

№6 (57) / 2024

Здоровье

■ медицина
■ красота

ТЕМА НОМЕРА

ВСЕ ГРАНИ ЗДОРОВЬЯ

ANTI-AGE МЕДИЦИНА
ОПЕРАТИВНАЯ
ГИНЕКОЛОГИЯ
СОВЕТЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
МЕНИНГИТ И ГЕРПЕС
АРТ-ТЕРАПИЯ

75

медицинских
экспертов
в одном номере

Dr. Vovk Ekaterina
plastic surgeon

«СОВРЕМЕННАЯ ХИРУРГИЯ ПОБЕДИЛА СТРАХ ПАЦИЕНТА ПЕРЕД ОПЕРАЦИЕЙ»

Екатерина Вовк, пластический хирург
(стр. 12)

16+



**КЛИНИКА
МЕДЕРУС**

г.Самара, ул. Осипенко 3/3
+7 (846) 226-5-226



**Казакова
Ольга Борисовна**
Главный врач,
директор клиники «Медерус»

Семейная клиника «Медерус» –

современное медицинское учреждение широкого профиля с новейшим высокотехнологичным оборудованием и высокопрофессиональными специалистами, среди которых кандидаты и доктора медицинских наук, ведущие специалисты министерства здравоохранения Самарской области. Основная концепция клиники заключается в целостном подходе к диагностике, профилактике и лечению заболеваний с учетом индивидуальных особенностей пациента.



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Корпоративный дух клиники «Медерус» – это атмосфера доверия, взаимопонимания и поддержки, которая объединяет всех сотрудников в единую команду, направленную на достижение общей цели – заботу о здоровье пациентов.

Доктора делятся опытом, знаниями и идеями, постоянно совершенствуя свои навыки, повышая профессиональный уровень.

Командное взаимодействие способствует повышению качества медицинских услуг, улучшению взаимоотношений внутри коллектива и созданию благоприятной атмосферы для пациентов и сотрудников.



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



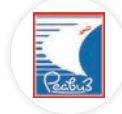
ОСТЕОПАТИЯ



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

...

ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИЯ



Многопрофильная клиника
«РЕАВИЗ»

...

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ



Подбор оптических средств
коррекции зрения:

глазная клиника
«ВолгаВижн»

...

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****

СЛОВО ИЗДАТЕЛЯ 10

СИМПТОМ 14

О каких заболеваниях говорят пальцы в форме «барабанных палочек»

СОВЕТ ВРАЧА 16

В каких случаях надо править кривую перегородку в носу

НАДО ЗНАТЬ 18

Что такое «холодовая аллергия»?

ПОЧЕМУ БОЛИТ КОЛЕНО? 20

Отвечает врач травматолог-ортопед

ЗДОРОВЬЕ. ЗНАНИЕ – ПЕРВЫЙ ШАГ К ПОБЕДЕ 22

О способах диагностики и существующих вариантах лечения рака рассказывает врач-онколог

5 ПРАВИЛ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ 24

Навыкам обучает практикующий врач

РАЗГОВОР О ЖЕНСКОМ. НЕТ МАТКИ – НЕТ ПРОБЛЕМ? 28

Разбор заболеваний женской репродуктивной системы

СОВЕТЫ ПО ЖЕНСКОЙ ГИГИЕНЕ 32

Врач-гинеколог разбирает популярные ошибки

О СИНДРОМЕ «БАРАБАННЫХ ПАЛОЧЕК» Тело подает сигнал!

Наше тело подает сигналы, когда что-то идет не так. Одним из таких сигналов являются «барабанные палочки» — утолщение кончиков пальцев.

Этот симптом может указывать на различные заболевания, в том числе на ревматоидный артрит, псориаз, диабет и другие. Важно вовремя обратиться к врачу, чтобы выявить причину и начать лечение.

Важно! Если вы заметили у себя «барабанные палочки», обратитесь к врачу. Это может быть первым признаком серьезного заболевания.

МЛЦ

СКИДКА ДО 20% ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

ПРЕИМУЩЕСТВА ДЕПОЗИТА

- ВЫГОДНАЯ СКИДКА ДО 20% НА ВСЕ СЛУЖЕБНЫЕ УСЛУГИ**
- ДЕПОЗИТ РАБОТАЕТ НА КОЖУ И ВОЛОСЫ, ДРУЖИТ С ВОЗДУХОМ**
- ДЕПОЗИТ РАБОТАЕТ НА КОЖУ И ВОЛОСЫ, ДРУЖИТ С ВОЗДУХОМ**
- ДЕПОЗИТ РАБОТАЕТ НА КОЖУ И ВОЛОСЫ, ДРУЖИТ С ВОЗДУХОМ**

РАЗМЕР ДЕПОЗИТА:

- от 50 до 100 тыс. р.
- от 100 до 200 тыс. р.
- от 200 тыс. р.

500 Р

ПОЧЕМУ

Почему болит колено? Это может быть связано с различными причинами, такими как травмы, артрит, остеоартроз и другие. Важно вовремя обратиться к врачу, чтобы выявить причину и начать лечение.

Важно! Если вы заметили боль в колене, обратитесь к врачу. Это может быть первым признаком серьезного заболевания.

20 лет в Санкт-Петербурге

ДОКТОР ЛИНЗ

СЕКРЕТ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ ПОСЛЕ 40

Почему после 40 лет ухудшается зрение? Это может быть связано с различными причинами, такими как возрастная дальнозоркость, глаукома и другие. Важно вовремя обратиться к врачу, чтобы выявить причину и начать лечение.

Важно! Если вы заметили ухудшение зрения, обратитесь к врачу. Это может быть первым признаком серьезного заболевания.

НЕТ МАТКИ – НЕТ ПРОБЛЕМ?

Разбор заболеваний женской репродуктивной системы

Важно! Если вы заметили симптомы заболеваний женской репродуктивной системы, обратитесь к врачу. Это может быть первым признаком серьезного заболевания.

«НУТРИКЛИНИКА» АЛЕНА ШЕРБАКОВАЙ:

ВРЕМЯ ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ

Важно! Если вы заметили симптомы заболеваний, обратитесь к врачу. Это может быть первым признаком серьезного заболевания.

Красота начинается изнутри

Комплексные исследования
для красоты и молодости

40.170* ДНК — диета

99.022* Витамины
и минералы для красоты
волос, ногтей и кожи

61.659* Биомаркеры
старения (чек-ап мини)



Больше
исследований
для красоты
на dnkom.ru

Реклама. С подробной информацией о видах услуг, сроках, порядке их оказания и ценах можно ознакомиться на сайте и по телефону. *Внутренняя нумерация клиники. Взятие биоматериала.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

КАК ЗАМЕДЛИТЬ СТАРЕНИЕ И ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ 36

Разговор с экспертом об антивозрастной терапии для мужчин и женщин

ПОЛЕЗНЫЕ ГАДЖЕТЫ ДЛЯ ДОМА 40

Современные помощники по хозяйству с точки зрения медицины

ЧЕМ ОПАСЕН МЕНИНГИТ? 44

Самарские врачи рассказывают о заболевании и мерах профилактики

ОРДИНАТОРСКАЯ 48

Какие заболевания обостряются на Новый год, и как этого избежать, советуют врачи

ПСИХЕЯ 54

Психолог объясняет, почему «хорошей девочке» так плохо живется

КРАСОТА. ВСЕ КАК НА ПОДБОР 56

Существует ли эликсир молодости для волос, объясняет трихолог

ЛИЦО. ПРОЩАЙТЕ, МОРЩИНЫ 60

О современных аппаратных методиках избавления от возрастных несовершенств кожи рассказывает врач-косметолог

«ЦАРИЦА» КАРБОКСИТЕРАПИЯ 66

Все о популярной косметологической процедуре

ПОЛЕЗНЫЕ ГАДЖЕТЫ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

В современном мире гаджеты стали неотъемлемой частью жизни. Но насколько полезны они для здоровья? Разберемся в этом.

Умные часы. Помогают контролировать пульс, давление, уровень кислорода в крови. Однако длительное ношение может раздражать кожу.

Умные колонки. Удобны для прослушивания музыки, но могут негативно влиять на слух при громком звуке.

Умные лампы. Позволяют регулировать яркость и цвет света, что полезно для зрения.

Умные пылесосы. Экономят время и силы, но могут быть шумными.

ЛДЦ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ

Самарский центр диагностики и лечения широкого профиля. Обеспечивает комплексную медицинскую помощь.

Услуги: Диагностика, лечение, реабилитация.

Адрес: Самарская область, г. Самара, ул. ...

Контакты: ...

ЭТИ ОПАСНЫЕ ПРАЗНИКИ ЧТО МОЖЕТ ПОМОЩЬ ОТДЫХАТЬ И РАДОВАТЬСЯ КАКИМ-ЛИБЕ ПРАЗДНИЧНЫМ ОБИЧАЯМ?

Новый год — время радости, но и время обострения хронических заболеваний. Врачи рекомендуют:

- Избегать переедания и употребления алкоголя.
- Соблюдать режим сна.
- Избегать переохлаждения.

КАК ЧАСТО ДЕЛАТЬ ПЕДИКЮР?

Педикюр — важная часть ухода за собой. Частота процедур зависит от состояния ногтей и кожи.

Медицинский педикюр: Рекомендуется при грибковых заболеваниях и диабетической стопе.

Популярные ошибки педикюра: Использование острых инструментов, игнорирование дезинфекции.

МАРИЯ ЧИРКОВА: «ОЗОН ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ГЕРПЕСОМ»

Озонотерапия — эффективный метод лечения герпеса. Она укрепляет иммунитет и ускоряет заживление ранок.

Как проводится процедура: Пациент находится в специальной камере, где производится озонотерапия.

КАК ПОМОЖЕТ ОЗОН?

Озон обладает мощными антибактериальными и противовирусными свойствами. Он помогает бороться с герпесом и другими инфекциями.

Преимущества озонотерапии: Безболезненность, отсутствие побочных эффектов.

ШОУМЕН АЛЕКСАНДР ХОРОШЕВ

ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ ВЕДУЩИХ САМАРЫ (ПО ВЕРСИИ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА»)

- СВАДЬБА
- НОВОГОДНИЙ
КОРПОРАТИВ
- ЮБИЛЕЙ

БОЛЬШОЙ ОПЫТ
ПРОВЕДЕНИЯ
ПРАЗДНИЧНЫХ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ
КОМПАНИЙ

ВСЕГО ОДНА ВСТРЕЧА, И ВЫ ПОЙМЕТЕ, НАСКОЛЬКО
УНИКАЛЬНЫМ МОЖЕТ СТАТЬ ВАШ ПРАЗДНИК ✨

VK/TG:
@KHOROSHEVPRO
+7 (927) 654-88-66

- УЗНАТЬ ВЕДУЩЕГО ЛУЧШЕ
- ПРОВЕРИТЬ СВОБОДНОСТЬ
- ПОЛУЧИТЬ ПОЛЕЗНОСТИ





Альбина Голодяевская,
издатель

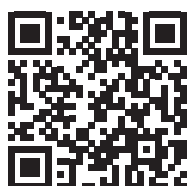
Когда я пишу это слово издателя, уже наступил декабрь, а зима еще нет. Без снега и морозов подготовка к Новому году требует некоторых моральных усилий, правда? Впрочем, это нас никогда не пугало.

От общих пожеланий здоровья (что неудивительно для медицинского журнала) в этом году мы решили перейти к конкретике. Итак, дорогие читатели, в этом году мы коллективно желаем вам:

- высыпаться и получать свой естественный мелатонин, даже если на сон жаль времени;
- есть меньше сахара, но не чувствовать, что жизнь недостаточно сладкая;
- получать свой кислород не в процедурных кабинетах, а во время прогулок в сосновом бору;
- забыть про успокоительные средства, потому что у вас и у ваших близких – все хорошо;
- не чувствовать одиночество, потому что каждый день вы видите в отражении своего зеркала самого близкого и родного человека – себя самого;
- запланировать отпуск своей мечты и, черт побери, реализовать уже это!

Конечно, звучит как амбициозный план на год, но разве мечты не должны быть реалистичными? Поэтому пусть все задуманное будет воплощено в жизнь. С Новым годом, и будьте счастливы!

Подписывайтесь на канал
журнала в Телеграм



Здоровье. Медицина. Красота

УЧРЕДИТЕЛЬ ООО «Горизонт Медиа»

ДИРЕКТОР Альбина Марсовна Голодяевская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Юлия Александровна Мамышева

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Екатерина Волкова

ДИЗАЙНЕРЫ: Екатерина Ершова
Дарья Терпугова

ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ Инна Булатова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ Александра Загайнова

ТЕКСТЫ: Екатерина Волкова
Ирина Иванова
Юлия Жигулина
Юлия Мамышева
Лана Сабур
Роман Кириллин
София Калимулина

КОРРЕКТОР Елена Никонова

ДИСТРИБЬЮТОР Алишер Ирисматов

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

ФОТО ОБЛОЖКИ Александр Мошков

Журнал «Здоровье. Медицина. Красота»
Периодическое печатное издание.
Дата выхода в свет 16.12.2024
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.

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

Регистрационный номер ПИ №ФС77-64007 от 9 декабря 2015 года.
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Использование выдержек статей и иллюстративного материала разрешается
только с согласия издателя. Распространяется бесплатно.

МАКСИМУМ УДОБСТВА И ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ НАД ГЛАЖКОЙ: ПАРОГЕНЕРАТОР POLARIS

В МОДЕЛИ POLARIS PSS 6092K УЧТЕНЫ ЗАПРОСЫ САМОГО ПРИВЕРЕДЛИВОГО ПОКУПАТЕЛЯ. ЭТА ТЕХНИКА ПОДАРИТ БЕЗУПРЕЧНЫЙ ВИД ТЕКСТИЛЯ В МАКСИМАЛЬНО СЖАТЫЕ СРОКИ БЛАГОДАРЯ 5 ПРЕИМУЩЕСТВАМ:

1 SMART TEMP ТЕХНОЛОГИЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ПОДОШВЫ

Парогенератор Polaris PSS 6092K подстраивается под материал: теперь можно не бояться случайно испортить любимую блузку.

2 БЫСТРОЕ ВРЕМЯ НАГРЕВА ВСЕГО 30 СЕКУНД

Если перед выходом вам понадобится срочно погладить рубашку, то устройство быстро справится с этой задачей. К тому же резервуар модели вмещает полтора литра воды, что экономит время на обслуживание и дает возможность работать непрерывно в течение получаса.

3 БЕЗОПАСНОЕ АВТООТКЛЮЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПАРУ МИНУТ

Прибор самостоятельно отключается от сети при бездействии в течение нескольких минут. Это предотвращает перегрев и помогает избежать пожароопасных ситуаций. Если вы забудете его выключить и уйдете из дома, умная техника прекратит работу автоматически.

4 ВЕРТИКАЛЬНОЕ ОТПАРИВАНИЕ ИДЕАЛЬНО

Повесьте блузку, футболку или платье на плечики – и обработайте парогенератором: устройство очень удобно использовать как отпариватель. Незаменимая функция, если нужно привести в порядок длинные вещи, например, платье или пальто.

5 ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ IT-УПРАВЛЕНИЕ

Дисплей парогенератора позволяет быстро и легко менять режим работы. С помощью экрана прибор можно настроить под отпаривание определенного вида ткани, включить «паровой удар» и ECO-режим.



polaris
since 1995



ПОБЕДИТ САМЫХ УПРЯМЫХ

Используйте функцию «паровой удар» на складках жестких неподатливых тканей. В этом режиме парогенератор выделяет большее количество горячего пара. Режим подойдет для глажки постельного белья, штор и домашнего текстиля. Давление пара у модели Polaris PSS 6092K – до семи бар.

ЕКАТЕРИНА ВОВК:

«СОВРЕМЕННАЯ ХИРУРГИЯ ПОБЕДИЛА СТРАХ ПАЦИЕНТА ПЕРЕД ОПЕРАЦИЕЙ»

НЕУЛОВИМЫЕ ПЕРЕМНЫ ВО ВНЕШНОСТИ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ СТАЛИ «ЗОЛОТЫМ СТАНДАРТОМ» ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ. СОХРАНЯЯ ИЗНАЧАЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА НАТУРАЛЬНОЙ КРАСОТЫ, ХИРУРГ СОЗДАЕТ ЕСТЕСТВЕННЫЙ И ГАРМОНИЧНЫЙ ОБРАЗ – БЕЗ ПОШЛОСТИ И ВЫЧУРНОСТИ. ПРАКТИКУЮЩИЙ ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ЕКАТЕРИНА ВОВК РАССКАЗАЛА, НА ЧЕМ ОСНОВАН «ЭФФЕКТ МАГИИ» СОВРЕМЕННОЙ ПЛАСТИКИ.

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ЛЮДИ ВСЕ ЧАЩЕ ОТКРЫТО ГОВОРЯТ О ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ...

Почему бы и нет? Мы живем в век прогресса, и это, конечно, затрагивает и медицину. Мы хотим нравиться себе в зеркале, что уже не порицается обществом. Многие, кто задумывается о пластической хирургии, ищут информацию из первых уст, и честные открытые отзывы становятся особенно важными.

ПОХОЖЕ, СФОРМИРОВАНА НОВАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ. НА ВАШ ВЗГЛЯД, НА НЕЕ ПОВЛИЯЛО РАЗВИТИЕ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ?

Во многом да. Пластическая хирургия XXI века малотравматична. К примеру, ранее все боялись больших разрезов – да, пожалуй, боятся и сейчас, что естественно. Но современный эндоскопический лифтинг лба и средней трети лица осуществляется через небольшие разрезы в волосистой части головы, которые после заживления совершенно не видны. Это не сравнится с прежним методом, когда требовался большой разрез у корней волос. Другой пример – коррекция груди. Здесь эволюция выражается в усовершенствовании качества имплантов.

ДО СИХ ПОР БЫТУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МАММОПЛАСТИКА – ЭТО ПРО ГРУДЬ, КАК У ПАМЕЛЫ АНДЕРСОН В МОЛОДОСТИ...

Пора отходить от этих мифов. Гипертрофированная красота осталась в прошлом. Большинство женщин, которые приходят сегодня за коррекцией, хотят аккуратности и уместности. Моим пациенткам не тяжело, они спокойно занимаются спортом, ведут активный образ жизни и выглядят натурально и красиво.

В ОДНОМ ИЗ ИНТЕРВЬЮ ВЫ ПРИЗНАЛИСЬ, ЧТО МАММОПЛАСТИКА – ВАШ ЛЮБИМЫЙ ВИД ОПЕРАЦИЙ. ПОЧЕМУ?

Да, так она и осталась, но с тех пор кое-что изменилось (смеется). Сейчас я не менее серьезно

увлечена эндоскопическими подтяжками лица. Но что касается маммопластики... Понимаете, это всегда очень эмоциональная история. Я, как женщина, более понимаю своих пациенток. Даже иногда интуитивно чувствую. Меня это очень радует.

НЕ С ЭТИМ ЛИ СВЯЗАН ВАШ ПРОЕКТ ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ С ГИГАНТОМАСТИЕЙ (АНОМАЛЬНО БОЛЬШИМ РАЗВИТИЕМ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ)?

Действительно, я бесплатно провожу операции по показаниям пациенткам, у которых нет возможности прооперироваться на коммерческой основе. Зачастую это жительницы дальних районов – так называемой «глубинки». Женщинам с таким диагнозом трудно вести хозяйство, а порой и передвигаться, поэтому пластика необходима для здоровья.

КОСМЕТОЛОГИЯ УПРОЩАЕТ ИЛИ ОСЛОЖНЯЕТ РАБОТУ ПЛАСТИЧЕСКОМУ ХИРУРГУ?

Некоторые возрастные изменения может убрать только пластический хирург. Например, мешки под глазами – грыжи – корректировать филлерами бесполезно. Также выраженное и стойкое лифтинга при опущении тканей лица можно добиться только хирургическими подтяжками. Однако работать с качеством кожи нужно постоянно, и вот это задача косметолога. Морщины не устранить хирургическим путем; здесь оптимальна ботулинотерапия. Лучшее, что может быть – это тандем пластики и косметологии.

ПОЛУЧАЕТСЯ, ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ УЛУЧШАЕТ, А КОСМЕТОЛОГ ПОДДЕРЖИВАЕТ?

Да. Когда я выполняю круговую подтяжку тела (бодилифт), то уже через две недели после операции отправляю пациентку к косметологам на реабилитацию, а в дальнейшем и на поддерживающее качество операции аппаратные методики. Назначения, которые я даю касательно работы с послеоперационными рубцами, также выполняет косметолог.



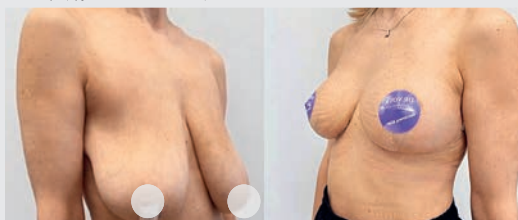
Якорная подтяжка молочных желез с имплантами



Бодилифт (круговая подтяжка тела)



Эндоскопический лифтинг верхней трети лица, верхняя и нижняя блефаропластика



Редукционная маммопластика (уменьшение и подтяжка без имплантов)

КРУГОВАЯ ПОДТЯЖКА ТЕЛА?

Да, это прекрасный метод, который позволяет выполнить одновременно подтяжку рук, груди и спины (верхний бодилифт). Это особенно важно для бариатрических пациентов, которые худеют на 30-50 кг, после чего у них появляются излишки кожи. Так вот, если раньше умели корректировать только живот (абдоминопластика), то сейчас можно поправить и спину, и ягодицы, и боковую поверхность бедер за одну операцию (нижний бодилифт).

КАК ВЫ СТРОИТЕ РАБОТУ С ПАЦИЕНТОМ?

Все начинается с первичной консультации. Это возможность познакомиться и понять, подходит ли доктор лично вам. Я предпочитаю встречи, но когда пациент иногородний, мы общаемся онлайн. Если человек принял решение провести операцию у меня, мы назначаем ее дату и начинаем подготовку. После операции следует восстановительный период; его длительность зависит от типа и способа вмешательства. Если это увеличение груди, блефаропластика или эндоскопические подтяжки, то пациенты выписываются из стационара уже на следующий день. В случае комплексных операций – подтяжки груди и тела одновременно, под круглосуточным наблюдением врачей пациент находится 3-5 дней. В течение первого месяца после операции я прошу пациентов приходить раз в неделю. Затем мы встречаемся через три или шесть месяцев. Это усредненные сроки, для каждого случая они индивидуальны, но в целом я контролирую восстановление пациентов в течение года.

Сейчас я провожу операции и в Москве в клинике «Госпиталь Мира». Я открыла прием в столице, так как из некоторых городов моим пациентам легче добраться туда, чем в Самару.

ЧТО МОЖЕТЕ ПОСОВЕТОВАТЬ ТЕМ, КТО ТОЛЬКО ЗАДУМЫВАЕТСЯ О ПЛАСТИКЕ?

Не стоит верить информации в интернете. В социальных сетях много непроверенных данных. Нужно прийти на консультацию, возможно, даже не к одному врачу, и задавать все вопросы лично. Советую обращаться только в лицензированные многопрофильные клиники с развернутым стационаром и реанимацией. Также следует обращать внимание на стаж врача и обучение, которое он прошел. Отмечу, что любая операция всегда несет в себе определенные риски. Доктор должен рассказывать обо всем честно и правдиво, так как главное – это здоровье.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ЕКАТЕРИНЫ ВОВК:

- Все виды маммопластик (увеличение, уменьшение, подтяжки (с имплантами и без), редукционные маммопластики, гигантомастии, работа с тубулярной грудью и синдромом Полонда, коррекция формы и размера молочных желез)
- Эндоскопический лифтинг лба и средней зоны лица
- Блефаропластика – перераспределение и частичное удаление грыж и избытков тканей верхних и нижних век
- Абдоминопластика (восстановление эстетических пропорций живота)
- Коррекция отдельных участков тела (липосакция)
- Верхний бодилифт (круговая подтяжка верхней части тела)
- Нижний бодилифт (круговая подтяжка нижней части тела)
- Женская интимная пластика (лабиопластика)

ЭКСПЕРТ:

Екатерина Александровна Вовк,
пластический хирург клиники «А2Мед»,
кандидат медицинских наук.

A2MED

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ул. Дачная, 24
Тел. 8 (961) 387-97-61
www.samara.a2med.ru

О СИНДРОМЕ «БАРАБАННЫХ ПАЛОЧЕК»

Тело подает сигнал!

