии. «Российская стоматология давно идет в ногу с мировым развитием отрасли, оказываясь порой даже более качественной, чем в европейских клиниках», – комментирует Андрей Кузнецов.

### Обновленная классика

Основной метод лечения кариеса остался прежним: механическое удаление всех поврежденных тканей с последующим пломбированием кариозной полости. Однако техника препарирования зуба несколько изменилась. Раньше доктора старались создать

геометрически правильные полости – «ящик», «ласточкин хвост», удаляя при этом здоровые ткани зуба. Сейчас стоматологи не придерживаются строгой формы создания кариозных полостей. Главная задача сегодня состоит в максимальном сохранении здоровых тканей зуба.

«Использование микроскопа значительно облегчило труд врача-стоматолога, – рассказывает Галина Михайловна Дулатова, врач стоматолог-ортопед, основатель клиники «Стоматологии «Монблан». Кратное увеличение микроскопа позволяет докторам проводить сложное лечение зубов внутри каналов, точно обтачивать зубы под ортопедические конструкции и выполнять сложные эстетические реставрации. Вместе с тем появилась возможность восстанавливать все анатомические структуры зубов, позволяя тем самым максимально восстановить жевательную эффективность зубочелюстной системы».

Что касается самого подхода к лечению кариеса в стадии пятна, то мнения стоматологов разнятся. Одни считают, что необходимо проводить реминерализующую терапию, другие лечат классическим способом: препарировать ткани зуба с последующим пломбированием. Оба мнения аргументированы. Методики успешно применяются на практике.

### Детская стоматология

Риск развития кариеса появляется с прорезыванием первого молочного зуба. Поэтому даже для грудных детей рекомендовано использовать специальные щетки, которыми малышам для профилактики чистят зубы родители.

Врачи рекомендуют подходить к профилактике и лечению зубов у ребенка комплексно и сначала составить программу, чтобы предотвратить развитие кариеса. Для того, чтобы разработать такую тактику, стоматолог проводит клиническое обследование полости рта, просит предоставить данные об общем состоянии здоровья, наследственности и привычках питания семьи. «Индивидуальный план превентивных мер формируется для конкретного



«Индивидуальный план превентивных мер формируется для конкретного возрастного периода и включает рекомендации по индивидуальной гигиене полости рта в домашних условиях, схему питания и лечебно-профилактические мероприятия, осуществляемые стоматологом», – рассказывает Ирина Александровна Исачкина, детский врач-стоматолог клиники «Формула улыбки».

## В ЧЕМ ПРОБЛЕМА?

Кариес – это название разрушительного процесса, который осуществляют бактерии в полости рта. Если верхний слой зуба, то есть эмаль, слаба в силу каких-то обстоятельств, то микроорганизмам удастся «вгрызться» в нее и начать вредоносное воздействие.

## Как правильно ухаживать за зубами

Качественная домашняя гигиена полости рта, а также здоровое питание с ограниченным потреблением сладостей и газированных напитков помогает надолго сохранить здоровье: в этом единогласны все специалисты.

«Необходимо чистить зубы утром после завтрака и вечером перед сном, – напоминает Анастасия Вадимовна Морозова, врач-стоматолог стоматологического отделения СОКБ им. В. Д. Середавина. – Выполнять чистку нужно выметающими движениями, со всех поверхностей – не меньше двух минут. Не стоит пренебрегать специальной нитью и ирригатором».

В целом на развитие кариеса влияет множество причин, в том числе системные заболевания организма. Есть счастливицы, у которых отсутствие проблем и здоровье зубов обусловлено хорошей генетикой, но таких мало. Врачи отмечают, что часто у старшего поколения кариозных зубов меньше, чем у молодежи. «Одна из причин в том, что в период формирования эмали их зубов пища была экологичнее, – делится наблюдениями Анастасия Вадимовна, – а сейчас, когда эти люди выросли или даже состарились, они не едят много сладкого и не пьют газировку в силу привычки».

Даже если ничего не болит, важно ходить на профилактический осмотр к стоматологу раз в шесть месяцев.

## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

- Чистить первые молочные зубы после прорезывания 2 раза в день, утром или перед дневным сном и вечером перед сном. В младшем и дошкольном возрасте зубы детям чистят исключительно родители.
- Выбирать зубную пасту с пониженным содержанием фтора – 1000 ppm (0,1%). Пасту на щетку наносит родитель легким втиранием в щетинки.
- Ограничить перенос кариесогенных микроорганизмов от родителей детям.
- Исключить прикорм с сахаром и выбирать воду либо молоко в качестве напитков.
- Сменить в возрасте года бутылочку с соской на чашку – как для напитков, так и для еды.
- Добавленный сахар использовать только в двух основных приемах пищи.
- С 3 лет проводить запечатывание фиссур молочных моляров.

# ТАТЬЯНА КАЗАРИНА:

*«Врач должен принимать решения добрым сердцем»*



РАССКАЗ О «КАРАТ И КО» – ИСТОРИЯ НЕ СТОЛЬКО КЛИНИКИ, СКОЛЬКО СЕМЬИ КАЗАРИНЫХ: КРЕПКОЙ, ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ, ИМЕЮЩЕЙ ПРИНЦИПЫ И ВЕРНОЙ ИМ. ПАЦИЕНТЫ ПРИЗНАЮТСЯ, ЧТО ЧУВСТВУЮТ ДУШЕВНОЕ ТЕПЛО, КОТОРЫЕ НЕВОЗМОЖНО СЫМИТИРОВАТЬ ИСКУССТВЕННО: ОНО НАПОЛНЯЕТ КАЖДУЮ ИЗ ТРЕХ СТОМАТОЛОГИЙ В СЫЗРАНИ, ОКТЯБРЬСКЕ И САМАРЕ. МЫ ПОГОВОРИЛИ С ТАТЬЯНОЙ ВАСИЛЬЕВНОЙ О ТОМ, КАК АНЕСТЕТИКИ МОГУТ ВДОХНОВИТЬ НА ЧАСТНУЮ ПРАКТИКУ, ПОЧЕМУ ЗУБОТЕХНИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ДЛЯ НЕЕ ВАЖНЕЕ СОБСТВЕННОГО КАБИНЕТА И ГЛАВНОЕ: КАК СОХРАНИТЬ КРЕПКУЮ СЧАСТЛИВУЮ СЕМЬЮ ПОСЛЕ 34 ЛЕТ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ.

## **ВЫ ВСЮ ЖИЗНЬ РАБОТАЕТЕ ВМЕСТЕ С ВАШИМ СУПРУГОМ АЛЕКСАНДРОМ АЛЕКСАНДРОВИЧЕМ КАЗАРИНЫМ...**

Да, больше 30 лет.

### **ТАК КТО ЖЕ ГЛАВНЫЙ В ЭТОМ ТАНДЕМЕ?**

Официально он – он же директор. Но руководим мы вместе. Мы оба по-прежнему ведем прием пациентов: как иначе, мы же врачи! Александр Александрович посвятил себя ортопедии и хирургии, я – терапевтической и детской стоматологии, а также организационным вопросам. А их немало: все-таки у нас с полной загрузкой работают три клиники, в

каждой из которых представлены все виды стоматологической помощи. Есть даже собственная зуботехническая лаборатория.

### **НАВЕРНОЕ, ВЫ ПОЗНАКОМИЛИСЬ С СУПРУГОМ НА РАБОТЕ?**

Еще раньше. Так сложилась судьба, что мы в один год поступили в Куйбышевский медицинский институт и попали в одну и ту же группу. На первом курсе начали встречаться, на пятом – поженились. В те времена в вузах практиковали распределение, поэтому после получения диплома меня отправили в Сызрань – город, где я родилась и выросла. Муж, конечно, поехал со мной. Так получилось, что Сызрань стала родной и для него. Меня как молодого врача направили в медсанчасть завода «Сызрань-Сельмаш», Александра Александровича – в городскую поликлинику: там был нужен стоматолог-хирург. А вскоре грянули 1990-е и принесли с собой огромный прорыв в стоматологии.

### **ПРО ЭТИ ГОДА ОБЫЧНО ГОВОРЯТ ДРУГОЕ...**

Конечно, для врачей тогда появилось много трудностей, но вместе с тем и возможностей. Я говорю про начало кооперативного движения и активное развитие среднего и малого бизнеса. Но главное, что из-за границы к нам попали новые технологии в стоматологии. К примеру, появились светоотверждаемые материалы. Только представьте, какой это был прорыв! Если раньше после постановки химической пломбы нельзя было есть минимум два часа, то теперь – сразу после лечения можно! Но совершенной сенсацией стали импортные анестетики, которые можно использовать в любой момент лечения зуба.

### **В ЧЕМ СЕНСАЦИОННОСТЬ?**

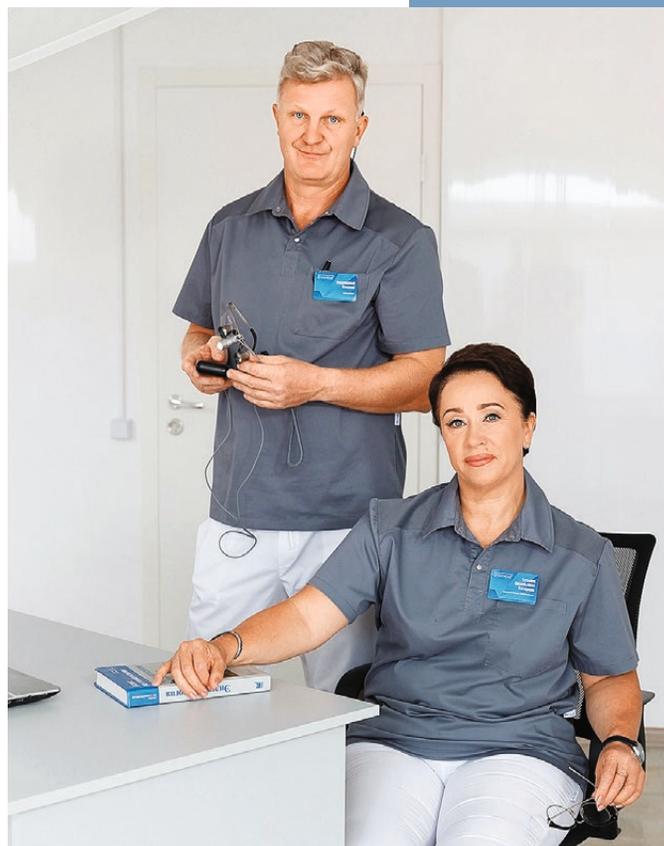
Сейчас это норма, но тогда комфортное стоматологическое лечение зачастую звучало как оксюморон – сочетание несочетаемого. Многие этого уже не помнят, но в советские времена анестезию ставили в хирургическом кабинете только для удаления зуба. Все остальное мы лечили при помощи мышьяка, причем чтобы наложить его, требовалось вскрыть пульпу – крайне неприятная, замечу, процедура. Поэтому анестетики стали настоящим спасением и для нас, и для пациентов. Жаль только, что в государственных медицинских учреждениях работать ими возможности не было, а нам так хотелось идти в ногу со временем! Мы стремились быть современными профессионалами, которые не уступают западным коллегам. И так мы решили открыть...

### **... СВОЮ КЛИНИКУ?**

Нет, сначала только кабинет. Небольшая комнатка, одно кресло на двоих. Мы с супругом продолжали работать в государственных учреждениях, а после основной работы посменно делили кресло.

### **ЭТО БЫЛ РИСКОВАННЫЙ ШАГ?**

Говоря честно, проблем с пациентами не



возникло. Меня знали в Сызрани: я там родилась, училась в школе, здесь жили мои родные и друзья. Кроме того, у нас с супругом уже сформировалась определенная репутация профессионалов своего дела, а сарафанное радио в небольших городах работает великолепно. Работа шла, и вскоре мы поняли, что одной маленькой комнатки уже недостаточно. Так мы переехали в помещение, где заняли два кабинета.

### **И У ВАС ПОЯВИЛСЯ СОБСТВЕННЫЙ КАБИНЕТ?**

Что вы, мы так и продолжили работать вместе, сменяя друг друга за одним креслом.

### **НА ЧТО ЖЕ «ПУСТИЛИ» ВТОРУЮ КОМНАТУ?**

На небольшую зуботехническую лабораторию. И тогда, и сейчас личный комфорт был для нас вторичен – мы стремились развиваться профессионально, обеспечивая пациентам максимально возможный уровень качества. Нам всегда хотелось быть, как говорится, «вперед планеты всей». К примеру, первыми в Сызрани мы начали использовать дентальный рентген, позволяющий сделать снимок прямо в кресле. Сейчас мы активно вводим в практику цифровые технологии, естественно, лечение под микроскопом – на сегодняшний день я считаю это золотым стандартом в стоматологии. Думаю, это нас и определяет: мы всегда движемся вперед.

### **У ВАС БЫЛ ПЛАН РАЗВИТИЯ?**

Скажу честно, нет. Мы просто работали. Работали много и хорошо. Быстро реагировали

на изменения ситуации, когда наступал нужный момент – расширялись, осваивая новое. Так постепенно пришли к тому, что имеем сейчас: только в Сызранской клинике 12 врачей, 6 кресел, зуботехническая лаборатория.

#### **А ВЕДЬ ЕСТЬ ЕЩЕ И ДВЕ ДРУГИЕ КЛИНИКИ?**

Верно. Если клинике в Сызрани исполняется уже 30 лет, то стоматологии в Октябрьске – 10. Самая молодая находится в Самаре, ей руководит наш сын Никита Александрович Казарин. Он тоже стоматолог, окончил ординатуру по хирургической стоматологии в Москве, но решил остаться здесь, в Самаре. Все три клиники работают с полной загрузкой, везде представлены все виды стоматологической помощи, включая детское лечение, профессиональную гигиену, хирургию, имплантацию, протезирование и другие.

#### **НАВЕРНОЕ, НЕПРОСТО УПРАВЛЯТЬ НЕСКОЛЬКИМИ КЛИНИКАМИ?**

Скорее, большим коллективом. С годами я все больше убеждаюсь, что кадры решают все, поэтому сотрудники для нас – это главное. Горжусь каждым из них. У нас работают опытные квалифицированные доктора, но вместе с тем – и молодые яркие таланты. Это прекрасный тандем свежего современного взгляда и накопленного десятилетиями опыта. Представьте, с одним из наших докторов мы даже учились вместе! Речь идет о Палаеве Константине Анатольевиче – он с нами уже более 20 лет. Уже двадцать лет с нами стоматолог-терапевт Елена Евгеньевна Шуберт. Восемнадцать лет – старшая медицинская сестра Елена Геннадьевна Естифеева. Несмотря на все перипетии в стране и обществе, мы остались рядом, помогая и поддерживая друг друга.

#### **И ВСЕ-ТАКИ ДОЛЬШЕ ВСЕХ ВЫ РАБОТАЕТЕ С СУПРУГОМ – БЕЗ МАЛОГО 35 ЛЕТ.**

Нас постоянно спрашивают: как за столько лет вы не надоели друг другу? Но другой жизни мы не знаем! Две наши судьбы тесно сплелись в одну. Нас многое объединяет: и воспитание сыновей, и работа клиник – порой они требуют даже больше внимания, чем дети! Сегодня стало модно говорить про какое-то выгорание. Так вот у нас его нет и никогда не было.

#### **ПОДЕЛИТЕСЬ СЕКРЕТОМ, КАК ВАМ ЭТО УДАЕТСЯ?**

Думаю, дело в самодостаточности каждого из

нас. У меня свой прием пациентов, у Александра Александровича – свой. Но вместе с тем нас объединяет немало общих интересов. К примеру, мы очень любим путешествовать, в последнее время – по России. 30 лет катаемся на горных лыжах, увлекаемся дайвингом, любясь гармонией подводного мира. Любим музыку, наслаждаемся природой, искренне восхищаемся красотой нашего края – она завораживает.

