

№5 (56) /2024

Здоровье

■ медицина
■ красота

«ЗДОРОВЬЕ.
САМАРА. 2024»

ТЕМА НОМЕРА

СКАЖИТЕ,
ДОКТОР...

ВАЖНЫЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ
О ЗДОРОВЬЕ
ОТ ВРАЧЕЙ САМАРЫ
11 АВТОРСКИХ ЛЕКЦИЙ

63

медицинских
эксперта
в одном
номере

ЛОР-СОПРОВОЖДЕНИЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ

Николай Волон, «Амбулаторный центр №1» (стр. 38)

16+

НИКОЛАЙ ШАБАЕВ: «ГЛАВНОЕ ДЛЯ МЕНЯ – ЛЮБОВЬ К ХИРУРГИИ»

Эксперт:

**НИКОЛАЙ МИХАЙЛОВИЧ
ШАБАЕВ** - пластический хирург



Я в своей работе стремлюсь подчеркнуть индивидуальность каждого пациента и сделать это с максимально естественным результатом.

Н.М. Шабает

«Доктор, сделайте меня красивой!» - до знакомства с пластическим хирургом Николаем Михайловичем Шабаетым эта фраза звучала как вызов реальности. Имея множество инструментов, позволяющих встретиться с лучшей версией себя, пластическая хирургия редко вручает их в одни руки. Врач-универсал, обладающий клиническим опытом и многолетней практикой – большая редкость. А если этот доктор настолько открыт для общения, что ведет свой телеграм-канал, где рассказывает о себе, своей работе, показывает реальные результаты, развеивает мифы, невольно проникаешься к нему уважением. В интервью журналу «Здоровье. Медицина. Красота» Николай Михайлович Шабает рассказывает о своей работе, профессиональном кредо и наблюдениях практикующего пластического хирурга.

Когда и как вы решили специализироваться в области пластической хирургии?

Главное, что неизменно в моей работе, - это любовь к хирургии. Как и в любой сфере жизни, в профессии нельзя стоять на месте, а непрерывное развитие – один из основных моих принципов. Получение диплома пластического хирурга стало для меня новым этапом профессионального развития и своеобразным подтверждением моего опыта. Впрочем, любая моя операция в качестве хирурга общей, абдоминальной или эндоскопической практики заканчивалась пластикой места оперативного вмешательства. Для меня это был обязательный этап, к которому я подходил ответственно и педантично, неизменно стремясь к эстетике результата.

Есть ли у вас «узкая» специализация в отрасли пластической хирургии?

В настоящее время все большее распространение получают комбинированные процедуры, когда за один раз пациенту выполняют

сразу несколько операций: фейслифтинг чаще всего совмещают с блефаропластикой (пластика век), липосакцию с абдоминопластикой (операция по коррекции передней брюшной стенки) или подтяжкой груди. У меня огромный опыт абдоминального хирурга, с которым я сочетаю опыт в пластической хирургии, что гарантирует пациенту качественный результат. Опыт хирурга-колопроктолога помогает мне с успехом проводить одновременно операции по интимной пластике (лабиопластике) и эстетической проктологии, если это требуется. Данные манипуляции выполняются при помощи лазерных технологий.

Помимо лазерных, на какие методики вы делаете упор?

Основная тенденция современной хирургии – стремление к малоинвазивному вмешательству, или хирургия малых доступов. Я, как и все прогрессивные хирурги любого направления, придерживаюсь принципа Fast Track – быстрый путь на выписку. Преимущество у таких операций масса. Во-первых,



минимум болевых ощущений в послеоперационном периоде. Во-вторых, быстрое восстановление и снижение послеоперационных осложнений: пациенты практически не нуждаются в перевязках и обезболивании, легко и быстро возвращаются к привычному ритму жизни. В нашей клинике есть широкие возможности для скорейшей реабилитации: физиопроцедуры, направленные на ускорение регенерации, борьбу с посттравматическим воспалением, лимфодренаж, светолечение, прессотерапия, магнитотерапия, процедуры с микротоками и ультразвуком.

В чем, на ваш взгляд, основная задача современного пластического хирурга?

У пластической хирургии есть четкие показания: получение утраченной или приобретение желаемой эстетики лица и тела. Желание быть красивым - это естественная базовая потребность любого здорового человека. Главная задача врача при таком подходе: помочь пациенту понять, действительно ли он хочет операцию - и если

да, провести ее сообразно канонам естественной красоты. Я не устаю повторять: каждый пациент уникален, поэтому нет универсальных рекомендаций, единственного метода, одной правильной таблетки. Только индивидуальный подход!

Что в основном пугает пациентов до или после операции?

Я считаю, что страх непродуктивен, когда мы говорим про операцию. Если уже принято решение, взвешены все «за» и «против», то бояться не стоит. Команды врачей своей уверенностью и профессионализмом даст понять, что все пройдет отлично. Но чтобы минимизировать волнение и риски, в процессе лечения я всегда лично нахожусь с пациентом на связи. Так не остается места сомнениям и пустым опасениям - только позитивный настрой и ожидание чудесного преображения. Самым главным условием для продуктивной работы является доверие пациента к врачу и готовность выполнять все условия режима, направленного на скорейшее выздоровление!

Операции по созданию красивого силуэта – это особая любовь! Абдоминопластика и торсопластика в сочетании с липоскульптурированием – это операции, способные подарить тело мечты практически каждому пациенту.

ВСЕ СПЕКТР ОПЕРАЦИЙ, КОТОРЫЕ ПРОВОДИТ ДОКТОР ШАБАЕВ:

ОПЕРАЦИИ НА ТЕЛЕ:

- абдоминопластика
- торсопластика
- липосакция
- маммопластика

ОПЕРАЦИИ НА ЛИЦЕ, ГОЛОВЕ И ШЕЕ:

- smas-подтяжка лица и шеи
- блефаропластика
- аурикулопластика

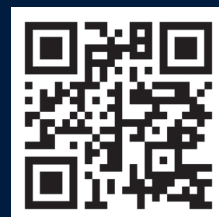
ОПЕРАЦИИ НА КОНЕЧНОСТЯХ, ЯГОДИЦАХ, НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНАХ:

- брахиопластика
- феморопластика
- глютенопластика
- круропластика
- лабиопластика



8 927 696 93 24

shabaevnikolay.ru



ЗОЛОТОЙ СПИСОК ЗДОРОВЬЯ



АЛЛЕРГОЛОГИЯ

Научно-практическая деятельность
в аллергологии и иммунологии:

«Лечебно-диагностический центр
Иммунологии и Аллергологии»



ГИНЕКОЛОГИЯ

Вспомогательные репродуктивные
технологии:

Медицинская компания «ИДК»
группы компаний
«Мать и Дитя»

Сохранение женского здоровья:

врач-гинеколог Зиванда
Талыш-кызы Бахышлы



ДИАГНОСТИКА И ИССЛЕДОВАНИЯ

Диагностика:

Многопрофильная
клиника «МЛЦ»

Лабораторные исследования:

медицинская лаборатория
«ДНКМ»

В ЭТОТ СПИСОК
ВХОДЯТ
ЛАУРЕАТЫ IV
РЕГИОНАЛЬНОЙ
GOLD-ПРЕМИИ
В ОБЛАСТИ
МЕДИЦИНСКИХ
УСЛУГ САМАРЫ
ПО РАЗЛИЧНЫМ
НАПРАВЛЕНИЯМ

КАРДИОХИРУРГИЯ



ГБУЗ СОККД
им. В.П. Полякова

...

КОМПЛЕКСНАЯ СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНА



«Клиники Доктора Кравченко»

...

КОСМЕТОЛОГИЯ



Диагностика и лечение
новообразований кожи:

«Центр косметологии и пластической
хирургии»

Интегративный подход
в косметологии:



«Клиника Корытцевой»

Передовые технологии
и инновационный подход
в косметологии и дерматологии:



клиника эстетической и лазерной
косметологии Academie*

Современная программа
профилактики здоровья и красоты:



основатель «Академии Татьяны
Храмовой» Т.В. Храмова

НЕВРОЛОГИЯ



Детская неврология и ЭЭГ-видео-
мониторинг сна:

центр эпилептологии и неврологии
«Эпика»

Цефалгология (лечение головной
боли):



врач-невролог, генеральный
директор клиники «Медспектр»
А.В. Климова

...

НУТРИЦИОЛОГИЯ



Трансформационная
нутрициология:

клиника
«Нутриклиника»

...

ОРТОПЕДИЯ И ТРАВМАТОЛОГИЯ



Безоперационное лечение
заболеваний позвоночника
и суставов:

самарский филиал федеральной
сети клиник «Доктор Ост»

ЗОЛОТОЙ СПИСОК ЗДОРОВЬЯ



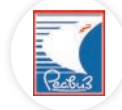
ОСТЕОПАТИЯ



Врач-остеопат, мануальный терапевт,
вертебролог П.Ю. Драгунов

...

ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИЯ



Многопрофильная клиника
«РЕАВИЗ»

...

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ



Подбор оптических средств
коррекции зрения:

глазная клиника
«Волга Вижн»

...

ПОДОЛОГИЯ



Центр врачебной подологии
Marymed**

...

ПСИХОТЕРАПИЯ



Краткосрочная психотерапия:

психолог, сексолог
В.О. Собко

ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ



Комплексная реабилитация:

многопрофильная семейная
клиника МКС



Лечебно-восстановительная
медицина:

медицинский центр «Самарский»

...

СТОМАТОЛОГИЯ



Дентальная имплантация:

стоматология Life Smile***



Детская стоматология:

стоматологическая
клиника «Биодент»



Комплексная эстетическая
реконструкция улыбки:

клиника «Формула улыбки»



Холистическая реабилитация
в стоматологии:

клиника «Юдент»



Цифровая стоматология:

стоматологическая клиника
«Дент-линия»

** «Маримед»
*** «Лайф смайл»

33
НОМИНАЦИИ

7
ВРАЧЕЙ

26
КЛИНИК

19
МЕДИЦИНСКИХ
НАПРАВЛЕНИЙ



УРОЛОГИЯ



Эстетическая урология:

медицинский центр «Первая урология»



Восстановление мужского интимного здоровья:

«Инти-клиника»

...



ХИРУРГИЯ



Малоинвазивное хирургическое лечение:

«Клиника современной медицины»



Нейрохирургия:

врач-нейрохирург Г.Н. Алексеев

...



ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ



Омолаживающая пластическая хирургия лица:

пластический хирург В.И. Чубаров

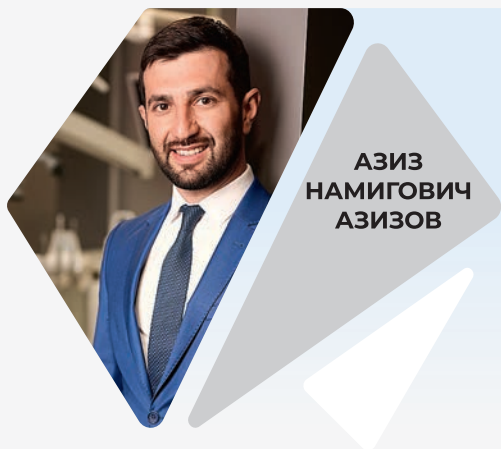


Синтез косметологии и пластической хирургии:

Клиника DR. NADONENKO****

МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗУБОВ ALL-ON-4 (ALL-ON-6) В AZIZOV DENTAL CLINIC

ТАКОЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ДАЕТ ШАНС БЫСТРО И ФИЗИОЛОГИЧНО ВОССТАНОВИТЬ ЗУБНОЙ РЯД В САМЫХ НЕПРОСТЫХ СЛУЧАЯХ. ДОКТОРА ЦИФРОВОЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ AZIZOV DENTAL CLINIC РАССКАЗАЛИ, КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШИТ ALL-ON-4 (ALL-ON-6) И В КАКИХ СЛУЧАЯХ ДАННУЮ ИМПЛАНТАЦИЮ ПРЕДЛОЖАТ ПАЦИЕНТУ.



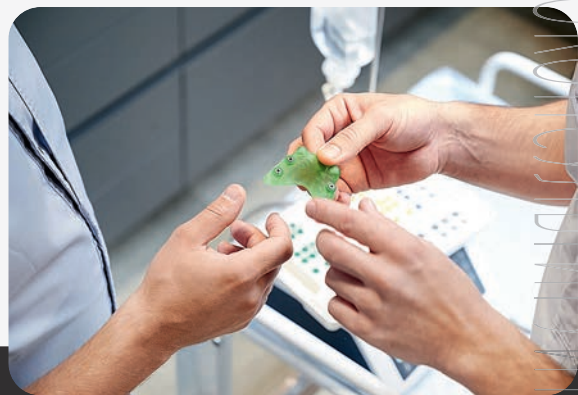
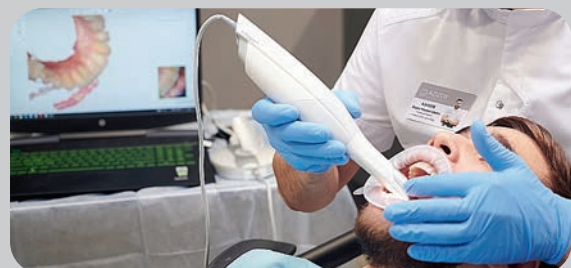
**АЗИЗ
НАМИГОВИЧ
АЗИЗОВ**

главный врач стоматологической
клиники Azizov Dental Clinic, врач
стоматолог-ортопед, кандидат
медицинских наук, доцент кафедры
стоматологии ИПО «Реавиз»

«Обычно пациентов заставляет обратиться к врачу не мысль о том, что потеря зуба наносит вред их здоровью, а психологический дискомфорт и забота об эстетике внешности. Между тем, стоматологи знают, что отсутствие отдельных элементов зубного ряда нарушает схему распределения нагрузки на челюсти. Страдают отдельные зубы, ткани пародонта и даже суставы! Аналогичная ситуация складывается, если зубочелюстная система восстановлена без учета анатомических особенностей пациента и гармонизации прикуса. Наша главная задача сделать так, чтобы в погоне за красотой пациент не потерял здоровье».

5 ЭТАПОВ МЕТОДА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗУБОВ ALL-ON-4 (ALL-ON-6)

1. Подготовка (оценка состояния зубов, костной ткани, прикуса, 3D-моделирование будущих зубов и изготовление хирургического шаблона для имплантации).
2. Полная санация полости рта и профессиональная гигиена (устранение источников инфекции).
3. Удаление зубов, не подлежащих сохранению, и установка имплантатов.
4. Фиксация заранее подготовленного временного протеза. Конструкция имитирует цвет настоящих зубов, в ней можно есть и говорить.
5. Установка постоянного протеза через 4-6 месяцев после имплантации.





ЧТО ТАКОЕ МЕТОД ALL-ON-4 (ALL-ON-6)?

ЭТО ТЕХНОЛОГИЯ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ НА ЧЕТЫРЕХ (ШЕСТИ) ИМПЛАНТАТАХ (ДОСЛОВНЫЙ ПЕРЕВОД «ВСЕ НА ЧЕТЫРЕХ» («ВСЕ НА ШЕСТИ»)). МЕТОД ПОЗВОЛЯЕТ ВОССТАНОВИТЬ ВЕСЬ ЗУБНОЙ РЯД ЗА ОДИН ДЕНЬ, ПРИ ПОЛНОМ ИЛИ МНОЖЕСТВЕННОМ ОТСУТСТВИИ ЗУБОВ. СУТЬ МЕТОДИКИ: ПАЦИЕНТУ УСТАНОВЛИВАЮТ 4 (6) ИМПЛАНТАТОВ, А СВЕРХУ НА НИХ ФИКСИРУЮТ ВРЕМЕННЫЙ ПРОТЕЗ, В КОТОРОМ МОЖНО СПОКОЙНО ЖЕВАТЬ И ОБЩАТЬСЯ, А ЧЕРЕЗ 4-6 МЕСЯЦЕВ ЕГО ЗАМЕНЯЮТ НА ПОСТОЯННУЮ НЕСЪЕМНУЮ КОНСТРУКЦИЮ.

 **AZIZOV DENTAL CLINIC***

Самара, ул. Арцыбушевская, 40
Тел. 8 (846) 250-06-17

 azizdenta.ru
 azizovdentalclinic

*«Азизов Дентал Клиник»



**КАМРАН
НАМИГОВИЧ
АЗИЗОВ**

врач стоматолог-хирург,
хирург-имплантолог

7 ПУНКТОВ, КОТОРЫЕ ВАЖНО УЧЕСТЬ ПРИ ИМПЛАНТАЦИИ И ПРОТЕЗИРОВАНИИ:

- 1. Общее состояние полости рта.** Воспаление, повышенный износ зубов, сколы – все требует лечения. «Рабочая поверхность» должна быть предварительно санирована. Это поможет избежать осложнений.
- 2. Характер прикуса.** Если есть аномалия и при этом у пациента сохранены свои зубы, положение необходимо исправить.
- 3. Есть ли проблемы с височно-нижнечелюстным суставом.** Они могут быть вызваны неправильным прикусом, а также являться самостоятельным явлением, требующим внимания гнатолога (доктора, занимающегося заболеваниями жевательных мышц и нижнечелюстных суставов) и ортопеда.
- 4. Наличие бруксизма (непроизвольного скрежета или сжатия зубов).** Это заболевание может быть вызвано патологиями прикуса и сустава, а также стрессом. Без лечения грозит разрушением восстановленных зубов.
- 5. Наличие уже установленных имплантатов, проведение реставраций.** Ранее проведенное лечение может усложнить процесс выполнения имплантации и протезирования, поэтому стоматолог должен быть заранее осведомлен обо всех предыдущих вмешательствах.
- 6. Хронические заболевания.** Опасно, если пациент, готовясь к процедуре, не уделяет им достаточно внимания. Выполнять имплантацию нельзя в период обострения, особенно если в анамнезе у пациента есть болезни, влияющие на костную ткань, обменные процессы, вероятность воспалений.
- 7. Качество костной ткани.** Это особенно актуально при продолжительном отсутствии зубов, которое грозит атрофией. В некоторых случаях показана предварительная костная пластика.

«Нередко при установке системы протезирования All-ON-4 (All-ON-6) мы проводим большую подготовительную работу. Бывает, что зубы вовсе отсутствуют или подлежат полному удалению. Наша задача сделать так, чтобы человек мог жевать, смеяться, имел хорошую дикцию, и все это – при красивой улыбке. В Azizov Dental Clinic пациент не подгоняется под стандартный шаблон. Мы используем множество современных методов, позволяющих индивидуализировать план лечения. К примеру, варьируем количество имплантатов, при необходимости используем короткие имплантаты, можем установить протез без имитации десны. Методика All-ON-4 (All-ON-6) минимально травматична, ведь имплантаты устанавливаются с помощью индивидуального хирургического шаблона, изготовленного с учетом всех важных анатомических особенностей пациента.

Важное преимущество методики в том, что удаление зубов, установка имплантатов и фиксация временного протеза выполняется за одно посещение. Имплантация проводится прямо в пустые лунки: дополнительные разрезы не нужны. Коронки фиксируются на несъемной конструкции, которая базируется на четырех или шести имплантатах. Элемент вживляется в те места, где кость сохранилась лучше всего – костной пластики можно избежать в 90% случаев».

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ AZIZOV DENTAL CLINIC:

- КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА ЗУБОЧЕЛЮСТНОЙ СИСТЕМЫ (КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ, ОПТИЧЕСКОЕ СКАНИРОВАНИЕ)
- ЦИФРОВОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ УЛЫБКИ
- АТРАВМАТИЧНОЕ УДАЛЕНИЕ ЗУБОВ
- НАВИГАЦИОННАЯ ИМПЛАНТАЦИЯ
- СИНУС-ЛИФТИНГ И КОСТНАЯ ПЛАСТИКА
- ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
- УЛЬТРАТОНКИЕ ВИНИРЫ
- ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА ПОД МИКРОСКОПОМ
- ОТБЕЛИВАНИЕ ZOOM 4
- ИСПРАВЛЕНИЕ ПРИКУСА
- ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

СЛОВО ИЗДАТЕЛЯ..... 12

**11 ЛЕКЦИЙ
«5 СОВЕТОВ...»**

врачи, принимавшие участие в Дне здоровья-2024, дают советы, которые помогают сохранить хорошее самочувствие и предупредить болезни

- От боли в шее..... 14*
- О диагностике рака прямой кишки 16*
- Чтобы замедлить старение 18*
- Как сохранить здоровье ребенка от рождения до школы..... 20*
- По борьбе с аллергией 22*
- Чтобы сохранить здоровье суставов..... 24*
- По детскому питанию 26*
- Чтобы сохранять красоту тела и физическую активность 28*
- Чтобы сохранить здоровье зубов и энергию в теле.....0*
- По профилактике рака шейки матки..... 32*
- Как малышу не заболеть ОРВИ в сезон простуд 34*

СИМПТОМ. ФЛЮС..... 40

Почему нельзя затягивать с визитом к стоматологу, если на щеке появилась шишка, объясняет Светлана Чернова, врач-стоматолог

5 СОВЕТОВ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В ШЕЕ

Светлана Чернова, врач-стоматолог, стоматологический кабинет «СМ-ДЕНТ»

1. Избегать наклонов
Избегайте наклонов головы вперед и назад, особенно при работе за компьютером. Используйте эргономичные подставки для монитора.

2. Сменить место работы
Если вы работаете в офисе, попробуйте изменить свое рабочее место. Используйте эргономичный стул и подставку для шеи.

3. Соблюдать осанку
Держите спину ровно, плечи опущены, голова выровнена над позвоночником.

4. Занятия спортом
Регулярно занимайтесь спортом, особенно плаванием и йогой, которые укрепляют мышцы шеи.

5. Теплые компрессы
При боли в шее используйте теплые компрессы, которые помогут расслабить мышцы.

6. Избегать стресса
Стресс может усугубить боль в шее. Используйте техники релаксации, такие как глубокое дыхание.

7. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте врача для диагностики и лечения боли в шее.

7 ШАГОВ К ЗДОРОВОЙ КОЖИ

Центр косметологии и лазерной хирургии «СМ-ДЕНТ»

ШАГ 1. ЧИСТКА КОЖИ
Регулярно очищайте кожу от загрязнений и макияжа.

ШАГ 2. УХОД ЗА КОЖЕЙ
Используйте увлажняющие и питательные кремы.

ШАГ 3. ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА
Наносите солнцезащитный крем с SPF 30 и выше.

ШАГ 4. АНТИОКСИДАНТЫ
Используйте продукты с антиоксидантами, чтобы бороться со свободными радикалами.

ШАГ 5. ПИТАНИЕ
Следите за своим питанием, употребляйте много овощей и фруктов.

ШАГ 6. ВОДА
Пейте достаточное количество воды для поддержания гидратации кожи.

ШАГ 7. РЕГУЛЯРНОСТЬ
Соблюдайте регулярный режим ухода за кожей.

5 СОВЕТОВ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ

Анна Чернова, врач-стоматолог, стоматологический кабинет «СМ-ДЕНТ»

1. Соблюдать правильный рацион
Употребляйте продукты, богатые кальцием и витамином D.

2. Избегать избыточного веса
Избыточный вес увеличивает нагрузку на суставы.

3. Регулярная физическая активность
Регулярные упражнения укрепляют мышцы и суставы.

4. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в суставах.

5. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с суставами.

6. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте врача для диагностики и лечения проблем с суставами.

7. Правильная обувь
Носите удобную обувь, которая поддерживает стопы и суставы.

5 ПРИЗНАКОВ, ЧТО ПОРА ПОКАЗАТЬ РЕБЕНКА ЛОРУ

Врач-оториноларинголог «СМ-ДЕНТ»

1. Частые простуды
Если ребенок болеет простудой чаще 6 раз в год, это повод обратиться к ЛОРу.

2. Затрудненное дыхание
Если ребенок испытывает трудности с дыханием, это может быть признаком аллергии или астмы.

3. Боль в ушах
Боль в ушах может быть признаком отита.

4. Храп
Храп во время сна может быть признаком аденоидов.

5. Кровотечение из носа
Частые кровотечения из носа могут быть признаком аллергии или других заболеваний.

ФЛЮС: ни минуты промедления!

Светлана Чернова, врач-стоматолог, стоматологический кабинет «СМ-ДЕНТ»

1. Своевременное обращение к врачу
При появлении симптомов флюса необходимо обратиться к врачу как можно скорее.

2. Правильное лечение
Лечение флюса включает прием антибиотиков, обезболивающих и противовоспалительных препаратов.

3. Хирургическое лечение
В некоторых случаях требуется хирургическое лечение флюса.

4. Профилактика
Регулярная гигиена полости рта и своевременное лечение кариеса помогают предотвратить флюс.

5. Уход за полостью рта
Используйте зубную пасту с фторидом и ополаскиватель для полости рта.

6. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте стоматолога для профилактики и лечения заболеваний полости рта.

7. Правильное питание
Следите за своим питанием, употребляйте много овощей и фруктов.

8. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

9. Регулярная физическая активность
Регулярные упражнения укрепляют иммунитет.

10. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

11. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

12. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте врача для диагностики и лечения проблем с полостью рта.

13. Правильная обувь
Носите удобную обувь, которая поддерживает стопы и суставы.

14. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

15. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

16. Регулярная физическая активность
Регулярные упражнения укрепляют иммунитет.

17. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

18. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

19. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте врача для диагностики и лечения проблем с полостью рта.

20. Правильная обувь
Носите удобную обувь, которая поддерживает стопы и суставы.

21. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

22. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

23. Регулярная физическая активность
Регулярные упражнения укрепляют иммунитет.

24. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

25. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

26. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте врача для диагностики и лечения проблем с полостью рта.

27. Правильная обувь
Носите удобную обувь, которая поддерживает стопы и суставы.

28. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

29. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

30. Регулярная физическая активность
Регулярные упражнения укрепляют иммунитет.

31. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

32. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

33. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте врача для диагностики и лечения проблем с полостью рта.

34. Правильная обувь
Носите удобную обувь, которая поддерживает стопы и суставы.

35. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

36. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

37. Регулярная физическая активность
Регулярные упражнения укрепляют иммунитет.

38. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

39. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

40. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте врача для диагностики и лечения проблем с полостью рта.

41. Правильная обувь
Носите удобную обувь, которая поддерживает стопы и суставы.

42. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

43. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

44. Регулярная физическая активность
Регулярные упражнения укрепляют иммунитет.

45. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

46. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

47. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте врача для диагностики и лечения проблем с полостью рта.

48. Правильная обувь
Носите удобную обувь, которая поддерживает стопы и суставы.

49. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

50. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

51. Регулярная физическая активность
Регулярные упражнения укрепляют иммунитет.

52. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

53. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

54. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте врача для диагностики и лечения проблем с полостью рта.

55. Правильная обувь
Носите удобную обувь, которая поддерживает стопы и суставы.

56. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

57. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

58. Регулярная физическая активность
Регулярные упражнения укрепляют иммунитет.

59. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

60. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

61. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте врача для диагностики и лечения проблем с полостью рта.

62. Правильная обувь
Носите удобную обувь, которая поддерживает стопы и суставы.

63. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

64. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

65. Регулярная физическая активность
Регулярные упражнения укрепляют иммунитет.

66. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

67. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

68. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте врача для диагностики и лечения проблем с полостью рта.

69. Правильная обувь
Носите удобную обувь, которая поддерживает стопы и суставы.

70. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

71. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

72. Регулярная физическая активность
Регулярные упражнения укрепляют иммунитет.

73. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

74. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

75. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте врача для диагностики и лечения проблем с полостью рта.