ТАКАЯ ФОРМА ПАЛЬЦЕВ ВСТРЕЧАЕТСЯ ДОВОЛЬНО ЧАСТО, А ВЕДЬ ОНА МОЖЕТ БЫТЬ СЛЕДСТВИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ОБ ЭТОМ РАССКАЗАЛ ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ АЛЕКСЕЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ БОРИСОВ.

ЭКСПЕРТ



Алексей Валерьевич Борисов,
врач-пульмонолог клиники «МЛЦ»

О чем говорит такая необычная форма пальцев?

«Барабанные палочки» относят к внелегочным проявлениям заболеваний легких. Причиной данного симптома в 80% случаев является легочная патология. Наиболее часто он встречается у пациентов с раком легких, хронической обструктивной болезнью легких или бронхоэктатической болезнью.

Кто еще находится в зоне риска?

Такой синдром может развиваться и у заядлых курильщиков как проявление патологических процессов, возникающих на фоне регулярного употребления табака. Кроме того, после 2019 года появились пациенты с обширным поражением легких после COVID: у многих из них сформировались фиброзные изменения в легочной ткани, что также может влиять на необычную форму ногтей.

Почему эти недуги отражаются на пальцах?

Считается, что колбовидное утолщение последних фаланг пальцев на руках и ногах - реакция соединительной ткани на метаболические нарушения: гипоксию или хронические воспалительные процессы. Изменения обратимы, и форма ногтевых пластин может полностью восстановиться после устранения причины.

Что делать, если человек обнаружил у себя такой симптом?

При появлении «барабанных палочек» понадобится консультация нескольких специалистов: пульмонолога, кардиолога, эндокринолога и гастроэнтеролога. Врачи назначат рентгенографию органов грудной клетки, ЭХО-кардиографию и велют сдать общий и биохимический анализ крови.

БЫВАЕТ У ДЕТЕЙ?

Синдром встречается и у новорожденных. Причиной является гипоксия при врожденных патологиях, таких как пороки развития сердца и легких.

Также странная форма пальцев у малышей может встречаться из-за генетически предрасположенных заболеваний. При своевременной коррекции симптом обратим.

СКИДКА ДО 20% ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

ПРЕИМУЩЕСТВА ДЕПОЗИТА:

- **ВЫГОДНЫЕ СКИДКИ ДО 20%
НА ВСЕ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ***

В зависимости от суммы Депозита вы получаете скидки от 10% до 20% на все виды медицинских услуг во всех филиалах клиники МЛЦ

- **ДЕПОЗИТ ДЕЙСТВУЕТ НА РОДНЫХ
И БЛИЗКИХ, ДРУЗЕЙ И ЗНАКОМЫХ**

В рамках оплаченной суммы Депозита медицинские услуги со скидкой от 10% до 20% могут получать до 5 человек, которые указаны в договоре, и это необязательно должны быть родственники

- **ВЫ КОНТРОЛИРУЕТЕ ВАШИ
ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА**

Пациент контролирует расход денежных средств на услуги, представленные в клиниках. В рамках депозита пациент может обращаться в клинику и в профилактических целях, в отличие от страховых программ

- **ПЕРСОНАЛЬНЫЙ МЕНЕДЖЕР**

За всеми Пациентами, которые выбирают депозитную форму обслуживания, закрепляется персональный менеджер, который всегда проконсультирует по интересующим вас вопросам, подберет удобный день записи. Персональный менеджер — это добрая Фея, которая сделает пребывание в стенах клиники МЛЦ еще более комфортным



РАЗМЕР ДЕПОЗИТА:

ОТ 20 ДО 49 ТЫС. Р.

СКИДКА 10%

ОТ 50 ДО 99 ТЫС. Р.

СКИДКА 15%

ОТ 100 ТЫС. Р.

СКИДКА 20%

Адреса медицинских центров «МЛЦ» в Самаре:

ул. Базарная, 30

ул.Фадеева, 56а

ул. Медицинская, 4-К

ул. Авроры, 150/1

ул. Солнечная, 59

Запись по телефону:
+7 (846) 373-30-30
ml-center.ru



500 Р

за подписку на наш телеграм-канал

* Скидка не суммируется с другими спецпредложениями, не распространяется на лабораторные исследования и введение контраста.

КОГДА И КОМУ

НАДО ПРАВИТЬ КРИВУЮ ПЕРЕГОРОДКУ В НОСУ?

КАК ПОДОБНЫЙ ДЕФЕКТ ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И КАКИЕ БЫВАЮТ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, РАССКАЗАЛ ЛОР-ХИРУРГ.



Эксперт:
**Александр Владимирович
Водолазов,**
лор-хирург, детский
лор, главный врач
клиники «Ринос»



ОСЛОЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ КРИВАЯ ПЕРЕГОРОДКА:

- ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НОСОВЫХ ПАЗУХ
- ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К АЛЛЕРГИЧЕСКИМ РИНИТАМ
- НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ
- УВЕЛИЧИВАЕТСЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ ПРИ ДЫХАНИИ РТОМ

Что влияет на искривление носа?

Искривление перегородки носа – частая патология. Как правило, в 95% случаев это врожденная проблема и только в 5% приобретенная. Почему? Ответ лежит в анатомической особенности строения перегородки носа. Перегородка состоит из четырех частей: четырехугольный хрящ, сошник, перпендикулярный отросток решетчатой кости и нервный отросток верхней челюсти. У каждой составляющей имеется своя точка роста. Искривление чаще всего происходит или в процессе закладки носа и перегородки в эмбриогенезе, или в результате родовой травмы. При прохождении по родовым путям происходит надлом перегородки, и так как у каждой части своя точка роста, то пока нос растет, происходит окостеневание тканей и трансформация в различные фигуры: гребни, шипы... Приобрести такие дефекты при ударах, при травмах невозможно.

Какие встречаются виды искривлений?

Существует три степени искривлений носа. Первая – шип в костном отделе перегородки носа (или незначительная деформация хряща в области переднего клапана носа). Вторая включает искривления в виде гребня, начинающегося в хрящевом отделе, идущем через весь нос и заканчивающимся шипом в костном отделе перегородки носа. И третья группа – это S-образная деформация перегородки, затрудняющая дыхание в обеих половинах носа.

Как определить искривление?

Диагностировать пациента можно уже при первом посещении врача. Если это травматическое искривление, то искривляется не только перегородка, но и кости наружного носа. Врожденное искривление не видно, но у человека наблюдается гнусавость и частые проблемы с носовым дыханием, он использует сосудосуживающие капли. Об искривлении говорит и наличие гайморита и рецидивов гнойных воспалительных заболеваний носовых пазух, так как затруднен отток содержимого слизистой и естественная вентиляция. Косвенными факторами искривления могут выступать немотивированные головные боли, скачки артериального давления и психоэмоциональный дисбаланс.

Септопластика – хирургический способ исправления перегородки. Кому она противопоказана?

В первую очередь детям, не достигшим 16-летнего возраста. Необходимо дождаться, когда нос полностью сформируется. Иначе есть шанс послеоперационных осложнений: проваливания спинки и деформации наружного носа.

НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПРИКУС: К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

НЕ СЕКРЕТ, ЧТО ГАРМОНИЧНАЯ ВНЕШНОСТЬ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ РАЗВИТИЯ ЗУБОЧЕЛЮСТНОЙ СИСТЕМЫ. И РЕЧЬ НЕ ТОЛЬКО ОБ ОТКРЫТОЙ ЗДОРОВОЙ УЛЫБКЕ, СКОЛЬКО О... ПРИКУСЕ. ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ЭТО НАСТОЛЬКО ВАЖНО, ЧТО ПАТОЛОГИЯМИ ЧЕЛЮСТНОЙ СИСТЕМЫ ЗАНИМАЮТСЯ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО СПЕЦИАЛИСТОВ: И СТОМАТОЛОГ-ОРТОДОНТ, И ОРТОПЕД, И ХИРУРГ, И ДАЖЕ ЛОГОПЕД. ПРАКТИКУЮЩИЕ ЭКСПЕРТЫ КЛИНИКИ «ЗУБНАЯ СИМФОНИЯ» ОБЪЯСНИЛИ, ПОЧЕМУ ПОМОЩЬ В ДАННОМ СЛУЧАЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ИМЕННО РАЗНОПЛАНОВОЙ.



Наталья Алексеевна Родикова,
врач стоматолог-ортодонт стоматологии
«Зубная симфония»



Гельназ Камильевна Кожина,
логопед, миофункциональный терапевт
стоматологии «Зубная симфония»

С КАКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ ЧЕЛЮСТИ ВЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ВСТРЕЧАЕТЕСЬ В СВОЕЙ ПРАКТИКЕ?

Пожалуй, наиболее частая аномалия – это открытый прикус. Она характеризуется атипичным смыканием зубов в переднем или боковом отделе, формируя вертикальную щель.

В КАКОМ ВОЗРАСТНОМ ПЕРИОДЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЭТА ПРОБЛЕМА?

Как и многие аномалии прикуса, в возрасте 4-5 лет. Необходимо вовремя начать работу с нарушенным прикусом и с неправильно работающими мышцами – их еще называют миофункциональными нарушениями. При раннем выявлении и грамотном взаимодействии логопеда и стоматолога это можно скорректировать правильным лечением и специальными упражнениями.

ЗА ЧТО В ЭТОМ ТАНДЕМЕ ОТВЕЧАЕТ СТОМАТОЛОГ-ОРТОДОНТ?

Ортодонт поможет установить правильные контакты и провести коррекцию положения зубов для достижения правильного прикуса. Для этого используются специальные заслонки, трейнеры для языка, съемные или несъемные пластинки, а также брекет-системы или элайнеры.

В ЧЕМ ЗАДАЧА ЛОГОПЕДА?

Этот специалист поможет справиться с нарушениями функционального характера. Он исправит нарушенное звукопроизношение, поставит правильное дыхание и поработает с артикуляционными мышцами при помощи специальной гимнастики, логопедического массажа, тейпирования.

ПРИЗНАКИ НЕПРАВИЛЬНОГО ПРИКУСА:

- удлинение нижней трети лица
- невозможность (без напряжения) полностью сомкнуть губы
- нарушенное звукопроизношение
- неправильная позиция языка во рту
- ротовое или смешанное дыхание
- неполноценное пережевывание или откусывание пищи

УЛ. САМАРСКАЯ, 161А

+7 (917) 817-61-99

[VK.COM/ZUBNAYA_SIMPHONIYA](https://vk.com/zubnaya_simfoniya)

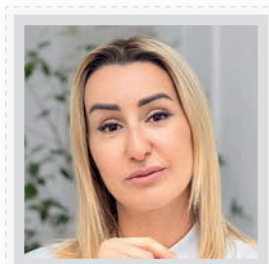


**ЗУБНАЯ
СИМФОНИЯ**

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

ЧТО ТАКОЕ «ХОЛОДОВАЯ АЛЛЕРГИЯ»

ЕСЛИ НА МОРОЗ ВАША КОЖА РЕАГИРУЕТ ОТЕКАМИ ИЛИ ЗУДОМ, ВОЗМОЖНО, ТАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГИПЕРЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К НИЗКИМ ТЕМПЕРАТУРАМ. ЭТО СОСТОЯНИЕ ОТНОСЯТ К РАЗРЯДУ АЛЛЕРГИЙ. В ЧЕМ ЕГО ОСОБЕННОСТЬ, РАССКАЗАЛА АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ НАТАЛЬЯ АЛЕКСЕЕВНА СУЗДАЛЬЦЕВА.



Эксперт:

Наталья Алексеевна Суздальцева,
врач аллерголог-иммунолог,
заведующая отделением в «ЛДЦ
Иммунологии и аллергологии»

ТАК ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Холодовая крапивница — медицинское состояние, при котором воздействие низких температур (воздух, вода или даже холодные предметы) вызывает аллергоподобные проявления. Важно понимать, что сам по себе холод не является аллергеном в привычном нам смысле. Типичные аллергии вызываются пылью, шерстью животных или продуктами питания. Холодовая аллергия относится к группе, где симптоматика вызвана физическими воздействиями, такими как давление, трение, холод.

КАК ЕЕ ДИАГНОСТИРУЮТ?

Врач аллерголог-иммунолог может провести «тест на холод»: на кожу пациента прикладывают кубик льда на несколько минут. Если после этого возникает покраснение, волдыри или зуд, диагноз подтверждается. Лечение направлено на предотвращение контакта с триггером — холодом. Доктор назначает лекарства. Общие рекомендации пациентам: носить в мороз теплую многослойную одежду, избегать купания в холодной воде и ледяных напитков. Важно помнить, что симптомы заболевания могут возникать даже летом.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ЯВЛЕНИЕ?

Точные причины изучаются. Известно, что оно связано с аномальной реакцией иммунной системы. При снижении температуры тела в крови начинают высвобождаться гистамины и другие медиаторы воспаления, что и вызывает симптомы, похожие на аллергическую реакцию.

Некоторые исследования показывают, что холодовая крапивница может развиваться после вирусных инфекций, ослабления иммунной системы или других заболеваний. Это состояние также может быть наследственным.



В КАКОЙ МОМЕНТ ОРГАНИЗМ ДАЕТ РЕАКЦИЮ?

Симптомы обычно проявляются не сразу после контакта с холодом, а через некоторое время после возвращения в тепло. Это объясняется тем, что организм начинает реагировать на изменения температуры.

У КОГО МОЖЕТ ПРОЯВИТЬСЯ ТАКОЙ ВИД АЛЛЕРГИИ?

Это довольно редкое явление. Чаще всего встречается у молодых людей, особенно у женщин. У некоторых людей симптомы могут возникнуть внезапно и исчезнуть через несколько лет, у других — стать хроническим состоянием. Хотя холодовая аллергия существует многие люди ошибочно принимают за нее другие состояния. Например, сухость кожи, вызванная холодным воздухом, может привести к зуду и раздражению, но это не аллергия. Подобные реакции часто проходят, когда кожа увлажнена и защищена от воздействия ветра и мороза.

СИМПТОМЫ «ХОЛОДОВОЙ АЛЛЕРГИИ»

- Покраснение и зуд кожи на участках, подвергшихся воздействию холода
- Появление волдырей или сыпи, напоминающих крапивницу
- Отеки в местах контакта с холодом, особенно на руках и лице
- В более тяжелых случаях могут возникнуть отеки слизистых оболочек, горла или даже проблемы с дыханием

НОВОГОДНИЙ СТОЛ: «ДО» И «ПОСЛЕ»



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



Ксения Александровна Колесникова,
врач-терапевт

НОВЫЙ ГОД – ВРЕМЯ РАДОСТИ И, КОНЕЧНО, ОБИЛЬНОГО ЗАСТОЛЯ. ПРАЗДНИЧНЫЕ УГОЩЕНИЯ МОГУТ НЕГАТИВНО СКАЗАТЬСЯ НА ПИЩЕВАРЕНИИ. КАК ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ЗАСТОЛИЙ, РАССКАЗЫВАЮТ ДОКТОРА КЛИНИКИ «ЗДОРОВЬЕ».

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДО ПРАЗДНИКА

Чтобы избежать неприятных последствий, гастроэнтерологи рекомендуют заранее подготовить свой организм к новомуднему застолью.

Планируйте. Составьте меню, учитывая пищевые предпочтения и ограничения каждого гостя. Выбирайте легкие закуски: овощные салаты, нежирную рыбу, мясо. Избегайте большого количества жирных и острых блюд. Замените традиционные сладости на фрукты и ореховые смеси.

Умеренность. Помните о мере в употреблении пищи. Переедание может вызвать расстройство желудка и избыточное газообразование.

Водно-солевой баланс. Не забывайте о воде во время трапезы, чтобы избежать перегрузки желудка.

Разумность. Медленный прием пищи улучшит пищеварение и позволит получить истинное удовольствие от каждого блюда. После праздников восстановите баланс кишечной флоры пробиотиками.

СПОСОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ

После новогодних праздников многие сталкиваются с неприятными симптомами: тяжесть в желудке, вздутие, тошнота, головная боль, слабость и недомогание. Важно помочь своему организму.

Водный баланс. После застолья мы можем столкнуться с обезвоживанием, особенно если вы употребляли алкоголь. Увеличьте потребление воды до 1,5-2 литра в день. Избегайте кофе и сладких газированных напитков.

Сбалансированное питание. Гастрономический праздник изобилует калорийными и жирными блюдами. Чтобы восстановить нормальную работу ЖКТ, сосредоточьтесь на легкой пище: нежирное отварное мясо (курица, индейка) или рыба, овощные супы-пюре и запеченные или отварные овощи, яблоки и бананы.

Физическая активность. Движение способствует улучшению циркуляции крови

и обмена веществ. Начните с легкой прогулки – 20-30 минут на свежем воздухе.

Режим сна. Сон играет ключевую роль в процессе восстановления организма. Убедитесь, что вы отдыхаете достаточно – спите не менее 7-8 часов в сутки.

Нет алкоголю. Алкоголь создает дополнительную нагрузку на печень и усугубляет симптомы похмелья (головная боль, усталость). Замените его на травяные чаи, соки и чистую воду.

Клетчатка в рационе. Продукты, богатые клетчаткой, улучшают пищеварение и предотвращают запоры. Употребляем овощи и бобовые (фасоль, чечевица) и цельнозерновые продукты (овсянка и киноа).

Эмоции. Для физического самочувствия важно эмоциональное здоровье. Не забывайте о методах релаксации и активности, приносящих вам радость.

СЛУШАЙТЕ ОРГАНИЗМ!

ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИЛЬНАЯ БОЛЬ, ДЛИТЕЛЬНАЯ ТОШНОТА ИЛИ ИЗМЕНЕНИЕ СТУЛА, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.



ПОЧЕМУ БОЛИТ КОЛЕНО?

НЕ СТОИТ ПЫТАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ: В ЛУЧШЕМ СЛУЧАЕ ЭТО ПРОСТО НЕ ДАСТ РЕЗУЛЬТАТА. ПРИ ТРАВМАХ И ОСТРОЙ БОЛИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СРАЗУ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ. КАКИЕ ПАТОЛОГИИ БЫВАЮТ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ, РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА» УЗНАЛА У СПЕЦИАЛИСТА.



Эксперт:
**Петр Шахмурадович
Вельмискин,**
врач травматолог-ортопед
Самарской областной
клинической больницы
им. В.Д. Серedaвина,
клинического госпиталя
ИДК ГК «Мать и дитя»



САМ СЕБЕ МЕТЕОСТАНЦИЯ
ЛОМОТА СУСТАВОВ, БОЛЬ И ДРУГИЕ
НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ,
ВОЗНИКАЮЩИЕ В ХОЛОДНОЕ И СЫРОЕ
ВРЕМЯ ГОДА, – ЭТО НОРМАЛЬНАЯ
МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ. СУСТАВНАЯ
ЖИДКОСТЬ, КАК БАРОМЕТР, РЕАГИРУЕТ
НА ИЗМЕНЕНИЯ: РАСШИРЯЕТСЯ
И УМЕНЬШАЕТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ И АТМОСФЕРНОГО
ДАВЛЕНИЯ. ДИСКОМФОРТ ВОЗНИКАЕТ
ИЗ-ЗА РАЗНИЦЫ ВНУТРИ
СУСТАВА И СНАРУЖИ.

Разрастание жирового тела

Гипертрофия (то есть разрастание) жирового тела коленного сустава – патологический процесс воспалительного происхождения. Проявляется такая патология болевыми ощущениями при подъеме по лестнице, разгибании ноги, спортивных нагрузках. Она может заявлять о себе при длительном пребывании на коленях (как вариант, при работе в саду), быть врожденной особенностью сустава, а также приобретенной посттравматической – например, из-за ДТП при ударе в переднее сидение или об панель. Во время травм кровоизлияние происходит не только в подкожную клетчатку, но и внутри сустава. Там образуется гематома и впоследствии – рубец. Если этот процесс систематический, то жировое тело сустава постепенно теряет способность уменьшаться в объеме, и в таком случае встает вопрос о хирургическом вмешательстве. Во всех других – терапия по восстановлению мобильности включает физиопроцедуры и ЛФК (лечебную физкультуру).

Анзериновый бурсит

Бурсит (другими словами, воспаление) коленного сустава встречается довольно часто. Причинами его появления является длительное микротравмирование и напряжение мышц в «гусиной лапке»: они расположены во внутренней части колена. Воспаление провоцирует трудовая деятельность, а вот при выходе на больничный боль уходит, поскольку мышцам в этот период дают покой. На начальном этапе боли не сильные, поэтому никто не обращается к врачу, хотя на этой стадии лечение было бы самым эффективным. Если не проводить комплексную консервативную терапию, а ограничиваться лишь обезболивающими, то бурсит станет хроническим.

Остеохондрозные боли

Неприятные ощущения в колене могут возникнуть при патологии позвоночника, например, из-за прогрессирующего остеохондроза. Они проявляются после длительного хождения или при долгом сидении, и в большинстве своем являются «проекцией» от поясницы. Боль усиливается в положении лежа, тянет сзади по голени, бедру, отдает в ягодицу. Симптом может осложняться образованием протрузии или грыжи, которые и провоцируют боли в колене. Лечение подразумевает проведение физиопроцедур (магнит, лазер, электрофорез, ультразвук) и укрепление мышечного корсета с помощью ЛФК.

СЕКРЕТ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ ПОСЛЕ 40



С каждым годом наше зрение подвержено изменениям, и после 40 многие из нас сталкиваются с возрастными проблемами зрения. Сначала мы пытаемся их не замечать, привыкаем к дискомфорту, но со временем плохое зрение начинает создавать значительные неудобства и ограничения в нашей повседневной жизни. Вы можете доверить заботу о своем зрении специалистам центров диагностики и коррекции зрения «Доктор Линз», которые, благодаря многолетнему опыту, прогрессивному подходу и технологичному оборудованию, помогут вам видеть лучше.

Очень важно не игнорировать первые признаки возрастных изменений зрения:

- Трудно читать мелкий текст
- Напряжение глаз при работе за компьютером
- Стали делать ошибки на работе
- Головные боли
- Стали отодвигать телефон дальше от глаз
- Часто чувствуете усталость глаз
- Стало тяжело водить машину
- Чувствуете необходимость в более ярком освещении

Записаться на прием к врачу
8 800 200 13 66
www.doctor-linz.ru

ул. Ленинская, 301
ул. Советской Армии, 239
ул. Ново-Вокзальная, 146
ул. Г. Димитрова, 100
пр. Ленина, 3
ул. Революционная, 135а
ул. Ленинградская, 40
ул. Победы, 90

Своевременная диагностика

Одним из наиболее распространенных возрастных изменений является пресбиопия, или возрастная дальнозоркость, которая обычно начинается после 40 лет. Работая за компьютером, глаза устают, в телевизоре все расплывается, а также некомфортно готовить на кухне. Начинаются раздражительность и перенапряжение глаз.

Поэтому после 40 лет особенно важно регулярно проверять зрение у врача-офтальмолога. Профессиональный врач сможет выявить возможные проблемы со зрением и предложить оптимальные методы их коррекции. Современным средством коррекции пресбиопии являются прогрессивные очки.

Хорошее зрение: удобно и комфортно

Прогрессивные линзы избавляют от необходимости иметь несколько пар очков для разных видов деятельности, таких как чтение, работа за компьютером или вождение. Они позволяют видеть четко на всех расстояниях, используя только одни очки. Это особенно удобно, так как не нужно постоянно менять очки в зависимости от выполняемой задачи.

Эстетичность

Прогрессивные очки выглядят стильно и современно, они не добавляют возраст. В них вы будете чувствовать себя уверенно, несмотря на возрастные изменения зрения.

ЗНАНИЕ – первый шаг к победе

РАК ВСЕГДА ВЫЗЫВАЕТ МНОЖЕСТВО ВОПРОСОВ, ПОСКОЛЬКУ ЛЮДИ ПАНИЧЕСКИ БОЯТСЯ ЭТОГО ДИАГНОЗА. РАССКАЗАТЬ О ПРАВИЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКЕ И ВОЗМОЖНЫХ ВАРИАНТАХ ЛЕЧЕНИЯ МЫ ПОПРОСИЛИ ВРАЧА-ХИРУРГА, ОНКОЛОГА, ЗАВЕДУЮЩЕГО ХИРУРГИЧЕСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ КЛИНИЧЕСКОГО ГОСПИТАЛЯ ИДК АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА ТЮРИНА. ЕГО СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ – ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОПУХОЛЕЙ АБДОМИНАЛЬНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ (РАСПОЛОЖЕННЫХ В ЖЕЛУДКЕ, ПОЧКАХ, КИШЕЧНИКЕ, НА РЕПРОДУКТИВНЫХ ОРГАНАХ И ПРОЧИХ ОРГАНАХ ЖИВОТА).