#### **ЗА ЭТИ ГОДЫ ВЫ ОТВЕТИЛИ ДЛЯ СЕБЯ НА ВОПРОС, ЧТО ЖЕ ГЛАВНОЕ В РАБОТЕ?**

Непрерывное обучение. Когда-то, много лет назад, мы посетили первую выставку «Экспо-Дентал» в Москве и с тех пор по-прежнему дважды в год приезжаем обязательно, как и на другие важные профессиональные события. На наших глазах развивалась российская стоматология, достигая все новых высот. Нам важно, чтобы учились и сотрудники, поэтому выделяем время, чтобы они посещали тренинги и мастер-классы топовых экспертов. Да, важно идти в ногу со временем, но есть и еще один момент: нужно помнить, мы – врачи. Давая клятву Гиппократу, мы обещали

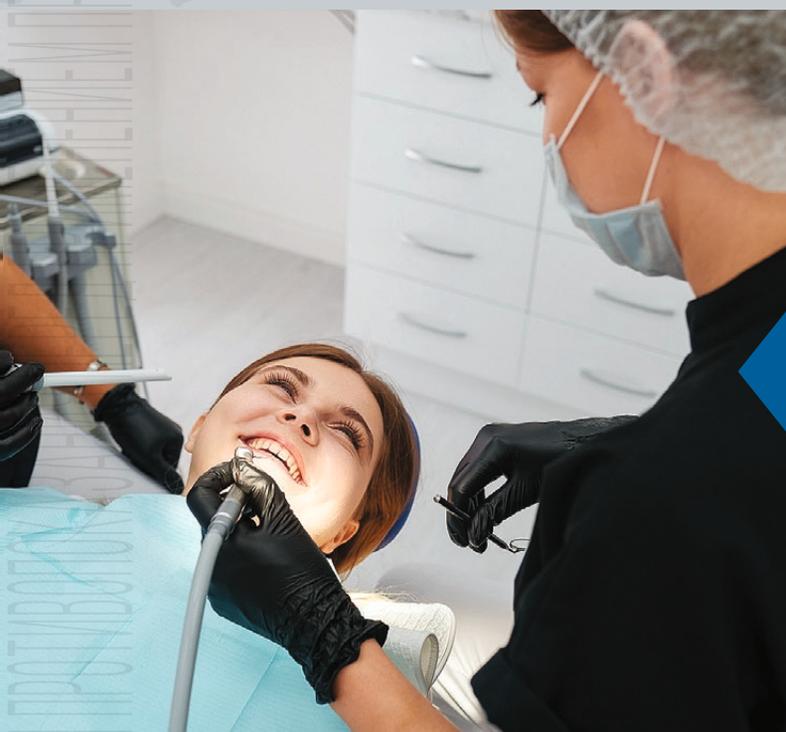
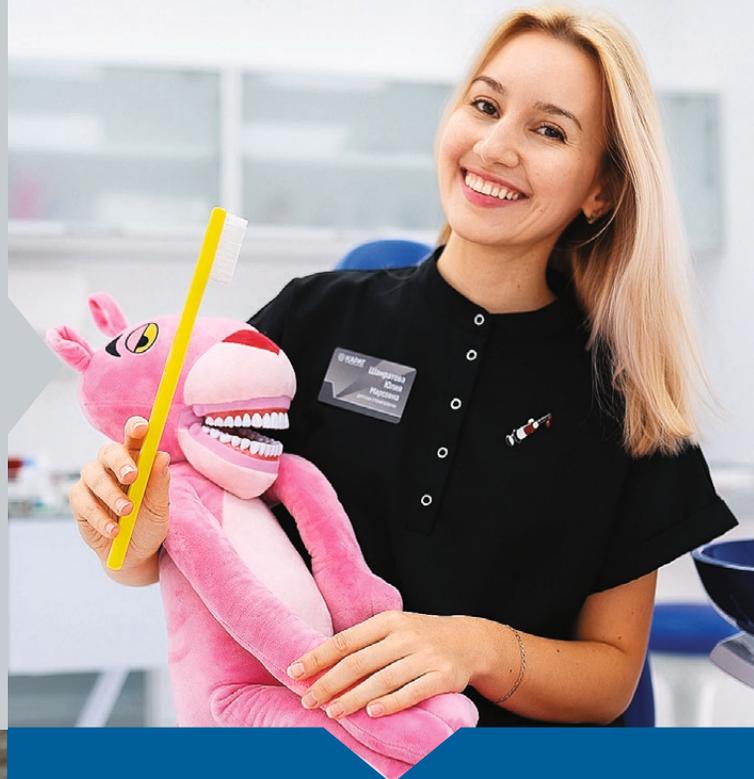
помогать людям хранить здоровье. Поэтому каждый стоматолог должен руководствоваться извечным принципом: «Не навреди», принимая решения добрым врачебным сердцем. К примеру, нашей клинике в Сызрани доверяют так много пациентов, что я даже помыслить не могу, чтобы подвести их, опустив планку, которую поставили в начале рабочего пути.

#### **ПОЛУЧАЕТСЯ, ИЗНАЧАЛЬНО РАБОЧАЯ ЦЕЛЬ ВСЕ ЖЕ БЫЛА.**

Было единое понимание сути работы, общее видение профессионализма, совместное желание развиваться. Но первое и основное, ради чего мы создавали клиники – это желание помогать людям. Маленькими, а порой крошечными шажками мы шли вперед, но никогда не опускали руки. Результатом стало создание сети клиник с полным спектром услуг и огромной базой пациентов, которые лечатся у нас поколениями, и сегодня те, кто сидел в нашем кресле 30 лет назад, приводят внуков к «доброму доктору». Все они видят наше отношение к своей работе – это нельзя подделать или симитировать.



# ПОЧЕМУ ПАЦИЕНТЫ ПРИЕЗЖАЮТ В СТОМАТОЛОГИЮ «КАРАТ» В САМАРЕ?



**1** Клиника входит в стоматологическую сеть «Карат и К», высокую репутацию которой подтверждают тысячи благодарных пациентов.

**2** Главный врач – Александр Александрович Казарин – известный практикующий стоматолог с 30-летним стажем.

**3** Врачи проводят лечение по международным цифровым протоколам. В арсенале стоматологии прогрессивные технологии.

**4** Несмотря на топовое оборудование, здесь комфортные цены на лечение.

**5** Не нужно ехать куда-то еще, чтобы сделать рентген-диагностику: ее выполняют здесь же на экспертном аппарате Rayscan.

*Но главное – теплая и уютная атмосфера семейной клиники, где искренне заботятся о пациенте.*



**КАРАТ**  
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

+7 (846) **955-00-54**

+7 (917) **116-30-30**

Самара, бул. Засамарская Слобода, 1  
karat-smr.ru

# НОВАЯ ПЛАСТИКА

## Пьезо-методики, эндоскопия и другие тренды пластической хирургии XXI века

ЮЛИЯ ЛЕБЕДЕВА МОГЛА БЫ СТАТЬ ПРОТОТИПОМ ГЕРОИНИ ФИЛЬМА О СОВРЕМЕННОМ ПЛАСТИЧЕСКОМ ХИРУРГЕ-ЖЕНЩИНЕ. АКТИВНУЮ ПРАКТИКУ В ДВУХ КРУПНЫХ ГОРОДАХ – ДОКТОР СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ НА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ ЛИЦА – ОНА СОВМЕЩАЕТ С НАУЧНОЙ РАБОТОЙ, ПРЕПОДАВАНИЕМ И ВЫСТУПЛЕНИЯМИ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ КОНГРЕССАХ В КАЧЕСТВЕ СПИКЕРА. ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА ПОЗНАКОМИЛА САМАРУ С ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИЕЙ РИНОПЛАСТИКИ ПРИ ПОМОЩИ ПЬЕЗО-АППАРАТА. В ПЕРЕРЫВЕ МЕЖДУ ОПЕРАЦИЯМИ И ПЕРЕЛЕТАМИ ОНА РАСКРЫЛА ЖУРНАЛУ «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА» НЕКОЛЬКО СЕКРЕТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗАКУЛИСЬЯ.

ЭКСПЕРТ



**Юлия Владимировна Лебедева,** пластический хирург, кандидат медицинских наук, член профессиональных ассоциаций РОПРЭХ и ISAPS, преподаватель-исследователь кафедры пластической и реконструктивной хирургии ФП и ДПО СПбГПМУ; автор научных статей и патентов на изобретения.



**ОДНИ ГОВОРЯТ, ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ ИЗОБИЛУЕТ ИННОВАЦИОННЫМИ ТЕХНИКАМИ. ДРУГИЕ, НАПРОТИВ, УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО НИЧЕГО НОВОГО ПРИДУМАТЬ УЖЕ НЕЛЬЗЯ – ГЛАВНЫЕ МЕТОДИКИ, ВКЛЮЧАЯ ЭНДОСКОПИЮ, СОЗДАНЫ НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТКОВ ЛЕТ НАЗАД. К КАКОМУ ЛАГЕРЮ ПРИМКНЕТЕ ВЫ?**

К третьему. Да, эндоскопия не нова и используется давно – к примеру, в абдоминальной хирургии. Но внедрение ее в хирургию пластическую заставило иначе взглянуть на многие привычные, казалось бы, процессы. Ведь какое главное преимущество эндоскопии?

### МАЛЕНЬКИЙ РАЗРЕЗ?

Именно так. Вмешательство практически незаметно. И если для пациента это означает возможность скрыть рубцы, то для врача, скорее, ценны такие медицинские плюсы, как скорость реабилитации. Другое преимущество заключается в визуализации важных структур оперируемой области. Чтобы иметь возможность эффективно перемещать мягкие ткани, доктор должен хорошо их мобилизовать, не повреждая при этом сосуды и нервы. Не видя их, сделать это практически невозможно. А ведь именно от подобной точности зависит сохранность чувствительности тканей, естественная мимика и скорость восстановления и заживления.

### КАК ЖЕ БЕЗ ЭНДОСКОПИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ ОБХОДИЛИСЬ РАНЬШЕ?

Так же, как и сейчас: некоторые специалисты при операциях на верхней и средней трети лица до сих пор не используют эндоскопию. Просто делают большие разрезы.

### НО, ПОЛУЧАЕТСЯ, ОНИ БУДУТ И ЗАМЕТНЕЕ.

Конечно, но иногда спрятать их помогает доступ в волосах. Правда, когда волосяной покров редкий или

## О РОССИЙСКОЙ ХИРУРГИИ

Сейчас отечественная школа пластической хирургии достаточно хорошо развита. Об уровне наших специалистов говорит тот факт, что многие иностранные доктора приезжают к нам на образовательные мероприятия и стажировки. Это обмен: что-то берут у нас, что-то мы берем у них. Иногда, как часто бывает в научном мире, сложно понять, откуда идет новое направление.

операция выполняется мужчине, это не спасает. В данном случае эндоскопический доступ, безусловно, будет приоритетен – кстати, он считается и гораздо менее травматичным, что отвечает мировому тренду на так называемую малую хирургию.

### **РАЗВЕ ЭТО ВОЗМОЖНО В ПЛАСТИЧЕСКОМ НАПРАВЛЕНИИ? ВЕДЬ РЕЧЬ О ПЕРЕМЕЩЕНИИ ТКАНЕЙ!**

Возможно. В ряде случаев мы стараемся даже не затрагивать кожный покров, а работать в максимально глубоком слое. Это залог быстрой реабилитации, ведь ритм современной жизни таков, что порой пациенты не могут позволить себе время на длительную паузу.

### **ЕСЛИ ДАЖЕ ПРОГРЕССИВНУЮ ЭНДСКОПИЮ МЫ НЕ МОЖЕМ НАЗВАТЬ НОВАТОРСКОЙ, ПОЛУЧАЕТСЯ, ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ КРАЙНЕ КОНСЕРВАТИВНА?**

С одной стороны, новые технологии действительно появляются не так часто. С другой, меняются представления хирургов о красоте. Если раньше просто убирали лишнюю кожу с верхних век, то сегодня зачастую приоритетным решением будет приподнять брови, потому что именно с верхней трети наше лицо начинает стареть. Или другой тренд, который лично мне очень импонирует – сохранение жировой ткани в периорбитальной области. Как правило, раньше жировая ткань безжалостно удалялась, что влекло за собой эстетические осложнения, например, образование «провалов» под глазами и «опустошение» орбиты, но сейчас все больше хирургов отдают предпочтение сохраняющим методикам. Тренд на перераспределение жировых пакетов – это однозначно на благо пациента, особенно в долгосрочной перспективе.

### **НО РАЗВЕ ПЬЕЗОРИНОПЛАСТИКА, КОТОРУЮ ВЫ ПРАКТИКУЕТЕ, ЭТО НЕ ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД?**

Безусловно, технику можно назвать инновационной, и она дает огромное количество преимуществ пациенту. Но взята она из челюстно-лицевой хирургии, где зарекомендовала себя как надежная эффективная методика.

#### **В ЧЕМ СУТЬ МЕТОДА?**

При помощи колебательного элемента, который двигается с ультразвуковой частотой, мы воздействуем на костную ткань носа, не повреждая при этом мягкие ткани – сосуды, нервы и хрящи. По сравнению с молотком и долотом, пьезоринопластика обеспечивает более высокую точность и малую травматичность. Дело в том, что воздействию пьезо поддаются только ткани, содержащие минералы – в частности, кости. Вместе с тем на хрящевую ткань, мышцы, кожу это воздействие не распространяется. Получается, что мы можем аккуратно сточить или аккуратно разрезать кость, а не ломать ее – то есть избегаем неконтролируемых переломов. Это обеспечивает бережный и чуткий подход к пациенту. Важно и то, что метод позволяет сделать минимальные отверстия, благодаря чему у хирурга есть возможность сшить даже самые хрупкие кости между собой для стабилизации результата. Благодаря пьезо отсутствуют гематомы, кровоизлияния в склеру, сильный отек, головные боли. Но, замечу, что в своей



## О ТЕХНИЧЕСКОМ ОСНАЩЕНИИ

**Как пациенту оценить технологии в операционной? Это невозможно. Я бы советовала ориентироваться на уровень клиники в целом. Уважающий себя пластический хирург в плохой клинике вряд ли будет работать – это его ответственность и репутация, поэтому он приложит максимум усилий, чтобы обеспечить безопасность пациента.**



работе я использую не только пьезо, но и другое оборудование, позволяющее проводить операции деликатно и эффективно. Считаю это критически важным, потому что, к примеру, пациенты с тонкой кожей не прощают даже минимальных дефектов на спинке носа. Сегодня ринопластика – огромная часть моей работы.

#### **ЧТО, ПО ВАШЕМУ ОПЫТУ, ОСТАНАВЛИВАЕТ ПАЦИЕНТА СДЕЛАТЬ ПЛАСТИЧЕСКУЮ ОПЕРАЦИЮ?**

Часто – страх измениться не в лучшую сторону. Иногда отрицательный опыт знакомых людей в окружении. Страшные картинки и истории из интернета.

Есть операции, которые сильно трансформируют лица – к примеру, тот же эндоскопический лифтинг омолаживает на 10-15 лет за счет того, что мы перемещаем мягкие ткани из центральной части в вертикальном векторе. Готов ли пациент принять нового себя? Не всегда. Порой привычнее жить с возрастными изменениями. И мне, как хирургу, принципиально важно понять, насколько пациент готов меняться? Как правило,

я предлагаю два или три варианта коррекции: от минимального до оптимального. А бывает, что во время одного наркоза мы делаем комплексную операцию.

#### **НАСКОЛЬКО ЭТО РИСКОВАННО?**

Каждый случай очень индивидуален. Из очевидных плюсов: одно предоперационное обследование, один наркоз и одна реабилитация. Кроме того, некоторые операции могут усиливать эстетический результат друг друга: к примеру, ринопластика с эндоскопическим лифтингом верхней трети буквально преображают лицо. Однако в ряде случаев некоторые операции лучше не сочетать.

#### **ЭТО КАКИЕ?**

Например, нежелательно совмещать ринопластику и нижнюю расширенную блефаропластику, поскольку области воздействия пересекаются. В таком случае деликатный эффект пьезоринопластики нивелируется – он попросту «сойдет на нет» и период реабилитации вместо запланированной недели растянется на более долгий период.

Я провожу сочетанные операции, только если они небольшие и недолгие. Главным для врача должно быть здоровье и безопасность пациента, поэтому часто необходимо разделять операции и даже делить на этапы для лучшей реабилитации и оптимального результата.

#### **ЗА ГОДЫ РАБОТЫ ВЫ СМОГЛИ ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС, ЧЕГО ЖЕ ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ, КОГДА ПРИХОДЯТ К ВАМ НА ПРИЕМ?**

Чаще всего – иметь молодой взгляд, более отдохнувший и свежий вид. Наши веки стареют в первую очередь, делая взгляд потускневшим и усталым. Моя задача – объяснить, какие физиологические процессы за этим стоят и какие оптимальные методы помогут исправить ситуацию.

## О КОСМЕТОЛОГИИ

Грамотный косметолог – лучший друг пластического хирурга. Врач-косметолог может хорошо подготовить кожу к операции, улучшить качество кожи, ускорить процесс реабилитации, а порой даже улучшить хирургический эффект, поработав над сокращением кожи. Но может быть и обратная ситуация, когда недостаточная компетенция косметолога может затруднить пластическую операцию. Например, после неправильного введения нитей глубже подкожно-жирового слоя или при установке большого объема филлеров и неправильной его локализации.

# Стоматологическая клиника «Паравина»:

авторские методики и  
лечение по мировому  
стандарту

Эта стоматология входит в топ-10 рейтинга портала prodoctorov.ru. среди профильных клиник Самары и признана одной из лучших в регионе по отзывам пациентов за год. Ее отличает высокое качество услуг и безупречный сервис. В копилке коллектива – три награды на популярном сайте отзывов о медуслугах.



## ОБШИРНАЯ СИСТЕМА СКИДОК

- ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ СО **СКИДКОЙ 30%**
- КЕРАМИЧЕСКИЕ ВИНИРЫ НА **1 ЗУБ** ЗА **24 900** РУБЛЕЙ
- ПЕРВИЧНОЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ СО **СКИДКОЙ 15%**  
(осмотр полости рта, консультация стоматолога, удаление зубного налета и лечение кариеса любой сложности)

Работа в клинике «Паравина» ведется по методикам, подтвердившим свою состоятельность в международном сообществе и имеющим мировой авторитет. Для этого здесь используют современное оборудование и качественные медицинские материалы. К примеру, при терапевтическом лечении стоматологи клиники применяют денальный микроскоп Carl Zeiss, а профессиональную гигиену полости рта проводят на швейцарском оборудовании AirFlow. В клинике представлен весь спектр услуг детской стоматологии, от профилактического осмотра до установки брекетов.