76. Правильная обувь
Носите удобную обувь, которая поддерживает стопы и суставы.

77. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

78. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

79. Регулярная физическая активность
Регулярные упражнения укрепляют иммунитет.

80. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

81. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

82. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте врача для диагностики и лечения проблем с полостью рта.

83. Правильная обувь
Носите удобную обувь, которая поддерживает стопы и суставы.

84. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

85. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

86. Регулярная физическая активность
Регулярные упражнения укрепляют иммунитет.

87. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

88. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

89. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте врача для диагностики и лечения проблем с полостью рта.

90. Правильная обувь
Носите удобную обувь, которая поддерживает стопы и суставы.

91. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

92. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

93. Регулярная физическая активность
Регулярные упражнения укрепляют иммунитет.

94. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

95. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

96. Регулярные осмотры
Регулярно посещайте врача для диагностики и лечения проблем с полостью рта.

97. Правильная обувь
Носите удобную обувь, которая поддерживает стопы и суставы.

98. Правильная осанка
Держите спину ровно, чтобы избежать напряжения в мышцах.

99. Избегать стресса
Стресс может усугубить проблемы с полостью рта.

100. Регулярная физическая активность
Регулярные упражнения укрепляют иммунитет.

КЛИНИКА «МЕДИЦИНА»: ЖЕНСКАЯ «ОСЕНЬ» МОЖЕТ СТАТЬ КОМФОРТНОЙ

КЛИМАКС, ИЛИ МЕНОПАУЗАЛЬНЫЙ ПЕРИОД – ВРЕМЯ ПЕРЕСТРОЙКИ ВСЕХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИНЫ. СДЕЛАТЬ ЭТО ВРЕМЯ БОЛЕЕ ПРИЯТНЫМ, ПРОЙТИ ЕГО С УЛЫБКОЙ И ВОЗРОДИТЬСЯ, КАК ПТИЦА ФЕНИКС, К НОВОЙ ЖИЗНИ, ПОМОЖЕТ ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ.



Татьяна Константиновна Кузнецова,
врач гинеколог-эндокринолог, акушер, врач УЗИ
многопрофильной клиники «Медицина»



НА КАКИЕ ПЕРИОДЫ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ «ОСЕНЬ» ЖЕНСКОЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ?

Менопаузальный переход принято условно разделять на 3 фазы: пременопауза, менопауза и постменопауза. Из-за индивидуальных особенностей организма адаптация к нехватке главного женского полового гормона эстрогена у каждой протекает по-разному. В сложных случаях мы говорим о климактерическом или менопаузальном синдроме.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ МЕНОПАУЗАЛЬНЫЙ СИНДРОМ?

Наиболее распространенными симптомами являются приливы (расширение сосудов лица и шеи, сопровождающееся покраснением кожи и повышенным потоотделением), резкая смена настроения, тревожность, нарушение сна, рассеянность. Также пациентки жалуются на головную боль, перепады артериального давления, недержание мочи, сухость влагалища. В постменопаузе повышается вероятность развития остеопороза, то есть ломкости костей. В этот период растет количество женщин, у которых диагностируют атеросклероз и сердечно-сосудистые заболевания, инсулинорезистентность и, как следствие, повышение массы тела.

ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО ЛЕЧИТЬ?

Конечно. Первым и самым действенным способом остается менопаузальная гормональная терапия (МГТ). Она восполняет дефицит эстрогенов, благодаря чему уходят неприятные симптомы и снижаются риски развития патологических изменений органов и систем организма. МГТ может быть назначена только врачом, который подберет препарат, его дозу, а также способ введения с учетом сопутствующих заболеваний и индивидуальных особенностей организма пациентки.

При наличии противопоказаний к МГТ или нежелании использовать гормональную терапию существуют альтернативные методы лечения.

Так, для облегчения симптомов можно принимать фитопрепараты, насытить свой рацион продуктами, которые богаты фитоэстрогенами, вести активный образ жизни, нормализовать режим сна и отдыха, отказаться от вредных привычек. Физический и душевный баланс помогут соблюдать визиты к физио- и рефлексотерапевтам. Не лишней будет и помощь психолога.

Важно находить способы радовать себя и не оставаться наедине со своими проблемами. Симптомы менопаузального перехода не следует терпеть и считать возрастной нормой.

ДОВЕРЬТЕСЬ ЭКСПЕРТУ

В КЛИНИКЕ «МЕДИЦИНА» ВРАЧ ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ ПРЕДЛОЖИТ НАДЕЖНЫЕ, БЕЗОПАСНЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ КЛИМАКТЕРИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧАТ УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ОТОДВИНУТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ.



г. Самара, ул. Ново-Садовая, 180а
Тел. +7(846)994-00-00
+7(917)13-08-309
mkmed.ru

МАМСОВЕТ 42

Детские врачи Самары объяснили, какие правила надо соблюдать родителям ребенка с особенностями здоровья, если их малыш пошел в общую группу в детском саду

ИНТЕРВЬЮ 44

Дмитрий Степанов, врач-хирург, абдоминальный врач-хирург, бариатрический хирург рассказывает о развитии эндоскопической хирургии

СОВЕТ ВРАЧА. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СИНДРОМА «СУХОГО ГЛАЗА» 46

МИФ. ЕСЛИ УПАЛО ДАВЛЕНИЕ, НАДО СЪЕСТЬ ШОКОЛАД? 48

ВЗРОСЛЫЕ ПРОБЛЕМЫ 50

Какие болезни могут скрываться за симптомами цистита

НАДО ЗНАТЬ. СОЛЯРИЙ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД ОНКОЛОГИИ 54

ОРДИНАТОРСКАЯ. ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ 58

ФОТОРЕПОРТАЖ «ЗДОРОВЬЕ. САМАРА. 2024» 64



ВАСИЛИЙ ТРЕТЬЯКОВ:

«ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ СУСТАВОВ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ НАС»



Эксперт:

Василий Борисович Третьяков, травматолог-ортопед, главный врач клиники «Артра», кандидат медицинских наук, Почетный член российского артроскопического общества

КАКОВЫ ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВАШЕЙ РАБОТЫ?

Оперативные и малоинвазивные методики лечения травм и заболеваний крупных суставов: колено, плечо, локоть, голеностоп. Также я занимаюсь альтернативной хирургией суставов, включая артроскопическую и диагностическую микроартроскопию, биоэндопротезирование (тканевая терапия и имплантация аллотканей), инъекционные методики и лечебные блокады при болевом синдроме. Важной частью практики является контроль реабилитации пациента.

ПОЛУЧАЕТСЯ, ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА – КАЧЕСТВЕННОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ОПЕРАЦИИ?

Не совсем. Главная задача – точная диагностика патологии сустава на раннем этапе и определение оптимального варианта лечения для каждого конкретного пациента.

Мы стремимся предотвратить необратимые изменения, полностью восстановить функцию сустава, чтобы вернуть человека к привычной жизни и физическим нагрузкам. Мы стремимся максимально отодвинуть сроки проведения эндопротезирования.

ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД ВАСИЛИЙ БОРИСОВИЧ ТРЕТЬЯКОВ БОЛЕЕ 30 ЛЕТ ПОСВЯТИЛ ВНЕДРЕНИЮ В КЛИНИЧЕСКУЮ ПРАКТИКУ МЕТОДИК ОПЕРАТИВНОЙ АРТРОСКОПИИ КРУПНЫХ СУСТАВОВ. ОН РАССКАЗАЛ О СОВРЕМЕННЫХ СПОСОБАХ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ПРОБЛЕМ ОРТОПЕДИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ.

В ЧЕМ СЕКРЕТ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ?

Эффективное лечение суставов возможно только при своевременной диагностике и активном участии пациента в процессе терапии. Мы учитываем индивидуальные требования наших пациентов, помогая им выбрать тактику – консервативную терапию или операцию с последующей реабилитацией. Наша клиника организует полный цикл: от диагностики до полного восстановления. Для меня критично важен конечный результат.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ В НАШИХ СУСТАВАХ?

Причины могут быть различными: травмы, артрозы, артриты, системные заболевания, воспалительные и аутоиммунные процессы, обменные и гормональные нарушения, избыточный вес, перегрузки, малоподвижный образ жизни, плоскостопие и заболевания позвоночника, а также урогенитальные и вирусные инфекции. Каждая ситуация требует индивидуального подхода и взаимодействия различных специалистов: ортопедов, травматологов, ревматологов, терапевтов, хирургов, эндокринологов, иммунологов, урологов, инфекционистов, реабилитологов и физиотерапевтов. Практически все суставные патологии на ранних этапах могут быть полностью излечены. Отказ от адекватного лечения может привести к разрушению сустава, развитию артроза и, в конечном итоге, к необходимости протезирования.

11 СОВЕТОВ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ С СУСТАВАМИ

1. СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ТРАВМ И ПЕРЕГРУЗОК;
2. ВЕДИТЕ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ;
3. КОНТРОЛИРУЙТЕ ВЕС;
4. ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗИРУЙТЕ ПИТАНИЕ;
5. ЗАКАЛЯЙТЕСЬ;
6. ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧАМ И НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОДИАГНОСТИКОЙ;
7. ЛЕЧИТЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ИЛИ ТРАВМУ, А НЕ ТОЛЬКО СИМПТОМЫ – БОЛЬ, ОТЕК, ХРУСТ;
8. УДЕЛЯЙТЕ ВНИМАНИЕ ЗДОРОВЬЮ СТОП И ПОЗВОНОЧНИКА;
9. ОТВЕТСТВЕННО ЛЕЧИТЕ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ;
10. ИЗБЕГАЙТЕ НЕЗАЩИЩЕННЫХ ПОЛОВЫХ КОНТАКТОВ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АУТОИММУННЫХ РЕАКЦИЙ СО СТОРОНЫ СУСТАВОВ.
11. ПОМНИТЕ – ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ В ВАШИХ РУКАХ!

Консультативный прием – МЦ «АРТРА», клиника «Моя Наука», МЦ «Матрешка Плаза».
Операции – стационар клиники «Моя Наука».
Реабилитация – СК «Молодежный», МЦ «Матрешка Плаза».
Лечение проводится в рамках ОМС и ДМС, на коммерческой основе.



www.doctortretyakov.ru
✉ tretjakowvb@mail.ru



Альбина Голодяевская,
издатель

Внезапно поняла: в каждом номере начинаю слово издателя с описания глобального события, произошедшего в нашей редакции. Ума не приложу, как наш небольшой коллектив генерирует столько больших новостей, но факт остается фактом.

Вот и сейчас у нас очередное важное обновление: мы запустили свой телеграм-канал. Наверное, надо было сделать это раньше, но то ли нам было страшно, то ли мы не чувствовали уверенности в своих силах (если честно, не чувствуем ее и сейчас).

Мы выложили первый пост и начало происходит что-то совсем невероятное: за три дня на нас подписалось больше тысячи человек, а клиники начали формировать акции специально для нашей группы. Появились идеи и темы для будущих материалов – появилась энергия. За это мы любим новости – они всегда ведут к развитию. А с каким – положительным или отрицательным – знаком оно будет, зависит только от нас самих.

Чтобы следить за жизнью нашей редакции, подписывайтесь на канал. Это для нас и правда очень важно.



Здоровье. Медицина. Красота

УЧРЕДИТЕЛЬ ООО «Горизонт Медиа»

ДИРЕКТОР Альбина Марсовна Голодяевская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Юлия Александровна Мамышева

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Екатерина Волкова

ДИЗАЙНЕРЫ: Екатерина Ершова
Катерина Тенякова
Дарья Терпугова

ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ Инна Булатова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ Александра Загайнова

ТЕКСТЫ: Екатерина Волкова
Ирина Иванова
Юлия Жигулина
Юлия Мамышева
Майя Брод

КОРРЕКТОР Елена Никонова

ДИСТРИБЬЮТОР Алишер Ирисматов

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

Журнал «Здоровье. Медицина. Красота»
Периодическое печатное издание.
Дата выхода в свет 28.10.2024
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, www.zmk63.pф,

e-mail: GorizontMedia63@gmail.com.

Отпечатано в типографии «Эффект».

Адрес типографии: ООО РПБ «Эффект», 443086, Самарская область,
город Самара, Ершовского, 3, подъезд 1, помещение 103.

Тел. 8 (846) 334 57 20

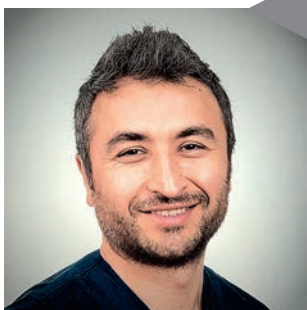
Регистрационный номер ПИ №ФС77-64007 от 9 декабря 2015 года.

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.

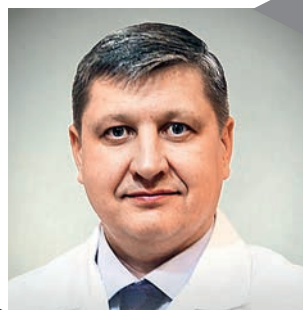
ЭКСПРЕСС-ПРОКТОЛОГИЯ В STK-CLINIC *

«STK-CLINIC (БЫВШИЙ РЕАВИЗ-СТК)» – НАДЕЖНЫЙ ПАРТНЕР ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ. ЗДЕСЬ ПРЕДСТАВЛЕНЫ БОЛЕЕ 20 НАПРАВЛЕНИЙ, ДОСТУПНЫ ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ, ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР И ОПЕРАЦИОННЫЙ БЛОК С ПРОГРЕССИВНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ МИРОВЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ.



**Шохруз
Набишоевич Бурхонов,**
врач-проктолог, колопроктолог. Стаж: 14 лет

- Диагностика и лечение заболеваний прямой кишки
- Лечение геморроя
- Устранение анальных трещин и зуда
- Лечение ректоцеле, парапроктит, выпадения прямой кишки
- Оперативное лечение патологий органов брюшной полости



**Василий
Александрович Шалавин,**
проктолог-хирург. Стаж 28 лет

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

НАПРАВЛЕНИЯ ЛЕЧЕНИЯ И ДИАГНОСТИКИ:

ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ
СТАЦИОНАР ОДНОГО ДНЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА
КАРДИОЛОГИЯ
ТЕРАПИЯ
ИНТЕГРАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ
ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ
ПРОКТОЛОГИЯ
ГИНЕКОЛОГИЯ
ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИЯ
ПУЛЬМОНОЛОГИЯ

РЕВМАТОЛОГИЯ
РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ
ТРАВМАТОЛОГИЯ-ОРТОПЕДИЯ
ХИРУРГИЯ
УЗИ
УРОЛОГИЯ
ХИРУРГИЯ КИСТИ
РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
ФЛЕБОЛОГИЯ
ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
ЭНДОСКОПИЯ



STK-CLINIC
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Самара, ул. Тухачевского, 80, оф. 1
Тел.: 8 (846) 212-50-60
Вотсап/вайбер: 8 (927) 720-21-12
www.stk-clinic.ru

*«СТК-КЛИНИК»

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Регистрация Лицензия № 14-01-000040-2015 от 05.07.2015 г. 2015 г. 2015 г.

5 СОВЕТОВ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В ШЕЕ

Алексей Павлович Соколов,
врач-невролог клиники «Доктор ОСТ»

1. НАЙДИТЕ ПЕРВОПРИЧИНУ

Чаще всего причиной боли в шее является мышечное воспаление, которое может возникнуть от перенапряжения или переохлаждения. Подумайте, где вы могли получить переохлаждение или перенапрячь мышцы шеи. Это поможет врачу при постановке диагноза.

2. ОБЛЕГЧИТЕ МЫШЕЧНУЮ БОЛЬ

Если у вас локальный дискомфорт, который никуда не «стреляет» и усиливается от движения, в 90% случаев это неспецифическая боль, то есть не имеющая явной определенной причины. Это могут быть и мышцы, и фасеточные суставы, и разные связки. На этом этапе ваша задача – облегчить боль в очаге. Необходимо механически воздействовать на мышечные рецепторы: растереть шею, промять болезненное место.

3. СНИМИТЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Если боль в шее не проходит через пару-тройку дней, то есть мышцы не расслабляются, значит идет воспалительный процесс. Самое время записаться

на прием к неврологу, так как эту проблему лучше решать под наблюдением специалиста. Врач сделает осмотр, определит точную локализацию воспаления и назначит препараты. Важно пропить лечение курсом, а не по одной таблетке, иначе все усилия пойдут насмарку. Не стоит использовать и мази по совету знакомых. Кремовые субстанции чаще всего не проникают к мышцам и связкам, они остаются в подкожно-жировой клетчатке и не имеют противовоспалительного эффекта.

4. ЗАЙМИТЕСЬ ФИЗИОТЕРАПИЕЙ

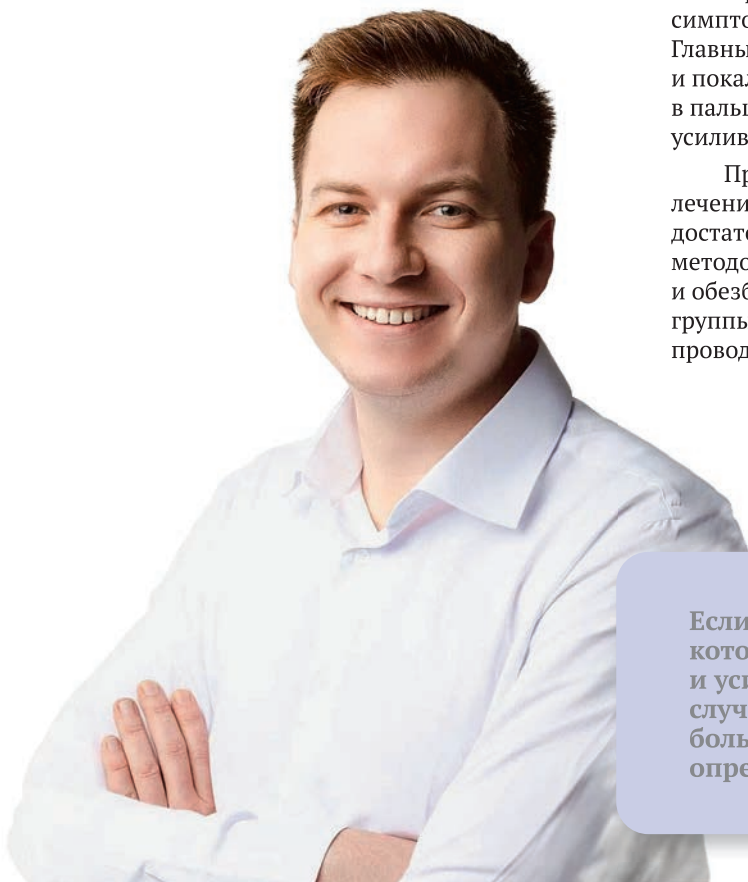
Когда воспаление снято, можно приступать к физиотерапевтическому лечению, которое зависит от характера и локализации боли. Врач может использовать высокоинтенсивные лазеры, магниты, ударно-волновую терапию, массаж и мануальную терапию.

Если боль в шее была несерьезной, а лечение быстро помогло, то физиотерапию можно продолжать и в домашних условиях с помощью различных массажеров и сухих теплых компрессов.

5. ПРОВЕРЬТЕСЬ НА ГРЫЖУ

В редких случаях боли в шее являются симптомами появления межпозвонковой грыжи. Главный ее признак — ощущение онемения и покалывания, мурашки, которые отдают в руку, в пальцы, в лопатку. Часто такие симптомы усиливаются к утру.

При своевременном обнаружении грыжи лечение займет несколько месяцев. Как правило, достаточно консервативных, то есть нехирургических методов. Используются противовоспалительные и обезболивающие препараты, витамины группы В, лекарства, которые улучшают нервную проводимость и, конечно, физиотерапия.



Если у вас локальный дискомфорт, который никуда не «стреляет» и усиливается от движения, в 90% случаев это неспецифическая боль, то есть не имеющая явной определенной причины.

«Центр косметологии
и пластической хирургии»

7 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ КОЖИ

КОЖА – САМЫЙ БОЛЬШОЙ ОРГАН ЧЕЛОВЕКА, И ЕЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ МНОЖЕСТВА ФАКТОРОВ. СИГНАЛ SOS КОЖА МОЖЕТ ПОСЫЛАТЬ В ЛЮБУЮ ЗОНУ НА ТЕЛЕ – ГЛАВНОЕ УМЕТЬ ИХ СЧИТЫВАТЬ. ЭКСПЕРТЫ «ЦЕНТРА КОСМЕТОЛОГИИ И ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ» СОБРАЛИ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС ГАЙД ПО КОНТРОЛЮ ЗА НОВООБРАЗОВАНИЯМИ.

ШАГ 1. ПОМОЩЬ ВРАЧА

Посещайте врача-дерматолога минимум раз в год. Частота выявления злокачественных новообразований кожи только растет. Безобидная на вид «родинка» может оказаться настоящей злокачественной опухолью - меланомой. Лучше быть настороже.

ШАГ 2. ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

Создайте «паспорт» своей кожи. Чтобы он был максимально точным, в «Центре косметологии и пластической хирургии» для диагностики новообразований кожи используют прогрессивные методики, такие как цифровая дерматоскопия. Врачи составляют перечень и характер всех новообразований на вашем теле, чтобы в дальнейшем отслеживать их в динамике.

ЗНАК КАЧЕСТВА

«Центр косметологии и пластической хирургии» - официальный партнер израильского научного центра «Меланома Юнит». В центре есть уникальная возможность узнать «второе» экспертное мнение ведущих докторов из Израиля и коллегиально поставить диагноз.

ШАГ 3. БЫСТРАЯ РЕАКЦИЯ

Первое, что нужно сделать, если на коже появилось новообразование, это срочно обратиться к врачу. Врач должен оценить его визуально, опираясь на диагностические критерии, разработанные для каждой нозологии.

ШАГ 4. БИОПСИЯ

Если врач выявил подозрительное новообразование, обратитесь за дополнительным обследованием. В центре также проводится обязательная биопсия элемента, в том числе и хирургическим путем. Это позволяет достоверно подтвердить диагноз.

ШАГ 5. ВНИМАНИЕ НА РОДИНКИ

Обращайте внимание на родинки, которых раньше не было. Если таковая появилась недавно и стала резко расти, чесаться, зудеть, болеть – это сигнал, что с кожей не все в порядке. Нужно сказать врачу и если родинка поменяла цвет – например, была темная, а стала более светлая.

ШАГ 6. АППАРАТНАЯ ДИАГНОСТИКА

Не бойтесь сложных анализов с использованием специализированного оборудования. Современные клиники используют метод цифровой дерматоскопии. Это позволяет в сотни раз увеличивать изображение и видеть мелкие структуры, на которых можно заподозрить злокачественное образование.

ШАГ 7. РЕГУЛЯРНОСТЬ

Регулярно посещайте врача, если у ваших родственников имелись злокачественные заболевания кожи. В зоне особого риска - любители загара и светлокосые люди.



**Г. САМАРА,
УЛ. МОЛОДОГВАРДЕЙСКАЯ, 232**

8 (846) 211-01-03

VK.COM/CENTR_COSMET

T.ME/CENTR_COSMET

5 СОВЕТОВ

О ДИАГНОСТИКЕ РАКА ПРЯМОЙ КИШКИ

Александр Александрович Тюрин,

врач-онколог, хирург, заведующий хирургическим отделением клинического госпиталя «Мать и дитя»

1. ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Лучшее, что человек самостоятельно может сделать для предотвращения колоректального рака – обеспечить себе регулярный стул. Универсальных советов, как этого добиться, нет: каждый организм индивидуален. Однако с уверенностью можно сказать, что сбалансированный рацион с большим количеством клетчатки будет благотворно действовать на толстую кишку и снижать риски заболевания, так как клетчатка способствует формированию каловых масс. Регуляция времени приема пищи, масляные добавки, употребление достаточного количества воды также способствуют своевременному опорожнению кишечника.

2. УЗНАЙТЕ ГЕНЕТИЧЕСКУЮ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

К сожалению, на генетику своего рода мы повлиять не можем, поэтому, имея в анамнезе семьи раковые заболевания прямой или толстой кишки, знайте, что вы находитесь в группе риска. Очень важно начать контролировать процесс до возникновения необратимых изменений, поэтому колопроктологи рекомендуют начинать наблюдаться у профильного специалиста в возрасте на 10 лет раньше, чем болезнь диагностировали у родственника.

3. НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ СИМПТОМАМИ

Тяжелые симптомы колоректального рака не возникают одновременно. При должном внимании к организму можно отметить факторы, которые должны насторожить и стать поводом для обращения к доктору.

Кровь в кале, кровотечение из анального отверстия, резкое похудение без усилий, изменение цвета кожных покровов, необъяснимая смена запоров поносами, постоянная усталость, снижение гемоглобина, одышка при незначительной нагрузке – вот те жалобы, которые должны привести вас к врачу-колопроктологу либо гастроэнтерологу для необходимого обследования.

4. ВЫБИРАЙТЕ «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ОБСЛЕДОВАНИЯ

Сегодня видеокколоноскопия является самым информативным методом проверки всех отделов слизистой толстой и прямой кишки. Гибкий тонкий эндоскоп, проходя по кишечнику, позволяет отметить любые незначительные изменения: мелкие аденомы, полипы. От всех новообразований в кишечнике нужно избавляться, не дожидаясь их перерождения в злокачественную опухоль. Ради здоровья можно потерпеть минуты дискомфорта, тем более что сейчас процедуру можно пройти с обезболиванием, пребывая в медикаментозном сне. После 40 лет видеокколоноскопия должна быть включена в диспансерный осмотр один раз в 2-2,5 года, а при наличии настораживающих симптомов ежегодно.

5. НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЯ

К сожалению, на прием к колопроктологу чаще всего пациенты приходят в тот момент, когда игнорировать симптомы заболевания становится невозможно. Однако в случае своевременного обнаружения проблемы она устраняется с минимальными травмами. Операции по удалению полипов стали рутинными. Восстановление пациентов проходит быстро.



После 40 лет видеокколоноскопия должна быть включена в диспансерный осмотр один раз в 2-2,5 года, а при наличии настораживающих симптомов ежегодно.



МАТЬ И ДУТЯ

ГРУППА КОМПАНИЙ

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

В КЛИНИЧЕСКОМ
ГОСПИТАЛЕ ИДК*



Направления:



Блефаропластика



Эндоскопическая
подтяжка кожи лица
и шеи



Липофилинг



Коррекция ушных
раковин



Пластика верхней
и нижней губы



Маммопластика



Липосакция



Абдоминопластика



Пластика малых
половых губ

☎ 8 846 379 06 09 🌐 samara.mamadeti.ru 📍 Волжское шоссе, 70

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

5 СОВЕТОВ, ЧТОБЫ ЗАМЕДЛИТЬ СТАРЕНИЕ

Александр Владимирович Муравец,

главный врач Самарского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики, кандидат медицинских наук

1. ЗАЙМИТЕСЬ ПИТАНИЕМ

Когда мы говорим о здоровом образе жизни, то чаще всего имеем в виду отказ от алкоголя, курения и других вредных привычек. Однако есть и более конкретные рекомендации. Например, потребление соли и сахара в сутки. Количество соли должно быть не более 5 г в день, не допускается подсаливание пищи. Если разнообразить рацион и включить в него продукты из разных групп – мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, крупы, орехи, бобовые, то это значительно замедлит процессы старения. Увеличивайте суточную норму сырых овощей и фруктов – не менее 400 г, соблюдайте режим приема пищи и не забывайте пить не менее 1,5-2 л воды в сутки.