ЭКСПЕРТ



Александр Александрович Тюрин,
врач-онколог, хирург, заведующий
хирургическим отделением клинического
госпиталя ИДК ГК «Мать и дитя»



НА ЗАМЕТКУ

Онкология – это наука, которая говорит о тактике лечения доброкачественных и злокачественных опухолей.

Чем отличаются добро- и злокачественные опухоли?

Первые состоят из зрелых клеток, а злокачественные – из незрелых, со «сломанным» генетическим кодом, которые бесконтрольно растут, размножаются, захватывают новые территории и отравляют жизнь организму-носителю.

Развеем мифы

При слове «онкобольной» сразу представляется иссушенный человек, со впалыми глазами, испытывающий отвращение к пище. «Это сейчас встречается все реже, потому что диагностика шагает вперед, позволяя нам обнаружить болезнь на ранних стадиях. Кроме того, все мы стали лучше питаться и дольше жить, поэтому первоначальный запас белков и прочих питательных веществ в человеческом организме сейчас выше», – говорит доктор Тюрин.

Он отмечает, что болевой синдром не может быть первым или основным симптомом заболевания, ведь в раковой опухоли нет болевых окончаний. Боли проявляются позже, когда опухоль начинает прорастать в соседние органы, задевая нервные сплетения.

К диагностике приступить

Один из основных показателей при диагностике рака, – уровень гемоглобина в крови. Он различается в зависимости от пола и возраста пациента, но при выраженном падении ниже нормы становится очевидно: что-то в организме не так и нужно срочно искать причину.

Что нужно сделать в первую очередь, если появилось подозрение на онкологию? «Для корректной диагностики нужно провести осмотр беспокоящего органа изнутри в сочетании с биопсией (взятием клеточной ткани на дополнительное исследование), – поясняет Александр Александрович. – Например, если мы говорим про рак желудка, то главный помощник врача – это гастроскопия. Затем состояние органа нужно оценить и снаружи, для чего подойдет компьютерная томография с внутривенным контрастным усилением препаратами йода».

Чем лечить будем?

Говоря обобщенно, то существует три варианта воздействия на онкологические опухоли: лучевая терапия, лекарственная терапия и хирургия. Доктор отмечает, что они могут комбинироваться между собой в зависимости от стадии развития выявленной опухоли и результатов, полученных при начале лечения.

«НЕВЕСОМЫЕ» ПОМОЩНИКИ ЗДОРОВОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ПРИЧИН НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕМАЛО: СОСУДИСТЫЕ, ТРАВМАТИЧЕСКИЕ, ИНФЕКЦИОННЫЕ. ЕСЛИ НЕ ЛИКВИДИРОВАТЬ КОРЕНЬ ПРОБЛЕМЫ, БОЛЕЗНЬ МОЖЕТ ВЕРНУТЬСЯ, ПОЭТОМУ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЕЕ ПРИЧИНЫ СТАНОВИТСЯ ПЕРВООЧЕРЕДНОЙ ЗАДАЧЕЙ ГРАМОТНОГО ВРАЧА. В КЛИНИКЕ «МЕДСПЕКТР» ЭТО СТАНОВИТСЯ ВОЗМОЖНЫМ С ПОМОЩЬЮ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА, ШИРОКОГО КРУГА СПЕЦИАЛИСТОВ И ПРОГРЕССИВНЫХ МЕТОДИК ЛЕЧЕНИЯ.

Озон обладает выраженными антибактериальными, противовирусными и противовоспалительными свойствами. Он помогает выводить токсины, ускорять метаболизм, позволяет укрепить иммунную систему, оздоровить организм.

В качестве вспомогательной терапии **ОЗОНОТЕРАПИЮ*** рекомендуют при лечении заболеваний суставов и позвоночника. Ее также назначают при синдроме хронической усталости, слабости, частых головных болях и мигрени. Кроме того, озонотерапия эффективно помогает бороться с варикозным расширением вен, артериальной гипертонией и нарушениями кровообращения.

Физиотерапевтическая процедура, разработанная по авторской методике Герасимова – **ВНУТРИКАНЕВАЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ (ВТЭС)*** – подойдет пациентам

с остеохондрозом разных отделов позвоночника, травмами связок, болями в суставах, разными видами мигрени, невритами и хроническими тендинитами.

В ходе лечения специальные одноразовые иглы вводятся под кожу максимально близко к патологическому участку, а уникальные свойства низкочастотного тока позволяют купировать хронические боли. Прямое воздействие на нервные окончания положительно влияет на иммунную систему и общий гормональный баланс. Ощутимый результат виден уже после первого сеанса, а продолжительность ремиссии составляет несколько лет.

КАРБОКСИТЕРАПИЯ* – подкожные инъекции углекислого газа – улучшают кровообращение, насыщают органы и ткани кислородом, ускоряют обмен веществ и обновление клеток, помогают при болевых ощущениях и воспалительных процессах.

Ключевое преимущество метода – практически полное отсутствие противопоказаний и побочных эффектов. Процедура не вызывает аллергических реакций, поскольку CO₂ – природный компонент нашего организма. При этом эффект от карбокситерапии становится заметен уже после первых сеансов.

ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ С ЭЛЕМЕНТАМИ МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ* помогает восстановить естественные функции деятельности всего организма. Он также активизирует работу висцеральных органов и нервных структур, усиливает защитные функции организма. Вот почему массаж в клиниках «МедСпектр» – одна из составляющих комплекса реабилитационных, профилактических и лечебных процедур.

СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЯ ДО 19 ЯНВАРЯ 2025*

- ПРИЕМ ГЛАВНОГО ВРАЧА, НЕВРОЛОГА ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ АНАСТАСИИ ВЯЧЕСЛАВОВНЫ КЛИМОВОЙ
СКИДКА 30% (20.12-19.01)
ЗА 1750 РУБЛЕЙ ВМЕСТО 2500 РУБЛЕЙ!
- РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА
2500 РУБЛЕЙ ВМЕСТО 3000 РУБЛЕЙ!
- ШЕЙНО-ВОРОТНИКОВАЯ ЗОНА
+ ВСЕ ОТДЕЛЫ ПОЗВОНОЧНИКА
СКИДКА 50% НА КАРБОКСИТЕРАПИЮ
ЗА 1300 РУБЛЕЙ ВМЕСТО 2600 РУБЛЕЙ!

*ПОДРОБНОСТИ
АКЦИИ УТОЧНЯЙТЕ
У АДМИНИСТРАТОРОВ



Самара
ул. Революционная, 87
+7 (927) 577-77-77

ул. Ново-Вокзальная, 164
+7 (939) 715-03-03
🌐 medspektr.com

5 ПРАВИЛ

первой помощи

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП, ТРАВМА, УДАР ТОКОМ? СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»! НО ПОКА ОНА ЕДЕТ, НЕЛЬЗЯ ТЕРЯТЬ ВРЕМЯ. ОТ ПРАВИЛЬНОСТИ ВАШИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАВИСИТ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА. ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ЛЮДЯМ БЕЗ МЕДОБРАЗОВАНИЯ ДО ПРИБЫТИЯ ВРАЧЕЙ, РАССКАЗАЛ ОПЫТНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ.

ЭКСПЕРТ



Николай Юрьевич Кладчиков,
руководитель и эксперт проекта «Просто о первой помощи», врач-терапевт, заведующий лечебно-диагностическим отделением «Клиник доктора Кравченко», врач приемного отделения «РЖД медицина»



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ДЫШИТ ЧЕЛОВЕК ИЛИ НЕТ

Чтобы понять это, сядьте сбоку от пострадавшего, положите одну руку ему на лоб, вторую на подбородок, закиньте его голову, чтобы выпрямить дыхательные пути. Приблизьте свое ухо ко рту пострадавшего. Постарайтесь оценить, дышит ли человек: услышать и увидеть, поднимается ли грудная клетка. Если в течение 10 секунд дыхание не ощущается, пострадавший с высокой вероятностью не дышит.

1. Оценить обстановку на предмет безопасности для себя и пострадавшего

Первая помощь начинается с оценки ситуации. Вам ничто не угрожает? Вы не подвергаете себя опасности? Рядом нет маньяка, оголенных проводов, пожара? Вы должны быть уверены, что обстановка полностью безопасна.

2. Оценить состояние пострадавшего

Обращаем внимание на все нюансы: дыхание, положение конечностей, цвет кожи... При осмотре ориентируемся на то, как лежит человек, есть ли пена изо рта, кровь на одежде. Вы сможете больше понять о ситуации, даже просто оглядевшись. К примеру, увидев стремянку, можно предположить, что с нее упал тот, кому нужна помощь.

3. Привлечь внимание окружающих

Не нужно быть слишком самоуверенным и все делать одному. Окружающие могут стать как свидетелями происшествия, так и в чем-то помочь вам. Хорошо, если рядом будет кто-то еще, ведь вы сами можете оказаться в небезопасном положении: когда люди приходят в сознание, то могут вести себя неадекватно.

4. Вызвать «скорую»

Лучше делегировать эту задачу кому-то, а самому заниматься пострадавшим. Звоним 103 – это прямой телефон скорой. Четко говорим место события (если ТЦ, то называем конкретный выход), описываем пострадавшего (пожилой мужчина, беременная женщина, маленький ребенок), характеризуем состояние (в сознании, не дышит, из головы течет кровь). Говорите медработнику, что можете сделать: наложить жгут, помочь инородному телу выйти из дыхательных путей и т.д.

5. Оказать первую помощь

В зависимости от ситуации это может быть освобождение дыхательных путей от инородного тела, остановка кровотечения или сердечно-легочная реанимация. Последнее действие состоит из следующих этапов.

Сначала нужно освободить грудную клетку от одежды. Затем ставим руки на середину грудной клетки в следующем порядке: сначала первую руку, затем вторую поверх первой, образуя с ней «замок». Ритмично надавливаем на грудь пострадавшего на глубину 5-6 см (если надавливать сильнее, можно повредить ребра, слабее - недостаточно сжать сердце). Выполним 30 таких нажатий, переходим к искусственной вентиляции легких. Для этого запрокидываем голову пострадавшего немного назад, кладем на его дыхательные пути салфетку или платок, зажимаем ему нос и выполняем два выдоха в легкие с небольшой паузой (1-2 секунды). В этот момент грудная клетка должна приподниматься. После возвращаемся к непрямому массажу сердца, чередуя действия (30 нажатий и 2 вдоха).

Важно дождаться приезда «скорой» и в деталях рассказать, что случилось. И помните: даже простые действия могут спасти человеку жизнь!

ДИАНА ТРЕНИНА:

«КРАСИВАЯ УЛЫБКА – ЭТО О ЗДОРОВЬЕ В ЦЕЛОМ»

В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТАМИ В КЛИНИКЕ «ЛАЙФ СМАЙЛ» РУКОВОДСТВУЮТСЯ ХОЛИСТИЧЕСКИМ ПРИНЦИПОМ «НИЧЕГО ЛИШНЕГО, ТОЛЬКО ЗДОРОВЬЕ». ПОДХОД НЕ ОТМЕНЯЕТ ЦЕННОСТЬ ЭСТЕТИКИ, А НАОБОРОТ, ПОЗВОЛЯЕТ РАСКРЫТЬ ЕСТЕСТВЕННУЮ КРАСОТУ КАЖДОЙ УЛЫБКИ. ПОЧЕМУ ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ – ЗАЛОГ ВНЕШНЕЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ, ОБЪЯСНЯЕТ ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ ДИАНА ТРЕНИНА.

КАК СВЯЗАНЫ ЗУБОЧЕЛЮСТНАЯ СИСТЕМА С ДРУГИМИ ОРГАНАМИ И СИСТЕМАМИ ЧЕЛОВЕКА?

Между нервной, опорно-двигательной, сердечно-сосудистой системами организма, а также желудочно-кишечным трактом и зубочелюстной системой существует прямая связь. Ее недооценка имеет серьезные последствия. Вредоносные бактерии и грибы, поселившиеся во рту, могут спровоцировать развитие различных заболеваний внутренних органов. Смещенное положение челюсти влияет на неправильное распределение нагрузки на позвоночник.

НАВЕРНОЕ, ЧТОБЫ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ, ЛУЧШЕ НАЧАТЬ СЛЕДИТЬ ЗА ЗУБОЧЕЛЮСТНОЙ СИСТЕМОЙ ПРЯМО С ДЕТСТВА?

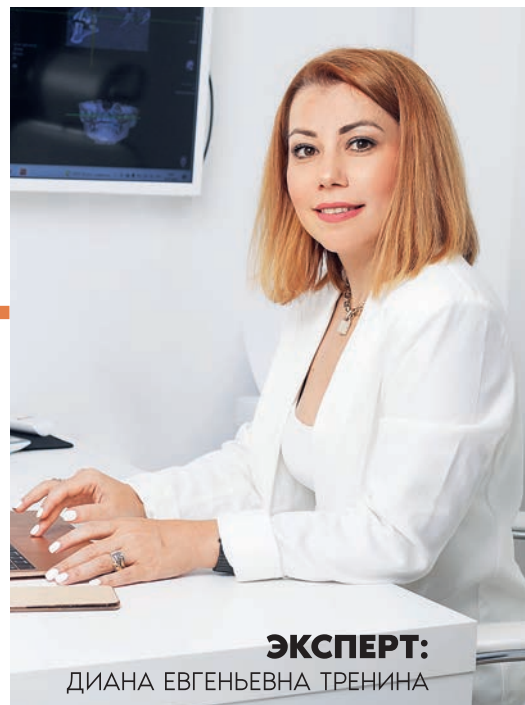
Скажу больше, самый оптимальный вариант (и это ответственность родителей), – думать на этапе планирования беременности. Не случайно будущую маму отправляют к стоматологу три раза во время вынашивания. Доказано, что очаг инфекции во рту может отразиться на развитии плода и даже вызвать преждевременные роды.

А ЕСЛИ ГОВОРИТЬ ПРО РЕБЕНКА?

Регулярные профилактические осмотры у стоматолога стоит проходить с двухлетнего возраста. Человеку важно привить правильные привычки, забота о зубах – одна из них. И конечно, в подростковом возрасте следует уделять внимание формированию прикуса, в это время ортодонтическое лечение считается наиболее эффективным.

КАК БЫТЬ ТЕМ ВЗРОСЛЫМ, РОДИТЕЛИ КОТОРЫХ НЕ УДЕЛЯЛИ ДОСТАТОЧНО ВНИМАНИЮ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОМУ ЛЕЧЕНИЮ? ПОСЛЕ 40 ЛЕТ ПОЗДНО ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

Больные зубы надо лечить всегда. Другое дело, что в зрелом возрасте дают о себе знать отсутствующие элементы, они усугубляют выраженность внешних признаков возрастной деформации тканей лица. Щеки впадают, происходит опущение нижней трети лица, из-за чего становится заметен «носогубный треугольник». Боли, вызванные неправильным распределением нагрузки на опорно-двигательный аппарат, становятся хроническими. Исправить ситуацию можно, восстановив зубной ряд с помощью установки дентальных имплантантов.



ЭКСПЕРТ:

ДИАНА ЕВГЕНЬЕВНА ТРЕНИНА

врач-стоматолог, главный врач,
основатель стоматологической
клиники «Лайф Смайл»

ЧТО ОТЛИЧАЕТ ВАШ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ ПАЦИЕНТОВ?

В «Лайф Смайл» оказывается полный спектр стоматологических услуг, при этом мы никогда не навязываем процедуры. Мы можем предложить варианты лечения на выбор, учитывая пожелания клиента, в том числе финансовые. Все нюансы обговариваются до начала лечения. Придя к нам, человек может быть уверен в качестве используемых материалов и проводимых процедур.

В центре нашего внимания – здоровье человека. Стоматология – это сфера медицины, в которой красота и эстетика внешнего вида – лишь вершина айсберга, краеугольным камнем является физическое состояние. Поэтому своей главной задачей мы считаем комплексное решение проблемы, с которой к нам пришел пациент.

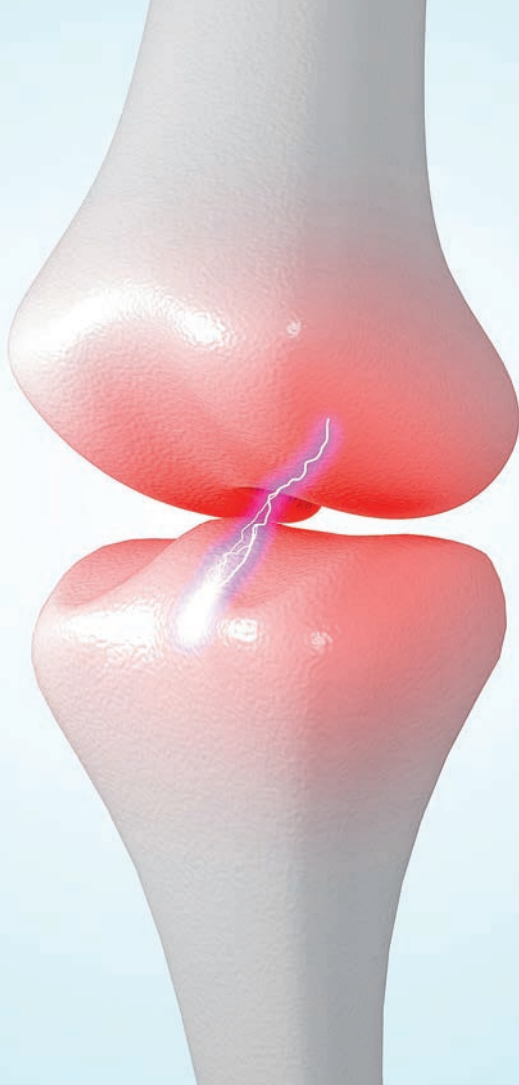
РАЗ И НАВСЕГДА

СТОМАТОЛОГИ «ЛАЙФ СМАЙЛ» ИСПОЛЬЗУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ НЕОЛОГИЗМ «ВЫЖИВАЕМОСТЬ» ИМПЛАНТАТА. ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО УСТАНОВКА ДОЛЖНА ПРОВОДИТЬСЯ ОДИН РАЗ И НА ВСЮ ЖИЗНЬ. ПЕРЕД ИМПЛАНТАЦИЕЙ ПРОВОДИТСЯ РЯД ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ, СРЕДИ КОТОРЫХ – ДОЛГОСРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ, НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПАЦИЕНТОМ, ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ЗДОРОВЬЯ, ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).



Life Smile*

Самара, пр-т Кирова,
322а, корпус 6, оф. 10
8 (846) 211-05-04
lifsmile-samara.ru



ЗДЕСЬ УМЕЮТ ЛЕЧИТЬ
СЛОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ
БЕЗ ОПЕРАЦИЙ. СЕКРЕТ –
В МАСТЕРСТВЕ ВРАЧЕЙ
И ИСПОЛЬЗОВАНИИ
ВЕДУЩИХ ИННОВАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ
МИРОВОЙ МЕДИЦИНЫ.

ЧТО ЦЕНЯТ ПАЦИЕНТЫ

Специалисты клиники проводят консервативное лечение. Накопленный опыт и владение современными лицензированными методиками дает им полное право заявлять: даже крупные грыжи и протрузии не требуют хирургического вмешательства. А всего несколько амбулаторных сеансов ударно-волновой терапии купируют боль и дискомфорт, который вызывает подошвенный фасциит (пяточная шпора).

АРТРОЗ – НЕ ПРИГОВОР К ПРОТЕЗИРОВАНИЮ

Всего одна инъекция стромально-васкулярной фракции Smart X, созданная на основе клеточных технологий, сразу ставит на ноги: утраченные ткани сустава восстанавливаются, и протез уже не нужен. В основе состава – собственные стволовые клетки пациента, которые в лаборатории «Доктор Ост» получают из жировой ткани пациента. Поскольку это «родной» биоматериал человека, они полностью совместимы и исключают аллергические реакции.

«ДОКТОР ОСТ» – ЭТО ЗДОРОВЬЕ
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ!

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

В НОВЫЙ ГОД – БЕЗ БОЛИ С ДОКТОР ОСТ

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

96%	ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СХЕМЫ ЛЕЧЕНИЯ
2 ПАТЕНТА	НА АВТОРСКУЮ СХЕМУ ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ
2016-2024 ГОДЫ	ЛУЧШАЯ КЛИНИКА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАРОДНОГО ГОЛОСОВАНИЯ PRODOCTOROV
39 780	ПАЦИЕНТОВ СПАСЕНО ОТ НЕОБХОДИМОСТИ ПРОВОДИТЬ ОПЕРАЦИЮ


ОПЫТ СЕТИ ФИЛИАЛОВ ДОСТУПЕН В НАШЕМ ГОРОДЕ

Медицинская компания «Доктор Ост» появилась в 2008 году в Челябинске. За 16 лет работы в отделениях центра помогли более 40 000 человек. Десятки тысяч пациентов избежали операции или смогли надолго ее отсрочить. Вся палитра лечебных методик и инновационных технологий, позволяющая без травм, осложнений и длительных ограничений избавиться от боли и восстанавливать утраченные функции организма, открывает возможности для лечения в Самаре.

IT-ОСНАЩЕНИЕ

Медицинский центр «Доктор Ост» впервые привез в Самару роботизированные аппараты, которые без разрезов и наркоза избавляют от тяжелых заболеваний позвоночника. Парк уникального оборудования медицинского центра охватывает и аппараты магнито- и лазерной терапии легендарной британской компании BTL, и аппарат от компании Hiro TT, учитывающий индивидуальность каждого пациента. Недавно ученые смоделировали эффект невесомости для лечения суставов и позвоночника, заимствуя технологии в космической индустрии. Так появился робот DRX, также представленный в «Доктор Ост».

САМАРА, УЛ. ДЕМОКРАТИЧЕСКАЯ, 2Б
8 (846) 203-38-38, 8 (800) 2019-911
DR-OST.RU

 **Доктор Ост**
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

НЕТ МАТКИ – НЕТ ПРОБЛЕМ?

Разбираемся в заболеваниях женской репродуктивной системы

КИСТЫ, ПОЛИПЫ, МИОМА – ТРИ ВИДА НОВООБРАЗОВАНИЙ, ВНУШАЮЩИХ НЕМАЛОЕ БЕСПОКОЙСТВО ЖЕНЩИНАМ РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА. НУЖНО ЛИ С НИМИ БОРОТЬСЯ ИЛИ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ СОСУЩЕСТВОВАТЬ? ОБСУДИЛИ ЭТО С ВРАЧОМ АКУШЕРОМ-ГИНЕКОЛОГОМ, ГИНЕКОЛОГОМ-ХИРУРГОМ, КАНДИДАТОМ МЕДИЦИНСКИХ НАУК ВИТАЛИЕМ ВЛАДИМИРОВИЧЕМ КОТЕЛЬНИКОВЫМ.

ЭКСПЕРТ



Виталий Владимирович Котельников,
врач акушер-гинеколог, гинеколог-хирург
«Международной Био клиники ИВС»,
кандидат медицинских наук



НАДО ПОМНИТЬ

Лучшая операция – та, которой удалось избежать.

СУЩЕСТВУЮТ ЛИ СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ СИГНАЛИЗИРУЮТ О ФОРМИРОВАНИИ НОВООБРАЗОВАНИЙ В ОРГАНИЗМЕ? ЧАСТЫЕ БОЛИ, ТЯЖЕСТЬ ВНИЗУ ЖИВОТА – ХОТЬ ЧТО-ТО ОСЯЗАЕМОЕ?

Если женщину что-то беспокоит «внизу живота», нужно сразу обратиться к гинекологу. Тем более что выявить новообразование поможет только своевременная диагностика. Общая рекомендация врачей – ежегодный полный check-up: с осмотром и сдачей анализов. Кстати, во многих частных клиниках прием организован по принципу «единого окна», то есть можно сразу сделать УЗИ, например, и определиться, есть ли патология эндометрия или нет.

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЛИПОВ?

Есть несколько теорий: вирусная, теория поврежденных (такое может случаться после выскабливания) или хронический воспалительный процесс.

МОЖЕТ ЛИ СПРОВОЦИРОВАТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ПОЛИПОВ ВНУТРИМАТОЧНАЯ СПИРАЛЬ?