### В клинике ведут прием врачи:

- Стоматолог,
- стоматолог-терапевт,
- эндодонтист,
- микроскопист,
- стоматолог-ортопед,
- стоматолог-ортодонт,
- стоматолог-хирург,
- стоматолог-имплантолог,
- челюстно-лицевой хирург,
- стоматолог-гигиенист.

### Екатерина Паравина

#### Основатель клиники и главный врач

Доктор является опинион-лидером компании Micerium, производителя композитов последнего поколения. Также Екатерина Паравина проводит авторские курсы по прямой реставрации зубов для врачей-стоматологов. Среди ее достижений – I и II места во Всероссийском конкурсе профессионального мастерства врачей-стоматологов ОАО «РЖД» в номинации «Лучшая работа в эстетической стоматологии» (г. Иркутск, г. Самара), а также II место в чемпионате Стоматологической ассоциации России «Отбеливание зубов» (г. Москва).

 **Паравина**  
КЛИНИКА

Самара, ул. Ново-Садовая, д. 164А ☎ +7 (927) 692-25-01



# КЛИНИКА МЕДЕРУС

Г.Самара, ул. Оспиенко 3/3

+7 (846) 226-5-226



**КАЗАКОВА ОЛЬГА БОРИСОВНА**  
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ И ДИРЕКТОР  
КЛИНИКИ «МЕДЕРУС»

**Клиника «Медерус»** – это современная клиника, оказывающая широкий спектр медицинских услуг!

Клиника «Медерус» гордится своими докторами, среди которых кандидаты и доктора медицинских наук, ведущие специалисты здравоохранения Самарской области.

В арсенале клиники высокотехнологичное оборудование, применяемое в диагностике и лечении пациентов.



**Ультразвуковая диагностика**  
на современных аппаратах  
экспертного класса



**Расширенная колоноскопия с**  
фото и видеоисследованием  
на аппарате «Karl Storz»



**Сургитрон –**  
радиохирургический аппарат  
для удаления образований

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**BTL Exilis – аппарат для интимного омоложения**



**BTL Exilis – RF-лифтинг лица**



**BTL Emsella – аппарат для укрепления мышц тазового дна**



**BTL Прессотерапия (лимфодренаж)**



**Холтеровское мониторирование - суточное исследование ЭКГ**



**Магнитолазерная терапия – воздействие на организм лазером и магнитным излучением**



**Биоимпедансометрия – анализ количества жира и жидкости в организме, мышечной и костной массы и метаболизма**



**Электрофорез – воздействие на организм постоянным электрическим током и медицинскими препаратами**

# НЕУЖЕЛИ ТЕРПЕТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ?

## Как быть, если постоянно ноет спина

КАК ПРАВИЛО, ОТ БОЛИ В СПИНЕ СТРАДАЕТ БОЛЕЕ 85% ВСЕГО НАСЕЛЕНИЯ. И ТОЛЬКО ЧАСТЬ ИЗ НИХ ОБРАЩАЕТСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ, В ТОМ ВРЕМЯ КАК БОЛЬШИНСТВО СПИСЫВАЮТ СВОЙ ДИСКОМФОРТ НА ПОСТОРОННИЕ ФАКТОРЫ: ПОГОДА, УСТАЛОСТЬ, ПЕРЕГРУЗКА, ВРЕМЕННАЯ СЛАБОСТЬ. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ РАЗ И НАВСЕГДА, РАССКАЗЫВАЕТ СПЕЦИАЛИСТ В ОБЛАСТИ ОСТЕОПАТИИ АЛЕКСЕЙ ПАВЛОВИЧ СОКОЛОВ.

### ЭКСПЕРТ



**Алексей Павлович Соколов,**  
врач-невролог медицинского центра  
«Доктор Ост», член «Российской ассоциации  
по спортивной медицине и реабилитации  
больных и инвалидов»



### ОТКУДА БЕРЕТСЯ БОЛЬ?

Боль в спине – это естественная реакция организма на раздражитель, которая имеет определенные параметры. За передачу болевых импульсов в мозг отвечают особые нервные волокна – ноцицепторы. Сама по себе боль формируется не в месте, где повредилась ткань, а в структурах головного мозга. Ноцицепторы помогают распознать и типизировать повреждение.

Как только происходит повреждение ткани (порез, ожог, разрыв, прокол), запускается процесс воспаления. Высвобождаются различные вещества, от которых рецепторы собирают информацию и в дальнейшем передают ее в спинной мозг. Потом данные идут в головной мозг и распространяются в разные центры.

Например, в отделы, отвечающие за движение, идет импульс, чтобы человек прекратил контакт с раздражителем. Именно поэтому мы отдергиваем руку от огня. В эмоциональную часть мозга тоже поступает сигнал, в ответ на который формируется эмоциональная реакция. Она сохраняется в долгосрочной памяти – так работает инстинкт самосохранения.

### ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА?

Боль – это не только передача нервного импульса в мозг, но еще и реакция сосудов и ткани. Повреждение ведет к воспалению, которое организм не может проигнорировать именно из-за болевого ощущения. В мышечной ткани образуются триггерные точки – высокоактивные места с наибольшей чувствительностью.

Если в зоне повреждения формируется отек – значит сработала сигнальная система и сделала проблему «видимой». Избавиться от него можно с помощью противовоспалительного средства. Затем ткань восстанавливается. Организм должен снять воспаление, иначе боль может перейти в хроническую. В этом случае нервы будут передавать информацию мозгу о том, что «что-то болит» и он будет эту информацию считывать. А значит, нужно воздействовать не на очаг боли, а на передачу нервного импульса, на специальные рецепторы.

### ПОЧЕМУ ВАЖНО ОТЛИЧАТЬ ХРОНИЧЕСКУЮ БОЛЬ?

Ученые посчитали, что каждый 5-й человек, проживающий в европейской части евразийского континента, страдает от хронической боли, но игнорирует ее, поэтому проблема остается актуальной.

# ХИРУРГИЯ ОДНОГО ДНЯ В «КЛИНИКЕ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ»

«КЛИНИКИ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ» ОСНАЩЕНЫ СОВРЕМЕННЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ, ПОЗВОЛЯЮЩИМ БЫСТРО И БЕЗБОЛЕЗНЕННО ПРОВЕСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМОЕ ЛЕЧЕНИЕ. ЗДЕСЬ ПРИНИМАЮТ ВРАЧИ БОЛЕЕ ЧЕМ 20 ВЗРОСЛЫХ И ДЕТСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ. БЛАГОДАРЯ РАЗВИТИЮ ТЕХНОЛОГИЙ МНОГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ТРЕБУЮЩИЕ МИКРОИНВАЗИВНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА, УДАЕТСЯ ВЫЛЕЧИТЬ В КРАТЧАЙШИЕ СРОКИ.

## ФЛЕБОЛОГИЯ

- Работа по сохранению и восстановлению красоты и здоровья ног
- Использование эффективных и современных методик: склеротерапии, эндовенозной лазерной коагуляции, радиочастотной облитерации, минифлебэктомии

## ГИНЕКОЛОГИЯ

- Помощь женщинам любых возрастных групп
- Грамотное лечение широкого спектра профильных заболеваний
- Индивидуальный подход, тактичность
- Современная лаборатория, оснащенная по последнему слову техники



### **Гюнель Фазильевна Мамедова,**

врач акушер-гинеколог, врач ультразвуковой диагностики многопрофильной «Клиники современной медицины»

В своей работе Гюнель Фазильевна объединила многолетний опыт, двойную специализацию и возможности прогрессивного диагностического оборудования, что обеспечивает высокие результаты лечения гинекологических заболеваний.

В целом, экспертное УЗИ – преимущество клиники.

К примеру, Игорь Викторович Котляров – врач УЗИ с 40-летним стажем – принимает детей с рождения. Также в штате учреждения – Любовь Ивановна Мелькина: известный врач УЗИ со стажем 46 лет.



**Эльчин Абдуллаевич Фараджов,** руководитель и директор многопрофильной «Клиники современной медицины», врач-хирург, флеболог, проктолог.

Сочетая управление клиникой с врачебной практикой, Эльчин Абдуллаевич ведет поликлинический прием и проводит операции, которых он провел уже более тысячи.

## ПРОКТОЛОГИЯ

- Малоинвазивные щадящие операции на современном оборудовании
- Работа по принципу «стационар одного дня» (максимальная нетравматичность, быстрое восстановление)
- Работа со сложными случаями
- Высококвалифицированные специалисты



**Клиника  
Современной  
Медицины**

Самара, ул. Ново-Садовая, 139  
Самара, Южный город, Николаевский проспект, 2.  
Тел.: +7 (937) 172-00-00 – Ново-Садовая  
Тел.: +7 (987) 923-94-66 – Южный город  
[www.clinikmodern.ru](http://www.clinikmodern.ru)



### ЧТО НОЕТ В СПИНЕ?

Позвоночник состоит из нескольких отделов: шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчик. Заболеть может все, что угодно: межпозвоночный диск, суставы, различные мышцы. Понять, где конкретно лежит проблема, может только квалифицированный врач.

Если пациент приходит с жалобой на «утренние боли», локальный болевой синдром, скованность в движениях или «ноющую спину», то он страдает от неспецифических болей в спине. Как правило, это результат влияния внешних факторов на состояние здоровья человека (образ жизни, физическая активность, питание, условия сна, вредные привычки и т.д.).

Причину сильных постоянных болей пациент не знает. Это может быть указание на старую травму, заболевание урологического спектра, инфекционное заболевание или подозрение на онкологию в позвоночнике. Такой тип относят к специфическим болям. Необходимо сделать МРТ и, опираясь на общую клиническую картину, исправить проблему операцией.

### 3 ТИПА БОЛЕЙ В СПИНЕ:

**Неспецифическая, специфическая и дискогенная боль (грыжа диска).**

Самый частый диагноз — это неспецифическая боль в спине — 80-85% от всех болей.

На специфическую боль приходится всего лишь 8%.

И меньше 7% приходится на грыжи. Они встречаются не так часто, но про них часто говорят.

### КАК ЖИТЬ С ГРЫЖЕЙ?

Грыжа формируется, если межпозвоночный диск получает недостаточно питания или ненормированную нагрузку, которая приведет к повреждению. В последнем случае пульпозное ядро начинает вытекать, и появляется нарост внутри позвоночника. Это и есть грыжа. Вместе с ядром могут выйти нервы и спинной мозг. Хотя пациент может не чувствовать боли или дискомфорта.

Опасность кроется в том, что в некоторых локациях вытекшее ядро может передавить спинной нерв. Если повреждена поясница, то будет «стрелять» в ноги, стопы. Грыжа шейного отдела «отдает» в руки, ладони. Пациент может почувствовать это как ощущение скручивания, сжатия, колющую боль, хромоту, онемение.

Операция показана, если появилась дисфункция: пациент не может пошевелить конечностью, имеет затруднение мочеиспускания. Грыжа удаляется хирургическим путем и функции восстанавливаются обратно. До этого момента грыжу можно вылечить, то есть уменьшить.

### МИФ: «ГРЫЖА НЕ ЛЕЧИТСЯ»

Лекарства против грыжи нет. Однако можно ускорить процесс ее уменьшения. Врач помогает естественным процессам организма, который пытается избавиться от грыжи. Существует комплекс разных мероприятий. Самостоятельно можно скорректировать свой образ жизни, питание и занятия спортом.

Врач же может назначить вам лечение различного медикаментозного характера. Это может быть физиотерапия, массаж, иглоукальвание, магниты, лазеры и введение плазмы, обогащенной тромбоцитами (PRP-терапия).

# ГАЛОТЕРАПИЯ В ЦЕНТРЕ «ВДОХНОВЕНИЕ» ПОПУЛЯРНЫЙ КУРОРТ ВОЗЛЕ ВАШЕГО ДОМА!



**АТМОСФЕРА БОЛЬШОГО ГОРОДА НЕВОЗМОЖНА БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИМЕСЕЙ, ПОЭТОМУ ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ ПОРОЙ ПРОСТО НЕОБХОДИМ ЦЕЛЕБНЫЙ ГЛОТОК ЧИСТОГО ВОЗДУХА. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ВДОХНОВЕНИЕ» ПРИГЛАШАЕТ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ОТДОХНУТЬ ОТ СУЕТЫ В СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЕ И ВЫБРАТЬ МАССАЖ НА СВОЙ ВКУС.**

## Дышите на здоровье!

Сеансы в галокамере – оздоровительная процедура, популярная еще со времен СССР. Ее суть – в создании климата естественных соляных пещер. Стены и полы в соляной комнате «Вдохновение» покрыты соль-илецкой солью, кроме того, галогенератор насыщает воздух полезными микрочастицами. Посещение соляных пещер показано для профилактики и реабилитации при частых ОРЗ и ОРВИ, заболеваниях ЛОР-органов, проблемах с дыханием, аллергиях и болезнях кожи. При проведении курса наблюдается накопительный терапевтический эффект. Процедура рекомендована детям от года, а также взрослым.



## Вкусные пузырьки

Кислородные коктейли. Эта любимая многими с детства физиотерапевтическая процедура благотворно влияет на различные системы организма, в том числе сердечно-сосудистую и дыхательную – она повышает сатурацию кислорода в крови. Коктейли помогают быстрее восстановиться после болезней и укрепляют иммунитет. И конечно, это очень весело – ведь сам продукт выглядит как ароматная лопающаяся пенка в стаканчике, которую можно есть в свое удовольствие!



## Процедуры массажа

Оздоровительный центр «Вдохновение» предлагает общий и зонированный оздоровительный массаж. Среди техник также представлена прессотерапия и компрессионный лимфодренажный массаж. Помимо этого, в центре проводится скульптурный лимфодренажный массаж всех зон тела по индивидуальной программе на аппарате «Rollen Fit». Он повышает тонус и упругость тела, обладает антицеллюлитным эффектом.



Некоторые процедуры можно проводить одновременно (по записи)

г. Самара, ул. Солнечная, 53.  
Тел. +7(927) 692-00-54  
vk.com.vdohsoli



# ПО ЛЕТУ БОСИКОМ...

## Какие привычки станут профилактикой детского плоскостопия?

ПЛОСКОСТОПИЕ – «ПЛАТА» ЗА КОМФОРТ, ХОДЬБУ ПО РОВНЫМ ПОВЕРХНОСТЯМ И МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. НО В ДЕТСТВЕ БОЛЕЗНЬ ТОЛЬКО ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ, ПОЭТОМУ У РОДИТЕЛЕЙ ЕСТЬ РЕАЛЬНЫЙ ШАНС НЕ ДОПУСТИТЬ ЕЕ РАЗВИТИЯ У СВОЕГО МАЛЫША. О ТОМ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ЛЕТОМ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ДЕТСКИХ НОЖЕК, РАССКАЗАЛИ ЭКСПЕРТЫ.

### ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА



**Виктор Васильевич Борков,**  
врач-хирург, травматолог-ортопед «Центра врачебной подологии Marymed»



**Федор Алексеевич Баранов,**  
заведующий травматологическим отделением педиатрического корпуса СОКБ им. В.Д. Середавина, врач травматолог-ортопед, кандидат медицинских наук



**Андрей Вячеславович Чебыкин,**  
вертебролог, детский и взрослый ортопед, невролог, реабилитолог-травматолог, врач ЛФК и спортивной медицины, главный врач «Клиники вертеброневрологии доктора Чебыкина», кандидат медицинских наук, доцент

### ОСОБЕННОСТИ СТОПЫ РЕБЕНКА

Ножки малышей очень нежные, но им предстоит немалый труд: делать первые шаги, учиться балансу и равновесию. Дополнительную защиту не до конца окрепшим мышцам и связкам дает жировой слой, который пропадает с возрастом. Но этот же слой и скрывает основные контуры костей стопы – и это может усложнить диагностику отклонений на раннем этапе. «Детская стопа отличается от взрослой уникальной структурой и функциональными особенностями», – **объясняет Федор Алексеевич Баранов**, заведующий травматологическим отделением педиатрического корпуса СОКБ им. В.Д. Середавина, врач травматолог-ортопед, кандидат медицинских наук. Следить за состоянием мышечного корсета ребенка необходимо еще с младенчества. «Следует проверять врожденные деформации костей на первом месяце жизни. Это важно, поскольку в 3-4 месяца врач может выявить признаки рахита, к году – убедиться в подвижности всех суставов, в три – определить правильность осанки и походки. Если родители не будут принимать участия в лечении, оно не будет эффективным», – **предупреждает Андрей Вячеславович Чебыкин**, главный врач «Клиники вертеброневрологии доктора Чебыкина», кандидат медицинских наук, доцент.

Формирование костей стопы завершается только в подростковом возрасте, а значит, неправильные нагрузки (что не редкость в этом периоде) вполне способны нарушить естественный процесс роста костей. Чтобы этого избежать, важно давать организму адекватные физические нагрузки и избегать малоподвижного образа жизни перед экранами устройств, поскольку гаджеты – одна из значимых причин ослабления мышц и развития детского плоскостопия.