2. ДОБАВЬТЕ ДВИЖЕНИЯ

Малоподвижный образ жизни ускоряет старение. Давайте организму хотя бы минимальную дневную физическую нагрузку в виде быстрой ходьбы. При этом следует помнить, что норма для здорового человека – это не менее 30 минут умеренной физической активности в день.

3. ДЕРЖИТЕ «ЦИФРЫ ЗДОРОВЬЯ» В ПОРЯДКЕ

Постарайтесь вести свою жизнь так, чтобы «цифры здоровья» вас не беспокоили. Каждому необходимо контролировать индекс массы тела: он должен составлять от 18 до 25. Нужно знать и свой уровень сахара в крови (норма от 4.0 до 5.9 ммоль/л). Полезно наблюдать и гликированный гемоглобин, поскольку он отражает средний уровень глюкозы за три месяца, а также холестерин (до 5.5 ммоль/л) и, конечно, артериальное давление (не выше 140/90 мм рт. ст.).

4. ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СИГНАЛАМ ТЕЛА

Обострения хронических заболеваний – самые опасные враги в борьбе с возрастом, ведь они «нападают» внезапно и бессимптомно. К ним относят болезни сердца и сосудов, болезни органов дыхания, онкологические заболевания и сахарный диабет второго типа. Будьте внимательны к себе и не откладывайте визиты к врачу при первых подозрениях на неполадки в организме.

5. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О «СЕБЕ В БУДУЩЕМ» СЕЙЧАС

Здоровый образ жизни требует умеренности и баланса. Предотвращать старение можно с молодых лет, контролируя привычки, питание и режим дня. Ваше счастливое долголетие в ваших руках.



Здоровый образ жизни требует умеренности и баланса. Предотвращать старение можно с молодых лет, контролируя привычки, питание и режим дня. Ваше счастливое долголетие в ваших руках.

ВАРИКОЗ

ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА – ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА, ПОПУЛЯРНАЯ СРЕДИ ПАЦИЕНТОВ И ВРАЧЕЙ. В ОТЛИЧИЕ ОТ ТРАДИЦИОННОЙ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ, ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА ИМЕЕТ РЯД ПРЕИМУЩЕСТВ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЕГО БОЛЕЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫМ ВАРИАНТОМ ДЛЯ МНОГИХ ПАЦИЕНТОВ.



ЕВГЕНИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ АКСЮТИН, сердечно-сосудистый хирург, врач-флеболог «Самарского сосудистого центра»

ОПАСНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ

Существуют такие заболевания вен, на которые люди поначалу не обращают внимания: к примеру, варикозная болезнь. Казалось бы, просто безобидные вены... Но со временем заболевание начинает прогрессировать, от чего может развиваться хроническая венозная недостаточность с необратимыми, по сути, изменениями. Так, могут потемнеть кожные покровы и даже формироваться трофические язвы.

Другое и самое частое осложнение варикозной болезни – это тромбофлебит, то есть тромбоз варикозно расширенной вены. Он отличается яркой клинической картиной: из-за воспалительного процесса пациент ощущает на ноге уплотнение, болезненное настолько, что невозможно прикоснуться.

Но боль – не главная проблема. Основная опасность в том, что тромбы могут отрываться и улетать к легочную артерию, что чревато смертельными последствиями! Тромбофлебит всегда развивается резко, внезапно. Долгое время вены могут беспокоить лишь на уровне дискомфорта, но появление тромбоза требует немедленного лечения, увы, не всегда с предсказуемым итогом.

Не дожидайтесь этого состояния, посещайте врача, чтобы не довести до критического состояния!

Но и мелкие сосуды – так называемые сеточки и звездочки – могут свидетельствовать о заболеваниях глубокорасположенных вен, поэтому при их появлении также желательно пройти обследование у флеболога.



В «Самарском сосудистом центре» УЗИ вен нижних конечностей уже включено в стоимость приема врача-флеболога.



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

5 СОВЕТОВ, КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

Светлана Александровна Григорьева,

врач-педиатр, заведующая педиатрическим отделением клиники «МЛЦ»

1. ЗАБОТЬСЯ О МАЛЫШЕ С ПЕРИНАТАЛЬНОГО ЭТАПА

Современные скрининги позволяют заранее определить возможные генетические патологии ребенка. Акушеры-гинекологи всегда ратуют за естественные роды, но если пациенту рекомендуют кесарево сечение, значит, в этом есть реальная необходимость: не стоит подвергать здоровье как мамы, так и малыша опасности. Приоритетно и кормление грудью. В первые часы после родов у мамы выделяется молозиво, благодаря которому у новорожденного запускается формирование иммунной системы.

Когда младенцу исполняется месяц, наступает время первого «профосмотра». Анализы крови и мочи, УЗИ всех органов, консультации невролога, офтальмолога, хирурга, ортопеда помогают понять, как малыш развивается. Следующий ступень «масштабный» визит к врачам происходит в 12 месяцев. Список необходимых консультаций пополняют стоматолог, гинеколог (уролог – для мальчиков) и ЛОР-врач.

2. НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ПРИВИВКИ

Коклюш, столбняк, дифтерия, полиомиелит, краснуха, гепатит В, корь, паротит – заболевания, которыми стыдно болеть в XXI веке, имея такую защиту, как вакцинация. Недавно в Российский национальный календарь прививок ввели вакцинацию от пневмококковой и гемофильной инфекций, благодаря чему отоларингологи уже не видят тех страшных гнойных отитов у детей, которые порой приводили даже к глухоте! Благодаря прививкам нет и такого количества бактериальных пневмоний, как было раньше, а также бесконечных аденоидитов.

В три года ребенок начинает ходить в детский сад. Болеть в этот период нормально...

3. ПОСЕЩАЙТЕ ДЕТСКИЙ САД ПРАВИЛЬНО

В три года ребенок начинает ходить в детский сад. Болеть в этот период нормально, поскольку начинает происходить обмен микрофлорой (микробиотой) семьи, в которой ребенок растет, с микрофлорой другого коллектива. Первые полгода этот процесс особенно активен. Сначала малыш может болеть каждые две недели и подолгу. Но благодаря лечению он «температурит» все реже, а выздоравливает быстрее. Важно в этот период не оставлять его после выздоровления на день или несколько дома, «чтобы он немножечко окреп». В это время организм забывает о существовании другой микробиоты, и все начинается заново. Процесс адаптации ребенка так или иначе случится: не в детском саду, так в школе. Но во втором случае из-за болезней он начнет пропускать уроки, терять знания, а перерывы будет тяжело нагонять. Поэтому иммунную систему лучше укрепить к семи годам, чтобы дальше она успешно справлялась со своими задачами.

4. ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание – это не о купании в проруби. Это мытье рук и умывание водой комнатной температуры, хождение дома без тапочек и носочков и прочее. Кстати, взрослым это тоже полезно, ведь чтобы ребенок был здоров, нужно чтобы и родители были здоровы. Никогда не оставляйте без заботы себя. Закаляйтесь и занимайтесь умеренными физическими нагрузками.

5. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Нормальный рацион предполагает завтрак, обед (даже одно блюдо) и ужин. А вот питаться в кафе, заказывать еду или есть растворимые, быстроприготовляемые блюда – совсем не полезно. Фастфуд и газировка допустимы только по праздникам, но не чаще 2 раз в месяц. Кстати, именно газированные лимонады можно отнести к одним из самых вредных продуктов.

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Комплексные программы для вас и ваших близких



ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ МОГУТ ВОЗНИКАТЬ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ - НА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ВЛИЯЕТ СТРЕСС И ПОСТОЯННЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ, НА ЗРЕЛЫХ ЛЮДЕЙ НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЮТ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА, ПРОЯВЛЯЮЩИЕСЯ С ВОЗРАСТОМ. РЕГУЛЯРНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ И СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ НЕОБХОДИМЫ ЧЕЛОВЕКУ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ. В КЛИНИКЕ «ДАЛИЗ» РАЗРАБОТАНЫ КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ТО, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ!

«АНТИСТРЕСС»



**НАТАЛЬЯ МАРКОВНА
АФАНАСЬЕВСКАЯ,**

врач-невролог высшей
категории, клиника
«Дализ»

«АКТИВНЫЙ ВОЗРАСТ»



**ИРИНА ГЕРМАНОВНА
КАЗНАЧЕЕВА,**

врач-терапевт высшей
категории, клиника
«Дализ»

Кому подходит программа?

Программа подходит вам, если:

- вы чувствуете постоянную усталость, выгорание и слабость
- ваш организм подвержен частому стрессу и бессоннице
- вы стали чаще болеть ОРВИ
- вам хочется повысить свою продуктивность и улучшить качество жизни
- у вас есть необходимость быстро и комфортно пройти экспресс-обследование организма

Программа разработана для решения проблем:

- женщин и мужчин в зрелом возрасте от 35 лет, особенно при наличии факторов риска по сердечно-сосудистым заболеваниям и неврологии
- пожилых людей, нуждающихся в курации заболеваний по возрасту

Что входит в программу?

В состав программы входит базовая диагностика, консультации опытных специалистов, физиопроцедуры, инфузионная терапия и сеансы массажа - все необходимое, чтобы отследить важнейшие показатели здоровья, избавиться от стресса и восстановить силы. Программа представлена в трех пакетах с различным набором диагностических и лечебных процедур.




Программа включает 3 пакета на выбор, каждый из которых закрывает ключевые потребности в области контроля своего здоровья. В пакеты входит индивидуальное врачебное сопровождение, консультации узких специалистов, комплексная лабораторная и функциональная диагностика, а также инфузионная терапия, физиотерапия в дневном стационаре и массаж.

Участникам программы предоставляется скидка 10% на другие услуги клиники и 1 бесплатная консультация стоматолога, действующая в течение 6 месяцев!

На все остальные услуги клиники для участников всех пакетов программы в течение 6 месяцев действует скидка 7%!

Запишитесь на консультацию и начните заботиться о своем здоровье уже сегодня!

г. Самара, ул. Алексея Толстого, 78, 1 этаж
E-mail: dalizclinic@yandex.ru
Тел. 8 (846) 255-27-07

 t.me/dalizmed
 vk.com/clinicadaliz
 daliz.ru

5 СОВЕТОВ ПО БОРЬБЕ С АЛЛЕРГИЕЙ

Наталья Сергеевна Кобзарь,

врач аллерголог-иммунолог, гастроэнтеролог
«ЛДЦ иммунологии и аллергологии»

1. ПРОВЕРЬТЕ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Генетические факторы играют значительную роль в развитии аллергии. Так, у родителей-аллергиков чаще рождаются дети с подобными проявлениями. Если отец или мать страдает от аллергии, то вероятность ее развития у ребенка составляет около 50%. Если же и мама и папа сразу – то около 75%. Отягощающим фактором является тяжелое протекание беременности, частые респираторные заболевания в детском возрасте, контакт с химическими веществами и длительное пребывание среди большого количества пыльцы.

2. ИСКЛЮЧИТЕ ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

Вещество, выделяющееся при аллергии, называется гистамин. Он вырабатывается при взаимодействии аллергена с антителом – иммуноглобулином E, специфическим защитным белком. Важно помнить, что гистамин содержится во многих продуктах. Поэтому аллергикам стоит ограничить употребление в пищу шоколада (какао), citrusовых, клубники/малины, красной рыбы, орехов, сыра и продуктов брожения – например, деликатесов с плесенью.

3. БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

Аллергия – управляемое состояние. Вовремя заметив ее проявления и купировав их, можно значительно улучшить качество жизни.

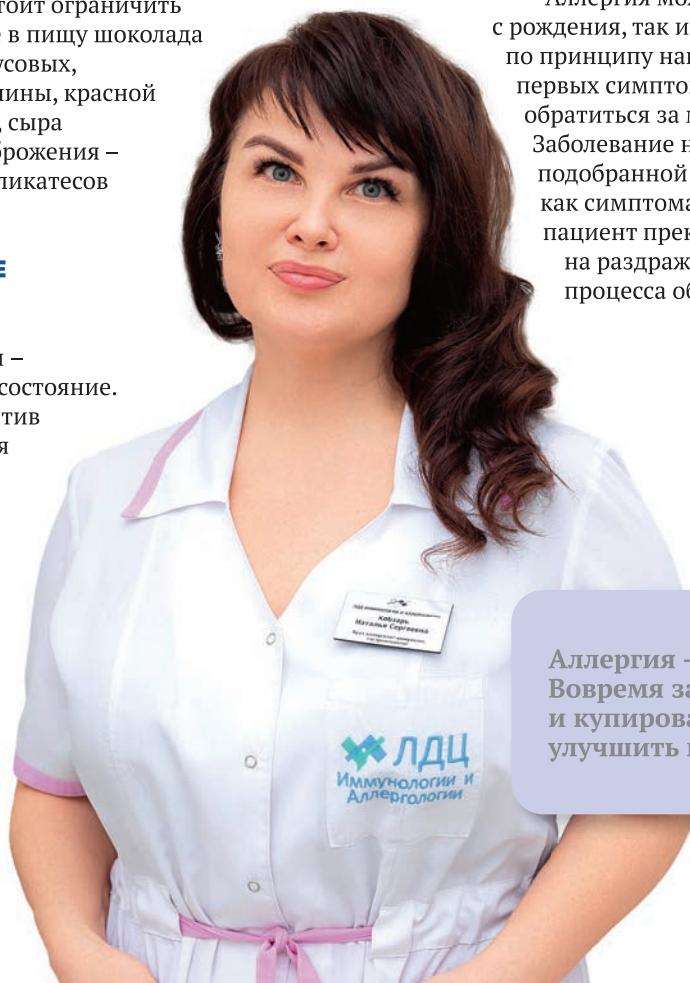
Так, начальный этап характеризует заложенность носа, многократное чихание по утрам, прозрачные выделения из носа и глаз. При непосредственном соприкосновении с раздражителем реакция может проявляться «крапивницей» – покраснением и зудом. Тяжелыми запущенными аллергическими состояниями считаются бронхиальная астма и отек верхних дыхательных путей. Такое состояние опасно для жизни и здоровья!

4. СДАЙТЕ АНАЛИЗЫ

Для определения аллергии необходимо пройти обследование, включающее в себя клинический анализ крови, определение общего иммуноглобулина E и даже при полученных нормальных показателях потребуется определение специфических иммуноглобулинов E к конкретным аллергенам – респираторным, бытовым, пищевым, грибковым, лекарственным.

5. СВОЕВРЕМЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

Аллергия может проявляться как с рождения, так и возникать у взрослых людей – по принципу накопительного эффекта. При первых симптомах важно незамедлительно обратиться за медицинской помощью. Заболевание нужно лечить! Благодаря грамотно подобранной терапии, которая может быть как симптоматической, так и специфической, пациент прекращает реагировать на раздражители: течение аллергического процесса облегчается.



Аллергия – управляемое состояние. Вовремя заметив ее проявления и купировав их, можно значительно улучшить качество жизни.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Реклама. Лицензия № 7041 - 01184 - 637/00361036 от 19.09.2019 г.

ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ ВЯЧЕСЛАВ ИГОРЕВИЧ ЧУБАРОВ

Кандидат медицинских наук

Более 400 операций в год

25 лет практики

Эксперт эндоскопического лифтинга
в России

10 000+ пластических операций

Пластика лица и шеи (эндоскопическая
подтяжка, блефаро-, ринопластика и др.)

Корректирующие операции на теле (пла-
стика передней брюшной стенки, маммо-
пластика и др.)

Контроль реабилитации

Тольятти,
ул. Карла Маркса, 54,
телефон для записи

☎ +7 960 846 83 45

🌐 plasticbeauty.ru



ПОВОЛЖСКИЙ
ИНСТИТУТ
КРАСОТЫ



5 СОВЕТОВ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ

Любовь Сергеевна Малахова,
врач-ревматолог клиники МКС

1. СОХРАНЯЙТЕ НАГРУЗКУ АДЕКВАТНОЙ

В группе риска заболеваний суставов в первую очередь находятся профессиональные спортсмены, парикмахеры, продавцы – словом, те, кто много стоит. Также им подвержены носители генетических заболеваний и люди с избыточным весом. Однако бездействие – не выход. Нагрузка должна быть адекватной. Мы рекомендуем именно ходьбу (не бег!) по лесопарковой зоне. Причем ходить надо дозированно – столько, сколько приятно и комфортно именно вам. Важно передвигаться не по асфальту, а именно по траве и земле.

2. ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ОБУВЬ

Чтобы защитить свой опорно-двигательный аппарат, мы рекомендуем выбирать обувь с плотной пяткой и закрытым носком. Каблук не должен превышать 3-5 см, а подошва под носком пусть будет тоньше, чем под пяткой. Этим требованиям хорошо отвечают модные сейчас кроссовки.

3. СОБЕРИТЕ ЛИЧНУЮ АПТЕЧКУ

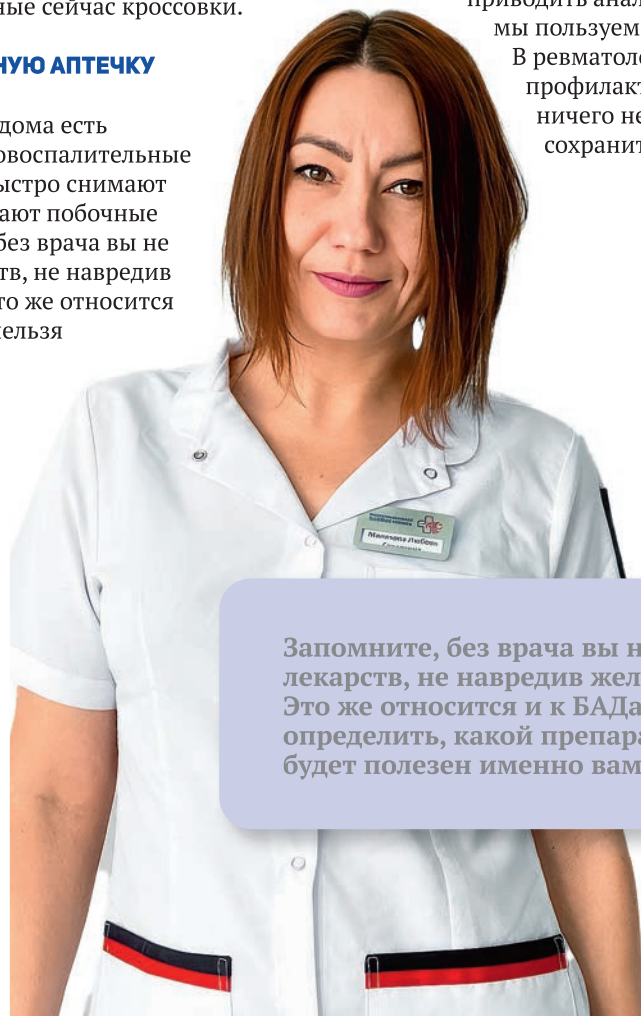
У каждого сейчас дома есть нестероидные противовоспалительные препараты, которые быстро снимают боль, воспаление... и дают побочные эффекты. Запомните, без врача вы не подберете курс лекарств, не навредив желудку или сердцу. Это же относится и к БАДам: без врача нельзя определить, какой препарат и в какой дозировке будет полезен именно вам.

4. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ПРОФИЛАКТИКУ

Чтобы не доводить до серьезных симптомов, помните про методы профилактики. К примеру, если у вас есть явная предрасположенность к ревматологическим заболеваниям, следует помнить про существование препаратов-хондропротекторов. Они замедляют и предотвращают развитие артроза, работают без вреда для здоровья, питая хрящики и ткани. Чаще всего мы назначаем хондопротекторы на 3 месяца, после чего следуют 3 месяца отдыха.

5. ОТНОСИТЕСЬ К ИНФОРМАЦИИ КРИТИЧНО

Я часто встречаюсь с мифами и страхами, к примеру, о тех же хондопротекторах. Многие из них нужно вводить локально – в виде инъекции. Чего только не говорят пациенты! Но врачи давно и успешно применяют инъекционные методики. Мы все не раз слышали о похожих по составу препаратах в косметологии – при этом серьезных побочных эффектов здесь никто не боится. Люблю приводить аналогию с кремом, которым мы пользуемся, чтобы выглядеть моложе. В ревматологии то же самое: проходя профилактические курсы, даже если ничего не беспокоит, мы помогаем сохранить здоровье нашим суставам.



Запомните, без врача вы не подберете курс лекарств, не навредив желудку или сердцу. Это же относится и к БАДам: без врача нельзя определить, какой препарат и в какой дозировке будет полезен именно вам.

5 ПРИЗНАКОВ, ЧТО ПОРА ПОКАЗАТЬ РЕБЕНКА ЛОРУ

ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЯ У ДЕТЕЙ ВОЗНИКАЮТ ГОРАЗДО ЧАЩЕ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ. ЭТО СВЯЗАНО С ТЕМ, ЧТО ИММУННАЯ СИСТЕМА МАЛЫША ЧАСТО БЫВАЕТ СЛАБОЙ ИЛИ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТ КРЕПНУТЬ. ЭКСПЕРТЫ «ЦЕНТРА ЛОР-ПОМОЩИ И СЛУХОПРОТЕЗИРОВАНИЯ» ДЕЛЯТСЯ ВАЖНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ УША, ГОРЛА И НОСА, КОТОРУЮ СТОИТ ЗНАТЬ КАЖДОМУ РОДИТЕЛЮ.



Дмитрий Владимирович Епишкин,
детский врач оториноларинголог-сурдолог
«Центра ЛОР-помощи
и слухопротезирования»

“ Не стоит затягивать с обращением к врачу. Осмотры необходимо проводить ежегодно на протяжении всей жизни. К примеру, в детском возрасте слух может снижаться на фоне увеличения аденоидов или появления отита. Но эти проблемы можно выявить только после осмотра специалистом. Ограничьте время использования наушников. Посещая дискотеки и концерты, старайтесь держаться подальше от динамиков. Избегайте стрессов и вовремя обращайтесь к доктору при малейших подозрениях на снижение слуха – это повысит шансы на успешное лечение. ”

ПРОВЕРЬТЕ ШКОЛЬНИКУ СЛУХ, ЕСЛИ:

- Он теряет концентрацию и стал невнимательным
- Не сразу откликается на имя, часто переспрашивает
- Прибавляет громкость мультимедиа
- Затрудняется пересказать пройденный материал или повторить фразу
- Жалуется на шум и дискомфорт в ушах
- У него появились «странности» в походке



Лилия Геннадьевна Плешакова,
врач-оториноларинголог
«Центра ЛОР-помощи
и слухопротезирования»

“ Осень – это сезон простуд. На фоне общего недомогания в коллективе у ребенка могут обостряться хронические заболевания, что приводит к усталости, стрессу и неустойчивости уже в начале учебного года. Особенно страдают дети с хроническим тонзиллитом, гайморитом, отитом и аденоидитом. Им крайне рекомендовано пройти курс физиотерапии и лазеротерапии, чтобы снять воспаление и очистить носовые и придаточные пазухи от инфекций. Также максимально снизить риск вирусных заболеваний поможет укрепление иммунной системы. ”

5 СИМПТОМОВ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ У РЕБЕНКА:

- Быстрая утомляемость и жалобы на слабость
- Ему легче дышать ртом по сравнению с носом
- Посапывание или храп во сне, частый кашель
- Хронический или периодический насморк, частые респираторные заболевания
- Дыхание со свистом

Часто взрослые не замечают болезнь ребенка, так как он не всегда может распознать природу дискомфортных ощущений. К моменту, когда становится понятно, что нужна помощь отоларинголога, могут наступить серьезные последствия. Если вы отметили появление какие-либо из вышеописанных признаков, немедленно обратитесь к ЛОР-врачу!

**НУЖЕН
КОНТРОЛЬ!**

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



**ЦЕНТР ЛОР-ПОМОЩИ
И СЛУХОПРОТЕЗИРОВАНИЯ**

Тольятти, Свердлова, 17А
8 (8482) 77-56-60
🌐 lorinfo.ru

5 СОВЕТОВ ПО ДЕТСКОМУ ПИТАНИЮ

Алла Александровна Сизова,
врач-педиатр, детский эндокринолог
«Клиник доктора Кравченко»

1. НАЧНИТЕ С СЕБЯ

Некоторые родители уделяют составлению детского меню излишнее внимание, разделяя детский и взрослый стол. Нужно помнить, что для наших детей мы – главный пример. Есть исследования, подтверждающие, что продукты, которые мама ест во время беременности, сказываются на вкусе амниотической жидкости (околоплодных вод). Таким образом, еще в утробе формируются вкусовые предпочтения ребенка. Прививайте нормы правильного пищевого поведения с раннего детства. Своевременно вводите разнообразный прикорм, предлагайте новое. Доказано, что дети, которые до года ели овощи и фрукты, в более старшем возрасте от них не отказываются.

2. УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ЕДЕ

Тайминг важен для формирования правильного пищевого поведения и пищеварительных процессов организма. Питание должно быть регулярным: завтрак, обед, ужин и дополнительный перекус. Старайтесь, чтобы промежуток между приемами пищи составлял 3-4 часа. Это оптимальное время, чтобы еда, попавшая в организм, прошла пищеварительный цикл, не перемешиваясь со свежеступающими порциями. Слишком длинные перерывы, дольше 5 часов (исключая время ночного сна), тоже не полезны и могут спровоцировать сильный голод и, как следствие, переедание.

3. ФОРМИРУЙТЕ ПРИВЫЧКУ ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ

«Есть, чтобы жить» – формула здорового отношения к еде. Избегайте крайностей – насильственного навязывания пищи и поощрения едой.

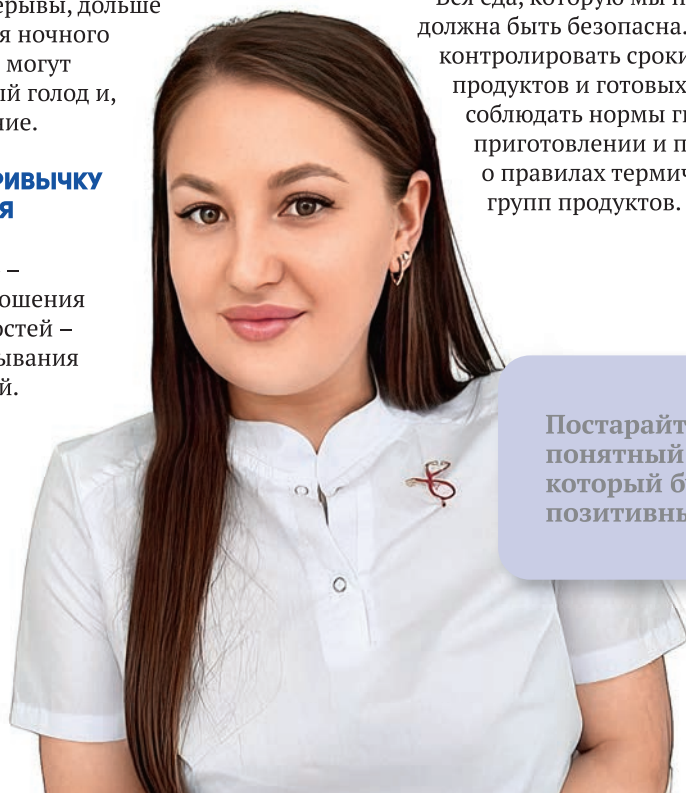
Постарайтесь создать в семье понятный ритуал трапезы, который будет нести только позитивные эмоции. Откажитесь от гаджетов за столом, исключите приемы пищи за просмотром телевизора, не превращайте время обеда, завтрака или ужина в игру. Пусть ребенок наслаждается обстановкой, процессом еды, ее вкусом, запахом и вовремя почувствует момент физиологического насыщения.