Любое инородное тело в полости матки – это гарант хронического воспалительного процесса. А значит, да. Однако должен заметить, что сейчас получили развитие внутриматочные терапевтические системы, которые на самом деле дают два бонуса: контрацепция и лечение. Гормон, содержащийся внутри системы, каждый день дозированно поступает в полость матки и не дает нарастать эндометрию, хорошо «работая» при гиперплазии. Кстати, у некоторых женщин при установке такой спирали пропадает менструация. Это не говорит о том, что нет менструального цикла, просто эндометрий не нарастает настолько, чтобы отторгаться.

КАК ЛЕЧАТСЯ ПОЛИПЫ?

Есть определенные критерии, когда следует сразу проводить оперативное вмешательство, а когда нужно перепроверить. Дело в том, что существуют истинные полипы, которые прикреплены через сосудистую ножку – вот их и нужно удалять. Но есть функциональные полипы, не имеющие кровоснабжения. За ними нужно смотреть в динамике: в 70% случаев они отторгаются вместе с менструацией. Если же через два-три цикла этого не происходит, возникает риск развития патологии.

«НУТРИКЛИНИКА» АЛЕНА ЩЕРБАКОВОЙ: ВРЕМЯ ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ

«НУТРИКЛИНИКА» СТАЛА ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЕМ ИНТЕГРАЦИИ МЕДИЦИНЫ В НУТРИЦИОЛОГИЮ В РОССИИ. ОСНОВАТЕЛЬ МЕТОДА АЛЕНА ЩЕРБАКОВА ОБЪЯСНЯЕТ, КАКИЕ ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ И ПОДДЕРЖАНИЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ ВХОДЯТ В ЕЕ СТРАТЕГИЮ РАБОТЫ С ПАЦИЕНТОМ.



Алена Александровна Щербакова,
врач функциональной и профилактической
медицины, нутрициолог, натуропат, главный врач
клиники «Нутриклиника»

«Многие заболевания можно предотвратить, используя индивидуальный подход. Острые ситуации снимает клиническая медицина, мы же работаем с состоянием организма в целом. Не допускаем развития кризисов, закрываем естественные потребности организма и убираем точки воспаления».

ВСЕСТОРОННИЙ ОХВАТ

В клинике успешно сочетают оздоровление через правильное питание и медицинскую практику. Специалисты пользуются методами лабораторного анализа, аппаратной диагностики и нейрокоучингом, проводя работу с бессознательными привычками. Это позволяет облегчить течение хронических заболеваний и не допустить их обострения. Так, благодаря помощи Алены Щербаковой многие пациенты смогли добиться стабильной ремиссии в лечении диабета, аутоиммунных заболеваний, аллергий, проблем с гормональным фоном, остеопороза.

ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕТОДЫ

Клиника постоянно развивается и применяет инновационные подходы в терапии и профилактике заболеваний. Здесь можно получить и индивидуальные консультации у врача-нутрициолога, и ведение трекеров питания, и расшифровку анализов совместно со специалистом. Важным помощником на пути к самосовершенствованию станут книги Алены Щербаковой, посвященные правильному питанию.

- **Специально разработанный врачом-нутрициологом список анализов (51 показатель, 5000 рублей 5900)**
- **Глубокий разбор результатов (750 рублей 990)**

**ЧЕКАП И ПОЛНОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ
В НОВЫЙ ГОД**



НУТРИКЛИНИКА

Самара, ул. Ташкентская, 165
Тел. 8 (937) 064-30-55
ул. Ново-Садовая, 164
Тел. 8 (927) 728-43-11
Nutriclinika.ru



ОБЫЧНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОЛИПОВ ЖЕНЩИНЕ ПРЕДЛАГАЮТ С ПОМОЩЬЮ ВЫСКАБЛИВАНИЯ...

Это работа вслепую, что особенно опасно при кровоснабжении полипа, поскольку он может вырасти заново, благодаря остаткам питательной ножки. Мой принцип работы: «Вижу - делаю». Гистерорезектоскопия – расширение матки с помощью физраствора и отсечение полипа электрическим током. Это хирургия одного дня. Сама процедура длится три-четыре минуты, но для нее требуется расширить цервикальный канал, поэтому женщину погружают в медикаментозный сон, проводя внутривенную седацию. Ощущения после операции сравнимы с состоянием в первый день менструации, а все болевые моменты снимаются обычным обезболивающим.

Когда полипы маленькие (до сантиметра), их можно удалять офисным гистероскопом без анестезии: он настолько тонкий, что его можно вводить без расширения цервикального канала.

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ КИСТ?

Самые разные. Кисты бывают функциональные, когда, например, доминантный фолликул не совулировал и потому продолжает расти дальше. Лечения или применения гормональных препаратов они не требуют, хотя могут вырастать до 7 см.

Бывают и истинные кисты: тератомы, эндометриодные кисты и другие. Среди самых распространенных причин выделю гормональную дисфункцию, воспалительные процессы, эндокринные заболевания. Кисты легко увидеть на УЗИ.

А ЧТО ТАКОЕ ПАРОВАРИАЛЬНАЯ КИСТА?

Это безобидное новообразование, но нужно обращать внимание на ее размер: чем она больше, тем очевиднее, что надо прибегнуть к операции. Сама по себе такая киста не «рассосется».

В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ УДАЛЯТЬ КИСТЫ ПРЕДЛАГАЮТ КАРДИНАЛЬНО: ВМЕСТЕ С УДАЛЕНИЕМ МАТКИ...

«Нет матки – нет проблем» - такой принцип действительно имел место. Однако сейчас это пережиток прошлого.

Различают тотальное и субтотальное удаление. В первом случае матка удаляется полностью. При субтотальном удалении остается шейка матки. Маточные трубы мы всегда убираем, потому что они не нужны, а вот с яичниками возникают вопросы. Два-три года после менопаузы они еще выделяют гормоны, не в том количестве, каком надо, но все же. После 45 лет можно вести речь о полном удалении этих органов.

ЕЩЕ ОДНО ДОВОЛЬНО РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ – ЭТО МИОМА. НАСКОЛЬКО ОНА ОПАСНА?

Миома матки – действительно встречается достаточно часто и, как правило, бессимптомно, а потому женщина может даже не подозревать о ее существовании. Это доброкачественная гормонально зависимая опухоль, которая характеризуется развитием узлов в мышечном слое.

ПРОХОДЯТ ЛИ МИОМЫ С НАСТУПЛЕНИЕМ МЕНОПАУЗЫ?

Нет, пройти она не может, но есть вероятность, что станет меньше. Если не затягивать и не ждать ее увеличения, то убрать все можно эндоскопически, то есть через прокол. В учебной литературе четко прописаны показания к удалению миомы. Например, случаи, когда она растет в сторону брюшной полости, а сам узел больше 4 см. Если миома меньше, то доктор должен просто наблюдать за ней. Если же узел растет в сторону матки, то оперировать следует при любых размерах.

ЕЖЕГОДНЫЙ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЧЕКАП У ГИНЕКОЛОГА:

- УЗИ малого таза;
- УЗИ молочных желез;
- скрининг на инфекции;
- жидкостная (!) онкоцитология.

Осмотр у гинеколога является одним из ключевых инструментов для раннего выявления заболеваний и эффективного лечения.

ВЫ СКАЖЕТЕ, ЭТО НЕКРАСИВО?

ВРАЧИ-ФЛЕБОЛОГИ ВАМ ВОЗРАЗЯТ:

ЭТО

СМЕРТЕЛЬНО

ОПАСНО

Венозный тромбоз обычно возникает в глубоких венах нижних конечностей – на фоне варикозной болезни.

Многие даже не догадываются, что **БЕЗОБИДНАЯ СЕТОЧКА ВАРИКОЗА НА НОГЕ – ПЕРВЫЙ ШАГ К ОТОРВАВШЕМУСЯ ТРОМБУ.**

Открепившись от стенки сосуда, тромб легко перемещается по устьям вен и артерий – до того момента, пока не закупорит один из них. Что это значит для пациента? **ИНФАРКТЫ, ИНСУЛЬТЫ, ПАРАЛИЧИ**, а если речь идет о легочной артерии – летальный исход менее чем за 1 минуту.

О таких печальных историях люди говорят: «Ничего не предвещало...» На самом деле – предвещало, и своевременное посещение опытного врача-флеболога могло бы предотвратить трагичный финал.

ПАМЯТКА ОТ ЭКСПЕРТОВ «САМАРСКОГО СОСУДИСТОГО ЦЕНТРА»

СИМПТОМЫ ВАРИКОЗА, ИЛИ ОБРАТИТЕСЬ К ФЛЕБОЛОГУ, ЕСЛИ

- Но на ногах видна сосудистая сеточка
- Появились отеки
- Чувство жара в ногах
- Был перенесен COVID-19
- Есть тяжесть и «гул» в ногах
- Судороги в икроножных мышцах

НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ», ЕСЛИ:

На ноге появилось покрасневшее горячее уплотнение, от которого расходится пульсирующая боль!

«Самарский центр» – ведущий центр лазерного лечения варикоза в Самаре. Здесь принимают и оперируют сердечно-сосудистые хирурги, которые являются признанными экспертами во флебологии. В своей практике они используют прогрессивные малоинвазивные технологии на основе сфокусированной лазерной энергии, усиленные врачебным опытом. Результат – избавление даже от многолетних варикозов всего за несколько часов: без боли и госпитализации.

Это нетравматично и безболезненно: уже через два часа пациент уходит домой, забывая о боли и тяжести в ногах навсегда.



САМАРСКИЙ
СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР

10 ПРАВИЛ

женской гигиены

КАКОЙ БЫ НИ БЫЛА ЖЕНЩИНА ЧИСТЮЛЕЙ, КАЖДАЯ ДОПУСКАЛА ХОТЯ БЫ ОДНУ ИЛИ НЕСКОЛЬКО ОШИБОК, СВЯЗАННЫХ С ИНТИМНОЙ ГИГИЕНОЙ. СПЕЦИАЛИСТ ОБОЗНАЧИЛ КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ПРАВИЛЬНОГО УХОДА ЗА ИНТИМНОЙ ЗОНОЙ.

ЭКСПЕРТ



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



1. Правильно подмывайтесь

Процедура проводится рукой в направлении от наружных половых органов к анальному отверстию. Не направляйте плотно струю на уретру и наружные половые органы, есть риск появления сухости и травматизации. Не пользуйтесь гелями с отдушками – они могут вызвать аллергию. Вытирайте интимную зону отдельным полотенцем.

2. Откажитесь от стрингов

Такое белье может провоцировать различные заболевания мочеполовой системы. Если очень нужно, надевайте стринги иногда, на пару часов – и в случае, если у вас хорошая микрофлора.

3. Спите достаточно

Когда мы поздно ложимся и мало спим, повышается уровень пролактина, гормона стресса. Нарушается гормональный фон, обменные процессы в малом тазу, страдает состояние флоры, появляется нестабильность лактобактерий.

4. Не надевайте трусы на ночь

Конечно, если у вас нет менструации, можно надеть шорты или пижаму. Влагилице должно «дышать»: это профилактика множества заболеваний: вагинита, уретрита, кандидоза, бактериального вагиноза.

5. Стирайте отдельно

Заведите отдельный контейнер для женского белья и стирайте, не смешивая свои трусы с мужскими и детскими. У них своя отдельная микрофлора!

6. Ограничьте бассейн и общественные места

Купаться в критические дни запрещено: даже с тампоном. Он впитывает болезнетворные бактерии и вирусы, которые ведут к развитию различных гинекологических заболеваний, к примеру, таких, как бактериальный вагиноз, урогенитальный кандидоз, смешанный вагинит.

7. Не злоупотребляйте «ежедневками»

Они закрывают приток воздуха во влагилице. Максимум, что можно – использовать их в последние дни менструации.

8. Питайтесь правильно

Запомните: качество пищи влияет на качество выделений – их состав, запах, интенсивность. И они должны быть, это нормально.

9. Занимайтесь физкультурой

Самый благоприятный вид спорта – пилатес и стретчинг. При плавном растяжении мышц улучшается кровоток, особенно в интимной зоне.

10. Соблюдайте безопасность

Перед вагинальным видом интимной близости нужно обязательно подмываться и женщине, и мужчине. Для профилактики развития цистита лучше опорожнить мочевой пузырь за 30-40 минут до полового акта.

РЕАБИЛИТАЦИЯ XXI ВЕКА:

ФИЗИОЛЕЧЕНИЕ В МЕДЦЕНТРЕ «САМАРСКИЙ»

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «САМАРСКИЙ» ДАВНО ПРИОБРЕЛ РЕПУТАЦИЮ УЧРЕЖДЕНИЯ, ГДЕ ЗНАЮТ О ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ, ПОЖАЛУЙ, ВСЕ. ЗДЕСЬ ПРИНИМАЮТ ИЗВЕСТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ, К КОТОРЫМ ЕДУТ СО ВСЕЙ РОССИИ, И КОНЕЧНО, ВНЕДРЕНА В ПРАКТИКУ ПРОГРЕССИВНЫЕ АППАРАТНЫЕ МЕТОДИКИ, МНОГИЕ ИЗ КОТОРЫХ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ЦЕНТРЕ ЭКСКЛЮЗИВНО.

О ВОЗМОЖНОСТИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ВОЗМОЖНОСТИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ВОЗМОЖНОСТИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ВОЗМОЖНОСТИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Внутриканальная электростимуляция (ВТЭС)

При помощи ВТЭС можно проводить терапию не только болезней позвоночника и суставов, но и нервной системы в целом. Авторский метод академика Андрея Александровича Герасимова позволяет избавиться от сильного болевого синдрома и уйти в длительную ремиссию. Низкочастотный импульс тока действует на травмированную часть костей и надкостницы, тем самым улучшая кровоснабжение, убирая отек и воспаление, а также снимая нагрузку с хрящевой ткани.

SIS-терапия (магнитотерапия)

Воздействие на организм интенсивного электромагнитного поля позволяет быстро избавиться от боли в спине (даже на стадии обострения), снять мышечное напряжение и ускорить заживление переломов. Аппарат эффективно работает даже через одежду и обеспечивает высокую точность воздействия.



HILT-терапия

Метод высокоинтенсивной лазерной терапии снимает воспаление в хрящевой и мышечных тканях, а также лечит патологии в нервных окончаниях, кровеносных сосудах и лимфатических узлах. С его помощью можно воздействовать даже на глубокие очаги поражения. Лазер используют при лечении межпозвоночных грыж, остеохондроза, радикулита, защемления нервов, суставной боли при артрозе. Также HILT помогает в реабилитации при переломах, разрывах связок или мышц.



Иглоукальвание

При помощи специальных акупунктурных игл проходит стимуляция биологически активных точек на теле человека, рефлекторно связанных с различными органами и тканями. Метод широко используется при лечении болезней опорно-двигательного аппарата, артрита, остеохондроза и прекрасно сочетается с другими техниками.

ОПЕРАТИВНО И НЕТРАВМАТИЧНО

ВСЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОВОДЯТСЯ АМБУЛАТОРНО И НЕ ЗАНИМАЮТ МНОГО ВРЕМЕНИ. ОДИН СЕАНС ДЛИТСЯ ОТ 15 ДО 40 МИНУТ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МЕТОДА, КОТОРЫЙ НАЗНАЧИЛ ВРАЧ.



**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
САМАРСКИЙ**

Самара, Барбошина поляна,
ул. 9-я просека, линия 5, д. 4А
Тел. 8 (846) 302-13-00
www.samarskiy-med.ru

МАТРЕШКА PLAZA

ВЫСОКОТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА В ЦЕНТРЕ САМАРЫ

СВОЕВРЕМЕННЫЕ И ТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБСЛЕДОВАНИЙ – ЭТО ЗАЛОГ ПРАВИЛЬНОГО ДИАГНОЗА, А БЕЗ НЕГО НЕВОЗМОЖНА ВЕРНАЯ ТАКТИКА ЛЕЧЕНИЯ И СКОРЕЙШЕЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ. ВОТ ПОЧЕМУ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР МАТРЕШКА PLAZA УДЕЛЯЕТ ОГРОМНОЕ ВНИМАНИЕ ПРОГРЕССИВНОЙ ДИАГНОСТИКЕ В СВОЕЙ РАБОТЕ.

СВЕРХТОЧНОЕ УЗИ СЕРДЦА - STRAIN ЭХО КГ

В медцентре Matrëshka Plaza на Льва Толстого, 96 доступна экспертная методика STRAIN ЭХО КГ, которая с высокой точностью выявляет даже минимальные нарушения в работе сердца. А главное – задолго до первых симптомов, когда «мотор» уже начнет барахлить: **даже за 5 лет до начала возможных сердечных патологий**, среди которых порок сердца, заболевания клапанов и аномалии сердечного ритма.

STRAIN ЭХО КГ или определение глобального стрейна левого желудочка представляет собой расширенное УЗИ сердца с оценкой деформации миокарда (сердечной мышцы), которая может быть еще незаметна на ЭКГ или стандартном УЗИ сердца.

Процедуру проводят на аппарате последнего поколения качественно нового уровня. Эта максимально безопасная и комфортная процедура – метод сверхточной диагностики любых заболеваний сердца с целью общего контроля состояния здоровья сердечно-сосудистой системы.

STRAIN ЭХО КГ рекомендуют пройти, если:

- у родственников наблюдались патологии сердца,
- есть одышка и быстрая утомляемость,
- диагностирована ишемия, гипертония,
- наблюдаются боли в сердце,
- есть диабет, артрит, астма и другие показания.

ЭНДСКОПИЯ НА НОВОМ ОБОРУДОВАНИИ

В 2024 году в медцентр Matrëshka Plaza на ул. Льва Толстого, 96 поступило новейшее эндоскопическое оборудование, которое выводит диагностику заболеваний желудочно-кишечного тракта на принципиально новый уровень, повышая достоверность полученных результатов до максимума.

«Благодаря специальным экспертным режимам на новом аппарате мы можем проводить мультиспектральную диагностику, осматривать слизистую под большим увеличением в современном цифровом качестве и при идеальной освещенности. Все это позволяет выявлять воспалительные и онкологические заболевания пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки и толстого кишечника даже на самых ранних стадиях, а также определять любые изменения слизистой, похожие на предраковое состояние», - рассказал Дмитрий Валерьевич Миронов, заведующий медицинским центром Matrëshka Plaza на ул. Льва Толстого, 96 и врач-эндоскопист.



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОВОЛОКАЗАНИЯХ ПРОЧУНУЛЫИ РУКУИТЕСЬ СО СТЕПЕНАМИ



MATRËSHKA

PLAZA

Медицинский центр и санаторий:
Самара, ул. Енисейская, 62а
8 (846) 933-30-30
www.matreshkaplaza.com

Медицинский центр:
Самара, ул. Льва Толстого, 96
8 (846) 933-32-61
www.matreshka-city.ru

ЦИФРОВОЙ РЕНТГЕН ДЛЯ БЫСТРОГО РЕЗУЛЬТАТА

В центре доступны все основные виды исследований: маммография и рентген грудной клетки (легких), шейного и поясничного отдела позвоночника, суставов и других органов на современном цифровом аппарате экспертного класса. Цифровой рентген имеет свои преимущества, среди которых минимальная доза облучения, примерно в 10 раз ниже, чем на аналоговом оборудовании. Результат обследования – уже через 15 минут в день обращения, а на сам снимок необходимо не более секунды. Такое оборудование разрешается использовать (естественно, при острой необходимости) даже беременным женщинам и маленьким детям.

Имеет значение и качество снимка. В медицинском центре цифровой аппарат при помощи специального датчика и программного обеспечения обрабатывает изображение, делая его четче, контрастнее, легче визуализируемым. Изображение выводится на монитор, при необходимости может быть распечатано, записано на флешку и даже направлено в другой город.

МАКСИМАЛЬНЫЙ КОМФОРТ

В СТЕНАХ MATRËSHKA PLAZA МОЖНО РАССЧИТЫВАТЬ НА ПОМОЩЬ ОПЫТНЫХ ВРАЧЕЙ, ДЕЛИКАТНЫЙ ПОДХОД, СТЕРИЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ И МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНУЮ ОБСТАНОВКУ. ПАЦИЕНТЫ МОГУТ ЗАПИСАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ ГОРОДА ЧЕРЕЗ САЙТ, МЕССЕНДЖЕРЫ, СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ. КРОМЕ ТОГО, БЛАГОДАРЯ ВНЕДРЕНИЮ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ МОЖНО ЗАДАТЬ ВОПРОСЫ, КАСАЮЩИЕСЯ ЗДОРОВЬЯ, ДИСТАНЦИОННО. В MATRËSHKA PLAZA ДОСТУПНЫ ПРЯМЫЕ ЭФИРЫ С ВРАЧАМИ, А РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ МОЖНО ПОЛУЧАТЬ В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ.

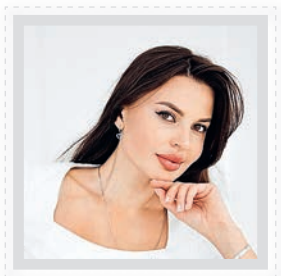


О ВОЗМОЖНОСТИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лицензия № 104-4016463-00032453 от 11.03.2019

КАК ЗАМЕДЛИТЬ СТАРЕНИЕ И ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ: АНТИВОЗРАСТНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

ВОЗРАСТ — ЭТО НЕ ПРОСТО ЦИФРЫ. ЭТО РЕЗУЛЬТАТ НАШИХ РЕШЕНИЙ, НАШИХ ПРИВЫЧЕК И ТОГО, КАК МЫ УХАЖИВАЕМ ЗА СОБОЙ. «СТАРЕНИЕ НЕ ПРИГОВОР, А ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ МЫ МОЖЕМ КОНТРОЛИРОВАТЬ!», — УБЕЖДЕНА СПЕЦИАЛИСТ ПО АНТИВОЗРАСТНОЙ МЕДИЦИНЕ И ГИНЕКОЛОГИИ НАТАЛИЯ НИКОЛАЕВНА СОЛОВОВА.



Эксперт:

Наталья Николаевна Соловова,

врач уролог-андролог, врач ультразвуковой диагностики, врач интегративной и антивозрастной медицины, кандидат медицинских наук, член-корреспондент Медико-технической академии, член Европейской ассоциации онкоурологов, член Евразийской ассоциации андрологов, главный врач «Медицинского центра Наталии Солововой»



Каковы основные проблемы, с которыми сталкиваются мужчины и женщины с возрастом?

Старение — это не только внешний вид. Для женщин основным вызовом становится климакс — период, когда уровень гормонов резко снижается, и наступает ряд неприятных симптомов: приливы, ночной пот, сухость кожи, депрессия и раздражительность. У мужчин в возрасте от 40 до 50 лет начинается процесс андропавзы, который сопровождается снижением уровня тестостерона, ухудшением половой функции, снижением энергии и депрессией. Эти проблемы можно эффективно контролировать.

Можно ли замедлить наступление климакса у женщин и андропавзы у мужчин?

Для женщин ключевым моментом является поддержание нормального уровня эстрогенов и прогестерона. Остановка или замедление гормональных изменений помогают поддерживать нормальное состояние кожи, волос и общего самочувствия. Врачи используют пептиды и гормональную терапию для коррекции уровня гормонов.

Что включает в себя антивозрастная терапия?

Это не просто один препарат или процедура, а комплексный подход, который включает разные составляющие. В частности, гормональную терапию с помощью пептидов и гормональных препаратов, которые восстанавливают баланс. В нее может входить диетология и нутрицевтика: добавки, богатые витаминами, минералами и антиоксидантами, которые поддерживают иммунную систему и замедляют старение клеток.

Важна и физическая активность. Регулярные физические нагрузки помогают поддерживать мышечную массу, улучшить циркуляцию и обмен веществ.

И, конечно, огромную роль играет психоэмоциональное здоровье: медитации, дыхательные практики, правильный сон — все это помогает снизить уровень стресса, улучшить психологическое состояние и поддерживать гормональный баланс.



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

С ВОЗРАСТОМ НАШИ ТЕЛА МЕНЯЮТСЯ: ЖЕНЩИНЫ СТАЛКИВАЮТСЯ С КЛИМАКСОМ И ГОРМОНАЛЬНЫМИ ПЕРЕПАДАМИ, МУЖЧИНЫ — С АНДРОПАУЗОЙ И СНИЖЕНИЕМ МУЖСКОЙ СИЛЫ. НО ЧТО, ЕСЛИ Я СКАЖУ ВАМ, ЧТО ЭТИ ПРОЦЕССЫ МОЖНО ОТДАЛИТЬ, А СИМПТОМЫ МИНИМИЗИРОВАТЬ? АНТИВОЗРАСТНАЯ ТЕРАПИЯ МОЖЕТ СТАТЬ ВАШИМ СОЮЗНИКОМ В БОРЬБЕ С ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ, СОХРАНЯЯ ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНОСТЬ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ.