Избежать этого помогут специальные ортопедические упражнения. «Они направлены на укрепление мышц,



## 5 ФАКТОВ, КОТОРЫЕ НАДО ЗНАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА БЛИЗОРУКОСТЬ

БОЛЬШИНСТВО РОДИТЕЛЕЙ, ДЕТИ КОТОРЫХ ИМЕЮТ БЛИЗОРУКОСТЬ (МИОПИЮ), НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ О ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЯХ. БЕЗ КОНТРОЛЯ ЗАБОЛЕВАНИЕ НАЧИНАЕТ ПРОГРЕССИРОВАТЬ, УХУДШАЯ ЗРЕНИЕ ГОД ОТ ГОДА. ИТОГ: ОКОЛО 70% ПАЦИЕНТОВ, ОБРАТИВШИХСЯ В ЦЕНТРЫ «ДОКТОР ЛИНЗ», ИМЕЮТ СРЕДНЮЮ И ВЫСОКУЮ СТЕПЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ. «ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ НАЧНЕТЕ БЕСПОКОИТЬСЯ О СДЕРЖИВАНИИ СНИЖЕНИЯ ЗРЕНИЯ У РЕБЕНКА, ТЕМ ЛУЧШЕ БУДЕТ РЕЗУЛЬТАТ», – ОТМЕЧАЮТ ВРАЧИ-ОФТАЛЬМОЛОГИ.

**1 Близорукость (миопия) – это не просто снижение зрения, а серьезное заболевание.** Она встречается у каждого третьего взрослого жителя России. Если у школьников младших классов частота миопии составляет 6-8%, то в старших классах она увеличивается до 25-30%, а в гимназиях и лицеях до 50%! Близорукость повышает риск возникновения глаукомы, катаракты, отслоения сетчатки и бинокулярных нарушений (косоглазия, амблиопии и пр.).

**2. Близорукость может привести к осложнениям, если ее прогрессирование не затормозить.** Последние европейские исследования показали: если ребенок в 10 лет имеет небольшую близорукость, в 11% случаев у него может развиться миопия высокой степени (-6 и выше) уже к 20 годам. В России миопия занимает 3-е место в структуре инвалидности по зрению, и этот показатель неуклонно растет.

**3. В возрасте от 6 до 20 лет развитие миопии реально затормозить.** Но если ребенок практически не расстается с гаджетами, телефоном, планшетом, риск развития миопии увеличивается в разы. Обычно осложнения развиваются довольно поздно, после 40 лет, но причина закладывается еще в детстве.

**4. Ортокератология – одно из самых эффективных решений торможения развития близорукости.** Метод основан на применении специальных «ночных» линз, которые надеваются исключительно на время сна. Человек спит в них, а утром снимает и прекрасно видит весь день без очков или дневных линз. Кроме того, исследования показывают, что темпы прогрессирования близорукости значительно снижаются, вплоть до полной остановки.

**5 Контроль близорукости – специализация центров «Доктор Линз».** Более 20 лет назад врачи этого офтальмологического центра первыми в Самаре стали использовать ночные линзы. Это реальный выход для тех, кто не хочет пользоваться очками или дневными линзами. Ортокератология тормозит прогрессирование близорукости у детей и открывает широкие возможности для активной жизни.

### Как ортокератология помогает детям с близорукостью?

- Обеспечивает хорошее зрение в течение дня без очков и контактных линз
- Замедляет или стабилизирует снижение зрения
- Применение ок-линз повышает самооценку, уверенность в себе. Часто дети и подростки стесняются носить очки
- Позволяет забыть об ограничениях и дает свободу заниматься спортом, вести активный образ жизни.



*Эксперт: Елена Николаевна Крючкова, врач-офтальмолог, ортокератолог центра диагностики и коррекции зрения «Доктор Линз»:*

«Важно следить за состоянием зрительной системы ребенка. Нельзя игнорировать даже небольшой «минус», так как с раннего возраста и до 20 лет близорукость активно прогрессирует. Если не обратиться к окулисту вовремя, могут появиться проблемы со зрением».

### Центры контроля миопии:

Ул. Ленинская, 301  
Ул. Революционная, 135а  
Ул. Советской Армии, 239



**Запись  
на диагностику  
8 800 200 13 66**

**[www.doctor-linz.ru](http://www.doctor-linz.ru)**



способствуют поддержанию правильной арки стопы, предотвращают развитие плоскостопия, – **говорит Федор Алексеевич Баранов.** – Так, даже обычная регулярная зарядка поможет улучшить координацию, вестибулярный аппарат, общую моторику, да и в целом положительно скажется на физическом развитии ребенка. Правильно подобранные упражнения предотвратят или минимизируют риск многих ортопедических проблем, таких как вальгусная или варусная деформация стопы».

## ТОП-5 ПОПУЛЯРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Ходьба на пятках и «носочках» ног.
2. Ходьба на внутреннем и внешнем ребре стопы.
3. Вращение голеном согнутой ноги попеременно в разные стороны (стоя на одной ноге).
4. Прокатка ногой скалки, мячика, ортопедического «ежика».
5. Медленные подъемы на «носочки» и медленные опускания из положения стоя.

Наши стопы устроены так, что ощущение кочек и неровностей позволяет держать в тонусе мышцы, которые «расслабляются», если пол всегда идеально гладкий. Для правильного развития полезно ходить босиком по неровной поверхности – например, по песку. На чем основан его лечебный эффект? Он облегает свод стопы, тем самым повторяя ее анатомическое строение, а чтобы совершить движение, требуется приложить большее усилие мышц.

## МИФ

Есть мнение, что бразильцы хорошо играют в футбол, потому что в детстве тренировались на пляже и «гоняли» по песку босыми ногами, преодолевая сопротивление сыпучей массы. Сложно сказать, правда ли это, однако рейтинг сборной команды Бразилии в турнирных таблицах чемпионата мира по футболу выглядит весьма убедительно.

## ПРОСТЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Галька, мелкий гравий, трава, песок, керамзит стимулируют различные точки на поверхности стопы, активизируя подошвенные мышцы и мышцы голеноостопного сустава. При этом нужно следить за температурой: не рекомендуется ходить босиком в сильную жару, но и переохлаждения быть не должно.

Если выбраться на природу нет возможности, существуют другие способы помочь развиваться детской ступне правильно. Один из них выглядит очень просто: всего-навсего выбрать «правильную» летнюю обувь под контролем детского ортопеда.

«Сегодня действительно очень распространены ортопедические заболевания среди детей младшего возраста, – **рассказывает Виктор Васильевич Борков,** врач-хирург, травматолог-ортопед «Центра врачебной подологии Marumed». – Эта проблема часто выявляется на медосмотрах в школе, детском саду. По моим наблюдениям, число фиксируемых случаев плоскостопия и плосковальгусных стоп растет из-за того, что ухудшалось качество шитья обуви. Мало кто из производителей делает такие необходимые профилактические элементы, как высокий супинатор и каблук», – делится он наблюдениями.

# ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ С «ЦЕНТРОМ ВРАЧЕБНОЙ ПОДОЛОГИИ MARYMED»\*

## ПРОВЕРЕННАЯ МЕТОДИКА ДЛЯ ОБРАБОТКИ МЕЛКИХ ТРАВМ

ЛЕТО –  
ПОРА ДОЛГИХ  
ПРОГУЛОК, АКТИВНОСТИ  
НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, НОЧЕВОК  
НА ПРИРОДЕ У КОСТРА. КОНЕЧНО,  
НЕИЗБЕЖНЫ И ПОВРЕЖДЕНИЯ БОКОВЫХ  
ВАЛИКОВ ПАЛЬЦЕВ, И КОЛОТЫЕ РАНЫ  
СТОПЫ, И НЕБОЛЬШИЕ ОЖОГИ, ПОРЕЗЫ,  
МОЗОЛИ И НАТОПТЫШИ, КОТОРЫЕ, В СЛУЧАЕ  
НЕДОБРОСОВЕСТНОЙ ОБРАБОТКИ ИЛИ КОНТАКТА  
С ГРЯЗЬЮ, МОГУТ ВОСПАЛИТЬСЯ И ДОСТАВИТЬ  
НЕМАЛО НЕПРИЯТНОСТЕЙ. ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ  
УЖЕ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ ВРАЧИ-ПОДОЛОГИ  
ИСПОЛЬЗУЮТ КЛАССИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО, НЕ  
ТЕРЯЮЩЕЕСЯ ДАЖЕ СРЕДИ МОДНЫХ И  
СОВРЕМЕННЫХ АНТИСЕПТИКОВ. РЕЧЬ  
ИДЕТ О ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ  
РАСТВОРЕ.



**Виктор Васильевич Борков,**  
врач хирург, травматолог-ортопед  
«Центра врачебной подологии Marymed»

### ДАНО ПРИРОДОЙ

Лекарство, в основе которого лежит фармацевтически выверенная концентрация натуральной поваренной соли (NaCl), используется для дезинфекции и лечения гнойных ран достаточно давно. О полезных свойствах минерала люди знали с начала существования цивилизации, основывая опыт на наблюдениях. Но механизм работы был открыт, как сообщает большинство источников, в середине XIX века.

### В ЧЕМ СЕКРЕТ

Гипертонический раствор похож по терапевтическому действию на морскую воду. Он обладает обеззараживающим, подсушивающим действием, «вытягивает» скопившийся гной из раны, способствует ее заживлению. В основе – закон осмотического давления. При получении травмы в тканях появляется избыток внутриклеточных вод, могут образовываться вредные вещества. Жидкость концентрированного состава выравнивается присутствием другого, гипертонического раствора. Токсины успешно выводятся из раны.

### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР

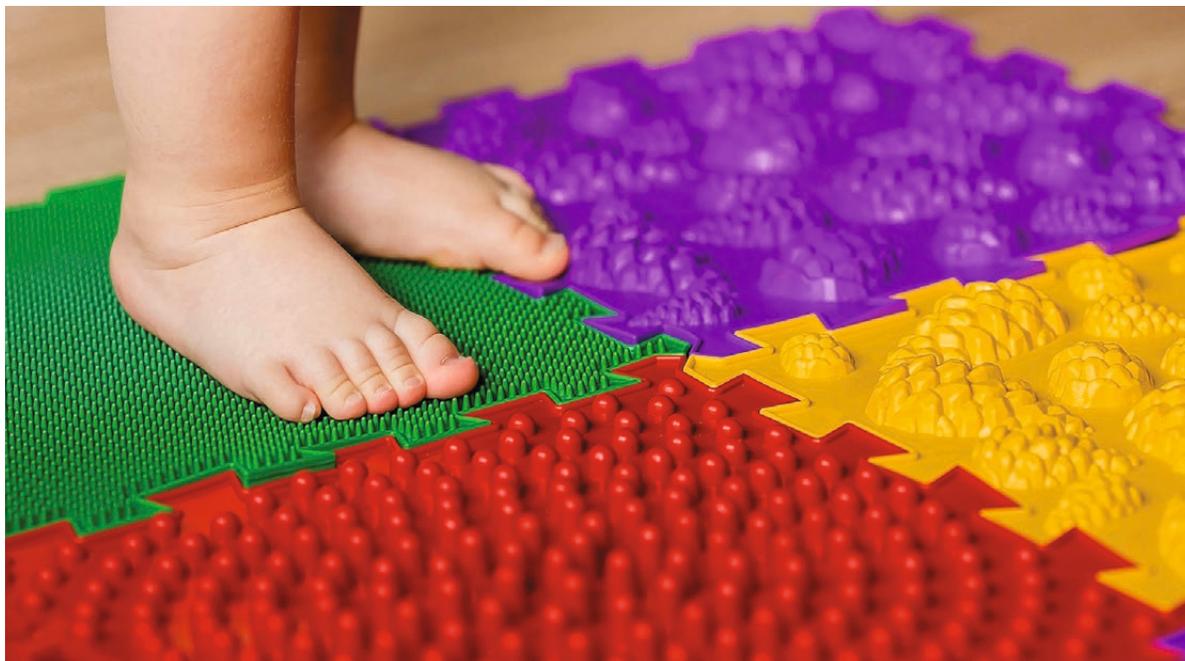
В подологии раствор используют активно, например, при комплексной терапии вросших ногтей, нагноившихся стержневых мозолей, паронихий (воспаления околоногтевого валика). Ничего лучше и дешевле метода, как отмечают доктора, пока не изобрели. Возможно, поэтому он и стал классикой. На его основе проводят первичную подологическую обработку, делают антисептические ванночки и повязки. Стоит отметить, что самостоятельно экспериментировать с лечением гипертоническим раствором не стоит. Его дозировку должен назначить врач, так как излишняя концентрация может привести к развитию аллергии и химическим ожогам.

### УСЛУГИ ЦЕНТРА ВРАЧЕБНОЙ ПОДОЛОГИИ MARYMED

консультация подолога

- ЛЕЧЕНИЕ ВРОСШЕГО НОГТЯ
- ЛЕЧЕНИЕ ТРЕЩИН СТОПЫ
- ЛЕЧЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИИ
- МЕДИЦИНСКИЙ ПЕДИКЮР
- ЛЕЧЕНИЕ МОЗОЛЕЙ И НАТОПТЫШЕЙ
- КОРРЕКЦИЯ ДЕФОРМАЦИИ ПАЛЬЦЕВ
- УХОД ЗА СТОПОЙ ПРИ ДИАБЕТЕ И ДР.





Правила выбора обуви для ребенка совсем не сложны, и все-таки важно их запомнить. «Связки в детской стопе более эластичны, что увеличивает риск развития деформаций под воздействием неправильной нагрузки или неподходящей обуви. Избегайте тесных или жестких моделей, которые могут ограничивать естественные движения стопы. Если особых проблем нет, то на летний период можно обойтись просто качественной, удобной и хорошо проветриваемой обувью с достаточным пространством для пальцев, – **советует Федор Алексеевич Баранов.** – В то время как лечебный ортопедический вариант может быть необходим для детей с потребностями в поддержке стопы». В этом случае следует обращать внимание на высокий супинатор, каблук ортопедической формы («каблук Томаса»), а также твердый задник и мысок. Конечно, перед покупкой необходимо получить индивидуальные рекомендации врача-ортопеда. Зачем? Например, чтобы измерить длину нижних конечностей. «Этот фактор является пусковым моментом для формирования сколиоза. Если есть в длине ног есть разница, назначается ношение подпяточника со стороны укорочения», – **объясняет Андрей Вячеславович Чебыкин.**

## «КРОКСЫ» – НЕ ПОВСЕДНЕВКА

Литая обувь из полимерного дышащего материала не подходит на постоянное ношение и может быть причиной детского плоскостопия, а также других заболеваний опорно-двигательного аппарата и сосудистой системы нижних конечностей, предупреждают врачи. В ней можно дойти до пляжа или бассейна на курорте, вынести мусор, но не более.

## ЧЕМ ОПАСНО ПЛОСКОСТОПИЕ?

Вред от ортопедических патологий не проявляется одномоментно. Это процесс, который приводит к хронизации заболеваний и нарушению мобильности в более взрослом возрасте. Каждому родителю необходимо знать: чем раньше будет выявлен диагноз и начата терапия, тем эффективнее она будет. Совсем не лишним будет в период активного подросткового роста показываться детскому врачу-ортопеду каждые 6 месяцев. «Опасность плоскостопия в том, что если стопа при ходьбе не играет роль амортизатора, то эти функции возлагаются на суставы и позвоночник. В результате возможен сколиоз, грыжи межпозвонковых дисков, артрозо-артрит, головные боли, остеохондроз и другие последствия, негативно влияющие на качество жизни», – **отмечает Андрей Вячеславович Чебыкин.**

## ДОМАШНЯЯ ПРОФИЛАКТИКА

Постоянное хождение босиком по гладкому полу – также один из факторов развития плоскостопия. «В качестве профилактики заболевания предлагайте ребенку шагать по массажным ортопедическим дорожкам. Их можно положить в коридоре – в тех местах, где чаще всего он ходит, чтобы он пользовался ими машинально», – **советует Виктор Васильевич Борков.**

В качестве дополнения можно купить массажный коврик или качающийся балансборд – специальный тренажер с полукруглой нижней поверхностью, который позволяет тренировать устойчивость и координацию, а также улучшает силу и гибкость.

Добавив элемент игры в процесс занятий, можно добиться от ребенка заинтересованности в выполнении упражнений. Клеточки массажного коврика могут быть «мостиком через лаву», а балансир – «доской для серфинга».



# ЦИФРОВАЯ СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТ-ЛИНИЯ»: ЛЕЧЕНИЕ ПОЛОСТИ РТА КОМПЛЕКСНО

В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ САМЫМ ЦЕННЫМ РЕСУРСОМ ДАВНО СТАЛО ВРЕМЯ, ПОЭТОМУ НА ПЕРВЫЙ ПЛАН ВЫХОДЯТ РЕШЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ЕГО СОХРАНИТЬ, ЧТОБЫ ПОТОМ ПОТРАТИТЬ НА ОТДЫХ И СЕМЬЮ. ЦИФРОВАЯ СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТ-ЛИНИЯ» ЦЕНИТ ВРЕМЯ СВОИХ ПАЦИЕНТОВ. МНОЖЕСТВО СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОБЪЕДИНЕНЫ ЗДЕСЬ В РАМКАХ ОДНОЙ КЛИНИКИ. ЭТО ИЗБАВЛЯЕТ ОТ НЕОБХОДИМОСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ «ДЕНТАЛЬНОГО КВЕСТА».