4. ДЕРЖИТЕ БАЛАНС

Белки – это не только мясо, углеводы – не только сладости, а жиры – не крем в тортах. Рыба, творог, сыр, яйца, молочная и кисломолочная продукция, бобовые помогут набрать необходимую суточную норму белка. Крупы грубого помола, цельнозерновой хлеб и макароны, фрукты, ягоды наполнят рацион правильными углеводами. Орехи, семена, нерафинированное масло восполнят норму жиров. Не стоит пренебрегать клетчаткой. Присутствие зелени и достаточного количества овощей, отруби помогут наладить пищеварение. Заложите 10-15% от нормы дневного рациона «на вредности». Предлагайте ребенку сладости только после завершения основной трапезы.

5. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Вся еда, которую мы предлагаем детям, должна быть безопасна. Обязанность родителей контролировать сроки годности и хранения продуктов и готовых блюд. Нужно строго соблюдать нормы гигиены при обработке, приготовлении и подаче пищи. Помните о правилах термической обработки разных групп продуктов.



Постарайтесь создать в семье понятный ритуал трапезы, который будет нести только позитивные эмоции.

РОМАН КОЧЕТКОВ:

«В МАММОПЛАСТИКЕ ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА ИДУТ РУКА ОБ РУКУ»

ТРАДИЦИОННО ОКТЯБРЬ – МЕСЯЦ БОРЬБЫ С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ: ТАК ПОВЕЛОСЬ С 1993 ГОДА БЛАГОДАРЯ УСИЛИЯМ ВОЗ. СЕГОДНЯ ЭТА ПАТОЛОГИЯ ДИАГНОСТИРУЕТСЯ У КАЖДОЙ ВОСЬМОЙ ЖЕНЩИНЫ В МИРЕ, НО ВРАЧИ НЕ УСТАЮТ ПОВТОРЯТЬ: ПРИ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКЕ ПРОГНОЗ МОЖЕТ БЫТЬ БЛАГОПРИЯТНЫМ. ЭТО ПОДТВЕРЖДАЕТ И ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ, ОНКОЛОГ, МАММОЛОГ ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА «МЕДГАРД» РОМАН ИВАНОВИЧ КОЧЕТКОВ – ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В РОССИИ ПО РЕКОНСТРУКТИВНОЙ ПЛАСТИКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.



ЭКСПЕРТ:

РОМАН ИВАНОВИЧ КОЧЕТКОВ,

врач онколог-маммолог, хирург, пластический хирург ЛДК «Медгард»

СЕГОДНЯ МНОГО ГОВОРЯТ ПРО САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ. НАСКОЛЬКО ЭТО ЭФФЕКТИВНО?

С одной стороны, это лучше, чем ничего. С другой, если объем груди большой, то пальпировать новообразование небольшого размера довольно сложно. Только на результаты «самоосмотра» полагаться не стоит.

Важно делать инструментальное обследование. Это позволит своевременно обнаружить изменения в тканях и начать лечение. Помните, раннее выявление такого опасного заболевания, как рак молочных желез, значительно повышает шансы на полное выздоровление.

КАКИЕ СПОСОБЫ ДИАГНОСТИКИ ЗДОРОВЬЯ ГРУДИ НАИБОЛЕЕ ИНФОРМАТИВНЫ?

Исследования первого порядка – это УЗИ и маммография. Они не исключают друг друга.

К примеру, маммографию не следует делать в молодом возрасте и при маленьком объеме груди. Малоинформативным окажется это исследование и при плотной железистой ткани. Есть также МРТ (магнитно-резонансная терапия) молочной железы. Здесь важно соблюсти баланс и не удариться в гипердиагностику.

ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ОПЕРАЦИЯ НА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ ПРОИЗОШЛА, ЕСТЬ ЛИ ШАНС ВЕРНУТЬ ГРУДИ УТРАЧЕННЫЕ ФОРМЫ?

Безусловно, да. У меня есть сформированное за более чем 20 лет практики убеждение: если женщина задумалась о восстановлении формы и объема груди после удаления, значит, она точно выздоравливает. При этом отмечу, что если один врач проводит удаление железы и последующую реконструкцию, – это полезная комбинация,

которая позволяет достичь хорошего терапевтического и эстетического эффекта.

Когда делаешь все «одними руками», есть возможность долгосрочного планирования. Например, удалить железу и, поставив экспандер, который подготовит ткани к последующим манипуляциям, запланировать реконструкцию. Или удалить железу и оставить кожный лоскут, чтобы позднее разместить в нем имплантат – или же поставить его сразу после удаления железы. Вариантов много.

КАКИЕ ОПЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ ВЫ ПРОВОДИТЕ?

Все операции на груди: увеличение, уменьшение, подтяжка, реконструкция молочной железы, удаление имплантатов, секторальная резекция и другие. Также есть большой опыт в проведении пластики живота любой сложности, липосакции и коррекции форм ягодиц, голеней и рук.

5 СОВЕТОВ, ЧТОБЫ СОХРАНЯТЬ КРАСОТУ ТЕЛА И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Ирина Витальевна Булгакова,
медицинская сестра по массажу и реабилитации,
инструктор ЛФК, детский массажист клиники МКС

1. ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ

Чтобы жить долго без боли и артроза, нужна профилактика. Это та самая физическая активность, проще говоря, зарядка. Мы все об этом знаем, но забываем, что любую зарядку нужно делать ежедневно. Важно курортное лечение: благо сейчас оно доступно в современных клиниках. Речь про массаж, аппараты, плавание с инструктором, ЛФК.

2. ВЫЛЕЧИТЬ «ВДОВИЙ ГОРБИК» - ЭТО ПРОСТО

Понять причину возникновения так называемого «горбика» и поставить точный диагноз можно, сделав рентген в двух проекциях. Конечно, это никакой не «вдовый горбик», а отек. Массажисты могут убрать его за 1-3 сеанса. Но, как правило, пациент вновь начинает неправильно держать шею, постоянно при нагрузках травмируя шейные позвонки, что вызывает воспаление. Неэстетичный изгиб опять вернется. Поэтому помимо индивидуального курса лечения будут нужны регулярные упражнения и массаж.

3. НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ХРУСТ В КОЛЕНЯХ

Во время реабилитации часто сталкиваюсь с тем, что пациенты слышат характерный хруст в коленях или в локтях. Им кажется, что проблемы в суставах, но это может быть и воспалительный процесс в связках или другая хроническая проблема. Внести ясность сможет УЗИ-диагностика. Результат исследования поможет составить дальнейший план действий.

4. РАСТИРАЙТЕ ЛАДОНИ

Чтобы хорошо себя чувствовать и надолго сохранять бодрость, нужно держать в активности важные точки на руках. Попробуйте растирать ладонки до ощущения тепла. Круговыми движениями прорабатывайте фаланги пальцев, начиная прямо со стыка с ладонью. Перейдите на пространство между пальцами, заходя чуть-чуть в глубину и сильно нажимая там круговыми движениями.

5. ДЛЯ МАССАЖА НОГ ВОЗЬМИТЕ МЯЧИК

Если вы, сидя, можете дотянуться до пальцев ног, это прекрасно. Значит, вы сможете промять каждый пальчик по очереди (по аналогии с упражнением для рук). Разминаем точки между пальчиками на обеих ногах. Если же у вас лишний вес или по другим причинам дотянуться сложно, ничего страшного. Возьмите любой небольшой мячик (для тенниса или есть специальные мячи) и прокатайте ступней. Если подобрать комплекс простых, доступных каждому упражнений и делать их ежедневно, не пропуская, то можно спасти от изнашивания и боли руки, ноги, шею. Здоровый образ жизни, гимнастика в сочетании массажем и физиотерапией помогут надолго сохранить гибкость и молодость тела.



Если подобрать комплекс простых, доступных каждому упражнений и делать их ежедневно, не пропуская, то можно спасти от изнашивания и боли руки, ноги, шею.

БЕРЕЖЕМ ЗДОРОВЬЕ... С ОСЕНИ!

ОКРЫЛЕННЫЕ ВЕСЕННИМ ТЕПЛОМ, МЫ НЕ ЗАМЕЧАЕМ, КАК ПРОЛЕТАЕТ ЛЕТО. А ВМЕСТЕ С Понижением температуры за окном снижаются и защитные силы нашего организма. Как их поддержать, обсудили с докторами клиники «Здоровье».



Ксения Александровна Колесникова,
врач-терапевт:

Медикаментозное лечение или народная медицина? Зачастую пациенты доходят до крайностей: отказываются от приема препаратов вовсе, либо пьют все подряд, забывая заглянуть в инструкцию.

Умеренное самолечение допустимо, если у человека нет ряда сопутствующих заболеваний (таких как сахарный диабет, аллергические реакции, онкология, заболевания сердечно-сосудистой системы, печени и почек). Да и предпочтение в этом случае нужно отдавать препаратам, которые направлены лишь на симптоматическое лечение.

Из народных средств рекомендую обращаться только к тем, что все же нашли некую доказательную базу. А именно:

- пить достаточное количество жидкости не экстремальной температуры (чай, бульоны, не кислые морсы, компоты).
- добавить в рацион фрукты и овощи. Например, небольшое количество сладких цитрусовых или листья салата как источники витамина С.

Подчеркну: лечение должно быть комплексным, а лучше всего, если ваше состояние здоровья будет под контролем лечащего доктора. Так можно уменьшить вероятность осложнений, побочных эффектов и быстрее встать на ноги.



Евгений Геннадьевич Егоров,
врач-эндокринолог,
терапевт, врач УЗИ:

Когда люди лечатся самостоятельно дома, они могут не заметить первичные симптомы опасных заболеваний, которые остаются без обследования и лечения. Источников боли огромное количество. Причины боли можно собрать по разным группам, к самым распространенным относятся: болезни суставов (артриты, артрозы, подагра; различные заболевания мышц); вен (тромбозы, атеросклероз ног, тромбоз и варикозное расширение вен нижних конечностей), позвоночника – межпозвоночная грыжа или остеохондроз. Чтобы точно поставить диагноз, необходимо пройти медицинский осмотр и собрать анамнез, сделать УЗИ сосудов нижних конечностей, выполнить лабораторные исследования, пройти рентген и специализированные обследования, такие как ЭМГ нижних конечностей или КТ. Только после этого можно подобрать грамотное и эффективное лечение.



Диана Сергеевна Тарасова,
врач-кардиолог,
терапевт, врач УЗИ:

Знаете ли вы, что количество заболевших среди сделавших прививку от гриппа не превышает 3%? Такие данные озвучило Министерство здравоохранения Российской Федерации. При этом заболевание протекает в легкой форме: быстро и без осложнений для здоровья. Кстати говоря, когда пациент прививается, его организм получает надежную годичную защиту от самого гриппа и от ряда других вирусов, входящих в группу ОРВИ. Мы называем это «перекрестным иммунитетом» – состоянием, в котором иммунитет к одному микроорганизму защищает также от другого, родственного микроорганизма.

Делать прививку или нет, каждый решает сам. Напомню только, что нашему организму легче победить ослабленные или разрушенные частицы вируса, чем бороться с полноценным гриппом. Безопасней поставить один укол, чем попасть в больницу с осложнениями.

ЛЕГКО ДОБРАТЬСЯ

КЛИНИКА «ЗДОРОВЬЕ» РАСПОЛАГАЕТСЯ В ЦЕНТРЕ ГОРОДА, РЯДОМ УДОБНАЯ ТРАНСПОРТНАЯ РАЗВЯЗКА – СЮДА КОМФОРТНО ЕХАТЬ ИЗ ЛЮБОЙ ТОЧКИ ГОРОДА.



Самара, ул. Пушкина, 227
Тел.: 8 (846) 200-17-19, 8 (991) 194-69-58
📍 mk-zdorovye.ru

5 СОВЕТОВ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ И ЭНЕРГИЮ В ТЕЛЕ

Юлия Викторовна Афанасьева,
главный врач клиники «Юдент»,
врач-стоматолог, ортодонт, гнатолог

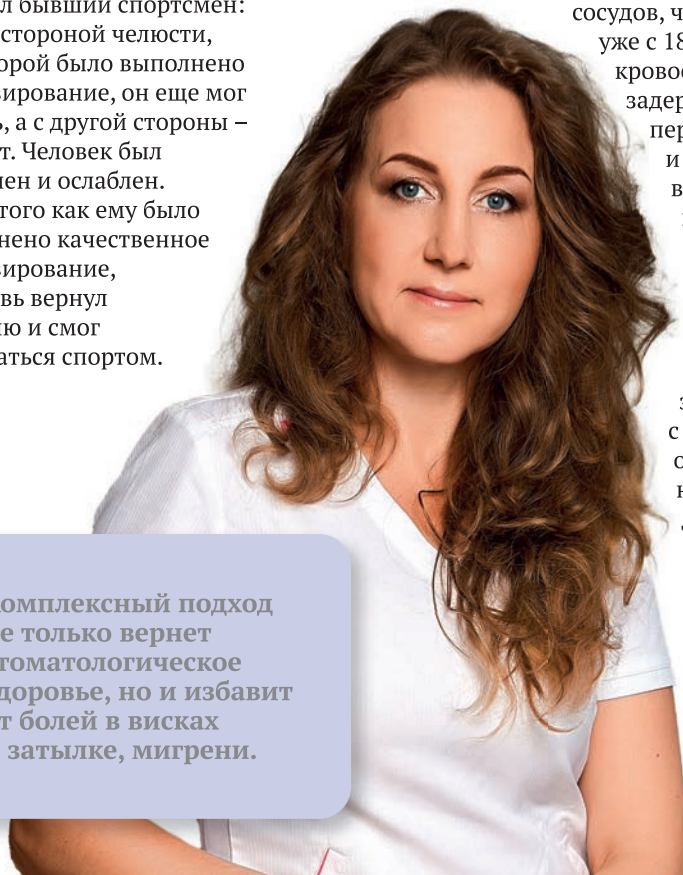
1. ПОЙМИТЕ, ЧТО ОРГАНИЗМ – ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ

Наша зубочелюстная система - часть системы вертикализации тела (глаза, зубы, позвоночник, стопы). При неправильном прикусе автоматически включается нисходящее напряжение, происходит искривление в шее, грудном, поясничном отделах, позвоночнике, стопе. В этой схеме зубы – самый жесткий замок. Если не учитывать этот фактор, то одним массажем не обойтись. При неправильном прикусе тело скручивается, ослабевает по анатомическим взаимосвязям. Это одна из причин возникновения сколиоза.

2. СДЕЛАЙТЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

С помощью кинезиологических тестов определяют степень компенсации организма. Результаты покажут, какая часть из системы вертикализации наиболее перенапряжена, что является причиной потери адаптации, сколько сил уходит на поддержание равновесия и как зубы влияют на всю систему: поддерживают или разрушают баланс. Однажды ко мне пришел бывший спортсмен: одной стороной челюсти, на которой было выполнено протезирование, он еще мог жевать, а с другой стороны – уже нет. Человек был апатичен и ослаблен. После того как ему было выполнено качественное протезирование, он вновь вернул энергию и смог заниматься спортом.

Комплексный подход не только вернет стоматологическое здоровье, но и избавит от болей в висках и затылке, мигрени.



3. СОХРАНЯЙТЕ ВЫСОТУ ЗУБОВ

Этот фактор влияет на кровоснабжение головного мозга. Возрастная, патологическая стираемость, неправильный прикус снижают высоту зубов, что автоматически приводит к компрессии первого и второго шейных позвонков, нарушению кровоснабжения головного мозга, сужению дыхательных путей, ослаблению плечевого пояса. Начинается мышечная слабость, зачастую возникают неврологические проблемы, мигрени, грыжи. И никакие антидепрессанты здесь не помогут, а только усугубят ситуацию.

4. СПИТЕ ПРАВИЛЬНО

Сон на горизонтальной поверхности, какой бы матрас ни был, не даст вам желаемого эффекта. Необходим наклон, чтобы спина была прямая, а челюсть находилась в подвешенном состоянии. Только в таком положении нет деформации черепа и невозможно перевернуться на живот. Сон на животе приводит к скелетной деформации черепа, травме шеи (она сворачивается) и пережатию сосудов, что приводит к повышению давления уже с 18 лет и ранее, мигрениям, нарушению кровоснабжения головного мозга, может повлечь задержки развития. Наши предки спали на перине и не имели проблем с позвоночником и зубами, в таком положении тело находилось в самом гармоничном и расслабленном положении. Сейчас этот принцип воспроизвели в функциональных кроватях и кроватях с подъемным механизмом.

5. ИСПРАВЛЯЙТЕ ПРИКУС

Коррекцией прикуса необходимо заниматься как можно раньше, начиная с 5-6 лет, в фазу пика роста. Раннее ортодонтическое лечение направлено на коррекцию роста, создание места для прорезывания постоянных зубов, коррекцию позвоночника, стоп. Убирая сжатие в зубочелюстной системе, а соответственно, и черепе, мы позволяем всей опорно-двигательной системе выстроиться, раскрыться, что приводит к полноценному гармоничному проявлению всего потенциала организма человека. Это достигается с помощью ортодонтического лечения, остеопатического лечения, правильного положения во сне и применения правильной физической нагрузки.

КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ ГАЛИНА ГУРОВА:

«СТРАХИ И ФОБИИ МОЖНО ЛЕЧИТЬ С ПОМОЩЬЮ VR»*



НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ МЕШАЮТ ЖИТЬ ПЛНОЦЕННО. ИНОГДА НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ УСИЛИВАЮТСЯ. ТАКОЕ НАВЯЗЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕКА НЕСЧАСТНЫМ. ПРАКТИКУЮЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ РАССКАЗЫВАЕТ О НОВОМ ПОДХОДЕ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ПРЕОДОЛЕТЬ ВНУТРЕННИЙ ДИСБАЛАНС И ОБРЕСТИ СПОКОЙСТВИЕ.



Эксперт: Галина Петровна Гурова,
клинический психолог, исполнительный директор международного центра здоровья «ОПТИМА МЕД», руководитель Ассоциации лечебного и оздоровительного туризма РФ

ГДЕ ПОПРОБОВАТЬ?

Лечение по VR-методике проводится в Международном Центре здоровья ОПТИМА МЕД. Стоимость сессии - 3000 рублей (1,5 часа работы с психологом, психодиагностика, погружение и терапия)

РАССКАЖИТЕ, В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ МЕТОД?

Это интересный и безопасный игровой способ, новый подход к лечению страхов, тревожных и агрессивных состояний. Пациент надевает шлем виртуальной реальности, мы загружаем его в модель дискомфортной ситуации. Степень угрозы пациент может контролировать сам. Далее под контролем клинического психолога человек проходит несколько этапов. В момент, когда у него возникает желание «убежать», есть возможность «погрузиться» в безопасное место, пройти дыхательную и мышечную релаксацию, убрать стресс с помощью технологии ДПДГ (перепрограммирования с помощью движения глаз). Так достигаются две важные цели: пациент учится смотреть на раздражающую ситуацию со стороны и критически оценивать уровень действительной угрозы, плюс тренируется способность справляться с паникой. Упражнения на релаксацию в дельнейшем легко применить в реальной жизни.

50 ПОБЕЖДЕННЫХ СТРАХОВ

При помощи технологии лечат порядка пяти десятков самых распространенных фобий, в том числе страх высоты и открытых пространств, клаустрофобию. Корректируют социальные фобии, например, боязнь выступать на публике, страх выйти к доске. Перечень постоянно расширяется.

ЕСТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ, НАПРИМЕР, ПО ВОЗРАСТУ?

Нет. Дети и подростки особенно результативно проходят такие процедуры, для них проще принять информацию в игре, чем в разговоре. Взрослым методика также рекомендуется, но чем старше человек, тем жестче действуют фильтры его разума. Виртуальность интересна, но остается внешней игровой средой. В этом случае терапия с психологом в реальности дает не меньший результат, особенно если применяются разные подходы.

СКОЛЬКО СЕАНСОВ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬСЯ? А МОЖЕТ, СТОИТ ПУСТИТЬ НА САМОТЕК?

Согласно статистике, фобия склонна к развитию. Начинаясь с небольшого страха, она прогрессирует, питаясь негативными эмоциями, которые неизбежны при столкновении с триггерами. Человек начинает себя сознательно ограничивать, у него нарастают тревожность и стресс, связанный как с первопричинным страхом, так и с пониманием иррациональности своего поведения.

Фобии нужно обязательно лечить. Я считаю, что количество сеансов очень индивидуально и зависит от вашего типа личности, уровня текущего стресса, силы первоначальной травмы, вовлеченности в терапию. В то же время Американская ассоциация психологов считает достаточным для излечения от фобии 10 сеансов виртуальной реальности.

САМАРА, УЛ. ЧАСОВАЯ, 6

Обязательна предварительная запись по телефону 8 927 007 58 00 (ватсап, вайбер)

*виртуальная реальность

5 СОВЕТОВ

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

Зиванда Талыш кызы Бахышлы,
врач акушер-гинеколог,
врач ультразвуковой диагностики

1. БРОСАЙТЕ КУРИТЬ

У прекрасной половины человечества никотин провоцирует развитие рака шейки матки, при этом процесс происходит без выраженной симптоматики. По данным статистики, в последнее десятилетие среди онкологических заболеваний это заболевание занимает второе место у женщин детородного возраста. В 3-4 раза возрастает вероятность успешного лечения и снижается риск возникновения метастазов, если своевременно бросить курить. Рак возникает и у некурящих людей, в том числе пассивных курильщиков. Причина тому – резкий сбой в гормональной системе или в целом ее нестабильное состояние. Курение (даже если это курительные смеси и пары углекислого газа из IQOS) может влиять на гормональный фон женщины, особенно при генетической предрасположенности к раковым заболеваниям, а также разрушать эпителиальные клетки, в которых содержится много генетической информации рода.

2. НАЙДИТЕ ГИНЕКОЛОГА, С КОТОРЫМ КОМФОРТНО ЛИЧНО ВАМ

Природная задача женщины – поддерживать репродуктивный потенциал.

На нее возложена ответственность за жизнь и здоровье будущего поколения. Справиться с этой миссией может каждая, главное – найти понимающего верного друга и соратника, врача-гинеколога, которому не страшно задавать любые вопросы.



3. РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ГИНЕКОЛОГА И СДАВАЙТЕ АНАЛИЗЫ

Девушки и женщины должны регулярно посещать врача-гинеколога вне зависимости от возраста. С 21 года, начав жить половой жизнью, нужно обязательно сдавать мазок на онкоцитологию: его нужно сдавать раз в три года. Этот анализ позволяет выявлять не только злокачественные изменения, но и воспалительные заболевания органов малого таза.

4. НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ МАЗКОМ НА ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА (ВПЧ)

Исследования подтверждают взаимосвязь роста числа инфицированных ВПЧ и случаев поражения раковыми клетками репродуктивных органов. Этот вирус крайне опасен для девушек в молодом, подростковом возрасте, когда эпителий шейки матки особенно восприимчив к нему и другим токсическим веществам. Патоген может годами не проявляться, поэтому важно сдавать мазок на ВПЧ, чтобы диагностировать его присутствие как можно раньше.

5. ПИТАЙТЕСЬ СБАЛАНСИРОВАННО

Нерациональное и несбалансированное питание, отсутствие в рационе клетчатки и естественных антиоксидантов (например, зелени) и ослабленная иммунная система могут привести к развитию вируса папилломы человека даже у некурящих женщин.

Патоген может годами не проявляться, поэтому важно сдавать мазок на ВПЧ, чтобы диагностировать его присутствие как можно раньше.



ЛЮБИТЕЛЯМ УЗКИХ ТУФЕЛЕК НА ЗАМЕТКУ!



Мария Александровна Каримова,
директор «Центра врачебной
подологии MaryMed»

Закрытая и зауженная обувь – не только неудобно, но и чревато развитием подологических заболеваний. Дело в том, что постоянное сдавливание стопы и пальцев влечет за собой деформацию ногтя. Врастая в боковой валик, он доставляет неудобство и причиняет острую боль. Так было во все времена, но сегодня методы лечения вросшего ногтя стали значительно гуманнее.

РАНЬШЕ

Вросший ноготь был дамочным мечом многих поколений. Боль, появляющаяся при ходьбе в обуви, становилась постоянным спутником, а лечение нагноения – регулярным занятием. При обострении ситуации ноготь могли просто удалить, но отрастая, он опять упирался в боковой валик, а значит, все начиналось заново.

ТЕПЕРЬ

Сегодня лечение вросшего ногтя – это раз и навсегда, при соблюдении рекомендаций. Безрецидивная немецкая методика, применяемая в самарском «Центре врачебной подологии MaryMed», кардинально меняет жизнь пациентов в лучшую сторону. Корректирующая система, которую устанавливают на ноготь, устраняет боль сразу же. Постепенно он выравнивается, что снимает нагрузку с околоногтевого валика и решает проблему без хирургии!

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОИХ НОЖКАХ СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ КРАСИВУЮ ПОХОДКУ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ!

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ЦЕНТРА ВРАЧЕБНОЙ ПОДОЛОГИИ MARYMED

- БЕЗРЕЦИДИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВРОСШЕГО НОГТЯ
- ПЛАСТИКА НОГТЕВЫХ ВАЛИКОВ
- ТРЕЩИНЫ НА СТОПАХ
- МЕДИЦИНСКИЙ ПЕДИКЮР
- ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА
- МОЗОЛИ И НАТОПТЫШИ
- СТОПА ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА
- ЛЕЧЕНИЕ ГРИБКА НОГТЕЙ
- ДЕТСКАЯ ОРТОПЕДИЯ

5 СОВЕТОВ, КАК МАЛЫШУ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ОРВИ В СЕЗОН ПРОСТУД

Максим Эдуардович Кузин,

врач-педиатр, заведующий детским отделением
клиники «Альфа-Центр Здоровья»

1. ПОМНИТЕ, ЧТО БОЛЕТЬ В НОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ – НОРМАЛЬНО

Маленький человек будет болеть столько раз, сколько будет заражаться. Если ребенок, у которого только идет становление иммунитета, приходит в группу с незнакомой микробиотой, то симптомы острых респираторных заболеваний могут возникнуть от 8 до 12 раз за сезон, то есть каждый месяц! Имеется в виду именно эпизод с температурой, а так называемые «легкие сопли» могут быть и того чаще.

2. МОЙТЕ РУКИ!

Медики всего мира склоняются к мнению, что человек, как правило, заражается вирусной инфекцией не воздушно-капельным путем, а через грязные руки: когда чешет глаз, ковыряет в носу. Некоторые вирусы могут сохраняться на предметах (дверной ручке или телефоне) несколько суток. Чтобы уменьшить заболеваемость, самый простой метод в меру часто мыть руки с обычным мылом в течение 15-20 секунд, что значительно сокращает число бактерий. Важно намылить каждый палец от основания до кончика, ладонь и ее тыльную сторону. Не стоит использовать для мытья рук средства с антибактериальным эффектом, иначе вирусы станут к ним невосприимчивыми.

Чтобы уменьшить заболеваемость, самый простой метод в меру часто мыть руки с обычным мылом в течение 15-20 секунд, что значительно сокращает число бактерий.

3. ОЧИЩАЙТЕ И ПРОМЫВАЙТЕ НОС

Естественным барьером для вирусов является слизистая носа. Поддерживать ее в рабочем состоянии помогают промывания соляным раствором, например, по возвращению домой с работы, из школы и сада. Имейте в виду, что гипертонические растворы с увеличенным содержанием соли следует применять в период болезни, а для профилактики достаточно изотонических – в них уровень соли равен естественному уровню соли в крови человека.

4. ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ

Самая эффективная мера профилактики – вакцинация (при отсутствии противопоказаний!). Это помогает и в большинстве случаев защищает на 90-99%. Есть прививки и от бактериальных инфекций, таких как отит или пневмония, ведь когда организм ослаблен и человек начинает заболеть, любая вредоносная микрофлора может дать серьезные осложнения.

5. ДЫШИТЕ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ

Важно часто и основательно проветривать помещения, в котором находятся люди, а также соблюдать социальную дистанцию. Пригодится комнатный увлажнитель: когда воздух сухой, аэрозольное распыление вируса при чихании или кашле может витать по помещению долгое время. Особенно это характерно для зимнего периода. А вот соприкасаясь с частичками воды, вирусы быстрее оседают на поверхность.



БОЛЕЗНИ НЕОТРЕАГИРОВАННЫХ ЭМОЦИЙ: КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

В ОРГАНИЗМЕ ЕСТЬ ЭВОЛЮЦИОННО
ОБОСНОВАННАЯ РЕАКЦИЯ –
«БЕЙ ИЛИ БЕГИ». ПРИ СТРЕССЕ
МОЗГ ТРЕБУЕТ ОТ ТЕЛА ДЕЙСТВИЯ:
БЕГСТВА ОТ ПРОБЛЕМЫ ИЛИ ЕЕ
РЕШЕНИЯ. НЕ ВАЖНО, БУДЕТ ЛИ
ИСТОЧНИК СТРЕССА РЕАЛЬНЫМ
ИЛИ ВООБРАЖАЕМЫМ, МЕХАНИЗМ
РЕАКЦИИ ЗАПУСТИТСЯ АВТОМАТИЧЕСКИ.



Эксперт:
ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА ГРЕЧИХО,
психолог, семейный, психотерапевт,
сексолог, клиника «Чувство жизни»

ОГРЕХИ ЭВОЛЮЦИИ

Возбуждение головного мозга при угрозе направлено на вегетативные двигательные центры: первые ответственны за работу внутренних органов, вторые должны обеспечить физическое спасение от обидчика. Однако нормы современной морали не позволяют бороться или бежать. «Экстренная» реакция, которая помогала нашим предкам выжить и передать свой генетический код, перестала идти по плану. Но отсутствие выглексов от центров движения приводит к избыточной перегрузке вегетативной системы: резко повышается артериальное давление, возникают тахикардия, спазмы сосудов и органов, которые были простимулированы выбросом гормонов стресса. Подавление реакций, заложенных природой, приводит к болезни неотрагированных эмоций, или в просторечье – болезням от стресса.

ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Тенденция последнего времени неутешительна. Многие живут в психологическом напряжении длительное время: конфликты с боссом, реорганизация и сокращение на работе, отчетное время, бракоразводный процесс. Знакомая картина, не правда ли?



Чувство жизни
Клиника психотерапии

г. Самара, ул. Степана Разина, д.50
Тел.: 8 (846) 202-20-44

sense-life.ru
vk.com/senselife_smr

До тех пор, пока существует угроза, организм будет оставаться в возбужденном состоянии. Если кризис затягивается, шансы «заработать» заболевания желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, иммунной систем повышаются многократно.

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ЧУВСТВО ЖИЗНИ?

В сложившихся обстоятельствах важно распознать, как ваше тело реагирует на стрессоры. Такая способность станет полезным навыком. Особо хочется отметить, что поддержку и помощь в избавлении от стресса можно получить на сеансах психотерапии. Освоив техники релаксации, дыхания, аутогенные тренировки, а также работая с образным мышлением и восприятием, вы поймете, что именно вас расслабляет. Психотерапевт научит отсекал негативный ежедневный поток информации, уделит внимание анализу вредных привычек, которые усугубляют ситуацию. Гармонизация внутреннего состояния – ключ к радостям жизни.

Как эмоции ломают ваше тело

Длительное психологическое напряжение становится причиной развития бронхиальной астмы, хронической обструктивной болезни легких, сахарного диабета у взрослых. Избыточное количество гормонов стресса – адреналина, норадреналина и кортизола – самый частый виновник мужской эректильной дисфункции и женской аменореи (прекращения овуляции).



КЛИНИКА МЕДЕРУС



Клиника «Медерус» – современная клиника, оказывающая широкий спектр медицинских услуг.

Здесь работает команда высокопрофессиональных специалистов, среди которых кандидаты и доктора медицинских наук, ведущие специалисты министерства здравоохранения Самарской области, которые в своей практике используют новейшие достижения современной медицины.



ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

Широкий спектр лабораторных исследований, предлагаемый в клинике «Медерус», обеспечивается в результате партнерства с девятью тщательно отобранными ведущими лабораториями, гарантирующими высокую точность и достоверность результатов. Выбирая лучших, «Медерус» создает надежную основу для оздоровления и лечения своих пациентов.



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**Дмитриева
Ольга Растиславовна**
врач УЗД
высшей категории



**Панфилов
Константин Аркадьевич**
врач УЗД, кандидат
медицинских наук



**Кустова
Анастасия Игоревна**
врач УЗД
первой категории

УЗИ В КЛИНИКЕ МЕДЕРУС

В арсенале Клиники представлено самое современное высокотехнологичное оборудование, большинство из которого уникально.

У нас имеются три УЗИ-аппарата экспертного класса, на которых работают высококвалифицированные специалисты. Здесь проводятся все виды ультразвуковых исследований с подробными комментариями.

Ультразвуковые исследования совершенно безболезненны, позволяют диагностировать широкий спектр различных заболеваний и контролировать процесс их лечения. Для них характерна высокая информативность, отсутствие механических повреждений и вредных воздействий.

**Туренко
Юлия Вячеславовна**
врач УЗД



**Шабаева
Ольга Валерьевна**
врач УЗД



НИКОЛАЙ ВОЛОВ:

ЛОР-сопровождение стоматологических больных

ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИЮ И СТОМАТОЛОГИЮ МОЖНО НАЗВАТЬ «РОДСТВЕННЫМИ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМИ»: ИХ СВЯЗЫВАЕТ РАБОТА В БЛИЗКИХ АНАТОМИЧЕСКИХ СТРУКТУРАХ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДИНАКОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ. И ТАМ, И ТАМ ПРИМЕНЯЮТСЯ МЕСТНАЯ АНЕСТЕЗИЯ, А ТАКЖЕ НЕТРАВМАТИЧНЫЕ МИКРОИНВАЗИВНЫЕ МЕТОДИКИ, ЧТО ПЕРЕВОДИТ ЛЕЧЕНИЕ В РАЗРЯД АМБУЛАТОРНОГО. ЗАЧАСТУЮ ТЕРАПИЯ ВКЛЮЧАЕТ СМЕЖНЫЕ МЕТОДЫ И НУЖДАЕТСЯ В ГРАМОТНОМ ЛОР-СОПРОВОЖДЕНИИ. ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТОМ РАССКАЗЫВАЕТ ПРАКТИКУЮЩИЙ ЭКСПЕРТ, ИЗВЕСТНЫЙ РИНОХИРУРГ НИКОЛАЙ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ ВОЛОВ.

Какие проблемы чаще всего требуют совместного ведения пациента?

В первую очередь это гаймориты, причиной которых является больной зуб. Человек может прийти к нам, и мы начнем лечение с целью снять симптомы, наладить дренаж гайморовой пазухи, очистить ее. Примерно в это же время, пока ткани насыщены антибиотиками, рекомендуется проводить необходимое стоматологическое вмешательство.

Вы являетесь оториноларингологом и челюстно-лицевым хирургом. Почему сами не удаляете причинный зуб?

Я считаю, что профильный доктор сделает это лучше. Коллеги просят меня о помощи, когда речь идет о больших дефектах верхней челюсти. Например, если есть опасность возникновения перфорации дна верхнечелюстной пазухи, требуется единовременная пластика, плюс у пациента гайморит. Тогда, по согласованию со стоматологом, я беру на себя весь объем вмешательства.

В каких еще случаях стоматологам требуется ваша помощь?

Лоры и стоматологи работают на инфицированных поверхностях – полость рта и носа далеко не стерильны. Это специфика нашей работы. Поэтому вопросы хорошего оттока из гайморовой пазухи являются для зубного врача очень важными.

Лор-хирург при необходимости расширяет естественное соустье гайморовой пазухи, устраняет препятствия, нарушающие свободный отток и восстанавливает вентиляцию верхнечелюстного синуса.

НА СТЫКЕ ПРОФЕССИЙ

Планирование больших работ на верхней челюсти требует особого внимания к состоянию гайморовой пазухи. Синуслифтинг, имплантация – это ответственные дорогостоящие операции, которые требуют хорошего дренажа околоносовых пазух.

Что такое инородное тело гайморовой пазухи?

С таким запросом к нам в клинику обращаются часто. Случаи связаны с индивидуальными особенностями анатомии пациента. Обычно так мы находим пломбировочный материал. Пломба, попадая в пазуху, может лежать спокойно и не давать о себе знать долгие годы, а может начать обрастать грибковым телом. Нередко идентифицируются обломки корней зубов, провалившиеся импланты. Такие элементы легко удаляются. Применяется эндоскопическая техника, местная анестезия. Операция занимает не больше 10 минут, после чего пациент отдыхает в палате в течение часа.

К профилю какого врача относится лечение кист в пазухах – к лору или к стоматологу?

Доступ к работе на верхней челюсти имеют три специальности: лор-хирурги, хирурги-стоматологи и челюстно-лицевые хирурги. Есть несколько разновидностей кист верхней челюсти: радикулярные, резидуальные, ретенционные, истинные кисты верхней челюсти и опухолевые образования, относящиеся к онкологам. Радикулярные развиваются на корне больного зуба, резидуальные (остаточные) – зуба нет, а проблема осталась. С такими образованиями работают чаще всего стоматологи. Лор-помощь требуется в случаях, если эти кисты достигают гигантских размеров. Ретенционные кисты удаляются нами через полость носа.

Приведите, пожалуйста, еще примеры пересечений общих анатомических зон.

Фурункул преддверия носа, осложненный абсцессом верхней губы. Заболевание серьезное, опасное осложнением в виде тромбоза вен лица, глазницы и вен полости черепа. Это состояние угрожает жизни человека. В таких случаях доктору необходимо «пройти» через преддверие носа в полость абсцесса и «выйти» через губу в полость рта, дренировать насквозь. Конечно, также необходимо провести медикаментозное лечение. Так вот, никакой



ЭКСПЕРТ:

НИКОЛАЙ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ ВОЛОВ,
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ,
ВРАЧ-ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ, ЧЕЛЮСТНО-
ЛИЦЕВОЙ ХИРУРГ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ
«АМБУЛАТОРНЫЙ ЦЕНТР №1», ДОЦЕНТ
КАФЕДРЫ КЛИНИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА «РЕАВИЗ»



РИНОХИРУРГИЯ В ЛЕЧЕНИИ СЛЕЗОВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Некоторые офтальмологические проблемы (например, лечение заболеваний слезного мешка) эффективнее решаются при помощи эндоназального доступа, который используется в лор-практике.

разницы нет, кто из коллег возьмет этого пациента – лор, стоматолог-хирург или челюстно-лицевой хирург, главное, чтобы правильно был выполнен разрез, установлен сквозной дренаж и назначено правильное послеоперационное сопровождение.

С какими еще специальностями работаете в связке?

Офтальмологи перед любым вмешательством на глазах в обязательном порядке отправляют

к нам на консультацию для исключения патологии околоносовых пазух.

Пластические хирурги часто обращаются за помощью в сложных случаях ринопластики, риносептопластики. Порядка 30% пластик носа, которые я выполняю – это вторичные ринопластики, т.е. переделки. С ростом количества блефаропластик растет количество осложнений воспалительного характера периорбитальной области, при недостаточном обследовании перед операцией. Пренебрежение к обследованию околоносовых пазух, которые окружают глазницу с трех сторон, приводит к плачевным результатам.

Что вам дает совместная работа со стоматологами?

Во-первых, мы дружим. Во-вторых, стоматология – это целый мир, я многому учусь у своих коллег. Стоматологи – настоящие труженики, которые очень любят совершенствоваться, изобретать новые методы и инструменты. Эта отрасль медицины, на мой взгляд, самая динамично развивающаяся. За последние 20 лет был сделан колоссальный скачок вперед. У меня более десятка совместных со стоматологами статей, две монографии, практические рекомендации. Я выступаю на профильных конференциях. Взаимодействие со смежными специальностями расширяет спектр выполняемых мной операций и повышает их качество.

Как технически налажен процесс взаимодействия?

В штате «Амбулаторного центра №1» нет стоматологов. Мы работаем со всем городом, областью, есть специалисты, которые обращаются к нам из других регионов. Я лично знаком с большей частью профессионального сообщества. Заявки на сотрудничество принимаются на рецепции, по почте, посредством личного звонка. Результаты обследования приносят пациенты на консультацию. Часть вопросов решаем дистанционно.

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ КОЛЛЕГ СТОМАТОЛГОВ ВСЕХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ!



**АМБУЛАТОРНЫЙ
ЦЕНТР №1**

Амбулаторный центр №1

Самара, ул. Физкультурная, 31 А

Тел. 8 (846) 992-88-77

www.volovcenter.ru

volovnik@rambler.ru

ФЛЮС:

ни минуты промедления!

ТАКАЯ ПРОЗАИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА, КАК ШИШКА НА ДЕСНЕ ИЛИ ОПУХШАЯ ЩЕКА, А В ПРОСТОРЕЧЬЕ «ФЛЮС», ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИЧИНА ПРЕНЕБРЕЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ ОСМОТРАМ У СТОМАТОЛОГА. ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЗАТЯГИВАТЬ С ВИЗИТОМ К ВРАЧУ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЭТИХ СИМПТОМОВ, РАССКАЗАЛА ЭКСПЕРТ – ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ КЛИНИКИ «БИОДЕНТ» СВЕТЛАНА ГЕОРГИЕВНА ЧЕРНОВА.

ЭКСПЕРТ



Эксперт:

Светлана Георгиевна Чернова,
врач-стоматолог, детский врач-стоматолог
клиники «Биодент»



Что такое флюс простыми словами?

«Флюс» - «народное» название. Правильный термин - «периостит», гнойное воспаление надкостницы. Болезнь может иметь как инфекционную, так и неинфекционную природу. Часто развивается как осложнение от воспаления оболочек зуба. Свищ или прыщик на десне – это канал, который соединяет воспалительный процесс на корне зуба и полость рта. В результате воспаления образуется гной, который либо изливается в полость рта, либо формирует гнойный абсцесс (воспалительный узел), который постепенно разрушает ткани периодонта, а при отсутствии оттока через свищ и лечения способен перекинуться на кость челюсти, надкостницу и мягкие ткани лица. Если вы считаете, что такие грозные осложнения могут коснуться только взрослых пациентов, ошибаетесь! Отсутствие своевременного лечения кариеса молочных зубов может привести к сильному разрушению зуба и началу инфекции с нагноением, которую легко пропустить.

Как диагностируют «флюс»?

Перед лечением данного заболевания у детей и взрослых стоматологи проводят не только визуальный осмотр, но и рентгенодиагностику, чтобы установить точную причину патологии.

Какие еще заболевания могут скрываться за понятием «шишка на десне»?

Появление шишки на деснах может указывать на гнойный процесс, в тканях пародонта или периодонта. Частая причина – плохая гигиена полости рта. Болезненные уплотнения могут быть признаком гематомы, эпюлиса, свища. Также шишка может возникать на фоне тяжелого гингивита и пародонтита.

Извечные русские вопросы - «как быть» и «что делать»?

Обнаружив у себя или своего ребенка в полости рта какое-либо новообразование, даже при отсутствии боли и дискомфорта, срочно бегите к стоматологу! Никакие полоскания и мази не помогут, пока не будет установлена и устранена причина воспаления. Оставлять без лечения такие зубы нельзя, так как можно слишком рано их лишиться. В случае с ребенком ситуация еще острее – можно потерять не только молочный зубик, но и зачаток постоянного зуба.

ПРИЧИНЫ ОБРАЗОВАНИЯ ФЛЮСА:

- Запущенные формы кариеса или пульпита;
- Некачественное пломбирование корневых каналов;
- Перфорация корня зуба;
- Воспаление кисты или гранулемы;
- Пародонтит;
- Травма челюсти и др.

СПА ДЛЯ ЗУБОВ НА АППАРАТЕ AIRFLOW PROPHYLAXIS MASTER

В ЛИНЕЙКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ КЛИНИКИ «БИОДЕНТ» ПОЯВИЛСЯ ИННОВАЦИОННЫЙ АППАРАТ ОТ ШВЕЙЦАРСКОЙ КОМПАНИИ EMS AIRFLOW PROPHYLAXIS MASTER. ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА, ПРОВЕДЕННАЯ С ЕГО ПОМОЩЬЮ, МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНА, ЧТО ОТМЕЧАЮТ ДАЖЕ ПАЦИЕНТЫ С ПОВЫШЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ ЗУБОВ. О ПРЕИМУЩЕСТВАХ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ НА НОВОМ ОБОРУДОВАНИИ РАССКАЗАЛ ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ КЛИНИКИ «БИОДЕНТ».



Эксперт:

Юлия Дмитриевна Мошкова, врач-стоматолог клиники «Биодент»



Самара,
ул. Демократическая,
д. 20/129



8 (846) 211 33 03



biodent-samara.ru

ДАНЫЕ КЛИНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ:

После процедуры на аппарате Airflow Prophylaxis master кровоточивость десен снижается на 90% уже после первой чистки. Ткани восстанавливаются быстрее, что снижает риск потери зуба или импланта из-за воспаления вокруг них.

Почему считается, что аппарат Airflow Prophylaxis master - новое слово в стоматологии?

Этот аппарат вывел стандарты гигиены полости рта на новый уровень, и в настоящее время ему действительно нет аналогов. Он качественно и с гарантией помогает удалить биопленку, а с ней и патогены, провоцирующие кариес и инфекции пародонта. Prophylaxis master универсален: он убирает мягкие отложения и твердый налет с эмали родных зубов, из межзубных промежутков, из-под десен, а также с поверхности протезов и выступающих частей имплантов.

Аппарат можно использовать только для профгигиены?

Многофункциональность аппарата обусловлена наличием трех рабочих наконечников. Они позволяют одновременно убрать биопленку, пигментированный налет и зубной камень с поверхности, а также биопленку из поддесневых карманов глубиной от 4 до 9 мм. Параллельно врач ведет диагностику начального кариеса, лечение гингивита и периодонтита. За счет использования при чистке мельчайшего инновационного порошка на основе эритритола, удаление микробной биопленки и твердого камня проходит без риска для поверхности зубов и

имплантов: она не царапается и не истончается, а аккуратно полируется. За счет этого бактериям впоследствии сложнее к ней прикрепиться.

Какой эффект после процедуры на новом аппарате отмечают ваши пациенты?

Прежде всего – комфорт. Мои пациенты не чувствуют разницы в ощущениях от обработки зубов с нормальной десной и зубов с оголенными корнями благодаря подогреву воды от 25 до 40 градусов, легко контролируемому давлению манипуляторов. После проведения профессиональной гигиены отсутствует кровоточивость десен, эффект полировки сохраняется дольше по времени. Также можно наблюдать осветление зубного ряда на 1-2 тона.

Для предотвращения проблем как часто нужно делать профгигиену полости рта?

Мы рекомендуем возвращаться к нам в клинику «Биодент» для проведения профессиональной гигиены полости рта на аппарате Airflow Prophylaxis Master раз в полугодие или, в сложных случаях, чаще. Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить. Это правило оправдывает себя на 100% в данном случае.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕ С СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОД КОНТРОЛЕМ

КОГДА У РЕБЕНКА ЕСТЬ ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ, РОДИТЕЛИ БЕСПОКОЯТСЯ: «КАК ЖЕ МОЙ МАЛЫШ БУДЕТ ХОДИТЬ В ОБЩУЮ ГРУППУ?» ЧТОБЫ ПРОЯСНИТЬ СИТУАЦИЮ, МЫ ЗАДАЛИ ЭТОТ ВОПРОС ДЕТСКИМ ВРАЧАМ РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ.

ПРОБЛЕМА: ДИАБЕТ



Евгения Геннадьевна Михайлова

детский эндокринолог больницы №1 им. Ивановой, кандидат медицинских наук



ПРИ ЭТОМ РОДИТЕЛЯМ НУЖНО УЧИТЫВАТЬ, ЧТО КОНТРОЛЬ САХАРА В КРОВИ И ВВЕДЕНИЕ ИНСУЛИНА НЕ ВХОДИТ В ОБЯЗАННОСТИ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ

Если у ребенка диабет, то, согласно нормам СанПиН (на момент выхода издания), в детском саду ему должны обеспечить соответствующее питание. Кроме того, не все дошкольные учреждения имеют постоянного медицинского работника и специальный сертифицированный медицинский кабинет. Поэтому посещение обычного детского сада ребенком-диабетиком возможно на неполный день или в сопровождении родителя.

ПРОБЛЕМА: АЛЛЕРГИЯ/АСТМА



Елена Альбертовна Зонтова

детский иммунолог, детский аллерголог клиники «Детский доктор», кандидат медицинских наук

Если ваш ребенок аллергик, подробно расскажите воспитателям и медицинскому работнику о его особенностях, возможных триггерах и симптомах. Предоставьте детскому саду необходимые медикаменты и инструкции по их применению от лечащего врача аллерголога-иммунолога. Убедитесь, что воспитатели знают, что делать в случае экстренной ситуации и понимают, как правильно использовать лекарства. Постоянный контакт с персоналом сада позволит контролировать ситуацию и своевременно реагировать на изменения.

Если ребенку прописан курс лечения или постоянно малыш получает медикаменты, например, в случае базисной противовоспалительной терапии при бронхиальной астме, то препараты он должен принимать дома под контролем родителей.

Согласно нормам СанПиН (на момент выхода издания), детский сад обязан организовать детям с аллергией специальное питание, разработанное с привлечением диетолога. Также руководство детского сада может предложить родителям приносить еду для ребенка из дома: новый СанПиН это допускает.

ПРОБЛЕМА: ПОСТОЯННЫЕ ПРОСТУДЫ



Татьяна Александровна Овчинникова

педиатр, аллерголог-иммунолог, инфекционист, заведующая педиатрическим отделением многопрофильной семейной клиники МКС

Частые простуды у детей до 5 лет связаны как с физиологическими особенностями детского организма (например, незрелостью иммунной системы или ростом лимфоидных органов – миндалин), так и с социальной адаптацией в процессе посещения детского сада. Если ребенок с рождения часто болеет ОРВИ, то рекомендуется дождаться четырехлетнего возраста, прежде чем идти в дошкольное учреждение. Чтобы подготовить таких малышей к детскому саду, существуют различные методы. Например, вакцинация от сезонных инфекций (гриппа) или медикаментозное лечение, которое назначает иммунолог. Также полезно проводить процедуры закаливания для укрепления организма.

ПРОБЛЕМА: АДЕНОИДЫ



**Людмила Андреевна
Барышевская**

детский врач-оториноларинголог
клиники «Медицина», кандидат
медицинских наук



**ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ДЕТСКОГО САДА
НУЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ДЕТИ, СКЛОННЫЕ
К ТАКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, БУДУТ БОЛЕЕ
ВОСПРИИМЧИВЫ К ОРЗ**

Когда у ребенка просто увеличены плоточные миндалины, то есть «аденоиды», посещение детских учреждений не противопоказано, как и при частом аденоидите (воспалении миндалин), если речь идет о периоде вне обострения.

В то же время изоляция от коллектива может стать причиной слабого иммунитета в будущем, и ребенок будет болеть чаще и тяжелее сверстников в школьном возрасте. Одним из способов защитить малыша от инфекции является снижение микробиологической нагрузки. Для этого рекомендовано использовать изотонические солевые растворы и так называемые «внутриносые маски»: это порошки и гели, которые, попадая на слизистую оболочку носа, образуют защитную пленку, препятствуя контакту с вирусами и бактериями.

ПРОБЛЕМА: ЭНУРЕЗ



**Лена Георгиевна
Мелкумова**

детский уролог, андролог клиники
«МЛЦ»



ЭНУРЕЗ? ЧТО ЭТО ТАКОЕ? ПРОБЛЕМА ИЛИ БОЛЕЗНЬ, КОТОРУЮ НАДО ЛЕЧИТЬ? ИЛИ МОЖНО «ПОДОЖДАТЬ»? СОГЛАСНО МЕЖДУНАРОДНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ, ЭТО БОЛЕЗНЬ

Энурез – недержание мочи в ночное время во сне у детей старше 5 лет. Это не только урологическая патология, но еще и большая, важная социальная проблема, которая очень остро воспринимается и переживается самим ребенком и его родителями. У детей (как у девочек, так и у мальчиков) зачастую снижается самооценка, поскольку они испытывают определенную неловкость, стыд, дискомфорт. В связи с этим большое значение имеет, как родители реагируют на данную проблему. Они не должны наказывать детей, ругать, выказывать свое раздражение, недовольство, так как это не только не разрешит ситуацию, но даже может усугубить ее. Часто родители ошибочно считают, что у их ребенка именно энурез, а не иная форма неудержания мочи, требующая специального лечения. Поэтому родителям ребенка, у которого есть такая проблема, собираясь вести ребенка в детский сад, лучше предварительно посетить детского уролога, чтобы обсудить все интересующие вопросы, касающиеся и диагностики, и лечения, и адаптации.

ПРОБЛЕМА: ЗАПОР



**Екатерина Александровна
Чуйкина**

врач-педиатр детской поликлиники
«Мать и Дитя - ИДК»

Функциональный запор у ребенка не является противопоказанием для посещения детского сада. Главное, выполнять все рекомендации врача-гастроэнтеролога.

В частности, следует придерживаться несложных правил. Постарайтесь проконтролировать соответствие реального питания в садике заявленному в меню. Возможно, вам придется скорректировать домашний рацион, чтобы ребенку не пришлось резко перестраиваться с домашней пищи на детсадовскую – это может спровоцировать проблемы со стулом. Ребенку, склонному к запорам, необходимо много движения. В детском саду точно будут активные игры на свежем воздухе, которые способствуют работе кишечника, улучшению аппетита. Благодаря этому проблема может решиться в лучшую сторону. Рекомендую заранее объяснить малышу, что в садике ходить «по-большому» нужно и ничуть не стыдно.

ДМИТРИЙ СТЕПАНОВ:

«ЭНДОСКОПИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ В РАЗЫ СНИЖАЮТ СРОКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПАЦИЕНТА»



ЭКСПЕРТ:

Дмитрий Юрьевич Степанов,
ВРАЧ-ХИРУРГ, АБДОМИНАЛЬНЫЙ
ХИРУРГ, БАРИАТРИЧЕСКИЙ ХИРУРГ,
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ А2МЕД
САМАРА

ТРИ ДЕСЯТИЛЕТИЯ НАЗАД, С МОМЕНТА ПЕРВОЙ В САМАРЕ ЛАПАРОСКОПИЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ ПО УДАЛЕНИЮ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ, НАЧАЛАСЬ НОВАЯ ЭРА РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОЙ ХИРУРГИИ. СЕГОДНЯ ПРИ ПОМОЩИ ДАННОГО МЕТОДА ВРАЧИ ВЫПОЛНЯЮТ СЛОЖНЕЙШИЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА – ОТ УДАЛЕНИЯ ГЛУБОКОГО ИНФИЛЬТРАТИВНОГО ЭНДОМЕТРИОЗА ДО РАДИКАЛЬНЫХ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ. У ЕГО ИСТОКОВ СТОИТ ХИРУРГ ДМИТРИЙ ЮРЬЕВИЧ СТЕПАНОВ.