ПОДАРОК ДЛ Я НЕЕ, КОТОРЫЙ УДИВИТ

Как прекрасно подумать о подарке, который создаст незабываемые моменты для ваших близких!

Преимущества подарочного сертификата в ТВОЙТАЙ:

1. Широкий выбор СПА: от традиционных массажей до ухаживающих программ — каждый сможет найти что-то по душе.

2. Профессиональные мастера: опытные специалисты из Бали и Таиланда обеспечивают высокий уровень обслуживания и индивидуальный подход.

3. Комфортная атмосфера: салоны оформлены так, чтобы создать расслабляющую обстановку, способствующую полному восстановлению.

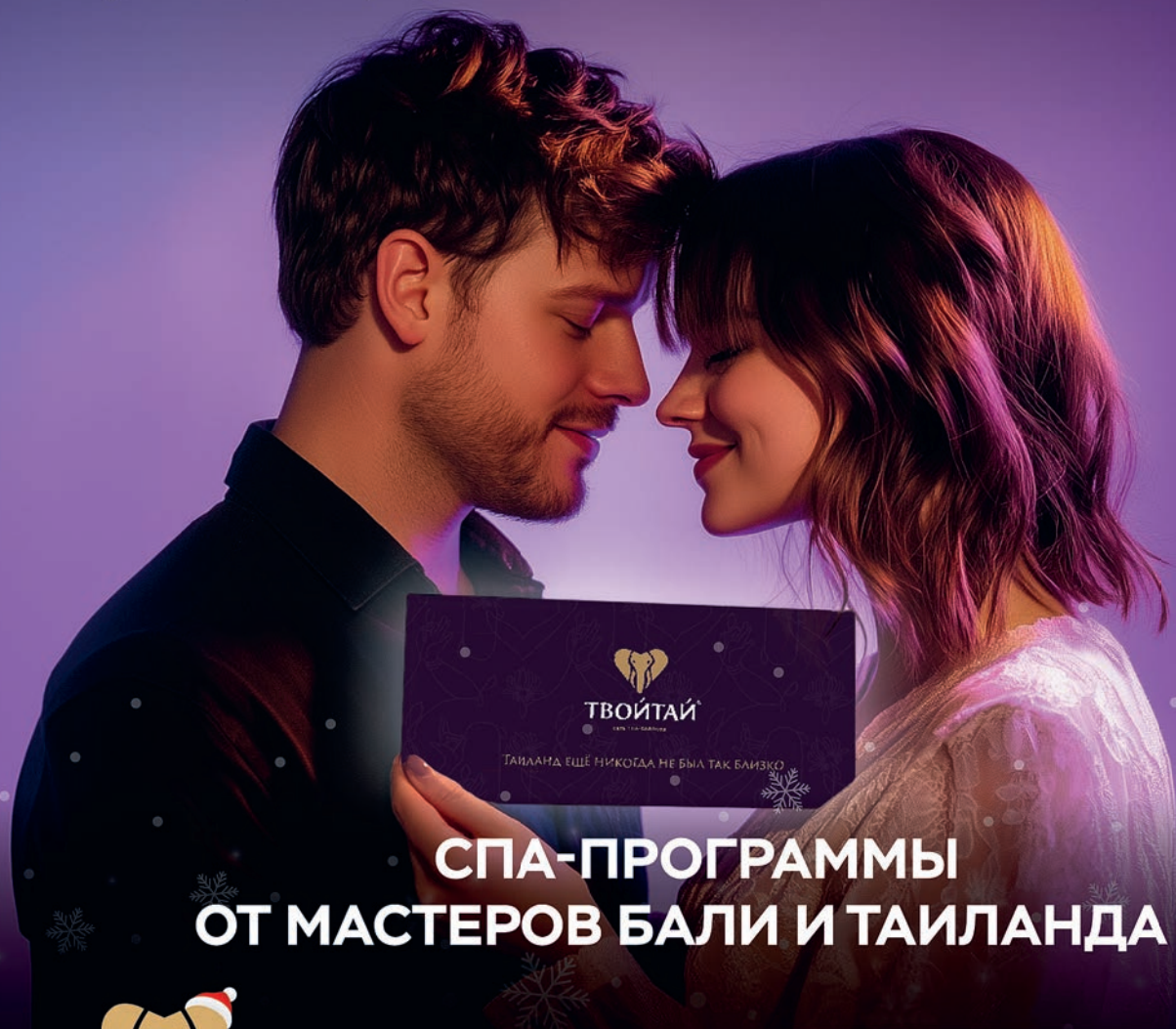
4. Натуральные косметические средства: использование качественных и безопасных продуктов гарантирует не только удовольствие, но и заботу о здоровье гостей.

Такой подарок будет приятным и полезным, ведь время, проведенное на отдыхе и уходе за собой, помогает улучшить общее самочувствие и поднять настроение.

Пусть ваш подарок станет незабываемым моментом релаксации и восстановления!

С любовью, ТВОЙТАЙ — дарите радость через заботу о ваших близких!

Согласно отзывам 2ГИС: ТВОЙТАЙ является №1 в категории «СПА» по количеству отзывов среди всех организаций РФ на декабрь 2023 года.



СПА-ПРОГРАММЫ ОТ МАСТЕРОВ БАЛИ И ТАИЛАНДА

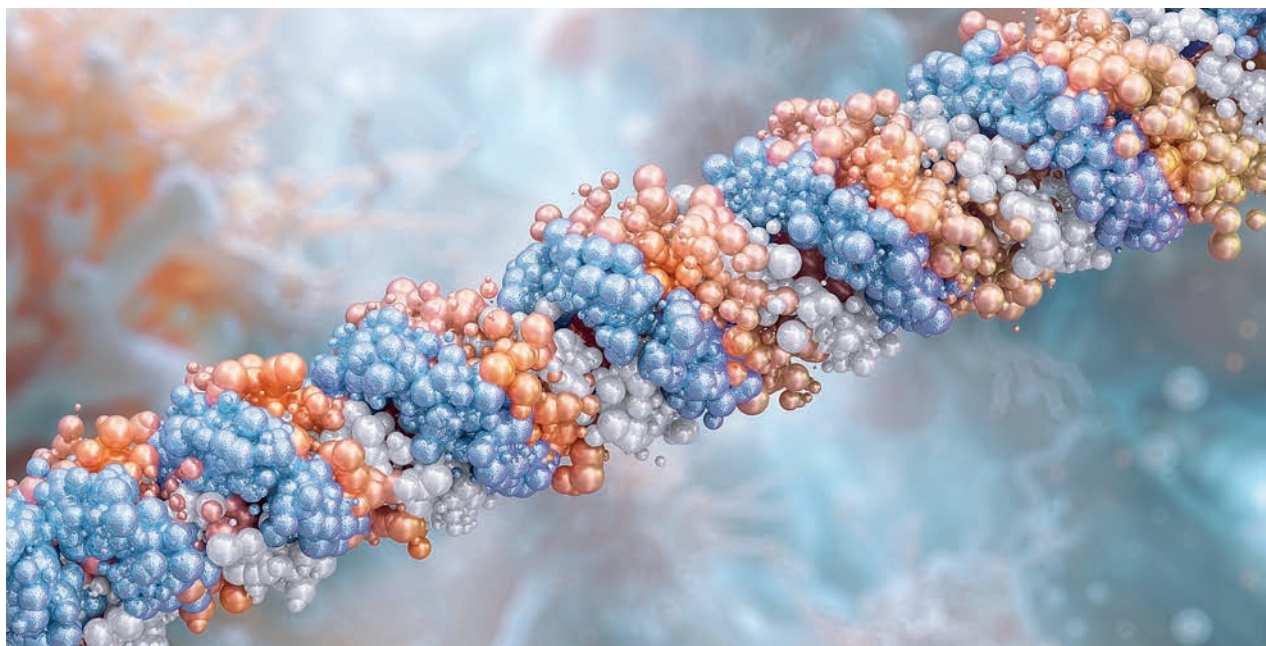


ТВОЙТАЙ
сеть спа-салонов

10 спа-салонов в Самаре
8 (846) 202-11-77

ЗАКАЖИТЕ ОНЛАЙН





ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ

1. **НИКОТИНАМИД РИБОЗИД (NR)**
УВЕЛИЧИВАЕТ УРОВЕНЬ NAD+ (НИКОТИНАМИДАДЕНИНДИНУКЛЕОТИДА), ВАЖНОЙ МОЛЕКУЛЫ ДЛЯ РЕГЕНЕРАЦИИ. ПОМОГАЕТ ВОССТАНАВЛИВАТЬ КЛЕТОЧНЫЕ ФУНКЦИИ И ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ. ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ, УЛУЧШАЕТ МЕТАБОЛИЗМ И ВОССТАНАВЛИВАЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ КЛЕТОК.
2. **МЕТИЛСУЛЬФОНИЛМЕТАН (МСМ)**
АНТИОКСИДАНТ, КОТОРЫЙ СПОСОБСТВУЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ТКАНЕЙ, УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ СУСТАВОВ И КОЖИ. ОБЛАДАЕТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ ЭФФЕКТОМ, УЛУЧШАЕТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ КОЖИ, УСКОРЯЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.
3. **ПЕПТИДЫ (ГНК-СУ)**
СТИМУЛИРУЮТ ВЫРАБОТКУ КОЛЛАГЕНА, УЛУЧШАЯ СОСТОЯНИЕ КОЖИ И СОСУДОВ, ВОССТАНАВЛИВАЯ ТКАНИ И ОРГАНЫ, ПОВЫШАЯ АНТИОКСИДАНТНУЮ АКТИВНОСТЬ. СНИЖАЮТ ВОСПАЛЕНИЕ И УСКОРЯЮТ РЕГЕНЕРАЦИЮ ТКАНЕЙ.
4. **РЕСВЕРАТРОЛ**
МОЩНЫЙ АНТИОКСИДАНТ, АКТИВИРУЮЩИЙ ГЕНЫ ДОЛГОЛЕТИЯ (НАПРИМЕР, SIRT1), ЗАЩИЩАЮЩИЙ КЛЕТКИ ОТ СТАРЕНИЯ И ОКИСЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА. ИМЕЕТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ, УЛУЧШАЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЕ ЗДОРОВЬЕ, ОКАЗЫВАЕТ ПОДДЕРЖКУ МОЗГУ И ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ.
5. **АСТРГАЛУС (ASTRAGALOSIDE IV)**
АКТИВИРУЕТ ТЕЛОМЕРАЗУ - ФЕРМЕНТ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ВОССТАНАВЛИВАТЬ ТЕЛОМЕРЫ И ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ КЛЕТОК. УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ, УЛУЧШАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ КЛЕТОК.

С чего начать антивозрастную терапию?

Если вы хотите начать путь к здоровью, первое, что нужно сделать – это проверить свой гормональный фон. Для женщин это анализ на уровень эстрогенов и прогестерона, для мужчин – на уровень тестостерона. Второй важный шаг – это пройти генетическое тестирование, которое даст вам точное представление о ваших рисках и склонностях.

Затем следует разработать индивидуальную программу, которая включает не только препараты, но и изменения в образе жизни. Комплексный подход – это ключ к успеху.

Почему стоит обратиться к специалисту?

Антивозрастная терапия – это не модная тенденция, а научно обоснованный способ продления активной и здоровой жизни. Очень важно, чтобы лечение было подобрано индивидуально и с учетом особенностей вашего организма. Врач, специализирующийся на антивозрастной медицине, поможет вам выбрать оптимальные препараты, скорректировать питание, наладить режим сна и стресса, а также предложить дополнительные методы терапии.

Так какой же первый шаг к омоложению?

Запишитесь на консультацию с врачом, чтобы составить персонализированную программу. Пройдите обследование, сдайте анализы на гормоны, проверьте общий уровень здоровья. Включите в свою жизнь физическую активность и начните сбалансированное питание, направленное на поддержку гормонального фона и клеточного обновления. Воспользуйтесь пептидами и антиоксидантами, чтобы поддержать внутреннее состояние организма. Молодость не приходит сама собой – ее нужно беречь и поддерживать. Антивозрастная терапия дает вам возможность не только замедлить старение, но и улучшить качество жизни. Своевременные шаги, такие как гормональная коррекция, пептидные препараты и здоровый образ жизни, помогут вам не только выглядеть моложе, но и чувствовать себя лучше.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕТ ЗУБА – НЕТ ПРОБЛЕМ?

«НЕТ ЗУБА – НЕТ ПРОБЛЕМ!» – ДУМАЮТ МНОГИЕ ИЗ ТЕХ, КТО ЖИВЕТ С НАРУШЕНИЕМ ЦЕЛОСТНОСТИ ЗУБНОГО РЯДА ГОДАМИ. НО ОТСУТСТВУЮЩИЙ ЗУБ – КАК ПОТЕРЯННЫЙ ПАЗЛ, БЕЗ КОТОРОГО ОБЩАЯ КАРТИНКА ЗДОРОВЬЯ ПРОСТО РАССЫПЛЕТСЯ.



Эксперт:
Кирилл Михайлович Кербель,
стоматолог-хирург, стоматолог-имплантолог
цифровой стоматологии «Дент-линия»

ЧТО ЖЕ БУДЕТ, ЕСЛИ ОТЛОЖИТЬ РЕШЕНИЕ ВОПРОСА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗУБНОГО РЯДА?

№1. СМЕЩЕНИЕ ЗУБНОГО РЯДА

Природа не терпит пустоты, и через 3-4 месяца после потери соседние зубы начинают «скучиваться» по направлению друг к другу, происходит деформация всего зубного ряда.

Чем опасно? Кроме эстетического дефекта, из-за увеличения жевательной нагрузки оставшиеся зубы более подвержены изменениям эмали: стираемости, сколам и трещинам, которые в свою очередь становятся очагами скопления бактерий. Это ускоряет развитие кариеса, пульпита и заболеваний десен.

№2. АТРОФИЯ КОСТНОЙ ТКАНИ

Все в организме должно работать, поэтому если в тканях нет необходимости, они атрофируются. Корень зуба передает жевательную нагрузку на кость, поддерживая в ней обменные процессы. А вот через 3-4 месяца после потери зуба кость начинает уменьшаться в объеме.

Чем опасно? Истончение костной ткани – противопоказание к установке имплантата. Восполнение недостатка объема кости возможно только хирургическим методом.

№3. УСКОРЕНИЕ ПРОЦЕССА СТАРЕНИЯ

Зубы и кость – каркас для мягких тканей лица. Потеря зубов провоцирует птоз.

Чем опасно? Западают и провисают губы, щеки. Меняется овал лица, нижняя треть опускается. Визуально лицо выглядит более «возрастным». Такие изменения приводят к психологическому дискомфорту и развитию комплексов.

№4. НАРУШЕНИЕ АРТИКУЛЯЦИИ И ДИКЦИИ

Изменения в челюстно-лицевой системе отражаются на работе мышц, которые участвуют в процессе формирования речи. Изменения в челюстно-лицевой системе отражаются на работе мышц, которые участвуют в процессе формирования речи.

Чем опасно? Человек может испытывать затруднения при произношении отдельных звуков. Речь становится неразборчивой, сопровождается характерным свистом, «проглатыванием» слов и другими дефектами.

№5. ПАТОЛОГИЯ ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОГО СУСТАВА

Если «ломается» хотя бы один элемент челюстно-лицевой зоны, меняется работа мышц и жевательная нагрузка распределяется неправильно.

Чем опасно? Такая патология может проявляться в неприятных симптомах: щелчки и шумы в височно-нижнечелюстном суставе, изменение прикуса, боль в ухе, головная боль, повышенная чувствительность зубов, боли в плечах и спине, головокружение и даже дезориентация.

№6. СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА И ОБОСТРЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

Отсутствие одного или нескольких зубов мешает комфортному и качественному пережевыванию пищи, из-за чего человеку приходится отказываться от привычных продуктов.

Чем опасно? Изменение пищевых привычек зачастую приводит к нарушению баланса питания, вызывая дефицит необходимых полезных веществ и снижая настроение. Кроме того, недостаточно пережеванная пища может стать причиной расстройств пищеварения и заболеваний органов ЖКТ.

ПОЧЕМУ ПАЦИЕНТЫ ВЫБИРАЮТ «ДЕНТ-ЛИНИЮ»?

- В клинике работают опытные имплантологи и ортопеды, прошедшие обучение и имеющие многолетнюю практику
- Современное цифровое оборудование и технологии позволяют значительно увеличить успех имплантации и сократить реабилитационный период
- Высококачественные сертифицированные и проверенные материалы гарантируют эффективность и безопасность лечения пациентов

ПОЛЕЗНЫЕ ГАДЖЕТЫ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

«ИСТИННАЯ КРАСОТА ЖЕНЩИНЫ – В ЗДОРОВЬЕ И УМЕНИИ БЫТЬ ЭНЕРГИЧНОЙ», – ГОВОРИТ ДЖЕЙН ФОНДА. В СВОИ 85 ЛЕТ ОНА ПРОДОЛЖАЕТ БЫТЬ ИКОНОЙ СТИЛЯ И АМБАССАДОРОМ ИДЕИ «КРАСОТЫ ИЗНУТРИ». О ТРЕХ КИТАХ ЖЕНСКОГО ИСТОЧНИКА ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ, А ТАКЖЕ ИХ СОВРЕМЕННЫХ ПОМОЩНИКАХ РАССКАЗЫВАЕТ ЭКСПЕРТ.



Эксперт:

Наталья Алексеевна Суздальцева,
кандидат медицинских наук, врач
аллерголог-иммунолог, ревматолог
«Лечебно-диагностического центра
красоты и здоровья»

«Три кита», или Основа крепкого иммунитета

Физическое и душевное здоровье всецело зависит от иммунной системы. Но повседневные триггеры – недосыпание, нарушение режима питания, гиподинамия, перманентный стресс – являются факторами, провоцирующими развитие хронического воспаления. Если симптомы острого воспаления известны всем, то признаки хронического воспаления зачастую остаются завуалированными. Резкие перепады настроения, вялость, ломота в мышцах, постоянная усталость остаются без внимания. А между тем, именно хроническое воспаление подтачивает наш иммунитет, повышая риски развития аутоиммунных и онкологических заболеваний.

В наших силах сократить давление на иммунитет, обеспечив себе здоровый сон, полноценное питание и адекватную двигательную активность. Да, современный мир диктует жесткие правила жизни, но он и предлагает много новых возможностей, которые помогут справиться с вызовами повседневности.

Сладкий сон

Когда мы спим, формируются цитокины, особые белки иммунной системы, которые отвечают за адекватный иммунный ответ. Их дефицит ведет к нарушению работы всего организма. Именно по этой причине люди, страдающие от недосыпания, больше подвержены простудным заболеваниям и частым обострениям хронических недугов.

Глубокий сон, синхронизированный с биологическими ритмами человека, способствует выработке гормонов молодости, роста, счастья. Он запускает процессы регенерации и «перезагружает» нервную систему.

У тех, кто стремится наладить и сохранить здоровый сон, популярны различные гаджеты, трекеры и корректоры сна.

Гаджеты для сна

Очки DorSleep нужно использовать за пару часов до сна. Они созданы для того, чтобы защитить нервную систему от синего света, который излучают все мерцающие гаджеты. Синий спектр опасен тем, что возбуждает нервную систему и не дает вырабатываться гормону сна мелатонину. Производители очков обещают решить эту проблему.

Кубик сна – небольшое устройство, внешне похожее на умную колонку со встроенным запатентованным алгоритмом идеального сна.

МЕЛАТОНИН

Гормон, который вырабатывается в нашем организме именно в темное время суток и действует на человека как естественное снотворное. Важно не проморгать его, в прямом смысле слова. Не увлекайтесь гаджетами с мерцающими экранами перед сном, поддерживайте в спальне комфортную прохладу, обеспечьте приток свежего воздуха, старайтесь засыпать не позже 23:00. Так вы запасетесь мелатонином на будущее. Он спасет вас от стрессов, депрессии, преждевременного старения и даже набора веса.

ЛДЦ

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ

«Лечебно-диагностический центр иммунологии и аллергологии» помогает пациентам уже более тридцати лет. За консультацией к ведущим специалистам, работающим здесь, едут со всей России. В последнее время возможности учреждения были значительно расширены – от узкоспециализированного центра по борьбе с аутоиммунными заболеваниями до клиники широкого профиля с собственной научной базой.

КОМПЛЕКСНАЯ ПОМОЩЬ

Оказание медицинских услуг в лечебно-диагностическом центре ведется по нескольким направлениям. Помимо иммунопатологий и аллергии, в ЛДЦ занимаются гинекологическим лечением, функциональной диагностикой, делают УЗИ, рентген, КТ и МРТ, диагностику сердечно-сосудистой системы и легочных патологий. Комплексное обследование доступно как детям, так и взрослым по полисам ОМС, ДМС и на платной основе.

ФИЛИГРАННАЯ ТОЧНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЙ

Уже много лет в лечебно-диагностическом центре работает медицинская лаборатория. Ежедневно здесь проводят около тысячи видов различных анализов крови для детального обследования пациентов. Кабинет функциональной диагностики в «ЛДЦ иммунологии и аллергологии» недавно был оснащен комплексом кардиопульмонального нагрузочного тестирования для проведения спирозргометрии. Это высокоточный аппарат для диагностики и устранения проблем сердечно-сосудистой системы и легких.

ХИРУРГИЯ ОДНОГО ДНЯ

В 2022 году на базе клиники открылся многопрофильный хирургический стационар. Современное эндоскопическое оборудование позволяет специалистам ЛДЦ осуществлять оперативное лечение в области урологии, гинекологии, хирургии, колопроктологии, оториноларингологии. Здесь бережно проводят вмешательства с использованием щадящих лапароскопических технологий, что сокращает восстановительный период.



ЛДЦ Иммунологии и Аллергологии

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

Отделение №2:
Самара, пр. Кирова, 435

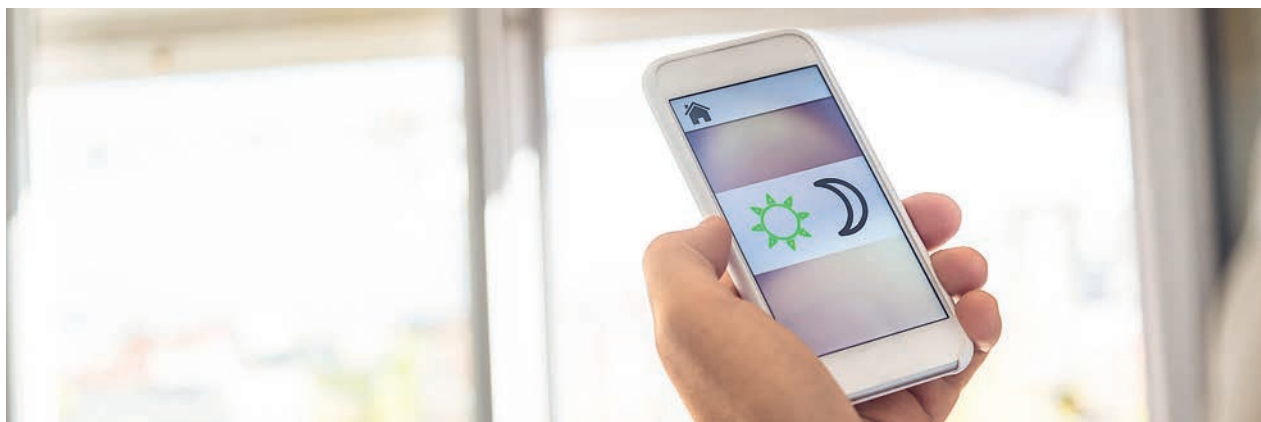
Отделение №3:
Самара, Московское ш., 10

8 (846) 2698101
www.immun-center.ru



Татьяна Владимировна Суздальцева,
основатель центра,
главный врач, врач
аллерголог-иммунолог,
доктор медицинских наук

«С тех пор как у нас появилось современное оборудование, мы вышли на новый уровень оказания медицинской помощи. Название «Лечебно-диагностический центр иммунологии и аллергологии» – дань уважения истокам клиники и традициям, заложенным в момент основания. Сегодня мы успешно работаем в канонах многопрофильного учреждения и по каждому из направлений держим марку авторитетного бренда».



При включении прибора формируются импульсы электромагнитного поля определенных частот и интенсивности. Из-за их смены в течение ночи человек быстрее засыпает, крепче спит, просыпается бодрым и хорошо отдохнувшим. Радиус эффективного действия устройства – до двух метров от спящего. Недавно создатели новинки провели ребрендинг продукта и выпустили новую модель. Ее оснастили контроллером, позволяющим с помощью поворота кубика выбрать вид сна: глубокий и без сновидений или с яркими снами.