Комплексный подход в лечении наших пациентов – главный приоритет «Дент-линии».

Безусловно, есть стоматологические проблемы, с которыми под силу справиться одному врачу. Но бывают задачи, для решения которых требуется слаженная работа нескольких специалистов из разных сфер стоматологии.

В штате клиники есть все специалисты стоматологической сферы: эндодонтист-микроскопист, стоматолог-хирург, стоматолог-ортопед, стоматолог-ортодонт, стоматолог-парадентолог. А также представлены профессионалы смежных специальностей: например, оториноларинголог.

Преимущества комплексного подхода неоспоримы:

- ✓ Каждая из проблем пациента решается системно.
- ✓ Лечение организуется оптимальным образом.
- ✓ Пациент проходит комплексную диагностику, однократно предоставляет результаты анализов и данные о состоянии здоровья.

Кроме того, здесь трепетно относятся к истории болезни каждого пациента с его первого приема у стоматолога. Это помогает надлежащим образом оценить наблюдаемую картину, отмеченную симптоматику и поставить диагноз, определить тактику, методику и объем лечения.

Здесь создают идеальные улыбки более 20 лет и справляются с дентофобией. Высокоточная диагностика, лечение зубов и десен, сложнейшие челюстно-лицевые операции.



ТОП-5 ПРИЗНАКОВ ПРАВИЛЬНОГО ВЫБОРА СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ:

1. БЕЗУПРЕЧНАЯ РЕПУТАЦИЯ
2. ОПЫТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ РАЗНЫХ СЕГМЕНТОВ
3. ВЫСОКОКЛАССНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ
4. ШИРОКИЙ НАБОР МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ
5. ЛОЯЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПОСТОЯННЫХ ПАЦИЕНТОВ

**ВСЕ  
В  
ОДНОМ  
МЕСТЕ!**

- Диагностика
- Лечение
- Удаление зубов
- Имплантация
- Протезирование
- Виниры
- Брекеты и элайнеры
- Оториноларингология
- Профессиональная чистка
- Лечение десен
- Отбеливание зубов



# СПОРТ ВО БЛАГО

## Здоровый смысл во время тренировок

ЕСТЬ ТОНКАЯ ГРАНЬ МЕЖДУ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ И ПРЕДАННЫМ УВЛЕЧЕНИЕМ СПОРТОМ. КАК НЕ ПЕРЕСТУПИТЬ ЕЕ И ТРЕНИРОВАТЬСЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, А НЕ НАОБОРОТ, РАССКАЗАЛА ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ РЕВМАТОЛОГИИ ЛЮБОВЬ МАЛАХОВА.

ЭКСПЕРТ



**Любовь Сергеевна Малахова,**  
врач-ревматолог клиники «МКС».  
Стаж: 16 лет.



### ЛЮБОВЬ СЕРГЕЕВНА, РАССКАЖИТЕ, ПОЛЕЗНО ЛИ НА САМОМ ДЕЛЕ ХОДИТЬ В СПОРТЗАЛ?

К сожалению, спортзалы в том виде, в котором они распространены, – главные «поставщики» пациентов для врача-ревматолога и врача-ортопеда. Истории обычно такие: «Поправились после беременности. Хотела исправить фигуру. В фитнес-центре занималась степ-аэробикой. Я похудела за месяц на 5 кг! А теперь мне сложно ходить...». В основном перегружается связочный аппарат, что проявляется болями в коленных и голеностопных суставах. Причем опасны не столько «прыжковые элементы», сколько приземление и амортизация. Не каждый человек выдержит подобные нагрузки без подготовки.

### ТРАВМИРУЮТСЯ СТОПЫ?

Стопы – это фундамент нашего тела. Занятия спортом или любой другой активностью непременно дают на них нагрузку. Но если мы строим дом и неправильно заложим фундамент, то весь дом стоять не будет. Поэтому прежде чем заниматься спортом или осуществлять какие-либо виды нагрузки, обязательно обратите внимание на здоровье стопы.

### ДАЖЕ ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ПРОСТО ПЛОСКОСТОПИЕ?

Плоскостопие – это совсем не «просто». Человек появляется на свет с той или иной предрасположенностью к артрозу. Существуют врожденные и приобретенные факторы. К последним относятся нарушения опорно-двигательного аппарата, и, как вы говорите, «просто» плоскостопие. Оно бывает не только продольным, но и поперечным. В норме нагрузка падает на основание большого пальца и мизинца, а также на пятку. При поперечном плоскостопии нагрузка распределяется неправильно и переходит на центр пальцев. Внешне это проявляется в форме натоптышей, а также появляется искривление большого пальца, «шишечка». Если вы видите эти признаки, значит артроз будет развиваться раньше и быстрее. Страдать будут голеностопные, коленные суставы, износ тазобедренных суставов разовьется вторично – на фоне плоскостопия.

### КАК МОЖНО ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?

Коррекция стопы производится в зависимости от типа плоскостопия. Для людей с продольным плоскостопием подойдут ортопедические стельки с высоким подъемом. Чтобы скорректировать поперечное плоскостопие, необходимы стельки с возвышением в предпальцевой зоне. А вот если уже есть диагностированная патология, можно заказать индивидуальную стельку по персональным параметрам.

## СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ В КЛИНИКЕ «ЧУВСТВО ЖИЗНИ»

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ – ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ЗАПРОСОВ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНСУЛЬТАЦИЯХ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. КЛИНИКА «ЧУВСТВО ЖИЗНИ» ПРЕДЛАГАЕТ РАЗНООБРАЗИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ И ПОДХОДОВ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВОЗНИКШИХ ПРОБЛЕМ. ЮЛИЯ ВЕТОШКИНА, СПЕЦИАЛИСТ ЦЕНТРА, РАССКАЗАЛА, В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ОСОБЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ И ВОССТАНОВЛЕНИЮ СЕМЬИ.



**Эксперт: Юлия Владимировна Ветошкина,**  
психолог, детский психолог,  
семейный психолог.

**В отношениях мы часто видим у себя определенные ограничения и хотим это исправить.**

### В ЧЕМ ОСОБЕННОСТЬ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ?

В качестве клиента выступает пара либо вся семья, включая детей. Семья рассматривается в этом случае как единый живой организм, где каждый связан со всеми. Психотерапевт стремится скорректировать эмоциональные нарушения внутри ячейки общества, что приводит к стабилизации и гармонизации состояния всех ее членов.

### ИЗ-ЗА ЧЕГО ТАКИЕ ПРОБЛЕМЫ СТАЛИ АКТУАЛЬНЫ?

Во многом на это повлияло развитие социокультурного аспекта в обществе.

### ПРИВЕДЕТЕ ПРИМЕР?

Появился интернет, широко распространились различные течения, в том числе феминизм, и вследствие этого задача парных отношений изменилась. Раньше семья создавалась для того, чтобы родить детей, соответствовать нормам, отдать дань традициям. Психический дискомфорт было принято терпеть.

### А СЕГОДНЯ?

Каждый хочет, чтобы его индивидуальность была признана партнером, чтобы отношения приносили радость.

### НА ЧТО ВЫ ОПИРАЕТЕСЬ В СВОЕЙ РАБОТЕ? КАКИЕ МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ?

Многие психологи центра «Чувство жизни» используют интегративный подход, сочетая различные техники. Я, например, работаю в эмоционально-фокусированном подходе. Он помогает парам сформировать более надежную, безопасную и эмоциональную связь. Основная идея состоит в том, что даже когда мы становимся взрослыми, наша потребность в привязанности проявляется так же сильно, как и в детстве. Когда этого не происходит, каждый из партнеров чувствует себя несчастным. Эмоционально-фокусированная терапия помогает вернуть близость, привязанность в паре и безопасность. И позволяет каждому партнеру почувствовать себя любимым и значимым.

### В ЧЕМ ВЫ ВИДИТЕ ГЛАВНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО ЦЕНТРА «ЧУВСТВО ЖИЗНИ»?

В клинике работает команда семейных психотерапевтов, клинических психологов с медицинским и психологическим образованием, что дает нам возможность обмениваться опытом, делиться наблюдениями и рекомендациями. Наш центр универсален. Человек может получить полный спектр лицензированных психиатрических и психотерапевтических услуг, пройти медикаментозную терапию. Также у нас работает психиатр, занимающийся диагностикой готовности ребенка к школьному обучению.

**ЭТО ПОДХОДИТ ВСЕМ**

| ПЛАВАНИЕ   | ХОДЬБА   |
|--|--|
| <p>Плавание помогает снизить нагрузку на опорно-двигательный аппарат, нарастить мышечную массу, устранить последствия гиподинамии. Рекомендованы тренировки с инструктором по плавания, который покажет упражнения, расслабляющие шейный отдел, или научит плавать на спине, чтобы не перегружать травмированные зоны.</p> | <p>Нагрузку лучше увеличивать постепенно – так, чтобы после ходьбы оставалось ощущение бодрости и легкости. Не забывайте о том, что для ходьбы нужна правильная обувь.</p> |

**ВЕРНЕМСЯ К СПОРТУ. ЧТО НАСЧЕТ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК?**

Хорошо, что вы подняли эту тему. Занятия с утяжелением крайне популярны у мужчин: многие хотят не только избавиться от жира, но и набрать мышечную массу, и используют для этого «железо». Часто такие пациенты приходят к врачу, чтобы «вылечиться», а дело оказывается в том, что они неправильно распределяют нагрузку, поднимая сложный вес. По сути, это задача тренера, а не врача.

**С КАКИМИ ТРАВМАМИ ВЫ СТАЛКИВАЕТЕСЬ ЧАЩЕ ВСЕГО?**

К примеру, эпикондилит, то есть травма связочного аппарата, известная в народе как «локоть теннисиста/гольфиста». Они не влияют на продолжительность жизни, но мучительно осложняют физическую активность и дальнейшие занятия спортом. Часто обращаются и с повреждением плеча после силовых нагрузок.

**САМЫМ БЕЗОПАСНЫМ ПРИНЯТО СЧИТАТЬ СТРЕТЧИНГ. ЭТО ТАК?**

Пациенты, которые увлекаются йогой и пилатесом, для нас, ревматологов и травматологов, тоже не редкость. Казалось бы, эти виды тренировок направлены на оздоровление и считаются физиологичными. Тем не менее, если неправильно выполнять упражнения или ставить себе цель сесть «шпагат за месяц», можно запросто попасть на прием к ревматологу.

**КАК ЖЕ НЕ ТРАВИРОВАТЬ СЕБЯ НА ТРЕНИРОВКАХ?**

Существуют грамотные инструкторы для занятия спортом, спортивные врачи, а также врачи физической медицины – это новая специальность, которая совмещает в себе все подходы: остеопатию, массаж, кинезиотейпирование. Конечно, нужно просто бережно относиться к своему здоровью. Кроме того, есть виды спорта, которые мы советуем всем пациентам, независимо от возраста и их заболеваний. Если вы заботитесь о своем здоровье, то обратите внимание на такие виды спорта, как плавание. Другой вид нагрузки – это дозированная ходьба по лесопарковой зоне.

СОВЕТ ВРАЧА

Выбирая стельки, необходимо их примерить. Вы должны ощутить комфорт, как при массаже. Если вы пройдетесь в таких стельках, то почувствуете, как перераспределяется нагрузка и вам становится легче ходить. Ни в коем случае не заказывайте ортопедическую обувь онлайн или по почте.



ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА ЗАЙДИНОВА

# ДЕНТАЛЬНАЯ ИМПЛАНТАЦИЯ В КЛИНИКЕ «МЕДИЦИНА»

КТО НЕ ХОЧЕТ ИМЕТЬ КРАСИВУЮ И ЗДОРОВУЮ УЛЫБКУ? НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ЗАМЕНА ПРОБЛЕМНОГО ЗУБА НА ИМПЛАНТ – ОДНА ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ МАЛОИНВАЗИВНЫХ ПРОЦЕДУР, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПО ПОКАЗАНИЯМ. ПОДРОБНО О ТОМ, КОГДА НУЖНА ДЕНТАЛЬНАЯ ИМПЛАНТАЦИЯ И ЧТО МОЖЕТ ПРЕДЛОЖИТЬ СОВРЕМЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЯ, РАССКАЗАЛ ЭКСПЕРТ.



Эксперт:

**Максим Анатольевич Коншин,**  
стоматолог-хирург, имплантолог  
многопрофильной клиники «Медицина».

## Чем опасна потеря зуба?

Если по каким-то причинам человек теряет зуб, образовавшаяся на его месте пустота обязательно должна быть заполнена. Из-за отсутствия всего одного корня могут возникнуть большие проблемы в дальнейшем.

## Какой метод восстановления зубного ряда можно назвать оптимальным?

Способы существуют разные: в любом конкретном случае наиболее эффективный подбирается индивидуально. У каждого метода бывают и плюсы, и минусы. Возьмем в качестве примера установку мостовидного протеза. В этом случае обязательным условием станет депульпирование смежных с пустотой зубов, то есть удаляются нервы, после чего зубы обтачиваются под протез. На это условие соглашаются далеко не все пациенты.

## Что предлагают тем, кто ищет альтернативу?

Дентальную имплантацию. Данный способ восстановления утраченного зуба является одним из самых распространенных в мире. При его использовании рядом стоящие зубы не затрагиваются и остаются целыми, что, конечно, огромное преимущество. Зубной имплантат устанавливается непосредственно в кость под десну и является опорой для будущей коронки.

## Как проходит процедура?

Операция по установке дентального имплантата производится в кабинете у стоматолога-хирурга под местной анестезией. Весь процесс занимает примерно два часа, все зависит от сложности конкретной ситуации.

## Восстановление проходит долго?

После установки имплантата необходимо дождаться, пока он приживется в кости. Данное условие является обязательным, так как



имплантат должен стоять в челюсти стабильно. В среднем на это уходит полгода. Пациент в это время ведет обычный образ жизни, минимальные ограничения устанавливаются только в течение первого месяца. После остеоинтеграции, то есть срастания имплантата в челюстной кости, пациент направляется к стоматологу-ортопеду для дальнейшего установления коронки.

## Как понять, что подходит именно этот способ?

Без предварительного осмотра профильного специалиста это невозможно. Я веду прием в многопрофильной клинике «Медицина». В личной беседе с пациентом я отвечаю на все вопросы касательно процедуры. Мы проводим обследование состояния полости рта и костной ткани по КТ и только потом принимаем выверенное решение.



г. Самара, ул. Ново-Садовая, 180а

Тел. +7 (846) 994-00-00,  
+7 (917) 13-08-309  
mkmed.ru

# КАК СОБРАТЬ «КВАРТЕТ ЗДОРОВЬЯ»

ИМЕННО ТАК ПОЭТИЧНО ВРАЧИ НАЗЫВАЮТ СОЮЗ ЧЕТЫРЕХ КОМПОНЕНТОВ, ПРОДЛЕВАЮЩИХ МОЛОДОСТЬ И ПРОФИЛАКТИРУЮЩИХ МНОГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ВЫ УДИВИТЕСЬ, НАСКОЛЬКО ВСЕ ПРОСТО!

ЭКСПЕРТ



**Татьяна Александровна Ким**  
врач-эндокринолог клиники «Наука»

## НАЧЕМ С ГЛАВНОГО: ЧТО ЖЕ ТАКОЕ «КВАРТЕТ ЗДОРОВЬЯ»?

Современная превентивная медицина открывает огромные возможности для поддержания здоровья человека. В рамках этого направления врачи-эндокринологи обнаружили 4 важнейших компонента, впоследствии названных «квartetом здоровья». Исследования подтвердили, что для сохранения молодости и нормализации функций организма необходимо в первую очередь привести в порядок уровень витамина D и половых гормонов, получать достаточное количество Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, а также восстановить антиоксидантную защиту.

## ИЗВЕСТНО, ЧТО ВИТАМИН D РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИНИМАТЬ ИЗ-ЗА НЕДОСТАТКА СОЛНЦА...

Верно. Он помогает выводить кальций из кишечника и использовать его по назначению: для укрепления костей и зубов. Но у него есть и другая особенность. Витамин D увеличивает число рецепторов на мембране каждой клетки нашего организма, заставляя при этом работать в полную силу. Благодаря нормализации уровня витамина D можно, например, использовать меньшие дозы гормональных препаратов, поскольку организм уже будет готов их употребить.

## ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ

В мировой практике витамин D – это основа коррекции и лечения любых заболеваний: без приведения его в норму другие препараты не назначаются.

## КОМПЛЕКС ОМЕГА-3 ТОЖЕ НА СЛУХУ. РАССКАЖИТЕ ПОПОДРОБНЕЕ О ЕГО ВОЗДЕЙСТВИИ.

В 1956 году профессор Хью Синклер заинтересовался, почему у гренландских эскимосов практически не бывает сердечно-сосудистых заболеваний? Проведенные им исследования показали, что причина в их рационе, состоящем из рыбы и тюленьего жира – натуральных источников Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот. С годами врачи лишь утвердились во мнении, что добавление к пище комплекса кислот становится отличной профилактикой самых разных болезней.