Расскажите о своем опыте в области эндоскопической хирургии.

Моя первая специализация – гинекология. Затем я прошел обучение на абдоминального хирурга, и до сих пор выполняю операции по обоим направлениям. В 1990-х в России началось развитие эндоскопической хирургии. Я входил в группу самарских хирургов, которые первыми стали применять минимально инвазивные технологии в урологических, гинекологических и абдоминальных операциях: например, лапароскопические пластики паховых и вентральных грыж, операции при опухолях надпочечников, селезенки, недержании мочи у женщин, вмешательства на желудке и кишечнике. Более того, в России мы первыми сделали лапароскопическое гастростомирование и сливгастроэктомию (продольная резекция желудка) при ожирении.

Что помогло развитию эндоскопической хирургии?

За последние 20 лет мы, с одной стороны, набрали большой практический опыт выполнения подобных вмешательств, с другой стороны, кардинально улучшилась техническая оснащенность эндовидеохирургических комплексов – это изображение высокого качества, современные хирургические энергии, шивающие и лигирующие аппараты. На сегодняшний день наши технологии доказали свою эффективность и безопасность в онкологической практике. Конечно, стоит упомянуть и самое современное направление хирургии – это роботическая хирургия, которая выводит нашу работу на новый уровень.

Ваш сын продолжает ваше дело. У него собственный взгляд на эндоскопию?

Мой сын – врач в четвертом по-

колении. Прежде чем прийти к самостоятельной практике, он работал медбратом, потом – помощником хирурга. Самостоятельные операции проводит достаточно давно. Упор он делает на постбариатрической пластике – хирургической коррекции тела после активного похудения. Также им разработана оригинальная методика эндоскопической пластики диастазы прямых мышц живота.

Неужели диастаз требует операции?

Да, при выраженном диастазе прямые мышцы живота расходятся достаточно далеко, и мышцы, лишенные правильной фиксации, утрачивают свои функции. Это приводит к истончению апоневроза белой линии живота, а затем к появлению грыж. Именно поэтому выраженные диастазы требуют коррекции.

Какие эндоскопические операции, на ваш взгляд, самые сложные?

В моей практике – это операции при глубоком инфильтративном эндометриозе. Это тяжелые ситуации, когда заболевание помимо органов репродуктивной системы поражает соседние органы – толстый и тонкий кишечник, аппендикс, мочеточники, мочевой пузырь. Всегда присутствует выраженный спаечный процесс, серьезно изменяющий анатомию малого таза. Здесь приходится применять все свои навыки, ведь необходимо радикально удалить все патологически измененные ткани и при этом полностью восстановить нормальную функцию органов малого таза.

Долго ли восстанавливаются после таких вмешательств?

Все эндоскопические операции переносятся достаточно легко. Их смысл в том, что объем хирургической травмы уменьшается в разы.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

БАРИАТРИЯ

ЭКСПЕРТНОГО УРОВНЯ В САМАРЕ



Дмитрий Юрьевич СТЕПАНОВ,

главный врач медицинского центра А2мед, руководитель центра бариатрической хирургии А2мед, хирург, бариатрический хирург, член Международной ассоциации хирургии ожирения, Общества хирургов в России, Российского общества эндоскопических хирургов.

В КЛИНИКЕ «А2МЕД»
НА ВЫСОКОМ МИРОВОМ УРОВНЕ
ПРОВОДЯТ МАЛОТРАВМАТИЧНЫЕ
ЛАПАРОСКОПИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ,
НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНИЖЕНИЕ ВЕСА.
СТАЖ ВРАЧЕЙ С 1998 ГОДА.

ШИРОКИЙ СПЕКТР ОПЕРАЦИЙ

- Продольная резекция желудка
- Гастрошунтирование с одним анастомозом
- Гастрошунтирование по Ру-методике
- Билиопанкреатическое шунтирование (в модификации SASI и SADI)
- Ревизионные бариатрические операции (повторные операции при осложнении операции и при повторном наборе веса)
- Выполнение симультанных операций одновременно с бариатрическими
- Постбариатрическая пластика лица и тела

Бариатрическая хирургия – это передовая область медицины, предлагающая радикальные и эффективные решения для борьбы с ожирением. Она включает операции на органах пищеварения, ограничивающие количество потребляемой пищи или уменьшающие всасывание питательных веществ. Результаты успешны, проверены временем и надежны. Это делает бариатрию надежным выбором для пациентов, страдающих от лишнего веса.

A2MED
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

САМАРА, УЛ. ДАЧНАЯ, 24
ТЕЛ.: 8 (846) 313-03-03,
8 (961) 387-97-61
WWW.SAMARA.A2MED.RU

Реклама. Лицензия №ЛОСН-1-01184-63/00383779 от 11 июля 2019 г.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СИНДРОМА СУХОГО ГЛАЗА

СЛЕЗЫ ВО БЛАГО – НЕ ПАРАДОКС,
А ЗДОРОВАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ



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

КОГДА ЖИЗНЬ БЕЗ СЛЕЗ НЕ В РАДОСТЬ

Синдром «сухого глаза» - состояние, которое сопровождается ощущением раздражения и сухости глазной поверхности. Оно возникает на фоне снижения слезопродукции либо слишком быстрого испарения слезы.

Чаще всего жжение, покраснение глаз, повышенная чувствительность к свету обусловлены сменой климата, качества воздуха и его влажности, а также перепадами температур, длительной зрительной нагрузкой, травмой либо проведением операции по лазерной коррекции зрения. Недостаточное увлажнение приводит к снижению защитных функций глазных яблок и негативно отражается на зрительной функции.



ВЫЯСНИТЬ И УСТРАНИТЬ ПРИЧИНУ ДИСКОМФОРТА

Лечение синдрома «сухого глаза» – процесс длительный и сугубо индивидуальный. Слезозаменители могут решить проблему лишь временно. Долгое игнорирование симптомов «сухого глаза», как и отсутствие наблюдения у офтальмолога может привести к серьезным проблемам со зрением. Синдром «сухого глаза» - заболевание комплексное, а значит, оно может возникать на фоне менопаузы, при системных заболеваниях соединительной ткани, при хроническом блефарите, приеме некоторых лекарственных препаратов, использовании глазных препаратов, содержащих консерванты, дефиците витамина А, при длительном ношении мягких контактных линз и при других факторах. Врач прежде всего выяснит причину возникновения дискомфорта органов зрения и, в сложном случае, сосредоточит внимание на лечении основного заболевания, а не только на облегчении его симптомов.

Берегите ваши и глаза и своевременно обращайтесь к специалистам за помощью.

10 СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С СИНДРОМОМ «СУХОГО ГЛАЗА»

1. Употребляйте 8-10 стаканов жидкости в день. Это обеспечит организм необходимым количеством влаги и ускорит выведение шлаков.
2. Чаще моргайте, особенно когда читаете, смотрите телевизор, используете гаджеты.
3. Не трите глаза – это лишь усилит раздражение.
4. Содержите дом и рабочее место в чистоте, чтобы пыль и мелкий мусор не попадали в глаза.
5. В работе, связанной с длительным напряжением центров зрения, делайте перерыв каждые 40-45 минут.
6. Не забывайте про гимнастику для глаз и шеи.
7. Для снятия напряжения глаз можно промывать их настоем ромашки, календулы или чая, если у вас нет аллергии на эти компоненты.
8. Включите в свой рацион растительные масла, а также облепиху, чернику.
9. Защищайте глаза от солнца с помощью солнцезащитных очков, широкополых шляп и бейсболок.
10. После операции по лазерной коррекции зрения строго придерживайтесь рекомендаций врача.

ОПТИКА LUX ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ПРОГРЕССА



ВЫ ПО-ПРЕЖНЕМУ НОСИТЕ ТРОЕ ОЧКОВ «НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ», ПЕРИОДИЧЕСКИ ТЕРЯЯ ИЛИ ЗАБЫВАЯ ИХ? МУЛЬТИФОКАЛЬНЫЕ ИЛИ ПРОГРЕССИВНЫЕ ЛИНЗЫ, КОТОРЫЕ ПОДБЕРУТ ДЛЯ ВАС ОФТАЛЬМОЛОГИ САЛОНА «ОПТИКА LUX», ЗАМЕНИТ НЕСКОЛЬКО ПАР ОЧКОВ НА ОДНИ, НО СПОСОБНЫЕ ОБЕСПЕЧИТЬ ЧЕТКОЕ ЗРЕНИЕ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРЕССА

Прогрессивные линзы – особый тип линз для очков, которые имеют непрерывный градиент мощности. Он плавно изменяется сверху вниз, обеспечивая четкое зрение на всех расстояниях. Верхняя часть линзы предназначена для дальнего зрения, средняя обеспечивает четкость визуала при работе на компьютере, а нижняя нужна для чтения или других задач, требующих четкого зрения вблизи.

НЕ НУЖНО ЛИШНЕГО

Использование «прогрессивных» очков освободит вам руки, место в сумке и мысли. Новые технологии при изготовлении линз обеспечивают плавный переход между разными зонами, что делает их ношение максимально комфортным. Очки с «прогрессивными» линзами привлекательны и эстетичны, потому что в отличие от бифокальных не имеют видимых линий раздела.

ПРОГРЕСС ДЛЯ КАЖДОГО

Прогрессивные линзы могут быть хорошим вариантом для людей с пресбиопией, возрастным состоянием, при котором глаза теряют способность фокусироваться на близких объектах. Они также подходят для пациентов, которым нужны «четкие» и комфортные очки для различных видов деятельности. Использование прогрессивных линз – дело привычки. Большинству требуется около недели, чтобы полностью адаптироваться и научиться пользоваться ими максимально эффективно.

ПОКУПКА КОМФОРТА СО СКИДКОЙ

Важно помнить, что прогрессивные линзы можно подобрать только с помощью профессионального офтальмолога. Специалисты «Оптика Lux» имеют большой опыт работы и знают тонкости подбора прогрессивных линз. Здесь вы получите индивидуальную консультацию и пройдете полное комплексное обследование зрения перед заказом «прогрессивных» очков. Приятным бонусом станет скидка в 25%, которая будет действовать в октябре и ноябре.

5 СОВЕТОВ ДЛЯ КОМФОРТНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРЕССИВНЫХ ЛИНЗ

- Смотрите на дальние объекты через верхнюю часть линзы.
- При работе на компьютере, общении с собеседником смотрите через среднюю часть линзы.
- Чтобы читать, писать, заниматься со смартфоном, смотрите через нижнюю часть линзы.
- При ношении прогрессивных линз старайтесь держать голову прямо и смотрите прямо перед собой, так как наклон головы может привести к искажениям зрения.
- Дайте себе время, чтобы привыкнуть к прогрессивным линзам.

Запись к врачу:
+7 (927) 720-95-37

 www.opticalux.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Реклама. Лицензия № ЛО-65-01-00-9993 от 20.02.2019 г.

ЕСЛИ УПАЛО ДАВЛЕНИЕ, надо съесть шоколад?

РАЗБИРАЕМСЯ ВМЕСТЕ С ЭКСПЕРТОМ, МОЖНО ЛИ ПОДНЯТЬ ДАВЛЕНИЕ ДОМА БЫТОВЫМИ СПОСОБАМИ

ЭКСПЕРТ



Эксперт:
Диана Сергеевна Тарасова,
терапевт, врач УЗИ, кардиолог,
функциональный диагност клиники
«Здоровье»



Межсезонье – время температурных перепадов, а значит, напряженный период для гипо- и гипертоников, которые в большинстве своем метеозависимы и могут даже предугадывать погоду по своему состоянию. Конечно, многие ищут «волшебное средство», желательно немедикаментозное, которое поможет привести давление в норму.

Но исключительно питанием скорректировать давление невозможно. Это возможно только в комплексе: изменение образа жизни, сбалансированная диета (с пониженным содержанием соли для гипертоников), отказ от вредных привычек, медикаменты по назначению врача для коррекции состояния.

Однако в мифе «о полезной дольке шоколада» есть и зерно истины. Существует такое состояние, как гипогликемия, то есть сниженный уровень глюкозы в крови. В этом случае выпитый стакан сладкого чая, сока или съеденный кусочек шоколада поднимут уровень глюкозы и, соответственно, давление. Таким образом, если гипотония является истинной, пониженное артериальное давление останется неизменным.

Будет натуральный шоколад полезен и для гипертоников. Какао-бобы **укрепляют сосудистую стенку, придают ей большую эластичность, расширяют сосуды и, как следствие, работают на понижение артериального давления.** Уточню, что подобный эффект дает только качественный горький шоколад с содержанием какао-бобов не ниже 70%. Это единственный вид шоколада, рекомендованный пациентам-гипертоникам.

В целом, шоколад довольно полезное лакомство. Он обладает антиоксидантным эффектом, способствует пищеварению, улучшает работоспособность и настроение за счет выброса серотонина (гормона радости), бодрит. Смело включайте в рацион шоколад при условии нормальных показателей уровня глюкозы в крови.

ВКУСНАЯ ПОЛЬЗА

Обратите внимание на такие полезные лакомства, как зефир, халва, мармелад, пастила, сухофрукты. Каждая из этих «вкусняшек» имеет свои преимущества. Главное, соблюдать во всем меру.

«ВОЛШЕБНЫЙ» ДОКТОР ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ Д.С. ТАРАСОВА

ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ (ВОП) – УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ИЗБАВИТЬ ПАЦИЕНТА ОТ НЕОБХОДИМОСТИ ХОДИТЬ ОТ КАБИНЕТА К КАБИНЕТУ, ПОТОМУ ЧТО САМ ВЛАДЕЕТ НЕСКОЛЬКИМИ МЕДИЦИНСКИМИ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМИ - В ТОМ ЧИСЛЕ И КАК ДИАГНОСТ. ДИАНА СЕРГЕЕВНА ТАРАСОВА, ТЕРАПЕВТ, ВРАЧ УЗИ, КАРДИОЛОГ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ДИАГНОСТ, ВЫБРАЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ ВОП, ЧТОБЫ ЕЕ ПАЦИЕНТЫ ПОЛУЧАЛИ КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ ПОМОЩЬ МАКСИМАЛЬНО БЫСТРО.

ПОЧЕМУ ВЫ РЕШИЛИ РАСШИРИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КВАЛИФИКАЦИЮ?

Сегодня участковый терапевт нередко превращается в медицинского диспетчера. Такой подход меня всегда не устраивал. Темпы жизни возросли, и при существующей системе желание продолжить лечение и пройти диагностику пациент теряет буквально на первом приеме. Как только ему становится легче, желание заняться здоровьем забываются, и следующий визит к врачу, как правило, сопряжен с новым обострением. В итоге, упущено драгоценное время, а часто и возможность избежать тяжелых поражений внутренних органов.

С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ К ВАМ МОГУТ ОБРАТИТЬСЯ ПАЦИЕНТЫ?

На приеме я совмещаю знания в области терапии, кардиологии, провожу обследование как врач УЗИ. Как терапевт я могу осмотреть пациента, собрать первичный анамнез и решить, какие исследования необходимы. Часто возникает необходимость проведения УЗИ почек, брюшной полости и по их итогам я либо самостоятельно назначаю лечение, либо направляю больных для более детального обследования к узким специалистам. В практике кардиолога ультразвуковую диагностику использую почти на каждом приеме, поскольку кардиопациентам для динамического наблюдения необходимы УЗИ сосудов шеи, почек, Эхо-кардиограмма. Это большое подспорье в точной постановке диагноза, назначении адекватного лечения и контроля заболевания.

ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ПРОВЕРЕННУЮ КЛАССИКУ ИЛИ ДЕЛАЕТЕ УПОР НА ПРИМЕНЕНИЕ НОВЕЙШИХ ТЕХНОЛОГИЙ?

Современная медицина высокотехнологичная, быстроразвивающаяся отрасль знаний о человеке. Ежегодно обновляются лекарственные препараты, изменяются протоколы, методы лечения и диагностики. То, что было новинкой 10 лет назад, сегодня неактуально. Поэтому хороший врач – вечный ученик, настроенный на переподготовку и освоение нового.

Но в «проверенной классике» тоже есть сильная сторона. У меня вызывает уважение философия старой медицинской школы, которая стимулирует врача на импатию, построение доверительных, честных, профессиональных отношений с пациентом.

Сказать, что специальность врача общей практики является изобретением последнего времени, нельзя. В России подобная практика появилась в конце XIX века. Земские врачи - универсалы и энциклопедисты, пользовались большим уважением пациентов и профессионального сообщества.

«Обратившись ко мне на прием, пациенты в короткие сроки получают объемное всестороннее обследование, которое в большинстве случаев может обеспечить только пребывание в стационаре».

☎ 8 927 659 40 31



ЦИСТИТ МНОГОЛИКИЙ

ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ ЦИСТИТА ЧАСТО УКАЗЫВАЮТ НА ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ДИАГНОСТИКУ БОЛЕЗНИ ДОЛЖЕН ПРОВОДИТЬ ТОЛЬКО ВРАЧ: НЕ СТОИТ ПРИНИМАТЬ ТАБЛЕТКИ, КОТОРЫЕ СОВЕТУЕТ ПОДРУГА. ТАКОЙ ПОДХОД МОЖЕТ ИСКАЗИТЬ КАРТИНУ БОЛЕЗНИ И ЗАТРУДНИТЬ РАБОТУ ВРАЧА – ОБ ЭТОМ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ ЗНАЕТ ИЗВЕСТНЫЙ УРОЛОГ СЕРГЕЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ КОНОВАЛОВ. РЕДАКЦИЯ УТОЧНИЛА У ЭКСПЕРТА, КАК ЖЕ ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ ЦИСТИТ.



Эксперт:

Сергей Евгеньевич Коновалов,
врач-уролог, заведующий урологическим
отделением Самарской городской
клинической больницы им. Н.И. Пирогова,
кандидат медицинских наук



ДАНО ПРИРОДОЙ

Клюква и брусника – натуральные антибактериальные средства, эффект которых признан доказательной медициной. Препараты на их основе прописаны в мировых клинических рекомендациях по лечению инфекционных заболеваний мочевой системы. Если пить клюквенный морс в период смены времен года, можно значительно снизить риск обострения заболевания.

КАК ЖЕ ПОСТУПИТЬ ПРАВИЛЬНО?

Надо прийти к доктору и подробно рассказать, что беспокоит. Открыто ответьте на вопросы, которые доктор задает не случайно: «давно ли вы были у гинеколога?», «нарушен ли цикл?», «есть выделения?». Получив информацию и проведя осмотр, врач может поставить совсем другой диагноз – не тот, о котором пациент узнал из интернета. Только в этом случае будет назначено правильное лечение. Например, циститоподобное состояние может быть проявлением нейроурологии и зависеть от состояния позвоночника. Без специалиста вы не сможете это определить.

ЧЕМ ОПАСНО ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Цистит – проблема мирового уровня. От него страдают миллиарды женщин. По некоторым статистикам, каждая представительница прекрасной половины человечества хотя бы раз в жизни с ним столкнулась. Если подлинный цистит лечить неправильно, он перейдет в хроническую форму и будет обостряться при малейшем факторе риска (переохлаждение, снижение иммунитета, вирусные болезни, интимная жизнь).

ТОЛЬКО ЛИ ЖЕНЩИНЫ БОЛЕЮТ ЦИСТИТОМ?

Считается, что у мужчин цистита не бывает. Первые ворота для любых инфекций и воспалений в их организме – предстательная железа. Однако цистит и простатит объединены в группу инфекций нижних мочевых путей. Они имеют четкие критерии, которые знает врач. Принцип лечения – в устранении инфекционного агента, а база – антибактериальная терапия.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ?

Первый принцип профилактики – устранение факторов риска (например, переохлаждение или алкоголь) и соблюдение правил половой гигиены. Встречается много форм посткоитального цистита, который влияет на качество интимной жизни и даже нарушает гармонию отношений. Такое явление носит инфекционно-воспалительный характер и требует диагностики и лечения обоих партнеров. Не забывайте и про обильное питье. Много жидкости – нормальное состояние для почек и мочевого пузыря. Нужно выпивать не менее двух литров в день.

ЭКСТРЕННАЯ И ПЛАНОВАЯ УРОЛОГИЯ ЭКСПЕРТНОГО УРОВНЯ

В отделении урологии СГКБ им. Н.И. Пирогова ежедневно помогают сотням пациентов. Помимо операций, направленных на спасение жизни, врачи проводят консультативные приемы, выполняют пластические реконструкции урологического и урогинекологического профиля, а также интимную пластику.



САМАРСКАЯ
ГОРОДСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА №1
имени
Н.И. ПИРОГОВА

БЕЗУСЛОВНЫЙ АВТОРИТЕТ В ЛЕЧЕНИИ БОЛЕЗНЕЙ

Как в экстренном, так и в плановом порядке в отделении урологии больницы им. Н.И. Пирогова проводят лечение различного профиля. Особенность – в универсальности. Сопутствующие травмы, мочекаменная болезнь, воспаления, гнойные процессы, сепсисы – человек получит помощь даже при тяжелой сочетанной патологии или онкологии. Например, специалисты способны выполнить операцию, показанную при недержании мочи, даже если у пациентки в анамнезе множественные гинекологические болезни, фибромиома, рак с увеличением мочевых органов. Нередки случаи проведения неотложных хирургических вмешательств у беременных женщин.

Медицинское сообщество Самары признает: самые сложные и диагностически неоднозначные случаи, связанные с экстренной урологической патологией, направляют именно в урологию больницы им. Н.И. Пирогова.

- Прием в режиме срочности 24/7 – без праздников и выходных
- Помощь в сложных случаях, в том числе при сочетанных заболеваниях, сепсисе, беременности
- Многопрофильность, смежные операции

ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

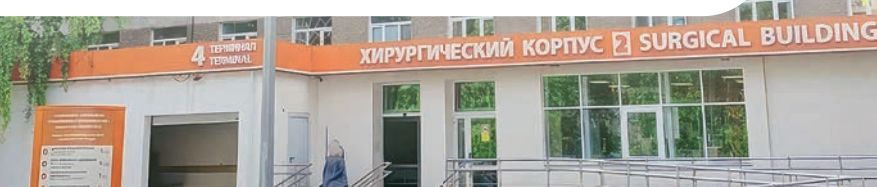
Здесь освоены и внедрены главные современные методы лечения. Проводятся внутривезикулярные, трансуретральные манипуляции, блокады. Аппаратура экспертного уровня позволяет осуществить сложнейшие вмешательства с помощью микроинвазивных и часто бескровных методов. Эндоскопические операции выполняются с ультразвуковой и рентгеновской навигацией, эти методы доступны в том числе и в экстренном порядке.

Одно из последних приобретений – универсальный лазер российского производства UROLASE+ PREMIUM, который позволяет проводить литотрипсию (дробление камней) и хирургию мягких тканей.

ПОЧЕМУ НАС ВЫБИРАЮТ?

- Использование современных малотравматичных методик и новейшего оборудования
- Весь спектр услуг, от урогенитальной пластики до операций онкологического профиля
- Ведение планового и экстренного приема
- Огромный опыт, профессиональная помощь

Урологическое отделение №3 ГБУЗ СГКБ №1 им. Н.И. Пирогова
г. Самара, ул. Полевая, 80
8 (846) 207-21-50



КЛИНИКА «ПРАКСИС»

ДЕМЕНЦИЯ: УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ В НАШИХ СИЛАХ!

ДЕМЕНЦИЮ НАЗЫВАЮТ НЕИНФЕКЦИОННОЙ ЭПИДЕМИЕЙ СОВРЕМЕННОСТИ. С РОСТОМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ И КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ С ВОЗРАСТНЫМИ «ПРИЧУДАМИ», КОТОРЫЕ ВЕДУТ К БОЛЬШИМ ЛИЧНЫМ И СЕМЕЙНЫМ ТРАГЕДИЯМ. В КЛИНИКЕ «ПРАКСИС» УСПЕШНО РАБОТАЕТ КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «ДЕМЕНЦИЯ. ПОМОЩЬ БЛИЗКИМ». ЕЕ КУРАТОР, ПСИХИАТР-НЕВРОЛОГ КЛИНИКИ АЛИНА СЕРГЕЕВНА ОБУХОВА, ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ О ЗАБОЛЕВАНИИ И ДАЕТ ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

ЭКСПЕРТ:

**АЛИНА СЕРГЕЕВНА ОБУХОВА, ПСИХИАТР,
НЕВРОЛОГ КЛИНИКИ «ПРАКСИС»**



КАКИЕ СИМПТОМЫ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ, УКАЗЫВАЯ НА НАЧАЛО РАЗВИТИЯ ДЕМЕНЦИИ?

Деменция – возраст-ассоциированное заболевание, которое чаще выявляют у людей старше 65 лет. Как правило, дебют болезни пропускают, списывая симптомы на «возрастную норму»: усталость, ухудшение внимания и скорости реакций, «старческие капризы». В норме все это не мешает человеку адаптироваться к новым реалиям и не приводит к ухудшению качества жизни. Если же человек явно не справляется с решением повседневных задач самостоятельно, стремительно утрачивает интересы и навыки – это повод как можно быстрее обратиться к врачу.

ЧТО ТАКОЕ ДЕМЕНЦИЯ С МЕДИЦИНСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ?

Это приобретенное хроническое заболевание, которое имеет прогрессирующее течение и в большинстве случаев неизлечимо. По Международной классификации болезней она относится к вотчине психиатрии. На практике ее лечение проводят также неврологи, а иногда и врачи общей практики, но диагноз «деменция» может поставить только психиатр.

Деменцией называют стойкое снижение когнитивных функций, которое приводит к нарастанию социальных и бытовых затруднений у пациента. Он постепенно и необратимо теряет навыки, знания, речь и память, как бы проходя обратное развитие

от взрослого до беспомощного ребенка. Фактически деменция – это вариант патологического старения, с неуклонно нарастающим поражением головного мозга.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ПОЯВЛЕНИЕ БОЛЕЗНИ?

Важно понимать, что деменция – не самостоятельно развивающаяся проблема. Она является следствием, отдаленным этапом многих болезней. Гипертония, сахарный диабет, почечная недостаточность, нарушения ритма сердца способны приводить к проблемам с восприятием и обработкой информации. Конечно, речь идет о неблагоприятно протекающих случаях, с недостаточной терапией. Риск деменции повышается при наркотической и алкогольной зависимости. Самая частая причина деменции – болезнь Альцгеймера. Ее можно считать вариантом патологического старения.

КАК ДОЛГО МОЖЕТ РАЗВИВАТЬСЯ БОЛЕЗНЬ ДО НАСТУПЛЕНИЯ КРИЗИСА?

В большинстве случаев деменция прогрессирует медленно. Переходный период к острой фазе может занять до 5 лет, но бывает и иначе. Толчком в течении деменции могут стать гипертонический криз, обезвоживание, перенесенный наркоз, острая стрессовая ситуация, ОРВИ... Тогда ухудшение наступает молниеносно. Нарастает бытовая «бестолковость»: горит на плите посуда, теряются вещи, прогрессирует тяга к накопительству, забывчивость, нарастает нервозность и агрессия, сменяющаяся слезами раскаяния и обиды и т.д.