Световые будильники. Наверняка любой знаком с неприятным чувством, когда внезапный громкий звук заставляет проснуться. Световые будильники работают иначе. За несколько минут (от 15 до 60) до установленного времени пробуждения они включают специальную лампу, постепенно увеличивая яркость света. Можно сказать, что «светобудильник» обманывает мозг, имитируя природный рассвет. В результате снижается уровень мелатонина, связанного со сном и темнотой, растет уровень кортизола, повышается температура

тела. Так организм готовится к пробуждению без стресса. Только на заключительном этапе работы программы пробуждения будильник включает негромкие звуковые раздражители, как правило, это звуки природы.

Мы – то, что мы едим

Универсальное правило для поддержания иммунитета – соблюдать баланс КБЖУ и следить за наличием пяти основных групп продуктов в рационе. Овощи, фрукты, цельнозерновые, белковые продукты, жиры должны быть в меню ежедневно. Если нет предписаний от врача на соблюдение особой диеты, пользуйтесь программами составления индивидуального меню в многочисленных приложениях в телефоне.

Гаджеты для питания

Peres определяет срок годности еды при помощи смартфона или планшета. В основе устройства находятся четыре датчика, которые реагируют на влажность, температуру, а также наличие в продукте аммиака, сопутствующего процессу разложения. Сам процесс проверки очень прост – гаджет нужно поднести к продукту и нажать на кнопку. Результат теста высветится на экране смартфона.

Нитратомеры. Контроль качества продуктов питания будет не полным без теста на содержание нитратов. Современные нитратомеры позволяют быстро и точно определить их уровень в овощах и фруктах. Простые устройства могут давать результат через 30 секунд, в то время как более сложные модели делают тест 1-2 минуты. Не стесняйтесь пользоваться ими, спрашивайте сертификаты качества на продукцию, выбирайте проверенных поставщиков.

Спорт – второе дыхание

Силовые нагрузки способствуют образованию митохондрий, части клеток, ответственных за выработку энергии, «прокачки источника молодости». Но не каждому человеку такой спорт пойдет на пользу. Не создавайте стрессовую ситуацию, загоняя себя в общепринятые рамки. Движение должно быть в радость: будь то бег, растяжка, плавание, танцы или тренажерный зал.

Посмотрите на занятия спортом как на процесс оксигенации организма. Любая нагрузка заставляет организм тратить больше кислорода, наполняя и обновляя клетки. Поэтому вопрос правильного продуктивного дыхания очень важен для укрепления иммунитета.

ЛЕГКОСТЬ БЫТИЯ

Для организма человека физиологично свободное носовое дыхание. В свободной продаже есть удобные, компактные физиотерапевтические аппараты, которые, используя три природных фактора, – тепло, красный свет и магнитное поле – помогают эффективно решать проблему восстановления носового дыхания. Приборы снимают отек слизистой оболочки носа, нормализуют кровообращение, заживляют слизистую не только при банальных ОРВИ, но и при заболеваниях ЛОР-органов и аллергии без привлечения медикаментозных препаратов. Что приятно, приборы практически не имеют противопоказаний, но пренебрегать консультацией врача перед началом использования подобных устройств не стоит.

БОЛЬ: КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ?



НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ В ПОЯСНИЦЕ ХОТЬ РАЗ ИСПЫТАЛ КАЖДЫЙ, ОСОБЕННО ПОСЛЕ 40 ЛЕТ. У КОГО-ТО ОНИ ПОСТОЯННЫЕ И ТУПЫЕ, У КОГО-ТО – РЕЗКИЕ И ПРОСТРЕЛИВАЮЩИЕ. ШЕЯ ТОЖЕ ОКАЗЫВАЕТСЯ В ЗОНЕ РИСКА. ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ НЕ ВСЕГДА УДАЕТСЯ РЕШИТЬ БЫСТРО ИЛИ ОКОНЧАТЕЛЬНО, И ПОСТЕПЕННО РЕЦИДИВЫ СТАНОВЯТСЯ ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, ВЫНУЖДАЯ ЕГО НАХОДИТЬСЯ В ПОСТОЯННОМ ПОИСКЕ СРЕДСТВ РЕАБИЛИТАЦИИ.

Антон Дмитриевич Гуреев,

врач анестезиолог-реаниматолог, заместитель главного врача по медицинской части (анестезиология-реанимация) СОКБ им. В.Д. Середавина, главный внештатный специалист по «анестезиологии-реаниматологии» министерства здравоохранения Самарской области

ПОЧЕМУ ЛЕЧЕНИЕ СПИНЫ ЧАСТО ЗАТЯГИВАЕТСЯ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ?

Большинство случаев неудачно пролеченных заболеваний поясничного отдела позвоночника связано с упущением патологии крестцово-подвздошного сочленения (КПС). При боли в пояснице под подозрение обычно попадают фасеточные суставы поясничного отдела или тазобедренный сустав. Вопрос о наличии синдрома КПС возникает в последнюю очередь. Причиной патологии может стать травма, возраст, асимметрия длины ног, беременность. Болевой синдром часто проявляется в области ягодицы, в нижней части поясницы, в 50% случаев – в ногах. Боль увеличивается при наклонах, подъеме по ступенькам, продолжительном сидении или стоянии.

ЛЕЧАТСЯ ЛИ ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛИ?

Боль в спине называется хронической, когда она сохраняется или возобновляется в течение трех месяцев. Как правило, ее можно устранить.

Важно понимать порядок действий, чтобы не усилить воспаление, особенно если диагностирована грыжа позвоночника. Так, неприятным последствием отсутствия должного лечения шейного отдела могут стать головные боли, обусловленные невралгией большого затылочного нерва или дегенерацией фасеточных суставов. Обычно пациентам назначаются нестероидные противовоспалительные средства, но они эффективны только в отношении слабой и умеренной боли. При этом у опиоидных анальгетиков много противопоказаний. Если же спина болит сильно, то консервативные методы становятся попросту неэффективны.

КАК ВЫ ПОМОГАЕТЕ ПАЦИЕНТАМ С «ХРОНИКОЙ»?

Для снятия боли в таких ситуациях используются интервенционные методы лечения, которые называются «хирургией без скальпеля» и считаются эффективнее классической терапии.

Интервенционное лечение точно и быстро блокирует нервную передачу, устраняя болевой синдром. Кроме того, метод применяется для диагностики, выяснения клинической картины и определения локализации болевого синдрома.

В ЧЕМ СУТЬ ИНТЕРВЕНЦИОННОГО ЛЕЧЕНИЯ?

Сеанс интервенционного лечения проходит в условиях операционной с применением мобильного рентген-комплекса «С-дуга». Под динамическим мониторингом жизненных функций выполняется введение лекарственных препаратов либо радиочастотная абляция в области проблемной зоны позвоночного столба. Болевой синдром проходит в течение 2-х часов после лечебно-диагностической блокады, а эффект сохраняется до 4-6 месяцев и до 3-5 лет – после процедуры радиочастотной абляции.

ИНТЕРВЕНЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА – НАПРАВЛЕНИЕ СПИНАЛЬНОЙ ХИРУРГИИ, КОТОРОЕ РОДИЛОСЬ В ШВЕЙЦАРИИ И ПОЛУЧИЛО МЕЖДУНАРОДНОЕ ПРИЗНАНИЕ!



Самарская областная клиническая больница им. В.Д. Середавина
г. Самара, ул. Ташкентская, 159
Многоканальный call-центр:
8 (846) 956-12-15
www.sokb.ru



Медицинский центр A2Med
г. Самара, ул. Дачная, 24
Тел.: 8(846) 313-03-03
8 (917) 030-82-03
www.samara.a2med.ru

МЕНИНГИТ:

МНОГОЛИКАЯ ИНФЕКЦИЯ

ЭПИДЕМИИ МЕНИНГИТА ПЕРИОДИЧЕСКИ ВСПЫХИВАЮТ ПО ВСЕМУ МИРУ, ОСОБЕННО ЧАСТО В СТРАНАХ АФРИКИ. ПО СЛОВАМ СПЕЦИАЛИСТОВ, В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ СТАЛА УВЕЛИЧИВАТЬСЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ МЕНИНГИТОМ И В РОССИИ. РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА» ПОВОРОРИЛА С САМАРСКИМИ ВРАЧАМИ И ПОПРОСИЛА ИХ РАССКАЗАТЬ О СИТУАЦИИ И МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА:



Марина Валерьевна Шагарова,
врач-терапевт многопрофильной
клиники «Дализ»



Елена Алексеевна Стребкова,
врач-инфекционист высшей категории,
заместитель главного врача по лечебной
работе Самарской городской больницы
№10, кандидат медицинских наук

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

Это заболевание распространяется воздушно-капельным, контактно-бытовым, орально-фекальным и гематогенным (через кровь) путем. Удивительно, но к инфицированию может привести любое безобидное на первый взгляд действие, например, купание в водоеме с не очень чистой водой.

«Оно развивается из-за проникновения вирусов и бактерий в оболочки мозга, - объясняет **Марина Валерьевна Шагарова, врач-терапевт клиники «Дализ».** - Когда инфекция попадает в мозг, возникает воспаление, которое и называется менингитом. Продолжительность инкубационного периода составляет 1-2 недели. У малышей скрытый период болезни может быть длиннее или короче, а клиническая картина – более стертая. Группа риска – дети раннего возраста, подростки, призывники, лица, проживающие в условиях скученности (общежития)».

«В наше время заболеваемость менингитом имеет тенденцию к повышению, - делится информацией **Елена Алексеевна Стребкова, врач-инфекционист, кандидат медицинских наук.** - Если изучать статистику, то такая же ситуация с регистрируемыми случаями других инфекционных заболеваний. Немаловажная причина – большой миграционный поток из неблагополучных регионов, где отсутствует или нарушена система государственной вакцинации. Именно оттуда болезни завозятся в Центральную Россию».

КАКОЙ БЫВАЕТ

Для нашей страны характерны две формы менингита: вирусная или бактериальная. Причиной вирусного менингита становятся вирус гриппа, энтеровирусы и другие. Причиной бактериального могут стать чужеродные микроорганизмы: стафилококки, менингококки, гемофильная палочка типа В. «Реже менингит может развиваться от грибов или паразитов, попавших в организм», - отмечает **Марина Валерьевна Шагарова.**

«Ни один вид не лечится в домашних условиях, - предупреждает **Елена Алексеевна Стребкова.** - Нельзя пускать заболевание на самотек. Легких форм практически не существует, поэтому в любом случае обязательна госпитализация. Избегать осложнений, которые бывают почти всегда, вне зависимости от возраста больного, можно только при своевременной врачебной помощи. Опасность вирусного менингита проявляется в том, что он может начинаться как обычный герпес, простуда, а затем перейти в грозную форму – энцефалит. Бактериальный менингит дает такие осложнения, как отек головного мозга. Только при своевременном обращении к врачу этих последствий можно избежать. После перенесенного заболевания иммунитет не вырабатывается».

Выбрать соответствующее лечение может только врач-инфекционист. «Не рекомендую пользоваться советами из интернета, это слишком серьезное и опасное заболевание, чтобы доверяться непроверенным источникам, - предупреждает **Елена Алексеевна.** - Как только появляются симптомы, указывающие на поражение нервной системы, надо сразу вызывать «скорую помощь».

ЗАБОТА О ЗРЕНИИ В КЛИНИКЕ «ВОЛГАВИЖН»: ЭКСПЕРТНО И ОСНОВАТЕЛЬНО

ВАШИМ ГЛАЗАМ НУЖНА ЗАБОТА, ВЕДЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННЫМ, ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ И ДОСТИГАТЬ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ.

БАЗОВАЯ ДИАГНОСТИКА ЗРЕНИЯ

комплекс исследований, позволяющих получить полноценную картину здоровья ваших глаз. Прием врача-офтальмолога в клинике «ВолгаВижн» включает:

- **авторефрактометрию** – процедуру, дающую возможность выявить близорукость, дальнозоркость и астигматизм,
- **проверку** остроты зрения,
- **оценку** бинокулярных и глазодвигательных функций,
- **корнеотопографию** – исследование роговицы глаза,
- **тонометрию** – измерение внутриглазного давления,
- **биомикроскопию** – исследование различных структур органов зрения.



8 ШАГОВ К ИДЕАЛЬНОМУ ЗРЕНИЮ В НОВЫХ ОЧКАХ

К подбору очков нужно относиться серьезно и без спешки. В клинике «ВолгаВижн» индивидуальный подбор проходит в несколько этапов:

1. **Базовая диагностика зрительной системы.** Более 15 оптометрических тестов, оценивающих баланс работы глаз, величину близорукости или дальнозоркости, выявляющих скрытое косоглазие и др.
2. **Адаптация к новому рецепту в пробной оправе в клинике.** После тестов врач предлагает посмотреть через линзы в пробной оправе, после чего возможна корректировка рецепта.
3. **Выписка финального рецепта на новые очки.** С готовым рецептом пациент переходит к оптику-консультанту для выбора оправы.
4. **Подбор подходящей по размеру, форме и стилю оправы** с учетом ваших пожеланий и медицинских показателей – межзрачкового расстояния, рецепта на линзы.
5. **Выбор подходящих по функциям и дизайну линз** из ассортимента наших партнеров. Мы сотрудничаем с шестью надежными оптическими компаниями.
6. **Выправка оправы для безупречной посадки и разметка линз.**
7. **Оформление заказа,** определение сроков изготовления очков.
8. **Вы получаете идеальные очки** для отличного зрения, что обеспечит комфорт и уверенность. Наши специалисты обучат вас правильному ношению и уходу за ними.



ВолгаВижн

ГЛАЗНАЯ КЛИНИКА «ВОЛГАВИЖН»

Г. САМАРА, УЛ. ГУБАНОВА, 20А

ЗАПИШИСЬ НА ДИАГНОСТИКУ

+ 7 (937) 992-31-33

+ 7 (846) 231-31-33



ОЧЕНЬ ВРЕДНЫЙ МИКРОБИОМ

Бактерия *Streptococcus pneumoniae* (пневмококк) – частая причина развития менингита. Источник заражения – пациенты, зараженные различными клиническими формами пневмококковой инфекции и носители пневмококка, среди которых высокий процент детей до 5 лет.

ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ

У менингита специфические симптомы: выраженная головная боль, рвота и повышение температуры тела. «Такая триада должна заставить врача насторожиться и проверить пациента на так называемые «менингеальные знаки», – поясняет **Марина Валерьевна Шагарова**.

Входные ворота для инфекции – слизистые оболочки носа и ротоглотки. Обычно благодаря местному иммунитету происходит быстрая гибель возбудителя без развития каких-либо клинических проявлений. Однако в 10-15% случаев снижение резистентности организма приводит к воспалению слизистой, вызывая развитие менингококкового назофарингита (первый признак менингита).

Клиническая картина менингококковой инфекции – острейшее начало с внезапно возникающей вялостью на фоне подъема температуры тела до фебрильных цифр. «До появления характерной для менингококковой инфекции геморрагической звездчатой сыпи заподозрить менингококковую природу заболевания практически невозможно», – объясняет **Марина Валерьевна**.

ПРОФИЛАКТИКА

«Лучшая превентивная мера по предупреждению заболевания – это здоровый образ жизни, направленный на повышение иммунитета. И конечно же, вакцинация. Сделав прививку, вы сможете защитить себя, – говорит **Елена Алексеевна Стребкова**. – Мы говорим это всегда, подчеркнем еще раз: детям в принципе необходимо соблюдать календарь прививок. Для проведения вакцинации ребенок должен быть здоров, не иметь хронических очагов инфекции. Взрослым также нужны прививки, особенно при выезде в те районы мира, где частота вспышек заболеваемости менингитом выше, например, в Саудовской Аравии».

ВСЕ ДЕЛО В ШАПКЕ?

Мы часто слышим: «не носишь шапку в холода – заболеешь менингитом». Это не совсем так, – поясняет **Елена Алексеевна Стребкова**. – Если посмотреть с научной точки зрения, то речь скорее идет о том, что на ослабленный организм любая инфекция действует сильнее. Поэтому когда пациенты одеваются не по погоде, у них могут обостриться хронические заболевания. И конечно, ослабленный организм легко подвержен вирусам и бактериям, которые вызывают это грозное заболевание».

ВИДЕО ЭЭГ МОНИТОРИНГ СНА

В СОВРЕМЕННОЙ НЕВРОЛОГИИ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПАТОЛОГИЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ИСПОЛЗУЮТСЯ ВЫСОКОИНФОРМАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ. ОСНОВНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ – ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЯ (ЭЭГ) И ВИДЕО ЭЭГ МОНИТОРИНГ (ВЭМ).

ЗАЧЕМ НУЖНО ЭЭГ?

ЭЭГ является безопасным методом исследования биоэлектрической активности головного мозга с помощью электродов, расположенных на поверхности головы.

ВЭМ – это продолжительная одновременная регистрация электроэнцефалограммы пациента и видеозаписи его деятельности, синхронизированные между собой с высокой точностью. Видео-ЭЭГ мониторинг записывается во время бодрствования и сна пациента.

ОБЫЧНО НА ВИДЕО-ЭЭГ МОНИТОРИНГ СНА НАПРАВЛЯЕТ ВРАЧ В РЯДЕ СЛУЧАЕВ:

- Приступообразные состояния, с внезапным изменением поведения у детей и взрослых, утратой сознания человеком, судорогами.
- Задержка развития ребенка, особенно если эти нарушения прогрессируют.
- Контроль эффективности противориступного лечения.
- При некоторые видах головных болей (мигрень с аурой).
- Приступообразные нарушения сна.

Данная методика является основополагающей в эпилептологии, поскольку полученная таким образом информация определяет диагноз и подходы к терапии ребенка и взрослого. Кстати, вопреки до сих пор актуальному заблуждению, с помощью ЭЭГ невозможно определить уровень интеллекта ребенка и потенциал его развития.

КЛИНИКА «ЭПИКА» – ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЙ ЦЕНТР, ГАРАНТИРУЮЩИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ!

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭЭГ

В зависимости от длительности исследования в клинике выделяют следующие виды ВЭМ:

- Рутинная электроэнцефалограмма (ЭЭГ) длится 30 минут.
- Дневной видео-ЭЭГ мониторинг занимает больше времени – от 1 до 4 часов.
- Самый длительный, ночной видео-ЭЭГ мониторинг проводится 9 часов.

Запись ЭЭГ во время сна увеличивает вероятность регистрации эпилептических изменений, при этом ЭЭГ бодрствования может быть без патологии. Во многих случаях записать достаточно длительный сон удается только ночью, поэтому ночной ВЭМ является одним из самых востребованных.

КАК ПРОВОДИТСЯ?

В центре эпилептологии и неврологии «ЭПИКА» Видео-ЭЭГ мониторинг сна проводится по методике, рекомендованной специализированным международным сообществом (ILAE), с использованием аппаратов видео ЭЭГ мониторинга экспертного класса. Видео-ЭЭГ мониторинг не имеет противопоказаний, его можно проводить по мере надобности, ограничений на частоту данного исследования нет.

В ЦЕНТРЕ ЭПИЛЕПТОЛОГИИ И НЕВРОЛОГИИ «ЭПИКА»:

- Самые комфортные условия проведения исследования в полной тишине и темноте.
- Современные портативные приборы с беспроводной передачей данных в течение всего исследования.
- Большой размерный ряд ЭЭГ шлемов, в том числе для недоношенных детей.
- Единственный выездной видео-ЭЭГ мониторинг сна в Самаре!
- Видео-ЭЭГ мониторинг в нашей клинике проводится детям с 0 лет и взрослым без ограничений.



Г. САМАРА, УЛ. КОННОАРМЕЙСКАЯ, Д. 17, ОФИС 73
8 (917) 822-06-55
8 (846) 202-22-01

ЭТИ ОПАСНЫЕ ПРАЗДНИКИ

ЧТО МОЖЕТ ПОМЕШАТЬ ОТДЫХАТЬ И РАДОВАТЬСЯ КАНИКУЛАМ?

СПРОСИЛИ У ВРАЧЕЙ САМАРЫ, ЧТО БЕСПОКОИТ ПАЦИЕНТОВ В НАЧАЛЕ ЯНВАРЯ И ЕСТЬ ЛИ ПРОФИЛАКТИКА ЭТИХ НЕДУГОВ.



Марина Валентиновна Манжос,
иммунолог-аллерголог клиники «Реавиз»,
доктор медицинских наук, профессор

Аллергология

К аллергологу после новогодних праздников обычно обращаются из-за крапивницы – розовых высыпаний на коже. Ее вызывает употребление большого количества продуктов, провоцирующих выброс гистамина. Это копчености, мандарины, шоколад, винно-водочная продукция. Я бы сказала, что это, скорее, псевдоаллергическая реакция, ведь сам по себе этанол является естественным веществом-метаболитом, то есть заболевание полноценной аллергической крапивницей исключено. Провокаторами недуга становятся различные дополнительные ингредиенты, добавляемые в состав для улучшения вкуса и вида, – например красители, ароматизаторы. При первых признаках крапивницы следует принять сорбенты и антигистаминные препараты, но если после их употребления вы не наблюдаете положительный эффект, стоит обратиться к врачу.

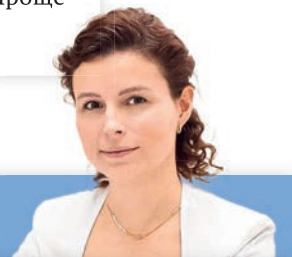


Владимир Николаевич Токарев,
врач-уролог, андролог «СТК-клиник»,
кандидат медицинских наук

Урология

Предновогодняя пора – период обострения инфекционных заболеваний, «подцепить» которые очень легко. Женщины подвержены риску воспаления мочевого пузыря и пиелонефрита (воспаление почек). Мужчинам стоит опасаться простатита и его острых проявлений.

Профилактикой станет активный образ жизни, выбор одежды по погоде, прием большого количества воды, ограничение в потреблении алкоголя, острой, жирной и перченой пищи. Регулярно посещайте уролога, сдавайте анализы, проводите курсы профилактики. Проще говоря, следите за собой и держите контакт с врачом – и все будет хорошо.



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

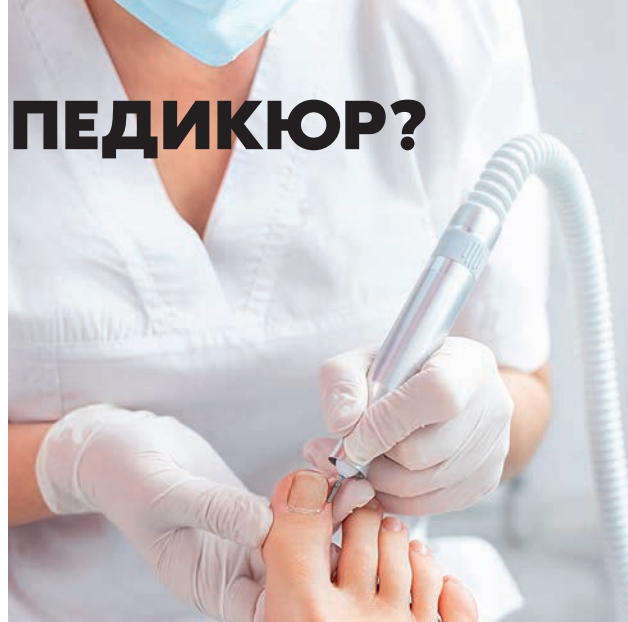
Дерматовенерология

В зимний сезон обостряются хронические кожные заболевания, такие как атопический дерматит, экзема, псориаз. Может проявиться ксероз, то есть нарушение гидролипидного барьера кожи. Его можно узнать по симптомам: шелушение, зуд, трещины. Чтобы выявить истинную причину появившихся проблем, рекомендуем обратиться к дерматологу. Ни в коем случае нельзя лечиться самостоятельно, бесконтрольно применяя гормональные, антигистаминные препараты, а также витамины в высоких дозировках.

Чтобы помочь коже без ущерба пережить холода, рекомендуем пользоваться щадящими средствами для мытья (например, гидрофильное масло), не забывать про увлажняющий крем и бальзам для губ, подбирать средства по совету врача. Включайте дома увлажнители воздуха (помните, что правильная влажность 40-60%) и питайтесь полноценно, не забывая про белки, овощи, фрукты.

КАК ЧАСТО ДЕЛАТЬ ПЕДИКЮР?