**91,5**

**BUSINESS**

**IFM<sup>\*</sup>**

*первое деловое радио*

**РАДИО**  
ДЛЯ БИЗНЕСА  
О БИЗНЕСЕ  
ДЛЯ ВАС!

АВТОРСКИЕ  
ПРОГРАММЫ  
С УЧАСТИЕМ  
ЭКСПЕРТОВ  
ИЗ СФЕР  
ЭКОНОМИКИ  
И БИЗНЕСА

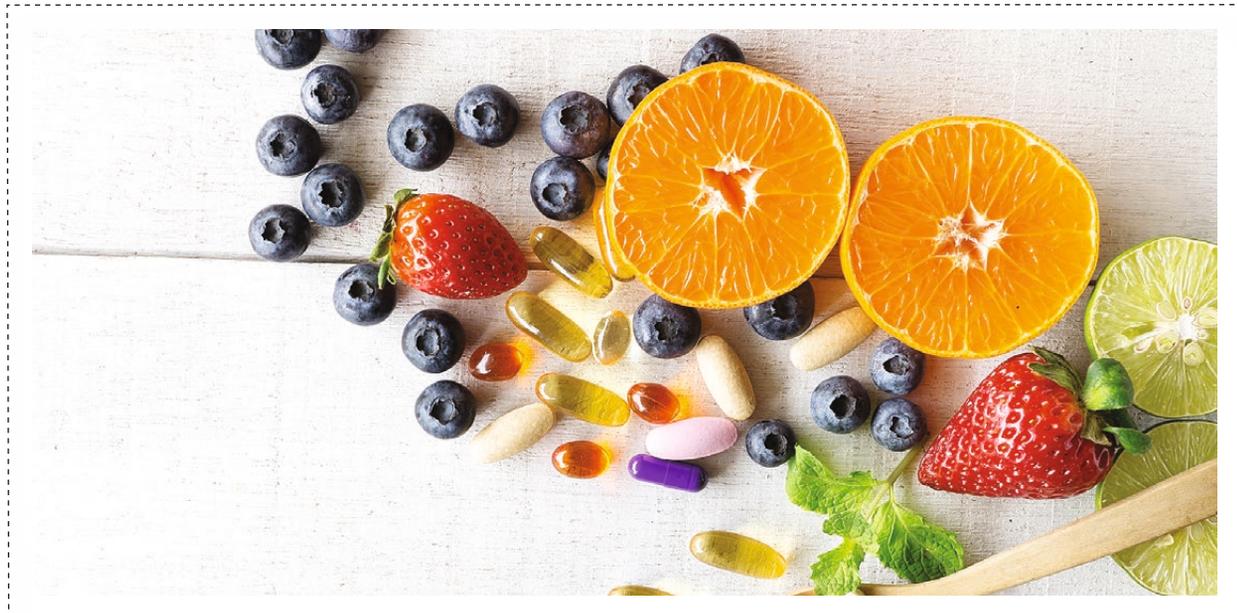


**(846) 20-20-915**  
[radio@bfmsamara.ru](mailto:radio@bfmsamara.ru)

Самый высокий Affinity  
на Бизнес-Аудиторию в Самаре  
среди всех радиостанций,  
по последним данным Mediascope.

\* Бизнес-ФМ

**16+** РЕКЛАМА



## ОМЕГА-3 – МОЛОДИЛЬНОЕ ЯБЛОЧКО

Комплекс качественных Омега-3-препаратов снижает вероятность возникновения холестериновых бляшек, обеспечивает профилактику инсульта, инфаркта, придает здоровый вид волосам, ногтям и коже.

### КАКАЯ РОЛЬ В «КВАРТЕТЕ» ОТВОДИТСЯ ПЛОВОМ ГОРМОНАМ?

Естественный синтез всех половых стероидных гормонов (прогестерона, андрогенов, эстрогенов), которые крайне необходимы для качественной жизни, происходит в организме и мужчин, и женщин. Так, например, эстрогены у обоих полов являются основными регуляторами костного метаболизма: они обеспечивают прочность костной ткани и защищают от остеопении и остеопороза. Помимо того, они отвечают за память, когнитивные и другие функции центральной нервной системы, а еще регулируют образование кожного коллагена (то есть эластичность кожи), рост волос, процессы сперматогенеза и многое другое.

### КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ НЕХВАТКИ ПЛОВОМ ГОРМОНОВ?

В первую очередь это способствует развитию процессов старения и соответствующих возрастных заболеваний. Диагностировать дефицит половых гормонов нужно как можно раньше, не дожидаясь основных проявлений менопаузы или андропаузы.

Первыми признаками дефицита эстрогенов и прогестерона у женщин являются истончение и сухость кожи и слизистых, появление морщин, ухудшение роста и качества волос и ногтей, «приливы», набор веса, раздражительность,

появление общей слабости и апатии, болевой синдром. Также и у мужчин, и у женщин могут наблюдаться снижение полового влечения, ухудшение половой функции, мышечная слабость, нарушения мочеиспускания.

### А ЧТО ЖЕ С АНТИОКСИДАНТАМИ? С КАКОГО ВОЗРАСТА НУЖНО НАЧИНАТЬ ИХ ПРИЕМ?

Пока хорошо идет обмен веществ, активно работают печень и щитовидная железа, антиоксидантная система организма справляется сама. С возрастом эти процессы замедляются, и потому слабеет природная защита от свободных радикалов и токсинов, они начинают накапливаться в организме.

Свободные радикалы образуются при воздействии неблагоприятных факторов окружающей среды (плохая экология, курение, хроническая интоксикация, УФ-облучение). Кроме того, выработка свободных радикалов может увеличиваться при сахарном диабете и инсулинорезистентности, ожирении, артериальной гипертензии, возрастном снижении половых гормонов.

Универсальными помощниками становятся альфа-липоевая кислота, щелочная и минеральная вода, овощи и зелень, являющиеся естественными антиоксидантами.

## ОТВЕТ – В ХОЛЕСТЕРИНЕ

Исследования показали, что повышение уровня холестерина свидетельствует о нехватке в организме половых гормонов.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОЛЫВАЮТСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ЦЕНТР НЕВРОЛОГИИ FELBUSH CLINIC: ДАЧНЫЙ СЕЗОН БЕЗ БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ



Felbush clinic  
ЦЕНТР НЕВРОЛОГИИ

РЕДКИЙ ЛЮБИТЕЛЬ ЗАГОРОДНОГО ОТДЫХА ПРОВОДИТ СЕЗОН БЕЗ ЛОМОТЫ В СПИНЕ ИЛИ СУСТАВАХ. К СОЖАЛЕНИЮ, ЭТО РАСПРОСТРАНЕННОЕ ПОСЛЕДСТВИЕ ТРУДОВЫХ ПОДВИГОВ НА ДАЧНОМ УЧАСТКЕ. СНЯТЬ НЕПРИЯТНЫЕ СИМПТОМЫ ПОМОГУТ В КЛИНИКЕ ДОКТОРА ФЕЛЬБУШ.

**НЕ СТАВЬ НА ПАУЗУ ЛЕТО, ОБРАЩАЙСЯ  
В ЦЕНТР НЕВРОЛОГИИ ДОКТОРА ФЕЛЬБУШ**

## НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ

Диагностика и лечение болей в спине, лечение грыжи межпозвонкового диска методом резорбции.

**АНТОН  
АЛЕКСАНДРОВИЧ  
ФЕЛЬБУШ,**  
невролог,  
физиотерапевт.  
Стаж 13 лет.



Диагностика и лечение заболеваний крупных суставов, переломов, их последствий и осложнений.

**АЛЕКСЕЙ  
ОЛЕГОВИЧ ГЛУХОВ,**  
травматолог-ортопед.  
Стаж 8 лет.



На развитие дегенеративных изменений влияет неподготовленность мышечного корсета, длительное пребывание в неудобной позе на фоне уже существующих проблем с суставами и позвоночными дисками. В «Центре неврологии Felbush clinic» пациентов ждут врачи, владеющие современными методиками лечения боли. Прием ведется на медицинских аппаратах, соответствующих международному уровню.

### АППАРАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ:

#### ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ МАГНИТНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

- Устойчивый противовоспалительный эффект
- Активизирует клеточный метаболизм

#### ЛАЗЕРНАЯ ТЕРАПИЯ MLS M6

- Обезболивающий, противовоспалительный, регенерирующий и антиотечный эффекты одновременно.
- Возможность применения в острый период, ранний послеоперационный период (после хирургического лечения грыжи диска, ортопедических операций)

#### РАДИАЛЬНАЯ УДАРНО-ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ (УВТ) STORZ

- Активизирует процесс регенерации и эффективно устраняет триггерные точки
- Улучшает кровообращение и стимулирует образование кровеносных сосудов

г. Самара, ул. Киевская, 13

☎ Тел. 8 (846) 201-07-01

# ЭТО ТОЛЬКО ВОДА!

ПРАКТИКУЮЩИЙ ВРАЧ РАССКАЗАЛА, ЧТО В БОРЬБЕ С ОТЕКАМИ ХОРОШИ И КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ, И ИНЪЕКЦИИ, И ... СПОРТ!



**Эксперт**

**Мария Игоревна Чиркова,**  
врач аллерголог-иммунолог,  
главный врач «Клиники  
доктора Чирковой»

**Большинство из нас периодически сталкивается с отечностью** лица, глаз, рук или ног. Это может быть вызвано избыточным употреблением жидкости или соленой пищи, жарой или длительным пребыванием на ногах, да мало ли причин! Если отеки появляются изредка и вскоре спадают, волноваться не стоит. Но вот их появление на регулярной основе – сигнал о том, что появилась проблема.

**Известно, что отеки нередки у людей с почечными и сердечными заболеваниями,** а также высоким артериальным давлением. Среди причин, вызывающих частую отечность, можно отметить и непереносимость глютена и лактозы, а также несбалансированное питание.

**Основная проблема отеков** – застой лимфатической системы.

**Пациенты любят прибегать к приему мочегонных средств.** Да, они сразу «сгоняют» 1-2 кг – вот оно, быстрое похудение! Но способ имеет последствия: вымываются калий и микроэлементы, что может вызвать судороги. Поэтому мочегонные препараты важно дополнять витаминами и, конечно, принимать под контролем врача.

**В борьбе с отеками полезна детоксикация организма** (процедура помогает избавиться от токсинов, которые вызывают повреждение сосудистой стенки) и чистка лимфы. Кстати, ее «разгону» помогают различные массажные техники и физическая нагрузка. Но лучший эффект оказывает простая ходьба.

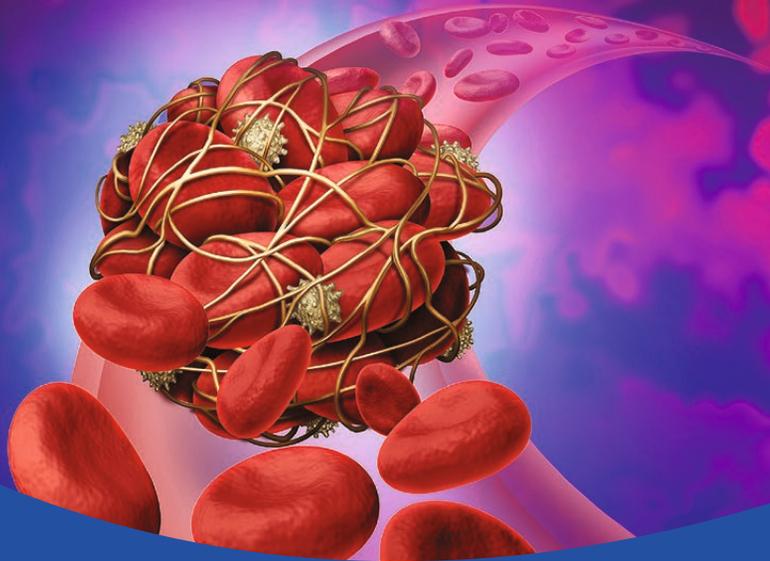
**Среди косметологических процедур хороший результат показали** инъекции венотоников и лимфотоников, а также гирудотерапия для нормализации лимфотока. Для разового и быстрого эффекта, когда нужно из всего тела вывести лишнюю воду перед важным событием, например, подойдут обертывания с эфирными маслами. А процедура карбокситерапии (инъекции углекислого газа) хоть и немного болезненна, но убирает триггерные зажимы и улучшает питание тканей. Клетки активно насыщаются кислородом, а значит, улучшается кровообращение органов и систем, повышается общий тонус организма.



## ЖИВОТ ВСЕМУ ГОЛОВА

**ОСНОВНАЯ ЗОНА ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ – ЖИВОТ. «ПРОКАЧИВАЯ» ЕГО, МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ОЧЕНЬ ЗАМЕТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. СДЕЛАТЬ ЭТО ПОМОЖЕТ ОБЫЧНАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.**

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

# 5 ШАГОВ К КРАСИВОЙ КОЖЕ

СОСТОЯНИЕ КОЖИ ЛИЦА – ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ МАРКЕРОВ ЗДОРОВЬЯ. ИННА ВЛАДИМИРОВНА РУЖЕЙНИКОВА, ЭКСПЕРТ В ИНТЕГРАТИВНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ И ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ INDELICA НАЗВАЛА ПЯТЬ ВАЖНЫХ ПРИНЦИПОВ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРОЦЕДУРЫ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ СТАЛИ ЖЕЛАТЕЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ, А НЕ SOS-РЕШЕНИЕМ



Эксперт:

**Инна Владимировна  
Ружейникова**  
интегративный врач-косметолог,  
дерматовенеролог, главный врач клиники  
косметологии INDELICA, организатор  
конференции по биохакингу INDELICA

## Шаг № 1. Сбалансированный рацион

Алиментарная, то есть связанная с питанием причина – одна из самых распространенных при проблемах с кожей. Дисбаланс в рационе напрямую связан с недостаточным или избыточным поступлением пищевых веществ в организм. Если же употреблять их больше нормы, то это приведет к проблемам с желудочно-кишечным трактом, что непосредственно отразится на внешнем виде.

Ответ кроется в еде, которую мы покупаем: ее качество и энергетическая ценность под большим вопросом. Например, недостаточное количество железа, фолиевой кислоты и витамина В12 провоцирует развитие анемии. Наладить питание можно, ориентируясь на индивидуальные физические параметры и особенности тела. Определите оптимальную норму калорий на день, выберите меню из разнообразных продуктов, а также установите питьевой режим.

## Шаг № 2. Восполнить уровень витамина D

Этот витамин регулирует фосфорно-кальциевый обмен в организме человека, влияет на активность и деление кератиноцитов — главных клеток кожи. Также он повышает уровень кальция: при дефиците витамина D они могут стать хрупкими. Уровень витамина D отражается на состоянии репродуктивной системы человека, одна из распространенных причин

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

*Паратиреоидный гормон, или паратгормон (ПТГ), непосредственно связан с уровнем витамина D. Он может сообщить врачу о состоянии фосфорно-кальциевого обмена. Если есть дефицитное состояние, то уровень ПТГ падает. Содержание витамина D в организме должно быть выше 60.*

бесплодия — это дефицит этого витамина. Чтобы определить свой уровень витамина D, необходимо сдать анализ крови, значение должно быть выше 65 нг/мл. Все, что ниже этого параметра, относится к дефициту по превентивным нормам. Необходимо подбирать дозировку под наблюдением врача.

## Шаг № 3. Насытить организм железом

Недостаток железа – это гипоксия. В этом случае каждая клеточка организма находится в дефиците кислорода. Уменьшаются в размере эритроциты, которые питают кожу и транспортируют кислород во все органы. Снижается содержание гемоглобина. Если подобное происходит, то количество половых гормонов, стероидов, становится меньше, что приближает климакс у женщин и мужскую андропаузу.

Первое, что нужно помнить женщине детородного возраста – если есть менструации, значит, может возникнуть и дефицит железа. Если в организме также присутствует скрытое нарушение микрофлоры (что является частой проблемой), то оно обязательно проявится в случае развития анемии. В этом случае, конечно, стоит вмешаться в процесс всасывания железа.

Восполнить баланс можно с помощью пищи, содержащей железо. Считается, что в субпродуктах, то есть, например, в печени, его больше. Также стоит заменить курицу или индейку в рационе на говядину, и добавить в рацион яблоки и гранат.

## КАК УЗНАТЬ О ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТЕ?

Следует сдать несколько анализов:

- ферритин
- общая железосвязывающая способность сыворотки (ОЖСС)
- трансферрин
- общий анализ крови
- сывороточное железо

### Шаг № 4. Отслеживать уровень тестостерона

Важно иметь в виду, что снижение уровня тестостерона обычно отражается не только на состоянии кожи, но и на всем организме. Например, оно влечет раннее наступление климактерического периода и быстрое развитие сердечно-сосудистых болезней. Измерять уровень половых гормонов нужно под контролем врача.

Ухудшению состояния кожи могут сопутствовать резкое снижение веса, чувство постоянной усталости, снижение полового влечения, плохое настроение и нарушение сна.

Чтобы сохранить кожу молодой и красивой, необходимо поддерживать мышцы, так как они синтезируют тестостерон. Клетки мышечной ткани — лучшие метаболиты, которые разгоняют обмен веществ. Если ваша кожа недополучает белка, то организм берет его из мышц. А мышцы — это маркер молодости. Позаботьтесь о том, чтобы поддерживать мышцы в достаточном объеме: в идеале необходимо потреблять 1,5 г белка на кг массы тела.