ЕСЛИ ВЫ НАХОДИТЕ У СЕБЯ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕМЕНЦИИ:

- Не отказывайтесь от обращения к врачу, обследования и лечения.
- Наберитесь терпения: противодементная терапия основана на комплексном лечении и ежедневной, длительной медикаментозной терапии.
- Спрашивайте, советуйтесь, обсуждайте разные варианты лечения.
- Живите полной жизнью: общайтесь, посещайте мастер-классы, развивающие занятия, ходите в театр и кино, гуляйте.
- Не забывайте о «гимнастике для ума».
- Даже если что-то не получается, пробуйте снова. Ведь важнее не достижение цели, а то, что мы идем к ней.

Именно на этом этапе, с большой отсрочкой, семьи обычно и идут к врачу. Как видите, проблема деменции не только в недостаточной осведомленности населения, но и в позднем обращении к специалистам.

МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬСЯ, ЗАТОРМОЗИТЬ НАРАСТАНИЕ СИМПТОМОВ?

К сожалению, на данном этапе развития медицины подавляющее большинство видов деменции неизлечимы. Грамотно подобранная терапия и стабилизация факторов риска позволяют снизить темп болезни и смягчить ее проявления. Лечение улучшает качество жизни пациента и его семьи, а в перспективе уменьшает общие затраты на жизнеобеспечение дементного пациента. Бывают случаи, когда при первичном обследовании выявляются устранимые причины деменции. Их ранняя коррекция не только останавливает болезнь, но и приводит к обратному развитию части симптомов. Поэтому всестороннее обследование человека с признаками деменции - необходимая рекомендация.

КАКУЮ ПОМОЩЬ ТАКИМ БОЛЬНЫМ ОКАЗЫВАЕТ КЛИНИКА «ПРАКСИС»?

В клинике под моим кураторством действует проект «Деменция. Помощь близким». Это продуманная разносторонняя поддержка пациентов на разной стадии заболевания и членов их семьи. Как врач психиатр-невролог я провожу консультации по диагностике и подбору схемы обследования и терапии.

Людам с деменцией и повышенным риском ее развития желательно регулярно проходить осмотры для объективного контроля состояния в динамике. Это можно сделать как в клинике, так и оформив выездную консультацию. При этом все специалисты «Праксиса» придерживаются комплексного биопсихосоциального подхода.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Мы убеждены, что на работу мозга и психику влияют общее здоровье человека, его окружение, внутренние установки, эмоциональное состояние. Поэтому в «Праксисе» с больными деменцией работает целая команда врачей. Психиатр-невролог контролирует результаты лабораторных обследований, оценивает данные МРТ и КТ головного мозга, ЭКГ, назначает медикаменты с учетом сочетаемости препаратов. Нейропсихологи тестируют пациентов, проясняя состав и глубину нарушенных функций, подбирают индивидуальный план занятий. Психологи помогают «проработать» имеющиеся эмоциональные проблемы и семейные конфликты, преодолеть страхи.

В рамках проекта «Деменция. Помощь близким» ежемесячно проводятся бесплатные тематические лекции. Есть возможность получения консультации по социальным, юридическим и бытовым вопросам. Для родственников пациентов работают группы поддержки, чтобы предотвратить эмоциональное выгорание и хотя бы частично снять напряжение, которое травмирует семьи дементных больных.

г. Самара,
ул. Никитинская, 10А



ПРАКСИС
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

СОЛЯРИЙ: ПОЛЬЗА ИЛИ РИСК ОНКОЛОГИИ?

НАСКОЛЬКО БЕЗОПАСНА ПРОЦЕДУРА ИСКУССТВЕННОГО ПОЛУЧЕНИЯ ЗАГАРА ДЛЯ ЕВРОПЕЙСКОГО ТИПА КОЖИ, РАССКАЗЫВАЕТ ПРАКТИКУЮЩИЙ ОНКОЛОГ.



Эксперт:

Людмила Андреевна Трусова,
врач-хирург, маммолог, онколог
медицинского центра A2MED,
Самарского областного клинического
онкологического диспансера

ПОЧЕМУ СОЛЯРИЙ ТАК «НЕ ЛЮБЯТ» ВРАЧИ-ОНКОЛОГИ?

С точки зрения медицины солярий представляет собой интенсивное УФ-излучение. Оно оказывает как положительное, так и отрицательное воздействие на здоровье человека. Положительным эффектом можно считать получение витамина D (главное – не злоупотреблять), но, к сожалению, вреда от солярия больше. Я сейчас говорю об иницировании и стимулировании фотоканцерогенеза кожи. Другими словами, процедура может привести не только к развитию меланомы, но и других как злокачественных, так и предраковых заболеваний кожи. И конечно, не нужно забывать о фотостарении, то есть изменении состояния кожи под действием ультрафиолета.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ МОЖЕТ ПРОЯВИТЬСЯ РАК КОЖИ?

Моему самому молодому пациенту с диагнозом «меланома» на момент установки диагноза было 29 лет. Отмечу, что для развития злокачественных новообразований кожи опасным является не только солярий, но злоупотребление загаром на солнце.



МОЖНО ЛИ ПОСЕЩАТЬ СОЛЯРИЙ «ПРАВИЛЬНО»?

Нельзя. В качестве источника витамина D сегодня лучше использовать качественные фармпрепараты. Предварительно нужно сдать анализ крови для оценки наличия витамина D в организме (D25-ОН), чтобы понять, нужно ли принимать его дополнительно. Также стоит помнить, что бьюти-индустрия предлагает отличные аналоги для косметического эффекта загорелой кожи, например, автозагар.

СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ДОЗЫ ЗАГАРА?

Для выработки витамина D нужно находиться на солнце 10-15 минут. Для солярия врачи терапевтическую норму не устанавливают.

БЕЗОПАСНЕЕ ПОЛУЧИТЬ ВИТАМИН D ИЗ ЕДЫ

Это вещество находится во многих продуктах питания. Большое содержание – в жирных сортах рыбы: лосось, тунец, скумбрия, печень трески. Не отстает по питательности сливочное масло, яичный желток, твердые сыры.

КОРРЕКЦИЯ ПРИКУСА БЕЗ СЛЕЗ

ВСЕ ОБ АППАРАТЕ HAAS В ДЕТСКОЙ ОРТОДОНТИИ

Правильное развитие верхней челюсти – ключевой фактор гармоничного роста зубов у ребенка. Пик ее роста приходится на возраст около 10 лет. В этот период особенно важно уделять внимание ее развитию, так как даже небольшое сужение может привести к проблемам с прикусом. Для расширения верхней челюсти у детей наиболее простым, быстрым и комфортным способом является использование аппарата HAAS.



ЗАЧЕМ НУЖЕН АППАРАТ HAAS?

По сути, HAAS это конструкция, которая несъемно носится в течение года. За этот срок удается стабилизировать новое расширенное расстояние верхней челюсти, а также снизить риск рецидива. При этом результат становится заметным уже к концу первого месяца использования. Минималистичный аппарат позволяет начать коррекцию прикуса с раннего возраста без помощи брекетов.

В детской ортодонтии стоматологической клиники «Дент-линия» HAAS успешно применяется в лечении уже много лет. С его помощью можно исправить дефекты прикуса, расширить верхнюю челюсть и сформировать полноценный зубной ряд.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ

HAAS располагается во рту ребенка таким образом, чтобы его основа находилась по центру неба, а крепежные элементы и кольца – на клыках и молярах. Винт в пластиковом основании конструкции способен перемещаться на 10-15 мм, что позволяет значительно раздвинуть верхнюю челюсть.

Оптимальный возраст для установки устройства – 6-9 лет, когда начинается замена молочных зубов постоянными. Ребенок сможет почувствовать изменения уже после первого месяца ношения! Исправление сменного прикуса в раннем возрасте поможет предотвратить патологии прикуса в будущем, исключая необходимость длительного и дорогостоящего лечения.

СОВСЕМ НЕ СТРАШНО

Чтобы визит к ортодонту стал веселым приключением, в стоматологической клинике «Дент-линия» аппараты HAAS украшены популярными мультипликационными героями.



Преимущества конструкции

Несъемное ортодонтическое устройство незаметно во рту при разговоре и улыбке, что крайне важно для детей и подростков. Среди прочих преимуществ можно выделить:

- безболезненность установки
- комфортность ношения
- высокая эффективность
- скорость лечения (всего 6-12 месяцев)

Показания к применению

Аппарат HAAS используют в ортодонтии для лечения детей с такими диагнозами, как:

- скученность зубов и прорезывание вторых резцов вне зубного ряда
- несимметричное смыкание зубов
- сужение верхней челюсти.

Также прибор применяется для приведения языка в правильное положение в полости рта, что помогает решать логопедические проблемы.



г. Самара пр. К. Маркса, 17
Тел. 8 (846) 201-06-02

НА РЕАБИЛИТАЦИЮ – В «ДОКТОР ОСТ»

ТРАВМЫ • ИНСУЛЬТЫ •
ПОСТОПЕРАЦИОННОЕ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ДОКТОР ОСТ» ПРЕДЛАГАЕТ МНОЖЕСТВО РЕШЕНИЙ СОВРЕМЕННОГО ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ



РЕШЕНИЕ №1. БОС-АППАРАТЫ

Показания: артрозы, травмы (в том числе крестообразных связок), эндопротезирование суставов

Принцип биологически активной связи (или БОС) заново обучает организм человека работать правильно. В этом задействована мышечная память, что и обеспечивает надежность результата. В аппаратах есть запрограммированные режимы для лечения пациентов с большим спектром заболеваний. К примеру, Artramot SP-3 эффективен при травмах/заболеваниях всей нижней конечности, особенно коленного и голеностопного сустава, Artramot Active-K восстанавливает объем движения и функции нижней конечности и прорабатывает околосуставную мускулатуру, а Sungdo MN закрепляет результаты предыдущих этапов механотерапии – его рекомендуют для пациентов после инсультов, парализованных людей и больных с парезами.

РЕШЕНИЕ №2. «ЭКЗАРТА»

Показания: заболевания верхних и нижних конечностей, а также шейного и поясничного отдела позвоночника

Задача этой кинезиотерапевтической установки –

восстановить силу мышц и скоординированность их совместную работу, что очень важно в шаге. Всего несколько сеансов позволяют вернуть правильные стереотипы движения и походки, что является залогом последующей безболезненной двигательной активности. Методики кинезиотейпирования используют и как дополнительный способ обезболивания и восстановления функции позвоночника и суставов.

РЕШЕНИЕ №3. МАГНИТНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

Показания: болезнь Паркинсона, лечения травм головного мозга и их последствий, постинсультное восстановление

Метод транскраниальной магнитной стимуляции используют для лечения поврежденных нервных окончаний, сосудов, мышц. Он позволяет целенаправленно стимулировать магнитным полем нервные клетки в пострадавших участках головного мозга, что приводит к их активизации и положительно сказывается на запуске процесса речи и психических функций. Терапия повышает мышечный тонус, снимает напряжение, повышает концентрацию внимания.



АРТУР РАФАИЛЬЕВИЧ ЗИННАТОВ

Врач-реабилитолог, врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине медицинского центра «Доктор Ост»

Врачи центра обладают целым комплексом решений для пациента, столкнувшегося с необходимостью восстановления после травмы или серьезной патологии. Используя современные технические возможности, мы помогаем снять обострение хронического заболевания, предотвратить развитие его возможных осложнений, ускорить срок реабилитации пациента и полностью восстановить его трудоспособность. Великолепным дополнением механизированной робототерапии становится лечебная физкультура – она обеспечивает превосходный эффект в реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата, а также для восстановления мелких суставов кисти и стоп.

РЕШЕНИЕ №4. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Показания: профилактика пролежней, тромбов, пневмонии, сердечной недостаточности – частых постинсультных осложнений.

Специальные упражнения, выполняемые под контролем физиотерапевта, помогают восстановить подвижность, улучшить работу мозга, избежать инвалидности.

Программа занятий в индивидуальном порядке составляется врачом-неврологом и тренером 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.

НАШ ПРОФИЛЬ:

- ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА,
- ЭПИКОНДИЛИТ;
- «ЛОКОТЬ ТЕННИСИСТА»;
- СКОЛИОЗ;
- ДИАСТАЗ ПРЯМЫХ МЫШЦ ЖИВОТА;
- БОЛЕВОЙ СИНДРОМ СУСТАВНОГО ИЛИ МЫШЕЧНОГО ГЕНЕЗА;
- ВЕРТЕБРОГЕННЫЕ БОЛЕВЫЕ СИНДРОМЫ;
- НЕОПЕРАБЕЛЬНЫЕ ТРАВМЫ МЕНИСКОВ КОЛЕННОГО СУСТАВА;
- ПОВРЕЖДЕНИЯ СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА КРУПНЫХ СУСТАВОВ;
- АРТРИТЫ И АРТРОЗЫ СУСТАВОВ.

САМАРА,
УЛ. ДЕМОКРАТИЧЕСКАЯ, 2Б



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



DR-OST.RU

 **ДОКТОР
ОСТ**



СОВЕТЫ О ЗДОРОВЬЕ

МЫ ПОПРОСИЛИ ВРАЧЕЙ САМАРЫ ДАТЬ САМЫЙ ВАЖНЫЙ, НА ИХ ВЗГЛЯД, СОВЕТ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА» В ПРЕДДВЕРИИ ЗИМНЕГО СЕЗОНА.



Альбина Станиславовна Анисимова,
врач акушер-гинеколог медицинского центра
«Медгард», кандидат медицинских наук

Гинекология

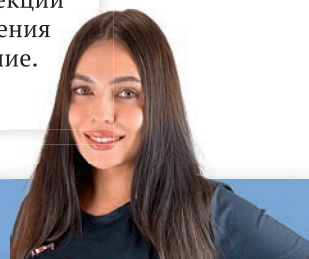
Женские хронические заболевания могут обостряться на фоне переохлаждения и общей вирусной нагрузки. У организма есть определенный «порог прочности», когда он может справиться с неблагоприятными факторами внешней среды и собственной условно-патологической флорой. Но, если ему не помогать, а добавлять задач, где-то он даст слабину. Поэтому актуальны общие правила: сбалансированное питание, адекватная физическая активность, свежий воздух. Также женщинам нельзя забывать про профилактические визиты к гинекологу хотя бы раз в год.



Анна Михайловна Москвина,
врач-ревматолог, врач-терапевт
«Семейной клиники «Косма»

Ревматология

Прививайтесь! Вирусная инфекция – один из самых частых факторов, вызывающих обострение ревматического заболевания. Вакцинация от гриппа и пневмококковой инфекции помогает минимизировать риски. Не ограничивайте физическую нагрузку из-за снижения температуры на улице. Вместо прогулки в парке попробуйте занятия йогой или плавание. Конечно, не забывайте принимать базисные препараты, назначенные врачом.



Анастасия Сергеевна Кулиева,
врач-дерматовенеролог, косметолог,
главный врач МК «Здоровье»

Дерматология

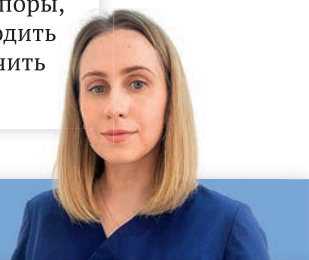
Часто пациенты с хроническими кожными заболеваниями страдают от обострений именно в холодный период. Виной всему пересушенный в помещениях воздух и мороз и ветер на улице. Используйте мягкие очищающие средства без агрессивных компонентов, а после душа на влажную кожу наносите эмолиенты – аптечные средства для ухода за кожей. Исключите абразивные средства, травмирующие кожу. Также важно, чтобы рацион включал в себя витамины, минералы, омега-3 жирные кислоты. Особенно важны дефициты витаминов группы В, витамина D и железа.



Наталья Евгеньевна Самойлова,
врач аллерголог-иммунолог клиники «Альфа-центр
здоровья», кандидат медицинских наук

Иммунология

Ежедневная стрессовая нагрузка истощает нашу иммунную систему. Осенью ее усугубляют перепады температур в помещении и на улице, наступление школьной поры, увеличение дел на рабочем месте. В это время важно придерживаться режима дня, находить время для общения с близкими, больше гулять, пробовать разные виды спорта, включить в рацион сезонные овощи и фрукты, а также высыпаться.



Маргарита Эдуардовна Хрулёва,
врач-оториноларинголог
«Клиник современной медицины»

Оториноларингология

В сезон простуд старайтесь избегать мест массового скопления людей, а когда приходите домой, промывайте нос изотоническими растворами. Прививайтесь от гриппа: с вакцинацией, даже если вы заболите, то перенесете болезнь в более легкой форме. Старайтесь гулять на свежем воздухе и проветривать воздух в помещении: не забывайте и о его увлажнении. Обязательно пейте достаточное количество воды в день и занимаетесь спортом. Ну, а если вы все-таки почувствовали себя плохо, то посетите лор-врача!

ИНТИМНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ – В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

КОМПАНИЯ ДНКМ ПРЕДЛАГАЕТ ПАЦИЕНТКАМ СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ИНТИМНОЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ. ПРОЦЕДУРУ RF-ТЕРАПИИ МОЖНО ВЫПОЛНИТЬ НА ЛАЗЕРНОМ АППАРАТЕ EVA. АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ ЛАЛА СЕИДОВА РАССКАЗАЛА О РАБОТЕ С ОБОРУДОВАНИЕМ.



Эксперт: ЛАЛА ЭЛХАНОВНА СЕИДОВА, врач акушер-гинеколог лаборатории ДНКМ

Про RF-терапию для омоложения лица мы слышали. Но в интимной зоне?

Сегодня медицина позволяет провести омоложения консервативным методом не только в зоне лица, но и в интимных областях. С помощью воздействия на ткани радиочастотных лучей запускается выработка коллагена и эластина, усиливается микроциркуляция крови, за счет чего слизистая влагалища становится более увлажненной. Также RF-терапия может решить проблему стрессового недержания мочи (на ранних стадиях) и опущения стенок

АППАРАТ EVA™

Радиочастотный аппарат оснащен двумя насадками: для коррекции вульвы и для обработки влагалища. Встроенная система безопасности с функцией биологической обратной связи позволяет пациентке в любой момент прервать процедуру одним нажатием кнопки. Это комфортный и эффективный метод лечения урогинекологических проблем и проблем, связанных с малым тазом. Процедура проводится амбулаторно, не требует длительной реабилитации и может быть проведена даже во время обеденного перерыва.

влагалища первой/второй степени. Кроме того, это великолепная профилактика вагинитов и даже циститов, поскольку идет воздействие на флору. Многие пациенты обращаются к RF-терапии и для устранения эстетических несовершенств.

В чем удобство?

Мне, как врачу, аппарат удобен малоинвазивностью и безболезненностью. Единственная в своем роде комбинация 4-х электродов обеспечивает излучение полностью контролируемого импульса энергии на индивидуально подобранной глубине и точечный нагрев тканей интимной области.

Кому поможет процедура интимного омоложения?

RF-терапия универсальна и подойдет женщинам в любом возрасте. Это станет выходом для тех, кто страдает от дискомфорта в интимной зоне или хочет изменить внешний вид половых губ. Процедура подойдет женщинам после родов, при потере чувствительности и других урогинекологических патологиях. Сеанс займет около 30 минут. Положительный эффект можно заметить после первого применения. Но не стоит забывать, что сначала необходимо получить консультацию врача-гинеколога.



ЛАБОРАТОРИЯ
ДНКМ

Самара

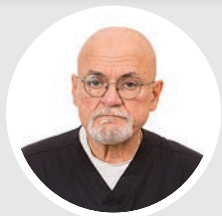
ул. Самарская, д. 130

ГЕРПЕС И КАНДИДОЗ:

распространенные инфекции полости рта

ЕЩЕ ГИППОКРАТ ГОВОРИЛ: «ВСЕ БОЛЕЗНИ ПРИХОДЯТ ЧЕРЕЗ РОТ». С КАРИЕСОМ ВСЕ ПРИВЫКЛИ БОРОТЬСЯ, А ПРО ДРУГИЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОСТИ РТА МАЛО КТО ЗНАЕТ. КАКИЕ ИЗ НИХ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ, КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ, МОГУТ ЛИ ОНИ ПРИВОДИТЬ К РАКУ, РАССКАЗАЛИ ЭКСПЕРТЫ.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА



Виктор Иванович Письменный,
врач хирург-онколог клинической
больницы «РЖД-Медицина», к.м.н.



Марина Викторовна Мокеева,
врач аллерголог-иммунолог высшей
квалификационной категории
Самарского диагностического
центра, к.м.н., член Российской
ассоциации врачей-аллергологов,
клинических иммунологов
Поволжской организации
иммунологов, иммунореабилитологов



**Александр Владимирович
Шумский,**
профессор, д.м.н., главный врач
«Лечебно-учебного центра
профессора Шумского», заведующий
кафедрой стоматологии Самарского
медицинского института «РЕАВИЗ»



ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОВРЕДИТ

Микрофлора полости рта достаточно разнообразная – ее населяют около 500 различных микроорганизмов, в том числе не самых дружелюбных. По словам **Александра Владимировича Шумского, профессора, доктора медицинских наук, главного врача «Лечебно-учебного центра профессора Шумского»**, в последнее время увеличилась распространенность такого инфекционного заболевания полости рта, как кандидамикоз. Это связано с использованием консервантов в еде. Данные условия являются оптимальной средой для грибов рода *Candida*.

Из-за наличия инфекции в организме снижается общий и местный иммунитет, что может привести к развитию более серьезных осложнений. **Александр Владимирович Шумский** предупреждает: «Грибы рода *Candida* выделяют токсины – кардиотоксины, которые буквально отравляют сердце. Они же способны вызывать определенные неврологические осложнения».

ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ?

Как часто бывает, люди не обращают внимания на симптомы, и в случае грибковой инфекции полости рта начинают бить тревогу, только когда появляется белый налет, жжение, атрофия слизистых, краснота, гиперемия. **Александр Владимирович**

Шумский рассказывает об опасности, которую таят в себе инфекции: «В последнее время появилось достаточно работ, доказывающих, что *Porphyromonas gingivalis* – микроорганизмы, живущие в полости рта, способны явиться пусковым фактором развития ревматоидного артрита. Поэтому во многих странах уже приняты стандарты, по которым это и еще ряд заболеваний начинают лечить со стоматологических услуг – пациенты проходят тщательную санацию полости рта, им удаляют все зубные отложения и так далее».

С коварным врагом надо быть начеку и тщательно выстраивать тактику борьбы. «Существует специальная лампа Вуду, позволяющая четко выявить патогенную микрофлору в полости рта и понять, на какой стадии находится воспалительный процесс, – рассказывает **Александр Владимирович Шумский**. – В домашних условиях кандидамикоз вылечить трудно, так как необходимо использовать алгоритм с учетом персонифицированного подхода. Помимо основного лечения добавляются суплементарные методы – фитотерапия, витаминотерапия. И очень важным аспектом является адекватная и грамотная иммунокоррекция».

ПОПАЛИ В СЕТИ

Отличие от кандидоза, герпес знаком каждому. «Согласно статистике, к 5-летнему возрасту примерно 90% городского населения уже инфицировано вирусом простого герпеса», – поясняет **Марина Викторовна Мокеева, врач аллерголог-иммунолог высшей квалификационной категории Самарского диагностического центра**. По словам доктора, у 20% заболевание проявляется в виде кожных высыпаний с характерными везикулярными (пузырьковыми) элементами, ссыхающимися в желто-коричневую корочку. Около 5% имеют атипичные формы, когда пузырьки отсутствуют, а имеется лишь участок гиперемии (покраснения) с зудом, или в виде крупных пузырей, заполненных кровью. **Марина Викторовна Мокеева** комментирует: «Об активности вирусов можно думать при нарастающей слабости, утомляемости после несоответствующей степени физических нагрузок, наличии озноба, особенно в вечернее и ночное время, при повышении температуры тела – чаще до 37,1-37,5 градусов на длительный промежуток времени. Могут быть увеличены лимфатические узлы в области головы, шеи и подмышечных впадин, возможны симптомы рецидивирующего афтозного

ЧАСТЬ ОТ ЦЕЛОГО

Герпес поражает весь организм, хотя чаще всего «простуда» выскакивает только на губе

ТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

Декубитальную язву полости рта очень сложно отличить от опухолевого процесса, поэтому необходима консультация как стоматолога, так и онколога.

стоматита – появление изъязвлений на слизистой щек, губ, языка и задней стенки глотки. Порой не избежать даже герпетической ангины. При наличии осложнений могут появляться симптомы повреждения нервных корешков с развитием стойкого болевого синдрома, онемения участков тела». Кстати, герпетическая инфекция, однажды попав в организм, без должного лечения никуда не исчезает. «У 50% из тех, кто имеет кожные проявления любой локализации, заболевание носит рецидивирующий характер от единичных в течение года до непрерывно повторяющихся, практически ежемесячно, и даже по несколько раз в месяц, – рассказывает **Марина Викторовна Мокеева**. – Примерно 20% из этой группы имеют инфицирование другими вирусами этого семейства – цитомегаловирус, вирус Эпштейн-Барр, вирус герпеса 6-го типа».

В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ?

С каждым годом увеличивается распространенность злокачественных новообразований. Поэтому, как и в случае любого другого заболевания, важно вовремя обратить внимание на свое здоровье. «Любое отклонение от нормы на слизистой оболочке полости рта, глотки, ротоглотки, верхних дыхательных путей, трахеи и желудочно-кишечного тракта должно насторожить, – поясняет **Виктор Иванович Письменный, хирург-онколог, кандидат медицинских наук**. – Если вас что-то беспокоит, необходимо вместе с врачом найти причину, проведя дифференциальную диагностику. Есть вероятность, что это отклонение будет злокачественным новообразованием данной анатомической структуры».

На данный момент нет четких оснований говорить, что инфекционные заболевания полости рта являются прямым толчком к развитию злокачественных новообразований. Однако, по словам **Виктора Ивановича Письменного**, такие фоновые состояния могут мешать диагностике более грозного заболевания. «Данные сложности в выявлении орофарингеального рака приводят к стратегическим ошибкам – постановке неверного или запоздалого диагноза, – говорит доктор. – С другой стороны, наличие фоновой патологии может явиться предвестником развития рака. Поэтому если наблюдаются изменения органического характера, нужно идти к специалисту».

КЛИНИКА ДОКТОРА ЧИРКОВОЙ: СИЛА КОМАНДЫ

МНОГОПРОФИЛЬНАЯ «КЛИНИКА ДОКТОРА ЧИРКОВОЙ» ОБЪЕДИНИЛА ЦЕЛОЕ СООБЩЕСТВО ПРОФЕССИОНАЛОВ. СПЕЦИАЛИСТЫ ВЫСОКОГО УРОВНЯ В ОБЛАСТИ ДЕРМАТОЛОГИИ, КОСМЕТОЛОГИИ, ТРИХОЛОГИИ, ТЕРАПИИ, КАРДИОЛОГИИ, РЕВМАТОЛОГИИ, АЛЛЕРГОЛОГИИ, ЭНДОКРИНОЛОГИИ, ДЕРМАТОЛОГИИ, ФИЗИОТЕРАПИИ РАЗДЕЛЯЮТ И ПОДДЕРЖИВАЮТ УБЕЖДЕНИЕ ГЛАВНОГО ВРАЧА, МАРИИ ИГОРЕВНЫ ЧИРКОВОЙ, В ТОМ, ЧТО ВНЕШНЯЯ КРАСОТА – ВСЕГДА ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ ВСЕХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА. СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА ВРАЧИ ДЕЛЯТСЯ МЫСЛЯМИ О СВОЕЙ РАБОТЕ И ДАЮТ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ В МЕЖСЕЗОНЬЕ.



МАРИЯ ИГОРЕВНА ЧИРКОВА,

главный врач клиники, врач-дерматолог, аллерголог, нутрициолог, трихолог, косметолог.