Мечта каждой женщины – быть красивой от макушки до кончиков пальцев, и современная медицина всецело помогает в этом. Общее состояние легкости и женственности дополняет модный педикюр. Однако не все знают, как часто следует его выполнять, чтобы обеспечить стопам грамотный уход. Все тонкости грамотного ухода за ножками рассказали эксперты Центра врачебной подологии Marymed*.



МЕДИЦИНСКИЙ ПЕДИКЮР В MARYMED

Профессионалы Центра врачебной подологии Marymed помогают в лечении заболеваний стоп даже в самых запущенных случаях. Во время визита врач-подолог:

- проводит диагностику с выявлением существующих проблем;
- при необходимости назначает дополнительное обследование и анализы;
- при выполнении процедур следит за дезинфекцией стоп, использует специальные средства, чтобы размягчить кожу;
- делает медицинский педикюр с полной обработкой стопы и ногтей и восстановительными процедурами, способствующими заживлению ран и трещин;
- проводит коррекцию ногтевых пластин.

РЕГУЛЯРНОСТЬ – ВТОРОЕ СЧАСТЬЕ

Есть ошибочное мнение, что педикюр – это уход за ногтевой пластиной и покрытие ее лаком. Но настоящий педикюр включает и уход за подошвенной частью стоп, с удалением ороговевшего слоя кожи. На частоту проведения процедуры влияют особенности стоп и пальцев. С деформированными ногтевыми пластинами-арочными рекомендуется обращаться к специалистам каждые 4-5 недель. С трещинами и натоптышами – не реже, но и не чаще раза в месяц. На периодичность может влиять время года, наличие удобной или неудобной обуви, плоскостопие и дерматологические заболевания.

ПОПУЛЯРНЫЕ ОШИБКИ ПЕДИКЮРА

- Активная, частая чистка пилкой и пемзой повреждает ткани.
- Срез ногтей «под корень» разрушает защитный барьер под ногтевой пластиной.
- Покрытие «под кутикулу» деформирует ноготь, имеет риск инфицирования матрикса.
- Вырезание углов ногтей повышает риск врастания.
- Отмачивание ног перед педикюром приводит к расслаиванию ногтевой пластины.
- Отсутствие стерильности инструментов влечет заражение.

УСЛУГИ ЦЕНТРА ВРАЧЕБНОЙ ПОДОЛОГИИ MARYMED

- КОНСУЛЬТАЦИЯ ПОДОЛОГА
- ЛЕЧЕНИЕ ВРОЩЕГО НОГТЯ
- ЛЕЧЕНИЕ ТРЕЩИН СТОПЫ
- ЛЕЧЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ
- МЕДИЦИНСКИЙ ПЕДИКЮР
- ЛЕЧЕНИЕ МОЗОЛЕЙ И НАТОПТЫШЕЙ
- КОРРЕКЦИЯ ДЕФОРМАЦИИ ПАЛЬЦЕВ
- УХОД ЗА СТОПОЙ ПРИ ДИАБЕТЕ

САМАРА, УЛ. СОЛНЕЧНАЯ, 28 А
ТЕЛ. +7 (846) 211-28-23

E-MAIL: PODOLOG@LIST.RU
PODOLOG63.RU

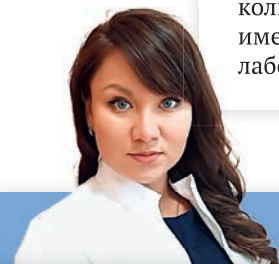




Ольга Алексеевна Дыгас,
врач акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог, детский гинеколог, маммолог, заведующая акушерско-гинекологическим отделением Многопрофильной Семейной Клиники МКС

Гинекология

В период новогодних праздников увеличивается число пациенток с жалобами на выделения из половых путей. Их становится больше, и зачастую они сопровождаются зудом, жжением, дискомфортом. Причины могут быть различны: неправильная интимная гигиена, смена половых партнеров, перенесенные сезонные ОРВИ. Главная задача врача – определить причину. Для начала доктор проводит исследование, чтобы исключить инфекцию половых путей. Хочу подчеркнуть: ни в коем случае не стоит заниматься самолечением, особенно принимать антибиотики и антисептики. Это может навредить еще больше, так как снизит количество защитных лакто- и бифидобактерий. Многие заболевания половых органов имеют схожие внешние проявления, но для подтверждения конкретного диагноза требуется лабораторная диагностика и осмотр профильного доктора.

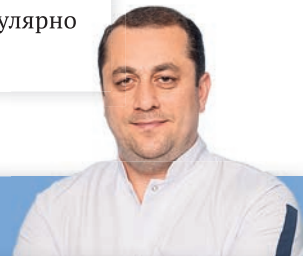


Надежда Леонидовна Новичкова,
ревматолог «Клиники доктора Чирковой»

Ревматология

Новогодние праздники всегда дарят веселье, но, к сожалению, порой это время приводит к обострению некоторых заболеваний ревматологического профиля. Чаще всего обостряется подагра, основными симптомами которой станут выраженная боль в суставе, припухлость, локальное повышение температуры и покраснение. Состояние связано с нарушением диеты. Если это случилось впервые — значит, у человека уже был повышен уровень мочевой кислоты в крови. Чтобы этого избежать, рекомендую употреблять меньше алкоголя, красного мяса и соблюдать питьевой режим.

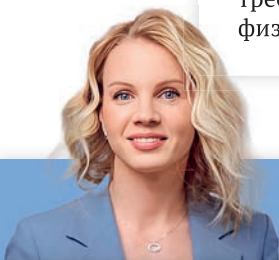
В холодное время года также часто обостряется синдром Рейно (спазм сосудов конечностей, что проявляется бледностью пальцев). Людям, ему подверженным, необходимо избегать переохлаждений, вести правильный образ жизни, избегать чрезмерных физических нагрузок, соблюдать рекомендации врача, вовремя сдавать плановые анализы и регулярно посещать ревматолога.



Эльчин Абдуллаевич Фараджов,
врач-хирург, врач-колопроктолог, флеболог, главный врач «Клиник Современной Медицины»

Проктология

У проктолога увеличивается количество обращений под Новый год из-за того, что многие начинают избыточно потреблять жирную и сладкую пищу. В праздничной еде много углеводов и недостаток растительной клетчатки. Как следствие, происходят сбои в работе желудочно-кишечного тракта, что приводит к частым запорам и геморрою. В первую очередь требуется лечение основного заболевания и коррекция образа жизни: рекомендую снизить физические нагрузки, соблюдать диету.



Екатерина Сергеевна Бранчевская,
заведующая лазерным отделением «Глазной клиники Бранчевского», врач-офтальмолог, хирург, кандидат медицинских наук

Офтальмология

Современные технологии в офтальмологии позволяют скорректировать зрение в самых разных клинических случаях с минимальным периодом постоперационного восстановления. А вот после этого необходимо правильно расставлять приоритеты и помнить, что проведенная коррекция – это результат заботы о себе, который необходимо беречь. Потому в новогодние праздники следует быть аккуратным, держать дистанцию от бенгальских огней и фейерверков, постараться избегать вероятных травм головы.

БЕЗ БОЛИ КОМУ ПОМОЖЕТ ВЫТЯЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА?

Записаться онлайн:
<https://diki.net/1207676>



Тракция, или вытяжение позвоночника – один из наиболее эффективных безоперационных методов лечения болей в спине. Узнали у специалистов, чем различаются «сухой» и подводный метод, а также кому подойдет такой тип терапии.



Эксперт:
ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА ГРИГОРЬЕВА,
директор клиники лечения
заболеваний позвоночника «МиоМед»



ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА, В ЧЕМ СУТЬ ПРОЦЕДУРЫ?

Тракция позвоночника и суставов – безоперационное вмешательство, при котором растягиваются глубокие мышцы спины. Благодаря этому происходит увеличение расстояния между позвонками: они буквально оттягиваются друг от друга. Так мы устраняем основную причину боли: компрессию нервных корешков.

КАК ПРОВОДИТСЯ ПОДВОДНАЯ ТРАКЦИЯ?

Гидротракция, или подводное вытяжение – современное лечение протрузий, грыж и хронических заболеваний позвоночника с помощью воды. Раньше это выглядело так: пациента размещали в вертикальном положении в бассейне, фиксировали с помощью ремней, а к ногам крепили грузы. Однако у этого метода есть серьезное ограничение. Выполняя его, врач не видит ответную реакцию организма: спазмируются ли мышцы? Современные аппараты подводного вытяжения помогают избежать подобного риска. Они представляют собой большую гидромассажную ванну, а значит, процедура проводится в положении «лежа», в теплой воде и одновременно с водным массажем спины. Отмечу, правда, что ограничения есть и тут. Во-первых, они касаются роста и веса пациента. Во-вторых, предварять процедуру обязательно должен осмотр у врача. И конечно, нужно учитывать психологические особенности человека. Пациенты с клаустрофобией могут тяжело переносить нахождение в ванне во время процедуры, поэтому им рекомендована замена на «сухую» тракцию.

ОНА ПРОВОДИТСЯ В СТЕНАХ КАБИНЕТА НА СПЕЦИАЛЬНОМ СТОЛЕ?

Верно, в этом случае вытяжение мышц позвоночника и/или суставов контролируется с помощью компьютерной программы со встроенной защитой. В наших центрах сеансы «сухой» тракции проводят только после массажа, который не только подготавливает мышцы к процедуре, но и исключает риск спазмирования мышечной ткани и усиления болевого синдрома. Важно, что курс лечения, после предварительного осмотра, назначает врач-невролог или мануальный терапевт.

Преимущества «сухой» тракции:

- параметры и сила вытяжения всегда индивидуальны, учитывают рост, вес, возраст, физическую активность и все особенности самочувствия пациента;
- сеанс контролирует врач в реальном времени.

Преимущества гидротракции:

- за счет одновременного проведения тракции и гидромассажа мышцы лучше расслабляются, процедура проходит эффективнее, результат дольше удерживается организмом;
- имеет те же плюсы, что и «сухая» тракция;
- сеанс может быть проведен без предварительной подготовки мышц (без предварительного массажа).



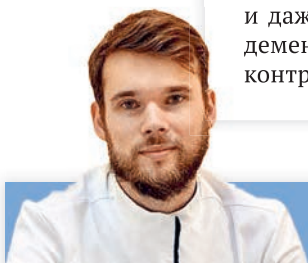
Клиника «МиоМед»
Самара, ул. Николая Панова, д. 52, 1 этаж
(846) 205-30-03, 205-13-00
ВКонтакте: vk.com/miomed
Телеграм: t.me/miomed
miomed.su



Алина Сергеевна Обухова,
врач-психиатр, невролог, специалист
по расстройствам старшего возраста,
психотерапевтическая клиника «Траксис»

Психиатрия

В начале января многое меняется: расписание дня, эмоции, количество гостей и даже еда. Для людей с деменцией такие перемены нередко становятся фактором, провоцирующим стресс. Смещение режима сна и усталость от непривычных дел могут ухудшить состояние пожилого человека. Это грозит проблемами с давлением и сердцем, появлением тревожности, бессонницей. Если же у человека деменция, то могут появиться растерянность, беспокойство и даже агрессия. Поэтому я рекомендую семьям, где есть люди с нарушениями памяти и деменцией, учитывать их возможности и состояние. Желательно не менять им режим дня, контролировать давление, не допускать переутомления и оберегать их от волнений.

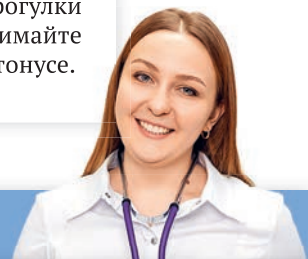


Дмитрий Александрович Долотов,
детский врач-оториноларинголог,
«Центр лор-помощи и слухопротезирования»

Оториноларингология

Новогодние праздники — это не только радость и веселье, но и плохие погодные условия, а также снижение иммунитета. Неприятные факторы влекут за собой повышенные риски заболеваний уха, горла и носа.

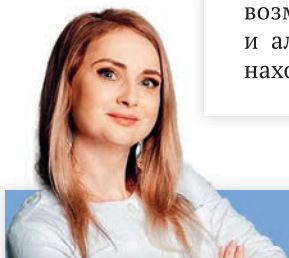
Как правило, в данный период чаще всего встречаются острые отиты, риниты и фаринголарингиты. Их признаками становятся боли в горле, охриплость, нарушение носового дыхания, обильные выделения из полости носа и боли в ушах. Чтобы не испортить себе длинные зимние выходные, врачи рекомендуют обязательно одеваться по погоде, а прогулки на свежем воздухе не делать слишком длительными. В качестве профилактики принимайте комплексы витаминов и иммуномодуляторы: это поможет поддерживать организм в тонусе.



Оксана Викторовна Учаева,
врач-кардиолог «Фельбуш клиник»

Кардиология

Для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями Новый год может быть опасным. В этот период обостряется гипертония, стенокардия, ишемическая болезнь сердца. Происходит это из-за обилия жирной и соленой пищи, алкоголя, что повышает артериальное давление, увеличивая риск инсульта или инфаркта. Большое потребление соли и жидкости вызывает отеки и одышку. Также может обостриться сердечная недостаточность. Не забывайте о возможных аритмиях, которые могут возникнуть из-за стресса, употребления кофеина и алкоголя. Чтобы снизить риски, следите за питанием, избегайте крепких напитков и находите время для полноценного отдыха. Заботьтесь о своем здоровье в праздники!



Ульяна Евгеньевна Рахматуллина,
врач-гастроэнтеролог

Гастроэнтерология

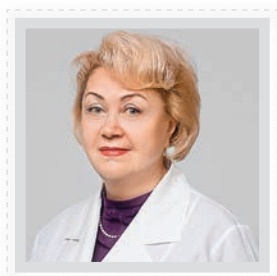
Чаще всего после новогодних праздников пациенты обращаются к гастроэнтерологам с такими жалобами, как высыпания на коже, тошнота, изжога и боль в животе. Они связаны с избыточными и поздними приемами пищи. Переедание, чрезмерное употребление алкоголя и большое количество сладостей ведут к возникновению патологии желудочно-кишечного тракта, обострению хронических заболеваний, аллергических процессов, расстройств пищеварения.

Для того, чтобы оградить себя и своих близких, следует сбалансировать праздничное меню свежими овощами, зеленью, растительными маслами.

Не используйте рафинированные масла, готовьте на топленом. При термической обработке пищи отдавайте предпочтение запеканию или пару.

ГЕРПЕС – НЕ «ПРОСТО ПРОСТУДА»

95% ЛЮДЕЙ ЗЕМНОГО ШАРА ИНФИЦИРОВАНЫ ЭТИМ ВИРУСОМ, НО МНОГИЕ НЕ ЗАМЕЧАЮТ ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ВРАЧ-ИНФЕКЦИОНИСТ ЛЮДМИЛА МИХАЙЛОВНА ТОПОРНИНА РАССКАЗАЛА О СИМПТОМАХ, КОТОРЫЕ МЫ НИКОГДА БЫ НЕ СВЯЗАЛИ С ГЕРПЕСОМ (НО, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, ЭТО ИМЕННО ОН).



Эксперт:
**Людмила Михайловна
Топорнина,**
врач-инфекционист, гепатолог,
клиники «Гепатолог»

ОПАСНЫЙ МИФ

МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ ГЕРПЕСА – ЭТО ПРИЖИГАНИЕ СПИРТОМ, ЙОДОМ ИЛИ ЗЕЛЕНКОЙ. СТОП! ТАК МОЖНО ОБЖЕЧЬ КОЖУ И ТОЛЬКО СПОСОБСТВОВАТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЮ ПОРАЖЕНИЯ.

Не только высыпания на коже

При поражении центральной нервной системы инфекция локализуется в ганглиях (нервных узлах), в спинном и головном мозге. Отсутствие визуальных проявлений может быть при скрытом течении болезни, когда вирус накапливается там, где он недосягаем для иммунных клеток.

У некоторых пациентов может развиваться постоянный паралич лица или потеря слуха. В настоящее время известно, что вирус ветряной оспы (третий тип герпеса человека) вызывает синдром Рамсея-Ханта. Он проявляется воспалением лицевого нерва на фоне боли и пузырьков в области наружного уха.

Опасное заболевание

Некоторые пациенты относятся к высыпаниям на губах, как к обычной «простуде». **В реальности же вирус герпеса опасен тем, что при реактивации он может привести к поражению практически всех органов и систем.** Наиболее серьезны воспалительные заболевания головного мозга, легких, печени, почек, сетчатки глаза. Развивающаяся герпетическая инфекция может давать осложнения на мочеполовую систему, что часто приводит к раку шейки матки и раку предстательной железы. Особенно тяжело переносится вирус герпеса при ослабленном иммунитете и ВИЧ-инфекции.

Эволюционирует вместе с homo sapiens

До 90% взрослых людей встречались хотя бы с одним из видов этого заболевания. Герпетическая лихорадка была описана Геродотом в 100 г. до н.э. То есть с древних времен человек и вирус герпеса неразрывно связаны между собой. И во все времена люди придумывали средства борьбы с ним. В разное время применялись способы лечения местного воздействия с использованием примочек из чистотела, чеснока, картофеля, полыни. Сегодня доказательная медицина имеет в своем арсенале новейшие препараты, противовирусного действия, которые способны подавлять активность вирусной ДНК-полимеразы (фермент вирусной клетки, отвечающий за ее активное размножение) и тем самым прекращать активизацию.

ПОЧЕМУ «ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКЕ» трудно живется?

РАЗБИРАЕМСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, В ЧЕМ ПРИЧИНА ТАКОГО ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ПАТТЕРНА И КАК МОЖНО СКОРРЕКТИРОВАТЬ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ.



Эксперт:
Юлия Владимировна Ветошкина,
подростковый, IFS-психолог
(специалист по системной
семейной терапии)
клиники психотерапии
«Чувство жизни»



ПАТТЕРНЫ ИЗ ДЕТСТВА

«Хорошая девочка» часто вступает в созависимые и абьюзивные отношения. Это идет из детско-родительских отношений: если ты хорошая, мы будем тебя любить. Чтобы заслужить родительскую любовь, ребенку приходится соответствовать их ожиданиям. Запрещается выражать злость, агрессию и другие неудобные для взрослых эмоции. Ребенок готов отказаться от своих чувств, проявления себя, лишь бы сохранить связь с самыми важными людьми на свете. В итоге во взрослом возрасте девочка оказывается оторвана от своих чувств и не понимает чувств близких.

МЯГКО СТЕЛЕТ, ЖЕСТКО СПАТЬ

Это хорошие, но несчастливые жены, с которыми нелегко и партнеру, и детям. Фасад «хорошей девочки» построен, а счастья внутри – нет. Как и теплых близких партнерских отношений. Это происходит потому, что «хорошие девочки» не прислушиваются ни к себе, ни к партнеру – вместо этого есть только свод правил.

С «хорошей девочкой» живется непросто, но и ей самой сложно с собой. Для нее важно одобрение, и она находится в постоянном внутреннем напряжении. А напряжение всегда найдет выход – и часто «хорошие девочки» начинают рассказывать, «как правильно» либо совестить и стыдить за несоответствие нормам.

СИМПТОМЫ «ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКИ»

1 симптом: Все правильное: статус, хороший правильный муж, хороший правильный ребенок и образцово-показательная семья.

2 симптом: Она никогда не ошибается. Она всегда права, ее мнение – экспертное.

3 симптом: Тяжело реагирует на критику, свою агрессию выражает пассивно (закатывает глаза, хмыкает, высокомерно улыбается) или прикрывает ее сарказмом.

4 симптом: Для нее важно одобрение и признание окружающих. Ей важно поддерживать внутри себя ощущение своей хорошеести.

5 симптом: Она не чувствует своих потребностей. У нее нет личных границ, и она легко нарушает границы других людей.

6 симптом: Живет не своей жизнью, не умеет отказывать, старается всем угодить. Даже в ущерб себе. Если что-то идет не так, ее заполняет гнев и происходит слив энергии. В итоге хронический стресс и заболевания, вызванные психосоматикой.

7 симптом: Хорошая девочка довольствуется малым, многое не разрешает себе. Находится в бесконечном «должна», а не в реальном «хочу».

ЭТО МОЖНО ИСПРАВИТЬ, ЕСЛИ

- Научиться слушать себя, свое тело, свои желания. Заботиться о себе.
- Перестать брать на себя лишнюю ответственность. Мир не пропадет без вас. Позволить людям самим решать свои проблемы.
- Осознавать свои личные границы. Выбирать свое «хочу».
- Начать работу с психологом с целью исцелить внутреннего ребенка.
- Учиться работать с эмоциями, снижать напряжение (дыхательные практики, медитации, приемы саморегуляции).
- Не врать себе. Помогать другим только из полноты и понимая, зачем вы это делаете.
- Проработать травмирующую ситуацию детства. Освободиться от убеждений и выстроить новый сценарий жизни, новое поведение.

ВИНИРЫ: ОТВЕТЫ НА ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ ОТ СТОМАТОЛОГИИ «ФОРМУЛА УЛЫБКИ»

В современной стоматологии понятия красоты и надежности неразрывны. Во время реставрации зубов учитывается не только эстетика, но и прочность устанавливаемых элементов. Приоритет отдается наиболее консервативному способу лечения – без препарирования либо с минимальным вмешательством. Врачи и техники клиники «Формула улыбки» прошли многоступенчатое обучение технологии установки виниров и имеют большой практический опыт. Они помогут вам сохранить здоровье и обрести улыбку мечты.

ЧТО ЭТО, ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНЫ?

Виниры – тончайшие пластинки, которые предназначены для установки на предварительно обработанную переднюю часть зубов. Они закрепляются сверхпрочным цементом. Эти элементы полупрозрачны, что создает эффект эмали молодых здоровых зубов. Мы применяем виниры с использованием материала IPS e.max, который по структурным и эстетическим свойствам, а также по прочности соединения с эмалью является лучшим из того, что может предложить современная стоматологическая индустрия. Его особенность – в сочетании повышенной надежности и абсолютно натуральной эстетики.

КАК ДЕРЖАТСЯ И СКОЛЬКО СЛУЖАТ?

Точность изготовления обеспечивает идеальную посадку, а специальный цемент буквально «срачивает» конструкцию с эмалью. Сроки службы виниров не ограничены при соблюдении гигиены и всех рекомендаций стоматолога.

ЧЕМ ВИНИРЫ ЛУЧШЕ КОРОНОК?

Любые элементы ставятся по показаниям врача-стоматолога. Виниры позволяют оставить максимум здоровых тканей зуба,

не депульпировать его, сохранив прочность. Даже при поражении кариесом зуба с виниром не требуется снятие, для лечения есть доступ с других поверхностей.

НЕ ПОТЕМНЕЮТ ЛИ ВИНИРЫ СО ВРЕМЕНЕМ, КАК ПЛОМБЫ?

Их поверхность всегда сохраняет первоначальный цвет и блеск, не впитывает красители, не становится шероховатой.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ЗАНИМАЕТ ИЗГОТОВЛЕНИЕ? БОЛЕЗНЕННА ЛИ УСТАНОВКА?

Подготовка зубов проводится абсолютно безболезненно, под местной анестезией. Сразу, в кресле, зубы закрываются временными пластмассовыми винирами. Через 5 дней виниры устанавливаются в полости рта.

А ВДРУГ МНЕ НЕ ПОНРАВИТСЯ?

Эстетический результат планируется еще до препарирования зубов: проводится фотосъемка исходной ситуации, моделируются будущие конструкции, по ним делаются пробные виниры в полости рта пациента, согласовываются все нюансы. Затем уже получают керамические виниры, на примерке также возможны любые коррекции по желанию клиента.



КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЕТ УСТАНОВКА ВИНИРОВ:

- Скрывает возрастные темные пятна на поверхности эмали
- Убирает неэстетичные промежутки между зубами, сколы эмали
- Корректирует неправильную форму зубов
- Маскирует потемневшие зубные пломбы на передних зубах, которые отличаются по цвету от здоровых тканей
- Исправляет нарушение развития эмали
- Помогает изменить форму зуба (например, с помощью виниров можно клык превратить в боковой резец)
- Убирает клиновидные дефекты у шеек зубов

САМАРА, УЛ. НОВО-ВОКЗАЛЬНАЯ, 146 А, 2 ЭТАЖ

ТЕЛ. 8 (846) 211-03-01

E-MAIL: SMILE-FORMULA@MAIL.RU

WWW. FORM-ULA.RU



Формула улыбки
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА

ВСЕ КАК НА ПОДБОР

ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВОЛОС НЕ ТАК ПРОСТО

СОСТОЯНИЕ И ВНЕШНИЙ ВИД ВОЛОС – ВОПРОС, КОТОРЫЙ ВОЛНУЕТ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕХ ЖЕНЩИН СТАРШЕ 30 ЛЕТ. ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ, ГУСТЫМИ И БЛЕСТЯЩИМИ. КАКОВ ОН, ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ ДЛЯ ВОЛОС? ОБСУДИЛИ С ГЛАВНЫМ ВРАЧОМ «КЛИНИКИ ДОКТОРА ЧИРКОВОЙ», ВРАЧОМ-ТРИХОЛОГОМ, ДЕРМАТОЛОГОМ, КОСМЕТОЛОГОМ МАРИЕЙ ИГОРЕВНОЙ ЧИРКОВОЙ.