Измерять уровень половых гормонов нужно под контролем врача. Самым современным анализом на определение уровня половых гормонов является стероидный профиль слюны. В случае отклонения специалист назначит гормональную терапию и специальную диету, ориентируясь на индивидуальные показатели пациента.

### Шаг № 5. Принимать натуральный коллаген

В естественной среде белок, получаемый из продуктов питания, биодegradирует до аминокислот. Коллаген — это те же аминокислоты. Принимая суточную необходимую норму коллагена, вы помогаете соединительным тканям сохранять молодость, гладкость и эластичность, а также поддерживаете молодой вид лица.



## ОМЕГА-3 – РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ ДЛЯ КОЖИ

Защитить кожу от негативного воздействия поможет Омега-3. Жирные кислоты замедляют процесс старения, предотвращают появление акне и дерматит. Омега устраняет сухость и стянутость кожи лица, насыщает ее кислородом, улучшает цвет лица и препятствует возникновению морщин.

# КУРИШЬ?

## ЗАПРЕТ ОНКОЛОГОВ



### РАК

Думаете, курение поможет Вам расслабиться? Что ж, из-за этой информации точно придется напрячься. Доказано, что курение в 90% случаев является причиной рака легких, а также провоцирующим фактором для возникновения рака печени, почек, яичников и ее 9 видов онкологии.

## ЗАПРЕТ ОНКОЛОГОВ



### ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Все просто: каждая затяжка спазмирует сосуды головного мозга. Сужение их просвета приводит к головным болям – вплоть до мигреней. Кроме того, после каждой выкуренной сигареты происходит сгущение крови, что объясняет кратковременное чувство усталости и апатию.

## ЗАПРЕТ СТОМАТОЛОГОВ



### ЛОМОТА В ЗУБАХ

Ну, казалось бы, какая связь? Прямая. Табачный дым – это квинтэссенция токсичных веществ, в которых от табака остался только запах, кстати, чаще всего имитированный. Контраст горячего дыма и холодного воздуха, особенно зимой, может вызывать ломоту в зубах, особенно если они отличаются чувствительностью. Если нет, считайте, что «повезло»: всего лишь увеличится риск микротрещин, пародонтита, кариеса или гингивита.

Немногие задумываются, почему после очередной сигаретки рука сама тянется к анальгетикам. Еще меньше людей связывают два эти факта. Но с каждой затяжкой курильщик наносит крепкий боксерский удар по своим сосудам и организму в целом. Избавление от тяги к табаку в центре «Открытие» станет неоценимым подарком себе или близкому человеку, потому что жизнь без боли – бесценна.

По внутренней статистике, 90% пациентов центра отказываются от табакокурения минимум на год!



**ОТКРЫТИЕ**  
медицинский  
центр

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

# ТЕРПИ

## ПРИЧИНА ВАШЕЙ БОЛИ – В КУРЕНИИ

### ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В «ОТКРЫТИИ»

**Мы знаем, какие у вас сомнения – это волнует всех пациентов:**

#### Сколько это займет времени?

от 1 до 3 сеансов по 40 минут.

#### А если не сработает?

Каждого мы доводим до результата

#### Я точно не смогу

Мы предоставляем гарантийную поддержку в течение 3 месяцев. Если за это время пациент чувствует тягу к сигаретам, мы помогает ему бесплатно.

#### Это не опасно?

Мы – лицензированный медицинский центр, и используем в работе проверенные методики с доказанной эффективностью.

#### Среди них:

- медикаментозная терапия, которая подбирается индивидуально
- ТЭС-терапия, которая научит мозг радоваться без «никотинового удовольствия». Уникальная запатентованная технология воздействует на определенные зоны головного мозга и активизирует синтез собственных гормонов радости пациента – эндорфинов. Теперь настроение будет хорошим и без сигарет!

### ЗАПРЕТ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГОВ

#### ЖЖЕНИЕ В ЖЕЛУДКЕ



Курение провоцирует усиленный синтез желудочного сока и задерживает желчную и соляную кислоты в пищеводе. Эта гремучая смесь буквально разъедает эпителий слизистой. Поэтому главный запрет для пациентов с гастритом – на сигареты.

### ЗАПРЕТ КАРДИОЛОГОВ

#### БОЛЬ В СЕРДЦЕ



Бедное сердце курильщика... Из-за угарного газа, содержащегося в табачном дыме, оно вынуждено работать на износ и все равно страдать от гипоксии, ведь спазм сосудов после каждой затяжки не дает крови переносить кислород.

### ЗАПРЕТ СТОМАТОЛОГОВ

#### ТЯЖЕСТЬ В ГРУДИ



Вы слышали, что рак легких – один их самых мучительных видов онкологии? Конечно, это крайний случай и бывает не у каждого. А вот жидкость в легких из-за постоянного действия никотина будет у каждого курильщика гарантированно. Это – первый шаг к ХОБЛ, бронхитам и астмам.

# 9 МЫСЛЕЙ ОБ...

## ОМОЛАЖИВАЮЩИХ ОПЕРАЦИЯХ НА ЛИЦЕ



**Эксперт:**

**Вячеслав Игоревич Чубаров,**  
пластический хирург,  
кандидат медицинских наук

### 1

#### ОПЕРАЦИИ НА ЛИЦЕ – ЭТО ТВОРЧЕСТВО.

Для меня такие операции самые сложные, но и самые захватывающие. Они требуют тщательной подготовки и хорошего знания анатомии лица и шеи. Это сложная работа, содержащая в себе много шагов.

### 2

#### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ХИРУРГ ВСЕГДА ДОЛЖЕН ОТТАЛКИВАТЬСЯ ОТ ПОЖЕЛАНИЙ ПАЦИЕНТА

Бывает и такое, что если пациент не обозначил в анкете или личном разговоре свою проблему, я могу ее не увидеть. Но только потому, что все мы разные – у каждого собственное понимание красоты. Для одного горбинка на носу станет милой особенностью, но другой будет смотреть только на нее, подходя к зеркалу. Как пластический хирург, я не имею морального права навязывать свое видение внешности пациента. Он должен самостоятельно решить, что ему нравится, после чего мы совместно обсудим, можно ли осуществить желаемое и как это лучше сделать.

### 3

#### МУЖЧИНЫ ТОЖЕ ДЕЛАЮТ ПЛАСТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ.

Иногда кажется, что тема мужской пластики табуирована в обществе: о ней говорят гораздо реже, чем о женской. И тем не менее представители сильного пола тоже выполняют эстетические операции. По нашей внутренней статистике, около 8% всех пациентов клиники, где я практикую, – мужчины. Самые распространенные запросы – это коррекция век, носа и ушных раковин.

### 4

#### К ОПЕРАЦИИ НУЖНО БЫТЬ МОРАЛЬНО ГОТОВЫМ

Если у пациента нет внутренней уверенности в том, что операция ему действительно необходима, что она улучшит его качество жизни, – ее лучше отложить. Другая причина взять время на дополнительное раздумье – отсутствие реальных показаний к предстоящему вмешательству: например, при полном отсутствии птоза женщина просит выполнить подтяжку. Ни один здравомыслящий хирург за это не возьмется. Но важно иметь в виду: возраст не является определяющим фактором для омолаживающей операции. Ориентироваться нужно только на изменения, появившиеся на лице. Если они на самом деле заметны и их кроме пациента видят окружающие – это, безусловно, станет причиной для пластики.

### 5

#### УДАЧНАЯ ОПЕРАЦИЯ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭСТЕТИКА.

Как хирург я вкладываю в понятие удачной операции сразу несколько смыслов. Для меня это в первую очередь – операция, проведенная по показаниям: то есть были конкретные возрастные изменения, которые удалось эффективно скорректировать. Важно, чтобы и реабилитационный момент прошел гладко, без осложнений. И наконец, чтобы сам пациент остался доволен результатом.

**ВЯЧЕСЛАВ ЧУБАРОВ** – один из самых опытных пластических хирургов Самарской области. Его профессиональный стаж составляет 25 лет.



## 6

### **ОТЕКА И СИНЯКОВ НЕ ИЗБЕЖАТЬ – И К ЭТОМУ НУЖНО БЫТЬ ГОТОВЫМ.**

Как бы ни старался пациент, он не сможет значительно ускорить сроки реабилитации. Дело в том, что скорость восстановления у здоровых людей лимитирована. К сожалению, нет чудо-лекарств или чудо-процедур, способных значительно ускорить регенеративные процессы: учитывайте это, если вам предлагают таковые. А вот ухудшить и замедлить их можно запросто. Сделать это элементарно: если не выполнять инструкции врача к послеоперационному периоду. Соблюдение требований, сформированных годами практики – единственный залог успешной реабилитации.

## 7

### **СТАЖ – ЭТО ВАЖНО**

Главное для хирурга – это практика, но практика невозможна без теории. Не зная основ анатомии, не получится проводить операции. Как и любой мануальный опыт, пластическая хирургия требует отдельного времени на овладение и отработку практических навыков.

## 8

### **ЭНДОСКОПИЯ НЕ НОВА, НО ЭФФЕКТИВНА**

Я практикую эндоскопические операции 19 лет и замечаю, что эта технология становится все более

популярной. Неудивительно, у эндоскопии масса преимуществ: минимизация разрезов кожи для подхода к оперируемой зоне, четкая визуализация тканей, малая травматичность по сравнению с другими видами операций. Как правило, эту технологию я использую для пластики верхней и средней трети лица.

## 9

### **ЭФФЕКТ ОТ «ПЛАСТИКИ» – НЕ НАВСЕГДА**

Эффект от любой омолаживающей операции длится не более 10-12 лет, поэтому если пациенту кто-то обещает пожизненный результат, следует отнестись к этому как минимум настороженно.

### **ИЗ ИСТОРИИ ЭНДОСКОПИИ**

*Удивительно, но впервые метод эндоскопии был предложен еще в начале XIX века. Филипп Боццини, которого сегодня знают как «отца эндоскопа», изобрел удивительную конструкцию – «световод». Она представляла собой трубку с системой линз и зеркал: свет на нее подавался при помощи обычной свечи из пчелиного воска. Но на деле она тогда опробована не была, поскольку профессиональное сообщество встретило изобретение неоднозначно и нажаловались на Боццини императору Францу II. Так о практической пользе праотца эндоскопа узнать и не удалось.*

# ТРИХОЛОГИЯ В «КЛИНИКЕ ДОКТОРА ЧИРКОВОЙ»: ПОИСК ПРИЧИНЫ, А НЕ ЛЕЧЕНИЕ СИМПТОМОВ

ЧАСТО НА ВНЕШНОСТИ СКАЗЫВАЮТСЯ ВНУТРЕННИЕ ДЕФИЦИТЫ: НАПРИМЕР, ВОЛОСЫ СПЕЦИАЛИСТЫ И ВО ВСЕ СЧИТАЮТ «ЛАКМОВОЙ БУМАЖКОЙ» ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА. АНАЛИЗИРУЯ ИХ СОСТОЯНИЕ, ВРАЧИ МОГУТ ПРЕДПОЛОЖИТЬ, КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЕСТЬ У ПАЦИЕНТА И ПОНЯТЬ ПЕРЕЧЕНЬ ИССЛЕДОВАНИЙ, КОТОРЫЕ СТОИТ СДЕЛАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ. ИМЕННО ТАК РАБОТАЮТ В «КЛИНИКЕ ДОКТОРА ЧИРКОВОЙ». СИНТЕЗ ПОДХОДОВ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ДАЕТ ОТЛИЧНЫЙ – И ГЛАВНОЕ ЗАМЕТНЫЙ – ЭФФЕКТ.



**Эксперт:**

Мария Игоревна Чиркова,  
главный врач, нутрициолог, дерматовенеролог,  
косметолог, аллерголог-иммунолог.



«Выпадение волос (или алопеция) – одна из наиболее частых проблем, с которыми ко мне обращаются пациенты. Для меня главное – поиск первопричины, о какой бы проблеме ни шла речь. Поэтому первым делом я изучаю анализы, после чего в индивидуальном порядке подбираю препараты и косметические процедуры».

## ПОМОГАЕМ ПРИ ТРЕХ ВИДАХ АЛОПЕЦИИ

### ГНЕЗДНАЯ (ОЧАГОВАЯ)

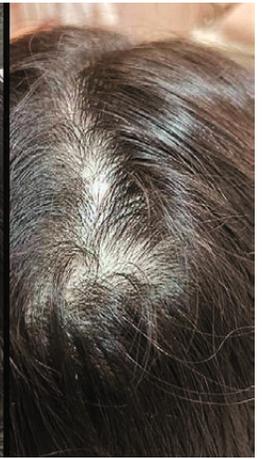
аутоиммунное заболевание, (сбой работы иммунной системы, когда вырабатываются антитела к собственным волосам). Пусковым механизмом могут быть разные заболевания и факторы.

### ДИФфузная

равномерная потеря волос по всей голове. Обычно в день выпадает от 40 до 150 волосков. Это совершенно естественный, биологический процесс, связанный с жизненным циклом волоса. При диффузном облысении количество выпадающих волос сильно увеличивается и может достигать 1000 в сутки.

### АНДРОГЕНЕТИЧЕСКАЯ (НАСЛЕДСТВЕННАЯ)

алопеция передается по материнской или отцовской линии. На выпадение влияет действие активной формы полового гормона дигидротестостерона. Его взаимодействие со специальными рецепторами на поверхности волосяных фолликулов сокращает фазу роста. Фолликул быстрее переходит в фазу покоя, что влияет на истончение волоса.



### ПРИЧИНЫ ДИФФУЗНОГО ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС:

1. Гормональные сбои
2. Тяжелая травма хирургическая операция
3. Общее ослабление организма
4. Воспалительные явления
5. Нехватка витаминов и минералов
6. Хроническое или острое отравление

### ПРИЧИНЫ ГНЕЗДНОЙ АЛОПЕЦИИ:

1. Острый или продолжительный стресс
2. Вирусная инфекция
3. Вакцинация
4. Антибактериальная терапия
5. Наркоз
6. Гельминтная и вирусная интоксикация
7. Гормональные сбои

### ПРИЧИНЫ АНДРОГЕНЕ – ТИЧЕСКОЙ АЛОПЕЦИИ:

1. Наследственность
2. Активность гормона дигидротестостерона
3. Повышенная чувствительность рецепторов клеток волосяных фолликулов к нормальному уровню дигидротестостерона

## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ ВОЛОС

- Выбор метода лечения после консилиума врачей (дерматолога, трихолога, эндокринолога, гинеколога).
- Поиск причины, а не лечение симптомов. Большой ассортимент процедур по лечению волос.
- Экономичные цены.
- Огромное портфолио с хорошими результатами работ.
- Проведение трихоскопии, соскоба с кожи головы (при необходимости).
- Выполнение лабораторных анализов и ультразвуковой диагностики.

Клиника доктора  
**ЧИРКОВОЙ**



г. Самара, Степана Разина, 136  
Тел. +7 (917) 016-71-76

# ЦИГУН:

## движение к здоровью

УКРЕПИТЬ ДУХ И ЗДОРОВЬЕ, СКОРРЕКТИРОВАТЬ ВЕС, АКТИВИРОВАТЬ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА – ВСЕ ЭТО ПОД СИЛУ ТРЕНИРОВКИ ЦИГУН. ДРЕВНЕЙШАЯ КИТАЙСКАЯ МЕТОДИКА БЫЛА СОХРАНЕНА ДАОСАМИ И СЕГОДНЯ СТАЛА ДОСТУПНА ВСЕМ, СТРЕМЯЩИМСЯ К ГАРМОНИИ.

ЭКСПЕРТ



**Александр Михайлович Кадацкий,**  
тренер-преподаватель по китайской  
оздоровительной гимнастике  
цигун и кунг-фу



Восточная медицина трактует болезнь как застой энергии. Цигун – средство, которое способно с ней работать и «разгонять» для свободной циркуляции по нашему телу и поддержки жизненного тонуса. В итоге достигается главное – гармония с собой и миром.

Гимнастика практикует живые, плавные и осознанные движения. Но есть несколько правил, без которых требуемого результата не добиться. Итак, для начала нужно успокоиться и расслабиться. Все движения в цигун связаны с дыханием и внутренним погружением, а это не просто, нужна концентрация внимания. Второе требование – внимательное наблюдение за своими движениями и ощущениями. Нельзя «ломать» себя и делать что-то преодолевая боль, все делается только в меру сил и возможностей. И наконец, третье – нужно все время мысленно сопровождать свои движения.

Иными словами, упражнения цигун учат расслабляться, отпускать от себя все мысли и работать с образами. **Многие используют цигун для укрепления тела, но возможности этой практики гораздо шире: она позволяет избавиться от различных заболеваний или восстановить эмоциональное равновесие.** В целом тренировка направлена на активизацию физиологических функций организма, очищение кровеносных сосудов, регуляцию функций внутренних органов, повышение иммунитета. Кроме того, эти занятия помогают достичь равновесия в обмене веществ, возродить жизненную силу и замедлить процессы старения организма.