Для меня профессионализм – это синергия знаний и опыта. Только углубляя познания и расширяя спектр практических навыков, можно совершенствоваться в своем деле.

Очень важны и доверительные отношения с пациентом. Я ценю честность, поэтому и при сборе фактов для постановки диагноза, и при выписке назначений прошу прислушиваться к рекомендациям только лечащего врача. Все сомнения должны быть разрешены во время приема, а протокол лечения не может нарушаться. Только в этом случае можно получить хороший результат.

Как доктор, консультирующий по нескольким медицинским направлениям, не люблю давать общие советы по здоровью. Каждый человек индивидуален, поэтому и рекомендации должны быть эксклюзивны. Но есть и универсальная рекомендация: не слушайте подруг в вопросах лечения и назначения процедур, не просматривайте интернет в поисках ответов, а обращайтесь к врачам на очные консультации для подбора грамотной терапии.



ИРИНА ВАЛЕРЬЕВНА ГУБАРЕВА,

врач-кардиолог, терапевт, заведующий кафедрой внутренних болезней СамГМУ, доктор медицинских наук, доцент.

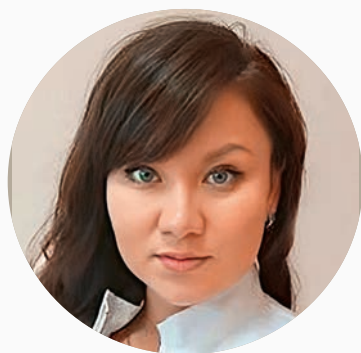
Профессионализм – это надежное, гарантированно высокоэффективное выполнение служебных обязанностей. Также и в работе с пациентом важна ответственность и эмпатия. Ко мне обращаются с проблемами терапевтического профиля, а также те, кому необходима диагностика причин плохого самочувствия, коррекция лечения, уточнение характера заболевания, обсуждение мер его первичной и вторичной профилактики, уточнение противопоказаний к оперативному лечению. Я опираюсь на современные российские и европейские рекомендации терапевтического профиля.

Для меня как для врача-терапевта и кардиолога осеннее время, прежде всего, период вирусных инфекций. Поэтому пациентам рекомендую не пренебрегать простыми, но действенными мерами: проветривать помещения, соблюдать температурный режим, гулять на свежем воздухе, сбалансированно питаться, высыпаться, санировать очаги инфекции, не забывать о вакцинации и медикаментозной поддерживающей терапии хронических заболеваний.



Клиника доктора
ЧИРКОВОЙ

**САМАРА,
СТЕПАНА РАЗИНА, 136
ТЕЛ. +7 (917) 016-71-76**



НАДЕЖДА ЛЕОНИДОВНА НОВИЧКОВА,

врач-ревматолог, терапевт, врач ультразвуковой диагностики.

В своей работе стараюсь расположить пациента к искреннему, доброму общению, так как обсуждение мельчайших деталей в течении заболевания в ревматологии – главный фактор постановки верного диагноза и выбора адекватной тактики лечения.

В «Клинике доктора Чирковой» для меня, как ревматолога, созданы идеальные условия: к примеру, есть возможность провести все виды инъекционной терапии – капельницы, внутрисуставные инъекции или блокады суставов. Также здесь можно быстро провести дерматоскопию для дифференции кожных поражений. Ценно, что пациенты в условиях нашей клиники могут пройти рекомендованные физиопроцедуры, а также получить консультацию узких специалистов.

Если же говорить о здоровье в межсезонье, я рекомендую особенно бережно относиться к себе. Важно не переохлаждаться, избегать чрезмерных физических нагрузок и стрессов, которые тоже могут «запустить» сбой в организме. Пациентам с системными аутоиммунными заболеваниями – соблюдать все рекомендации врача, вовремя сдавать плановые лабораторные анализы и регулярно посещать ревматолога.



НАТАЛЬЯ АНДРЕЕВНА САЛАХУТДИНОВА,

врач-косметолог, дерматолог

Основа профессионализма врача-косметолога – качественное базовое медицинское образование. Необходимо хорошо знать анатомию лица, строение и физиологию кожи, понимать, как нервная, эндокринная, желудочно-кишечная системы взаимосвязаны с кожей и ее состоянием. Также неотъемлемой частью профессии является стремление постоянно совершенствоваться: повышать квалификацию, наращивать уровень базовых знаний и практических навыков. Врачу-косметологу просто необходимы такие личные качества, как аккуратность, коммуникабельность, способность доброжелательно относиться к клиенту. Я люблю свою работу, уважаю и ценю пациентов, рада видеть их счастливые лица, когда преобразованные и сияющие, они покидают кабинет клиники.

Осенне-зимний период – идеальное время для работы со многими проблемами кожи. Применение более глубоких пилингов, аппаратных методик, которые используют в «Клинике доктора Чирковой», помогут побороть пигментацию, сгладить рельеф кожи, справиться с новообразованиями (папилломами, родинками, невусами) и рубцами постакне.

«ЗДОРОВЬЕ. САМАРА. 2024»:

ВАШ ПУТЬ К ОТЛИЧНОМУ САМОЧУВСТВИЮ



Организаторы мероприятия Альбина Голодяевская и Юлия Мамышева



Более 170 тестов на ВИЧ было проведено в шатре СПИД-центра



Беседа с онкологом о тревожных родинках и других новообразованиях кожи заинтересовала многих



Большой белый кот дарил малышам яркий и красочный журнал со стихами самарской поэтессы Светланы Егоровой



В передвижном стоматологическом комплексе можно было пройти взрослую и детскую диагностику



В шатре «Альфа-центр здоровья» охотно отвечали на вопросы о детском здоровье



В шатре клиники «Доктор Ост» можно было проверить предрасположенность стопы к плоскостопию на плантографе



В шатре организаторов кипела работа



В этот день можно было попробовать Первый живой коллаген. Оказалось, вкусно!



А. А. Тюрин, онколог, хирург, заведующий хирургическим отделением Клинического госпиталя «Мать и дитя»



Более 400 подарков вручили организаторы в этот день

25 августа в Загородном парке в третий раз прошло ежегодное мероприятие «Здоровье. Самара. 2024», организованное самарским журналом «Здоровье. Медицина. Красота». Шеф-редактор журнала Юлия Мамышева поделилась идеей мероприятия: «Мы уверены, что у каждого человека свой путь к здоровью. Для кого-то он проходит через профилактику, для других – через зна-

ния, а для третьих – через авторитет врача. Если кто-то не задумывается о своем здоровье, возможно, он просто еще не определился с тем, по какой дорожке пойдет к нему. Задача проекта «Здоровье. Самара. 2024» – показать многообразие путей, которые в конечном итоге приведут к отличному самочувствию и активному долголетию».



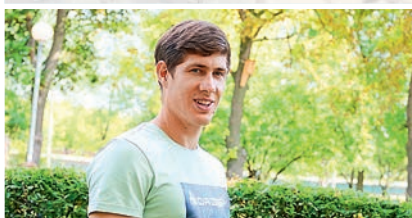
«КОМПАНИЯ ЭКСПЕРТОВ» представила торговую марку «ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН»



Вопросы к спикерам не прекращались



Каждый посетитель получал Паспорт здоровья с расписанием и разъяснением, как получить призы



День начался с зарядки с трижды Олимпийским призером, известным российским биатлонистом Эдуардом Латыповым!



Директор клиники «Юдент» Ю.В. Афанасьева проводила кинезиологическое тестирование для всех желающих



Сотрудники семейной многопрофильной клиники МКС Л.М. Малахова и И.В. Булгакова помогли встряхнуться всем слушателям лекций



Зарядка с чемпионом - достойное начало дня



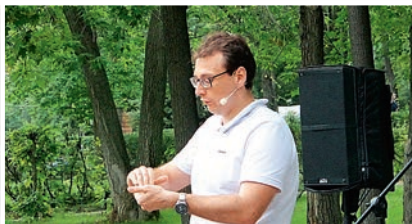
Зиванда Талыш-кызы Бахышлы, врач акушер-гинеколог, врач ультразвуковой диагностики



И. В. Булгакова, мед. сестра по массажу и реабилитации, инструктор ЛФК семейной многопрофильной клиники МКС



Лекция врача-аллерголога из ЛДЦ иммунологии и аллергологии Н.С. Кобзарь вызвала особый интерес аудитории



М.Э. Кузин, заведующий детским отделением «Альфа-центр здоровья»



Маммологический комплекс - традиционный гвоздь программы фестиваля

Традиционно для посетителей парка работали несколько площадок. Первая, неизменно пользующаяся огромной популярностью, – это бесплатная диагностика и беседы с врачами в шатрах государственных и частных клиник. В этот день было представлено почти 20 видов исследований: от экспресс-анализа на гепатит С от медицинской компании «Гепатолог» до УЗИ щитовидной железы, проводимого врачами «Клиник доктора Кравченко».

Посетители Загородного парка также могли воспользоваться передвижными комплексами диагности-

ки: стоматологическим от Стоматологической поликлиники 1 и маммографическим. Посетители последнего могли одновременно слушать выступления известных врачей Самары, так как комплекс располагался рядом с лекторием. 11 специалистов прочитали лекции о здоровье, а среди слушателей было разыграно более 30 бесплатных медицинских процедур.

С интересом провели день и любители спорта. Расписание спортивной локации было организовано так, что каждый час здесь проходили конкурсы, разминки



Многие хотели узнать больше об онкодиагностике в шатре Самарского онкологического диспансера



МК «Гепатолог» дала возможность всем желающим пройти экспресс-анализ на гепатит С



Мастер-класс игроков пляжного футбола «Крыльяев» - С. Володина и И. Житецкого



Мастер-класс по скандинавской ходьбе, как всегда, собрал много заинтересованных гостей



Многие посетители провели в лектории весь день



Многим оказалось полезно узнать уровень сахара и холестерина в шатре «Центра здоровья»



Невролог МЦ «Доктор Ост» А.П. Соколов



Пока взрослые проходили бесплатные процедуры, ребята с удовольствием гоняли мяч на спортивных мастер-классах



Посетители парка стремились попасть в каждый шатер



Можно ли создать интересное шоу, посвященное первой помощи? Н.Ю. Кладчиков в шатре КДК доказал, что да!



В этот день посетителям парка подарили 1000 бутылок воды «Дворцовая»



Очередь в шатер «Клиник доктора Кравченко» не иссякала

и мастер-классы от известных спортсменов Самары. Открыл работу площадки Эдуард Латыпов – известный российский биятлонист и трижды олимпийский призер, который провел утреннюю зарядку. Посетители парка могли свободно участвовать в мастер-клас-

сах игрока волейбольного клуба «Нова» Александра Чефанова, игроков баскетбольного клуба «Самара» Альбины Ражевой и Маргариты Золотухиной, а также игроков пляжного футбола «Крылья» – С. Володина и И. Житецкого.

ПЛАНОВАЯ ЭНДОСКОПИЯ И ПРОФИЛАКТИКА СЕЗОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ В КЛИНИКЕ МКС

С НАСТУПЛЕНИЕМ ХОЛОДНОГО СЕЗОНА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КАК И РИСК ЭПИДЕМИЙ ГРИППА. ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭТОМУ НЕПРОСТОМУ ДЛЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ПЕРИОДУ, ВАЖНО ЗАБЛАГОВРЕМЕННО ПОЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ. ПРЕВЕНТИВНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ОБОРУДОВАНИИ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ ВОВРЕМЯ.

РЕНТГЕН ЭКСПЕРТНОГО УРОВНЯ ДЛЯ БОРЬБЫ С ПРОСТУДНЫМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ

Рентгенография – это точный метод диагностики, позволяющий детально оценить состояние внутренних органов и костей. Он играет важную роль в предотвращении легочных осложнений после заболеваний и в раннем выявлении рака. Существует миф, что рентген опаснее флюорографии. На самом деле, современное оборудование минимизирует риск облучения. Цифровой аппарат экспертного класса, используемый в многопрофильной семейной клинике МКС на Вилоновской, обеспечивает высокое качество снимков при минимальной лучевой нагрузке. Результаты анализирует опытный врач-рентгенолог, Анна Ивановна Дукарец – знающий специалист в области рентгенографии и компьютерной томографии.



ФИЛИАЛ НА ВИЛОНОВСКОЙ: 7 ЭТАЖЕЙ ЗДОРОВЬЯ!

- Минимальный риск подхватить вирус, так как вы приходите к назначенному времени
- Обследование строго по записи, без очередей и ожидания
- Удобная парковка у здания клиники в центре города

ФГДС И КОЛОНОСКОПИЯ БЕЗ РИСКА ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСАМИ И БАКТЕРИЯМИ

Во время эндоскопических исследований инструмент находится в тесном контакте со слизистыми оболочками пациента, на которых присутствует как нормальная, так и патогенная микрофлора. Поэтому крайне важно проводить тщательную санобработку! В клинике МКС особое внимание уделяется безопасности пациентов и контролю за стерилизацией инструментов. Все детали обрабатывают в автоматической мойке Endo Clean, оснащенной антимикробными фильтрами, что обеспечивает бескомпромиссную степень дезинфекции в соответствии с нормативами. Стерильные эндоскопы хранятся в специальных шкафах, что полностью исключает возможность заражения. Таким образом, безопасное эндоскопическое исследование в многопрофильной семейной



клинике МКС можно пройти в любое время года. Больше не нужно откладывать процедуру в ожидании окончания карантина или сезона простуд. Помните, что вовремя сделанная диагностика поможет избежать тяжелых последствий в будущем, а кому-то спасет жизнь. Например, рак кишечника, обнаруженный на ранних стадиях с помощью колоноскопии, успешно поддается лечению.

РАСШИРЯЕМ СПЕКТР УСЛУГ

С октября клиника МКС получила лицензию по анестезиологии и реанимации. Теперь мы проводим эндоскопию (ВГС и ВКС) в состоянии медикаментозного сна, а также стресс ЭХО КГ, некоторые виды амбулаторных операций, требующих легкого наркоза.



г. Самара,
ул. Вилоновская, 138А
8 (846) 211-00-58

ул. Ново-Садовая, 140
8 (846) 211-00-81
citilab.clinic
k_sitilab



Рядом со стойкой «Волга Транс Мед» можно было протестировать аппараты для оздоровления



Посетители парка могли получить медицинские услуги бесплатно



Специалисты Perfect Organics давали развернутые консультации



Работу лектория открыл А.В. Муравец, главный врач Самарского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики, к.м.н.



С Хитрым котом, который дарил подарки детям, хотел сфотографироваться каждый ребенок



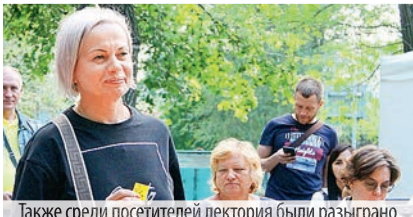
Спортивные мастер-классы продолжались весь день



Светлана Александровна Григорьева, врач-педиатр, заведующая педиатрическим отделением МЛЦ



После выступления к каждому спикеру было много вопросов



Также среди посетителей лектория были разыграно более 30 процедур и посещений врачей различного профиля



Травматолог-ортопед из клиники «Доктор Ост» весь день отвечал на вопросы посетителей



У шатра «Клиник доктора Кравченко» случился невероятный ажиотаж



Шатер «Альфа-центр здоровья» приглашал на беседы о детском здоровье, питании и вакцинации



Хитрый Кот дарит подарки!



Яркой фишкой стали бесплатные тренировки на батутах от «Джампинг мании»

Тренировки провели и тренер Школы бега | Love Supersport Самара Владимир Митрохин, а также известный спортивный блогер и тренер Анна Медведева, которая познакомилась желающих со своей авторской спортивной программой. Одной из ярких особенностей стали занятия на батутах

от «Джампинг мании»: многие впервые познакомились с этим динамичным видом фитнеса.

**Принимаем заявки на участие на следующий День здоровья, который состоится в августе 2025 года.
Тел. 8 (917) 013-15-15 Альбина**

ГЛОТОК ВОДЫ РОДНОГО КРАЯ



Чистая вода «Дворцовая» добывается из природного источника глубиной 102 метра, расположенного в Сызранском районе Самарской области.

Сама природа обогатила ее серебром, защищающим от органических загрязнений. Воду из этого уникального месторождения поставляли к Российскому императорскому двору с 1773 года, именно тогда Екатерина II лично оценила ее вкус!



- ЕСТЕСТВЕННАЯ МИНЕРАЛИЗАЦИЯ
- ФОРМУЛА С ИОНАМИ СЕРЕБРА
- МЕСТНЫЙ ПРОДУКТ
- ВЕЛИКАЯ МНОГОВЕКОВАЯ ИСТОРИЯ

ЭНТЕРОСГЕЛЬ:

КАДРЫ, ПРОИЗВОДСТВО, ЭКСПОРТ

В СЕНТЯБРЕ САМАРА СТАЛА МЕСТОМ ПРОВЕДЕНИЯ XII ВСЕРОССИЙСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «ГЛОБАЛЬНЫЕ ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ПРАКТИКИ В УСЛОВИЯХ НЕПРЕДСКАЗУЕМОЙ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ И ЦИФРОВИЗАЦИИ». В МЕРОПРИЯТИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ ВЕДУЩИЕ ВУЗЫ СТРАНЫ, А ТАКЖЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ РЕГУЛЯТОРНЫХ И ФАРМАКОНАДЗОРНЫХ ОРГАНОВ, АПТЕЧНЫХ АССОЦИАЦИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ, В ЧИСЛЕ КОТОРЫХ – КОМПАНИЯ-ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ПОПУЛЯРНОГО ПРЕПАРАТА «ЭНТЕРОСГЕЛЬ».



На встрече обсуждали роль отечественных производителей лекарственных средств в развитии отрасли, а также проблемы дистанционного и гибридного фармацевтического образования. Был поднят вопрос проведения аккредитации специалистов и применения цифровых технологий в реализации программ специалитета и дополнительного профессионального образования.

Среди участников - отечественная компания «ТНК СИЛМА», выпускающая препарат «Энтеросгель». Производитель представил свой опыт работы в области производства

лекарственных средств и подготовки кадров. На примере компании научное сообщество обсудило задачи «Стратегии развития фармацевтической промышленности до 2030 года», утвержденной Правительством РФ. В частности, внимание уделили способам поддержки организаций производства лекарств и их экспорта, а также подготовке научных, технологических и производственных кадров для отрасли.

Продукция компании «ТНК СИЛМА» занимает лидирующую позицию на российском рынке и рынке стран СНГ, представлена более чем в 40 странах мира на всех континентах.

ЭНТЕРОСГЕЛЬ – энтеросорбент №1*

ПОЛИМЕТИЛСИЛОКСАНА ПОЛИГИДРАТ

Для дезинтоксикации при вирусной
инфекции у взрослых и детей.

Временные методические рекомендации
по лечению нового коронавируса **COVID-19**
Министерство здравоохранения
Российской Федерации 2020

*по данным розничного аудита DSM Group, 2020

Энтеросгель®
Паста для приема внутрь, 225 г.
Per. № P N003719/02

ВИРУСЫ
ТОКСИНЫ
АЛЛЕРГЕНЫ
ПОХМЕЛЬЕ
БРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА
БАКТЕРИИ



Горячая линия
+ 7 495 646 14 33
www.enterosgel.ru

г. Москва, ул. Шипиловская, д. 50, корп. 1, стр. 2
ООО «ТНК СИЛМА»



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ЭКСКЛЮЗИВНО РЕВОЛЮЦИЯ ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ

Двадцать шесть лет назад «Глазная клиника Бранчевского» познакомила Самарскую область с самим понятием «лазерная коррекция зрения». За долгую историю работы здесь не раз внедряли в практику ведущие мировые методики лечения офтальмологических заболеваний. Последняя громкая новинка клиники – инновационная лазерная коррекция SMILE pro.

Новая технология выполняется лазером последнего поколения VISUMAX® 800 от немецкой компании Carl Zeiss Meditec.

16 января 2024 года на новый лазер VISUMAX® 800 для лазерной коррекции зрения SMILE pro получено регистрационное удостоверение в России, и вот он в нашей Клинике. С этим аппаратом процесс лазерной коррекции становится более эффективным и безопасным для пациента.

На данный момент это самая быстрая и самая совершенная технология, зарегистрированная в мире.

Время воздействия лазера сокращено до 9 секунд, и интеллектуальные вспомогательные системы VISUMAX® 800 позволяют добиться более высокого качества и стабильности результатов коррекции зрения.

На сегодняшний день данная технология реализована только фирмой Carl Zeiss, имеющей патент на технологию SMILE®.

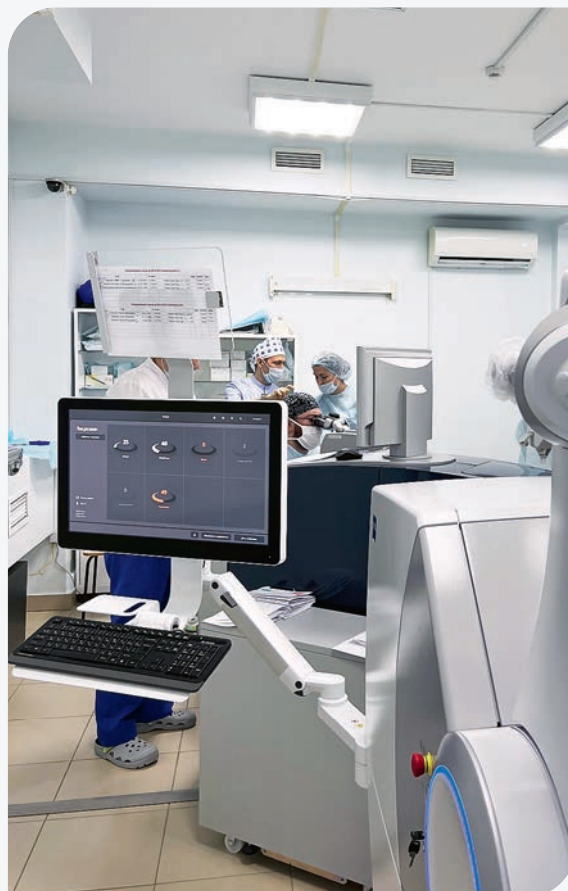
Глазная клиника Бранчевского одна из пяти медицинских российских организаций, кто сделал доступной технологию SMILE pro в нашей стране, и уже сейчас жители Самары могут записываться на лазерную коррекцию зрения данным инновационным методом.

МЕТОД, ПРОВЕРЕННЫЙ ВРЕМЕНЕМ И ПРАКТИКОЙ

С момента появления технология SMILE pro уже 2 года используется за рубежом. Более 8 млн операций проведено в Южной Корее и получено одобрение на использование в США, Европе, России.

SMILE pro – ДАЖЕ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО СЛОЖНЫЙ СЛУЧАЙ

- ✓ **Для пациентов с астигматизмом** предусмотрены дополнительные функции, которые точно определяют и корректируют движения глаз, а также исправляют оси смещения астигматизма, даже если он имеет высокую степень.
- ✓ **При тонкой роговице.** Для пациентов с тонкой роговицей процедура SMILE pro особенно подходит, так как она практически не затрагивает верхние слои роговицы, которые играют важную роль в поддержании стабильности оболочки.
- ✓ **При синдроме сухого глаза.** Пациентам с синдромом сухого глаза процедура также может быть полезна, поскольку лазер воздействует на глаз всего 9 секунд, что обеспечивает защиту поверхности глаза.



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОЧЕМУ ВЫБИРАЮТ SMILE pro:

5 ПРИЧИН ПОПУЛЯРНОСТИ МЕТОДА ВО ВСЕМ МИРЕ

1. ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

SMILE pro проводится с помощью фемтолазерной системы VISUMAX 800 компании Carl Zeiss.

2. ВЫСОКАЯ СКОРОСТЬ И ТОЧНОСТЬ

Время работы нового лазера VISUMAX 800 составляет примерно 9 секунд. Это в три раза быстрее, чем предшествующая технология SMILE. Установка VISUMAX 800 оснащена системами контроля интраоперационного положения глаза Centralign и OcuLign для достижения еще более высокой точности операции.

3. БЕЗ БОЛИ

Благодаря тому, что контактная линза SMILE pro имеет анатомическую форму, которая повторяет естественную форму роговицы, оказывается минимальное давление на глаз. Это позволяет избежать болезненных ощущений во время лазерной коррекции. При выполнении технологии SMILE pro лазер работает в низкоэнергетическом режиме, воздействие на ткань роговицы минимально.

4. БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Малоинвазивное воздействие лазера на глаз не предполагает формирования роговичного лоскута. Восстановление после процедуры проходит комфортно и быстро, а ограничений после операции еще меньше, чем после других технологий лазерной коррекции.

5. МАКСИМАЛЬНАЯ СВОБОДА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Поскольку метод не требует формирования лоскута на роговице, в послеоперационном периоде отсутствуют все риски, связанные с механическим воздействием на лоскут.

Такая операция будет отличным выбором не только для людей с активным образом жизни: спортсменов и людей с профессиональными особенностями, она идеально подойдет молодым мамам и тем, кто воспитывает маленьких детей. Любому человеку, который хочет иметь свободу движений и действий после коррекции зрения.



Самара

- Поликлиника №1
ул. Ново-Садовая, 369а
- 6 просека, 161
- Поликлиника №3
Пр. Ленина, 1
- б-р Финютина, 47

Новокуйбышевск

- ул. Репина, 11

Тольятти

- ул. Фрунзе, 35

Сызрань

- пр-кт. Королёва, 15
- ул. Московская, 4а



8 800 500 40 91

единый кол-центр

www.glaza63.ru

Яна Кабищер

ВРЕМЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ «ЦЕНТРА КОСМЕТОЛОГИИ И ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ», ВРАЧ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ, КОСМЕТОЛОГ, ХИРУРГ, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ТРЕНЕР КОМПАНИИ IPSEN ПО ИНЪЕКЦИОННЫМ МЕТОДИКАМ, СПЕЦИАЛИСТ ANTI-AGE МЕДИЦИНЫ.

СЕЗОН ЗДОРОВОЙ КОЖИ

Кожа имеет свое строение, физиологию, иммунитет. Это самый большой орган нашего тела, который требует самого пристального внимания. Сейчас, когда сезон активного солнца закончен, возможно удаление новообразований на открытых участках кожи.

ДИАГНОСТИКА ОБЯЗАТЕЛЬНО

В работе с новообразованиями кожи я использую дерматоскоп РДС-2. Это современная цифровая система для проведения медицинского осмотра кожи и ее придатков под увеличением. РДС-2 незаменима для раннего выявления и уточнения клинических новообразований кожи, инфекционных и паразитарных дерматозов, болезней придатков кожи.



Центр косметологии и пластической хирургии существует почти 70 лет!

МЕДИЦИНСКИЙ ПОДХОД

В работе я ориентирована на синтез классической и интегративной медицины, поэтому уделяю огромное внимание качественной диагностике. Наш принцип – не декорировать, а лечить, используя проверенные технологии – от традиционных до инновационных.

ЧЕК-АПЫ

Так, в клинике разработан ряд авторских скринингов – для женщин, мужчин и даже детей.

ПРОВЕРЕННАЯ КЛАССИКА

Если стоит задача удаления образования, мы используем только те методики, результативность которых клинически доказана. К ним относят криодеструкцию, лазерное CO2 воздействие, электрокоагуляцию.

г. Самара,
ул. Молодогвардейская, 232

8 (846) 211-01-03

vk.com/centr_cosmet

t.me/centr_cosmet