Во время тренировки важно уловить связь между правильно поставленными движениями и тем, какие процессы происходят в организме на пути выздоровления и очищения, восстановления и укрепления здоровья физического, эмоционального и ментального. Здесь нет правильных или неправильных движений. Цигун – это в первую очередь состояние, в которое поможет войти опытный наставник. Он научит двигать ци (жизненную силу) и кровь вместе, то есть накапливать энергию и рационально расходовать ее без вреда для мышц, позвонков и суставов.

Гимнастика дает телу необходимую гибкость и параллельно улучшает качество жизни, ведь, как гласит древняя китайская мудрость: «Там, где кончается гибкость, начинается старость». Она универсальна и подходит для всех, кто старше 20 лет.

ЦИГУН

Цигун – это ощущение гармонии с собой и миром, которое заряжает человека энергией.



## НУТРИЦИОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ: ПАРТНЕРСТВО ВРАЧА И ПАЦИЕНТА

«НУТРИКЛИНИКА» – МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР, УСПЕШНО РАБОТАЮЩИЙ НАД ИНТЕГРАЦИЕЙ УЧЕНИЯ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ В МЕДИЦИНУ. ЭТОТ ПОДХОД ИСПОЛЬЗУЕТ НАУКУ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА. ГОВОРЯ ПРОЩЕ, ЗДЕСЬ РАССКАЖУТ, ПОЧЕМУ В РАБОТЕ ТЕЛА ПРОИЗОШЕЛ СБОЙ И КАК ЭТО ИСПРАВИТЬ.

### НЕЙРОКОУЧИНГ – **НОВЫЙ** **МЕТОД** ЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Одно из недавно внедренных направлений клиники – нейрокоучинг. Для определения причин плохого самочувствия специалисты взаимодействуют с психосоматикой и бессознательным. Комбинация психологии и оздоравливающего питания дает отличный эффект. Терапия предполагает возможность персонального ведения пациента. Она помогает найти истинные причины заболеваний на уровне подсознания, вычислить «сопротивленца» изменениям, помочь с расстройством пищевого поведения.

### ТРЕКЕРЫ ПИТАНИЯ

Food Tracker, или дневник питания, позволяет отслеживать и контролировать рацион. Его можно разработать индивидуально со специалистом «Нутриклиники». Причем такой подход поможет даже в самых неочевидных, казалось бы, ситуациях: если женщина не может решить вопрос с гинекологическими заболеваниями – эндометриозом и миомой или если никак не удается победить акне. Помимо этого, лишний вес, постоянный стресс и сопутствующие проблемы, отечность неясного характера – также повод начать работу с трекерами питания. Иногда одного этого бывает достаточно, и проблема уходит.

**Алена Александровна Щербакова,**  
врач медицинской профилактики,  
выпускник мировых школ в области питания и долголетия.  
Опыт профилактики заболевания – 20 лет.



### ЧЕК-АП ЗА 5900 Р

51 показатель лабораторных исследований с подробной расшифровкой от врача.

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Современная мировая медицина взяла курс на персонализацию лечения – и это направление активно внедряется в «Нутриклинке». По поводу питания в интернете представлены противоречивые рекомендации, которые подходят не всем. Но при индивидуальной консультации человек получает протокол питания, разработанный специально для него. Часто он является лечебным. 70% успеха зависит от соблюдения условий, разработанных врачом, и приема верных биологически активных добавок. На протяжении двух месяцев пациент предоставляет врачу результаты и нутрициологические отчеты, на основании которых тактика лечения постоянно корректируется.



# ФИТАЭКСПО – НОВОЕ ВОСПРИЯТИЕ МИРА

## В САМАРЕ В ТРК ГУД`ОК СОСТОЯЛСЯ ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВОГО И АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



6 и 7 апреля гостей мероприятия принимали 15 тематических площадок по различным направлениям. Мероприятие проходило на территории одного из самых крупных в Поволжье торговых комплексов – «Гуд`Ок». Торгово-развлекательный комплекс выделит более полутора тысяч квадратных метров. Здесь собрались специалисты разных сфер и направлений ЗОЖ-культуры, которые приехали в Самару со всей губернии.

Программу составляли открытые лекции, посвященные основам правильного образа жизни, работали творческие мастерские для детей и взрослых, а также уголок арт-терапии. Все пришедшие смогли больше узнать о способах поддержания хорошего

самочувствия, новых фитнес-направлений и занятиях, которые помогут справиться с ежедневным стрессом и восстановить силы.

Отдельный пласт работы – специализированная конференция, организованная для медиков и психологов. Спикеры представили образовательный контент, интересный профессионалам. После проведения ознакомительных презентаций на главной сцене посетители разошлись по выбранным секциям.

«ФитаЭкспо» – региональный фестиваль, миссия которого донести до людей ценности культуры здорового образа жизни. Организаторы ставят своей целью создание атмосферного пространства, которое помогает понять, как здорово жить в здоровом теле.



### ОРГАНИЗАТОР ФЕСТИВАЛЯ «ФИТАЭКСПО» ЖАННА КАРЕВА

«Наша задача – изменить отношение к ЗОЖ-культуре. Это не только питание, спорт или психология. Это комплексное восприятие мира! И мы стараемся сделать все, чтобы те, кому интересно данное направление, нашел своих единомышленников. Команда фестиваля – единый организм, построенный на взаимодействии, ответственности и позитиве. Каждый вкладывает в свою работу душу и сердце!»

# КАКОЙ СТИЛЬНЫЙ ВРАЧ!

**СТИЛИСТ ОЛЬГА СИМОНОВА** РАССКАЗАЛА О ТОНКОСТЯХ ПОДБОРА ГАРДЕРОБА ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ. В ИЮНЕ НЕМАЛО ПРАЗДНИКОВ: ВЫПУСКНЫЕ, ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА... НА ЧТО НУЖНО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ, ПОДБИРАЯ ПРАЗДНИЧНЫЙ ОБРАЗ

Обычно, продумывая наряд на торжество, мы боимся двух вещей: или выглядеть слишком повседневно, или оказаться самой нарядной из всех. Правда, не думать об этом еще хуже – тогда риск впасть в одну из этих крайностей крайне велик.

## НО КАК ПОНЯТЬ, БУДЕТ ЛИ УМЕСТЕН ОБРАЗ?

Вопрос и в самом деле сложный: в нем множество нюансов. Дело в том, что на чувство вкуса влияет...

### ВСЁ?

Примерно так. Многое зависит от того, где и в каких условиях жил человек. Колоссальную роль играет время формирования вкуса. К примеру, если это приходилось на 1990-е, то мы скорее всего увидим излишнюю нарядность, яркость, сексуализированность, что может совсем не соответствовать внутреннему миру человека. Просто он так привык.

## И ТОГДА ПОМОЖЕТ СТИЛИСТ?

Есть мнение, что работа со стилистом начинается с того, чтобы выбросить все старые вещи на помойку. Это не так. Мы лишь покупаем одежду, соотносим верхи и низы, балансируем гардероб. Но, говоря честно, я ставлю себе более высокую задачу – создать капсулу, которая соответствует личности человека. Что о вас расскажут ваши вещи? Это главный вопрос психостилистики, которой я давно увлечена.

## ЧУВСТВУЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Вы правы: есть и психологическое образование, и красный диплом, и годы практики психологом. Поэтому я соединяю стилистику и психологию, подбирая не просто модный гардероб, а модный гардероб про конкретного человека.

## СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ЭТО ЗАНИМАЕТ?

Время сегодня и впрямь стало даже дороже денег. Понимая это, я предлагаю сразу несколько форматов работы. Например, онлайн – когда мы подбираем вещи дистанционно, заказывая их в интернет-магазинах. Другой вариант – когда я привожу новый гардероб для примерки на дом. Конечно, трудозатратно для стилиста, но иногда это единственный вариант для тех, кто всегда занят. В остальных случаях мы можем отправиться вместе на коллективный шоппинг или индивидуальный – кстати, это занимает совсем немного времени, поскольку все вещи я откладываю заранее. Остается только примерить их.

## В ЧЕМ ОТМЕЧАТЬ ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА? 3 СОВЕТА СТИЛИСТА

**1** Обратите внимание на пастельные оттенки, кремовую гамму, тона летнего утра, дымки над рекой, неба. Они очень идут женщинам нашего региона, освежают образ и всегда выглядят уместно.

**2** От белого цвета можно смело отказаться – врачам хватает его и в повседневной жизни

**3** Если хочется яркости, ваш вариант – активные цвета. Самые модные оттенки лета: красный, винная гамма. Прекрасный вариант – все оттенки морской волны: они всегда смотрятся выигрышно. Комбинировать их лучше не с черным, а со светло-серыми или с золотом и серебром, если речь идет об аксессуарах. Золотая сумочка еще долго будет в тренде – она будет уместна и в театре, и на выставку.



@STYLNOITOSHKA

ОЛЬГА СИМОНОВА,

ТОП-стилист, психолог,  
основатель академии имиджа  
«Стилистика»

✈ tasamaya.simonova

📍 Tasamaya\_simonova

# 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 Корытцевой»**  
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. Ново-садовая, 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. Арцыбушевская, 40

**Babor Beauty SPA**  
ул. Рабочая, 26

**Beauty City Lady Style**  
ул. Ленинская, 224

**Carita/«Белая лилия»**  
ул. Фрунзе, 169

**Cherry**  
ул. Ленинская, 141

**Dent Art**  
ул. Галактионовская, 106а

**Dr. Kerimov**  
ул. Лукачева, 6

**Dr.Nanodenko**  
ул. Ульяновская, 68

**Edengard**  
ул. Ново-Садовая, 215

**Elixir**  
ул. Ново-Садовая, 139

**Hollywood**  
ул. Вилоновская, 84

**INDELICA**  
ул. Ново-Садовая, 271

**MaryMed**  
ул. Солнечная, 28а

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

**SALUS CLINIC**  
ул. Приволжский переулок, 7

**Sun de Vie**  
ул. Ново-Садовая, 238

**TIME4ME**  
ул. Лесная, 11 А

**V.I.A. DENT**  
ул. Ново-Садовая, 21

## ДРУГИЕ МЕСТА ПРИСУТСТВИЯ

**Автосалон «Лексус-Самара»**  
Московское шоссе, 264а

**Автосалон «Диверс Моторс»**  
Московское шоссе, 264

**Автосалон «Самара-Моторс»**  
Московское шоссе, 17-й км, 15

**Автосалон «Премьер-Спорт»**  
Московское шоссе, 47

**Автоцентр «Алдис»**  
ул. Демократическая, 65

**«Аляска», салон швейцарских часов**  
ул. Ново-Садовая, 21;  
пр. Кирова, 228

**«Версаль», ювелирный салон**  
ул. Полевая, 52

**Министерство здравоохранения Самарской области**  
ул. Ленинская, 73

**«Мильстрим», магазин винзавода**  
ул. Луначарского, 60

**Ресторан «СмоРодина»**  
ул. Урицкого, 1

**«Сбербанк», VIP-отделение**  
ул. Ульяновская, 47

**«Согаз», страховая компания**  
ул. Льва Толстого, 127

**«Спутник-Гермес», туристическая компания**  
ул. Ленинская, 166

**«Цезарь Сателлит», охранные системы**  
ул. Солнечная, 59

**«Черчилль», ресторан**  
пр. Ленина, 14

**Luxury Fitness, фитнес-клуб**  
ул. Солнечная, 30

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

**Miltronic, фитнес-клуб**  
ул. Самарская, 161

**Paradea, меховой салон**  
ул. Ленинская, 301

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

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

# АРОМАСТИЛИСТИКА

## ВЫ ПРОБОВАЛИ С ПОМОЩЬЮ АРОМАТА ДОСТИЧЬ СВОЕЙ ЦЕЛИ?

Чего вы ждете от аромата? Вы просто хотите приятно пахнуть или произвести впечатление? А вы знаете, что парфюм, который вы наносите на себя, окружающие ощущают по-другому? Возможно, ваш аромат не так хорош, как вам кажется...

N-парфюм Самара – парфюмерное ателье, где вам подберут аромат по вашему запросу. Правильно подобранный парфюм – залог вашего успеха. С помощью правильно подобранного аромата вы сможете, например, удачно выйти замуж, получить желаемую работу, увеличить свой доход или найти свою вторую половину.

### ИННА НУШТИНА

Парфюмерный стилист и аромапсихолог, региональный директор компании АЮ DREAMS, основатель бренда «N-парфюм», дипломант «ТОП 100 успешных женщин Поволжья», призер многочисленных отраслевых конкурсов, участник курсов Школы парфюмерии и мастер-классов в области аромастилистики.



РЕКЛАМА



### Когда благоухать – наука

Почти десять лет парфюмерный стилист Инна Нуштина помогает женщинам и мужчинам создавать неповторимый образ. Ее инструмент – это ароматы, которые в умелых руках превращаются в настоящее оружие. Аромат как платье, которое вы не носите одно и то же каждый день, а меняете в зависимости от вашей социальной роли и подбираете под ситуацию или цель. Благодаря грамотно подобранному запаху тысячи людей смогли достичь своих целей, осуществить желаемое. Знания и навыки самарского парфюмера подтверждены многочисленными отраслевыми наградами.



Выберите аромат для достижения ваших целей!  
@nushtina\_parfum Тел: 8 (937) 068-78-88

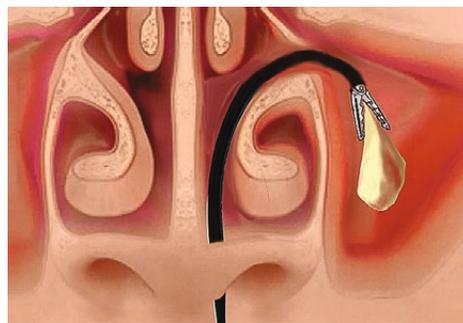


## Внутриносовой доступ через средний носовой ход

– использую при первой возможности.

**Достоинства:** одномоментно расширяется естественное соустье верхнечелюстной пазухи, что улучшает дренаж.

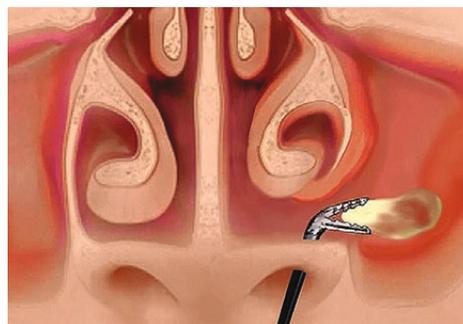
**Недостатки:** доступ используется при достаточно широких носовых ходах, при крупных кистах и полипах сильно ограничено операционное поле.



## Внутриносовой доступ через нижний носовой ход

– наиболее востребованная методика. Метод позволяет удалить патологические образования и инородные тела дна и задней стенки верхнечелюстной пазухи.

**И** ВЛАДЕНИЕ ВСЕМИ МЕТОДАМИ (ВКЛЮЧАЯ КЛАССИЧЕСКИЕ) ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ХИРУРГУ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ ВЕРХНЕЧЕЛЮСТНЫХ ПАЗУХ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ.



Лицензия №ЛО63-01-004326 от 10 августа 2017 года

Реклама

## Ринопластика

Устранение дефектов наружного носа мы сочетаем с восстановлением носового дыхания – «форма + функция». Красивый нос должен дышать!

Ринопластика стала доступной операцией, она не требует больших затрат, длительной реабилитации и выполняется амбулаторно. Развитие хирургических методик и аппаратуры, современные средства для анестезии сделали пластику носа простой для пациента и врача.

В Амбулаторном центре №1 выполняются закрытые ринопластики без наружных разрезов.

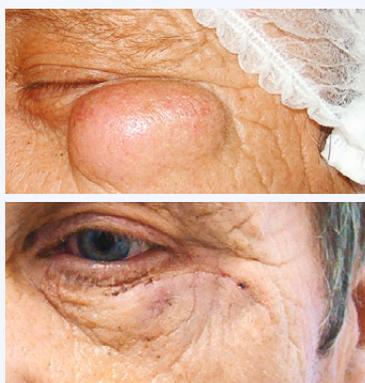
**АКЦИЯ  
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!**

**КТ ОБЕИХ ЧЕЛЮСТЕЙ  
ЗА 2000 РУБЛЕЙ!**

**ПО АДРЕСУ:  
ФИЗКУЛЬТУРНАЯ, 31 А.**

## Амбулаторная хирургия

- Хирургия век, бровей и слезовыводящих путей (блефаропластика, прямая чрескожная подтяжка бровей, эндоназальная дакриоцистириностомия)
- Удаление родинок, папиллом и жировиков
- Лечение рубцов



## Компьютерная томография

- Зубов
- Челюстей
- Носа
- Околоносовых пазух
- Височных костей



**АМБУЛАТОРНЫЙ  
ЦЕНТР №1**

**Самара, ул. Физкультурная, 31 А, тел. 8 (846) 992-88-77**

**www.volovcenter.ru**

# КЛИНИКА ВЕРТЕБРОНЕВРОЛОГИИ ДОКТОРА ЧЕБЫКИНА

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ И ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

## ВАС БЕСПОКОЯТ?

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

Грыжа межпозвонкового диска, сколиоз и артроз

**НЕ ПРИГОВОР!**

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

До

После



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

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

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

+7(927) 692-43-03

+7(846) 926-26-64