Мария Игоревна Чиркова,

врач-дерматолог, аллерголог, нутрициолог, трихолог, косметолог, главный врач «Клиники доктора Чирковой»

Можно ли в зрелом возрасте вернуть волосам качества, присущие нам в юности: пышность, скорость роста, прочность, эластичность?

К сожалению, это не всегда возможно. Первопричина в генетике: в волосяных фолликулах каждого человека заложено определенное количество стволовых клетках, рассчитанное на определенное количество лет. Именно поэтому чья-то шевелюра начинает терять объем после 30 лет, а у кого-то он сохраняется и после 50.

Генетикой нам дана фаза анагена волоса, то есть его роста: кто-то без усилий за несколько лет отрашивает волосы до пояса, а у другого максимальная длина – чуть ниже плеч. Изменить это втираниями яичного желтка с луком и медом нереально. Хотя мы действительно можем помочь волосам расти на 30% быстрее, то есть на 1,5 см в месяц вместо 1 см, как это обычно происходит в естественном состоянии.

Сказываются ли на состоянии волос сторонние факторы?

Да, безусловно. Например, усугубить ситуацию может стресс. Допустим, одна стволовая клетка может дать волоску 500 циклов жизни. Но если вы испытываете постоянный стресс и теряете волосы, то эти циклы исчерпывают себя быстрее, чем это было заложено изначально.

Что же поможет улучшить качество волос?

Для формирования волоса необходимы четыре аминокислоты: цистеин и аргинин, которые наш организм синтезирует сам, а также метионин и лизин, которые можно получить только из разнообразной белковой пищи. Металлы медь, цинк и селен дают волосу прочность (сильнейшие ситуации облысения обусловлены именно категоричной нехваткой цинка). Железо – переносчик кислорода, питающего все жизненно важные органы человека. Волосы к ним не относятся, поэтому к ним кислород попадает по остаточному принципу либо не попадает вовсе (при низком уровне гемоглобина). В лечении кожи наши бабушки часто использовали серу, и не зря: она является основным структурным компонентом формирования кератина волоса, то есть залогом его эластичности. Следующие по важности – витамины группы В и биотин.

А чем их можно подлечить?

Индивидуальный вариант терапии поможет подобрать трихолог. Каждый случай индивидуален, а самоподбор препаратов по рекомендациям и отзывам может в дальнейшем спровоцировать сильнейший синдром отмены и состояние волос резко ухудшится.



ПРИЧИНЫ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС:

- ДЕФИЦИТ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ВОЛОСА;
- СТРЕСС (ПЕРЕЖИТАЯ ВСТРЯСКА ПРИВЕДЕТ К ВЫПАДЕНИЮ НЕКОТОРОГО ЧИСЛА ВОЛОС, ОДНАКО ПРОИЗОЙДЕТ ЭТО НЕ СРАЗУ, А ЧЕРЕЗ ТРИ НЕДЕЛИ);
- ЯВНЫЕ ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ (НАПРИМЕР, НАРУШЕНИЕ ЦИКЛА);
- УГНЕТЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЖКТ, ПАРАЗИТАРНЫЕ ИНФЕКЦИИ;
- ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

ЗДОРОВЬЕ И ЭНЕРГИЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, СЕГОДНЯ НЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ В СВОЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК. ВОПРОС В ТОМ, КАК ВЫБРАТЬ ЛУЧШЕЕ И ИЗБЕЖАТЬ ДЕШЕВЫХ ПОДДЕЛОК.

Наше самочувствие зависит от того, что мы едим каждый день. Однако питательных веществ в современной пище стало меньше. Еду же мы употребляем в том же количестве, а значит, стали получать меньше витаминов, минералов и других веществ. Ярким примером является снижение в 5 раз витамина С в яблоке. Чтобы получить витамин С в таком же количестве, надо съесть уже 5 яблок. И так по всем остальным витаминам и продуктам.

Почему так происходит? Ответ простой, во времена СССР после каждого урожая земле давали отдохнуть от 3 до 5 лет. Сейчас чем больше снимут урожая за год, тем лучше. К тому же новые разработки производства еды с целью удешевления ее себестоимости приводят к неполноценным и некачественным продуктам в магазинах.

Perfect Organics – это российская инновационная компания, которая разрабатывает и продвигает эксклюзивные продукты высокой результативности для улучшения здоровья и повышения жизненных

сил человека. «Мы делаем качественные продукты, – говорят сами производители о своих услугах – Вы их кушаете и эффективнее достигаете своих целей». И это не голые слова. Компания существует на рынке уже 10 лет. За это время приобрела десятки тысяч постоянных и довольных клиентов, которые делятся своими положительными изменениями по здоровью.

Главный продукт Perfect Organics – набор сбалансированного питания для ежедневного использования сроком на месяц. Этими продуктами можно заменить полноценный прием пищи, и при этом ваш организм получит больше питательных веществ, как если бы вы съели тазик обычной еды. Набор продуктов СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ при ежедневном употреблении восстанавливает здоровье и дает энергию для достижения целей. Вы вернете и снова почувствуете молодость!

ФУНДАМЕНТОМ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА PERFECT ORGANICS ЯВЛЯЮТСЯ ЧЕТЫРЕ НЕРУШИМЫХ ПРИНЦИПА, А ИМЕННО СОЗДАВАТЬ И ПРОДВИГАТЬ ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ:

- ПРИНОСЯЩИЙ АБСОЛЮТНУЮ ПОЛЬЗУ;
- РЕШАЮЩИЙ РЕАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ;
- ИСПОЛЬЗУЯ ИНГРЕДИЕНТЫ ВЫСШЕГО КАЧЕСТВА;
- ДЛЯ АКТИВНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПАРТНЕРАМИ, КЛИЕНТАМИ И САМИМИ ОСНОВАТЕЛЯМИ ПРОЕКТА.

ОТЗЫВЫ
ПОКУПАТЕЛЕЙ



НОВОСТИ
КОМПАНИИ



СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА PERFECT ORGANICS СФОРМИРОВАЛ УНИКАЛЬНЫЕ QR-КОДЫ ДЛЯ ПОДПИСКИ НА 2 КАНАЛА – С ОТЗЫВАМИ КЛИЕНТОВ И НОВОСТЯМИ КОМПАНИИ. ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ПОСЛЕ ВЫХОДА ЖУРНАЛА В КАЖДОМ ИЗ ЭТИХ КАНАЛОВ СРЕДИ НОВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ПО ЭТИМ QR-КОДАМ БУДУТ РАЗЫГРАНЫ ПО 10 НАБОРОВ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ НА МЕСЯЦ.

Perfect
Organics

PERFECT ORGANICS*
ТЕЛ. 8 (917)146-70-96 ИРИНА

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И ЗАБОТЬСЯ
О ТОМ, ЧТОБЫ ВЫ И ВАША СЕМЬЯ
ПИТАЛИСЬ ЛУЧШИМИ ПРОДУКТАМИ!**

* «Перфект органикс»

МАРИЯ ЧИРКОВА:

«ОЗОН ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ГЕРПЕСОМ»

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГЕРПЕСА НЕВОЗМОЖНО, НО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ПЕРЕВЕСТИ ЗАБОЛЕВАНИЕ В СТОЙКУЮ РЕМИССИЮ. ВРАЧИ НАШЛИ СПОСОБ «ДОСТУЧАТЬСЯ» ДО ВИРУСА ЧЕРЕЗ ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕГО ИММУНИТЕТА ОРГАНИЗМА. ОДИН ИЗ МЕТОДОВ, ПРИЗНАННЫХ ВРАЧЕБНЫХ СООБЩЕСТВОМ – ИНЪЕКЦИОННЫЙ КУРС ОЗОНА. КАК ЭТО РАБОТАЕТ, РАССКАЗАЛА ПРАКТИКУЮЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ – МАРИЯ ЧИРКОВА.

ЭКСПЕРТ:

Мария Игоревна Чиркова,

врач-дерматолог, аллерголог, нутрициолог, трихолог, косметолог, главный врач «Клиники доктора Чирковой»



ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ГЕРПЕС?

Вирусное заболевание. Семейство герпесвирусов весьма многочисленно и разнообразно. Его «представители» повинны не только в герпетической инфекции, но и в других достаточно известных инфекционных болезнях. Существует около 80 видов герпесвирусов, однако только 8 были выделены от человека.

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ОН НЕ ЛЕЧИТСЯ?

Если считать, что излечение наступает, когда вирус полностью удален из организма, то в случае с герпесом это невозможно. Однако, на мой взгляд, если нет клинических проявлений и болезнь не беспокоит много лет, то можно считать, что пациент здоров. Говорить, что герпес не лечится, неправильно с психологической точки зрения. Это демотивирует пациента, он начинает думать, что все усилия тщетны, что совсем не так. Повышение иммунного статуса позволит перевести болезнь в длительную ремиссию.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ОБОСТРЕНИЕ:

- **Нарушение в работе эндокринной системы, заболевания желудочно-кишечного тракта**
- **Дефициты витаминов группы В, железа, цинка, нехватка кислорода**
- **Строгая несбалансированная диета или вегетарианство**
- **Курение**
- **Сбитый режим («ночные» дежурства, любовь к затяжным вечеринкам)**

ВИД ГЕРПЕСА	НА ЧТО ВЛИЯЕТ
ВПГ 1 (вирус простого герпеса)	Вызывает высыпания на коже везде, кроме половых органов
ВПГ 2 (вирус простого герпеса)	Возбудитель генитального герпеса. Вызывает высыпания на коже в области половых органов и ануса, а также специфическое воспаление шейки матки и придатков, которое не лечится антибиотиками
Вирус зостер, или ВГЧ 3	Вирус ветряной оспы и опоясывающего лишая
Вирус Эпштейн-Барр, или ВГЧ 4	Возбудитель инфекционного мононуклеоза и «синдром хронической усталости»
Цитомегаловирус, или ВГЧ 5	Возбудитель цитомегаловирусной инфекции
ВГЧ 6 и 7 типа	Вызывает внезапную экзантему у детей и злокачественный «синдром хронической усталости» у взрослых
ВГЧ 8 типа	Вызывает саркому капوشي

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ, КОГДА В НЕГО ПОПАДАЕТ ВИРУС ГЕРПЕСА?

Быстрое размножение вируса возможно только в эпителиальных тканях (то есть на слизистых оболочках и в коже) и не длится больше трех суток. Пройдя период размножения, вирус по нервным волокнам проходит до нервных узлов, в которых и скрывается (персистирует), пока вновь не наступит подходящий момент. Этот процесс не связан с размножением вируса, поэтому нервные клетки не погибают и повреждения нервной ткани при герпетической инфекции минимальны.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ОБОСТРЕНИЕ БОЛЕЗНИ?

Появляются пузырьковые высыпания на слизистой или на коже, которые сопровождаются зудом, покраснением и болью. Состояние пациента зависит от того, где они находятся. Если на губах — это просто неприятно, но не более того. А если пузырьки появляются, например, на месте выхода седалищного нерва, тогда каждая попытка сесть на стул будет невероятно болезненной.

ПОЧЕМУ ОДНИ ЛЮДИ БОЛЕЮТ ТЯЖЕЛО, А У ДРУГИХ ВИРУС НИКАК НЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

По своему опыту могу сказать: важен не сам факт присутствия в организме того или иного типа вируса, а то, как организм на него реагирует, а также сила иммунитета.

ПОЭТОМУ ПРИ ГЕРПЕСЕ ВРАЧИ НАЗНАЧАЮТ ИММУНОСТИМУЛЯТОРЫ?

Да, но, к сожалению, только этих препаратов для лечения герпеса мало, и эффект будет недолгий. Традиционная терапия основана на применении специальных противогерпетических препаратов, которые подавляют вирус. Для достижения долгой ремиссии необходим правильный комплекс средств, в который также будут входить индукторы и препараты интерферонов, витамины, озонотерапия и определенные добавки, тормозящие репликацию вируса и укрепляющие иммунитет.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫСЫПАНИЙ НЕТ, А ПАЦИЕНТ ХОЧЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНИ?

Лечить герпес в период ремиссии непросто, потому что он в это время невосприимчив к противовирусным препаратам. Чтобы выбрать правильные методы, клиническую картину приходится собирать по кусочкам. Но если удастся определить, почему возникают проблемы с иммунитетом, можно добиться стойкого результата. Наиболее эффективно лечение, которое укрепляет организм.

ЧТО ВХОДИТ В ОБСЛЕДОВАНИЕ ТАКОГО ПАЦИЕНТА?

В первую очередь это осмотр, биохимический анализ крови по 20 показателям, обследование желудочно-кишечного тракта, определение антиоксидантного статуса. При необходимости надо получить консультацию эндокринолога. Исходя из полученной информации назначается лечение, направленное на устранение причин, вызывавших дефицит иммунитета. Это может быть терапия по линии гинекологических, эндокринологических заболеваний, работа по исключению вредных привычек. Потом проводят курс озонотерапии.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

Медицинский озон – универсальный стимулятор. Он запускает внутриклеточные биохимические процессы и выступает в роли активного иммуномодулятора, а также обладает прямым противовирусным воздействием. Озонотерапия в сочетании с противовирусными препаратами позволяет получить хороший клинический эффект, снизить частоту рецидивов, добиться перехода заболевания в скрытую фазу.

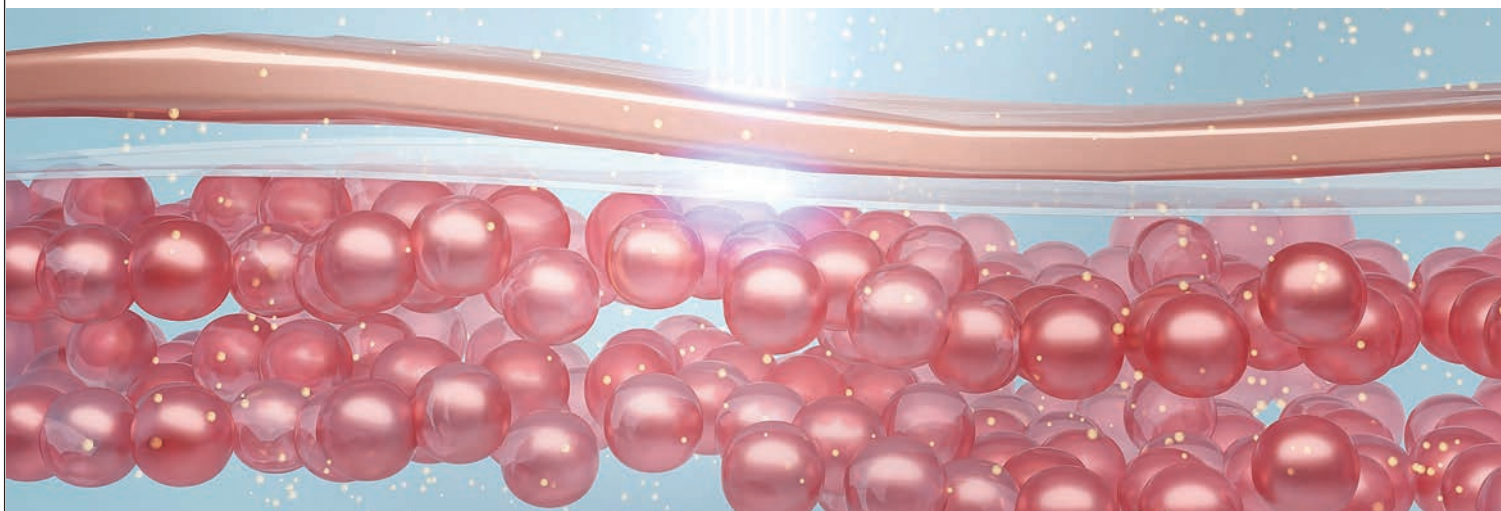
ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ «КЛИНИКИ ДОКТОРА ЧИРКОВОЙ»

Пациентка А., 28 лет, обратилась с жалобами на утомляемость, периодические ознобы, небольшую температуру, першение в горле, потливость, головокружения. С ее слов, жалобы наблюдались примерно полгода. После осмотра, получения результатов УЗИ и анализов пациентке диагностировали хроническую вирусную инфекцию Эпштейна-Барр. Ей был проведен курс озонотерапии и лечение препаратами. На фоне терапии самочувствие нормализовалось. Спустя шесть месяцев были проведены исследования, которые не обнаружили следов ДНК вируса.

ПРОЩАЙТЕ, МОРЩИНЫ!

РАССТАЕМСЯ БЕЗ СОЖАЛЕНИЙ...

СОВРЕМЕННЫЕ АППАРАТНЫЕ МЕТОДИКИ ОМОЛОЖЕНИЯ ПРЕДЛАГАЮТ ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ БОРЬБЫ С ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ, НЕ ТРЕБУЯ ТРАВМАТИЧНЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ. ЭТИ ПРОЦЕДУРЫ ОСНОВАНЫ НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ РАЗЛИЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, КОТОРЫЕ СТИМУЛИРУЮТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЖИ, УЛУЧШАЯ ЕЕ ТЕКСТУРУ, ТОНУС И ЭЛАСТИЧНОСТЬ.



Эксперт:
Диана Ринатовна Булатова,
 врач-косметолог,
 дерматовенеролог,
 заведующая
 дерматологическим
 отделением клиники
 «Ренессанс косметология»,
 тренер-эксперт компании CLS,
 член Самарской областной
 ассоциации врачей, член
 национального альянса
 дерматовенерологов
 и косметологов

Аппаратная диагностика

Это основа основ: манипуляция, предшествующая любому косметологическому вмешательству. Во время проведения диагностики выявляется глубина морщин, наличие или отсутствие гиперпигментации, сосудистой патологии, глубина поражения кожных покровов, их состояние. Исходя из увиденного, ставится диагноз и подбирается индивидуальный план коррекции, рассчитанный на определенный промежуток времени.

Фотоомоложение/Фототерапия

Фототерапия использует световые импульсы для улучшения состояния кожи, выравнивания ее тона. Она помогает устранить пигментные пятна, сосудистые звездочки, мелкие морщины и признаки акне. Световые импульсы стимулируют коллагеногенез, улучшая микроциркуляцию, что делает кожу более упругой и сияющей. Фототерапия эффективна для всех типов кожи и может быть использована на различных участках тела.

SMAS-лифтинг (ультразвуковой лифтинг)

SMAS-лифтинг воздействует на глубокие слои кожи и мышцы сфокусированным ультразвуком. Это позволяет достигнуть эффекта подтяжки кожи, коррекции овала лица и устранения птоза (провисания) без хирургического вмешательства. Результат сохраняется на протяжении нескольких лет, что делает эту процедуру одной из самых востребованных и эффективных для омоложения.

Микроигольчатый RF-лифтинг (радиочастотный лифтинг)

Этот метод основан на воздействии радиочастот на глубокие слои кожи, что стимулирует выработку коллагена и улучшает микроциркуляцию. RF-лифтинг помогает подтянуть кожу и улучшить контуры лица, уменьшить морщины, сократить жировые отложения. Метод эффективен для устранения рубцов, шрамов, расширенных пор. Процедура не требует длительного периода восстановления. Ее результат сохраняется до 2-х лет.

4D-омоложение на аппарате Fotona

Уникальная процедура, в ходе которой на кожу оказывает воздействие несколько видов лазера. 4D-омоложение имеет минимальное количество противопоказаний и подходит как молодым, так и возрастным пациентам. Показаниями являются снижение тургора кожи, ее тусклый цвет, мелкие морщины, начинающийся гравитационный птоз.

ТЕПЛЫЕ ПОЖЕЛАНИЯ

В СПЕЦИАЛЬНОМ НОВОГОДНЕМ ПРОЕКТЕ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА» И САЛОНА МЕХОВ PARADEA ИЗВЕСТНЫЕ ВРАЧИ САМАРЫ ПОДЕЛИЛИСЬ САМЫМИ ИСКРЕННИМИ ПОЖЕЛАНИЯМИ – ЧИТАТЕЛЯМ И ПАЦИЕНТАМ. И ПУСТЬ ВСЕ СКАЗАННОЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СБУДЕТСЯ!

Татьяна ТЕПЛЯКОВА-ДАУНИ,

директор мехового салона PARADEA

«Поздравляю всех докторов Самары с наступающим Новым годом! Желаю вам тепла, комфорта, уюта, приятных прикосновений, любви, праздника и хорошего настроения! Коллектив PARADEA всегда рад вас видеть и готов сделать вашу жизнь комфортнее, стильнее и красивее!»



На Татьяне шуба из меха аукционного соболя. PARADEA, Россия
Цена 1 980 000 руб.



На Диане шуба «Тедди» из шерсти испанского мериноса. PARADEA, Россия
Цена: 27 890 руб.

Диана Сергеевна ТАРАСОВА,

терапевт, врач УЗИ, кардиолог, функциональный диагност клиники «Здоровье»

«Пусть наступающий 2025 год будет временем побед, достижений и новых возможностей! Не бойтесь ставить самые смелые цели. Верьте в себя и у вас все получится!»



На Милане шуба из аукционного меха баргузинского соболя, PARADEA, Россия
Цена: 2 480 000 руб.

Милана Валерьевна ДУПЛЯКИНА,
генеральный директор сети аптек «Милана»

«Дорогие друзья! Наступающий 2025 год – это новые возможности, мечты и планы. Но из года в год неизменными остаются ценности, которые во все времена были основой жизни человека: любовь, дружба и верность, желание создавать новое, участие и милосердие. Они всегда придают нам силы, помогают преодолевать трудности и подниматься на новую высоту. Желаю Вам, чтобы в Новом году реализовались все Ваши планы. Пусть в каждом доме, в каждой семье царит радость и согласие. С праздником!»



На Анне пальто ручной работы из 100% кашемира, Max Mara, Италия
Цена: 150 000 руб.

Анна Юрьевна КОЗЛЯТКИНА,

врач акушер-гинеколог, клиника А2Мед, кандидат медицинских наук, доцент кафедры акушерства и гинекологии университета «РЕАВИЗ»

«Дорогие читатели журнала «Здоровье. Медицина. Красота». Поздравляю с наступающим Новым 2025 годом! Пусть он будет насыщенным, плодотворным и успешным. Желаю, чтобы каждый наступающий день был наполнен счастьем, любовью, добром, радостью, гармонией и миром. Здоровья и счастья вашим родным и близким!»



На Ольге шуба «Тедди» из шерсти испанского мериноса, Vira Plotnikova, Россия
Цена: 44 900 руб.

Ольга Олеговна СТРОКАНЬ,

*главный врач клиники «Посольство красоты»,
врач-стоматолог, косметолог*

«Уважаемые коллеги и пациенты, с наступающим 2025 годом! Он открывает новые страницы в жизни каждого из нас. Пусть все ваши надежды и мечты, даже самые смелые, воплотятся в жизнь! Добра вам, счастья и здоровья!»



На Марине шуба из меха куницы, PARADEA, Россия
Цена 790 000 руб.

Марина Сергеевна КЛИМЕНТЬЕВА,

врач уролог-андролог, клиника «Моя наука»

«Из чего состоит счастье? Я бы сказала, что есть две важные составляющие этого понятия. Первое — это здоровье. Когда мы чувствуем себя хорошо, у нас есть силы работать и двигаться вперед. Второе — это уютный дом, тыл, где царит атмосфера тепла, уюта и поддержки. В наступающем году я желаю всем именно этого. Пусть все сложится и во всем сопутствует успех.»



На Гульназ шуба из меха соболя Mala Mati, Италия
Цена 598 000 руб.

Гульназ Ралифовна ОГНЕВА,
врач-психиатр, клиника «А2Мед»

«Желаю успешно и красиво вступить в новый год. Пусть все поставленные цели будут достигнуты, все желания — исполнены, здоровье — на максимуме! Пусть этот наступающий год будет таким, чтобы хотелось повторить!»



На Мариам шуба «Тедди» из шерсти испанского меринуса. Vira Plotnikova, Россия
Цена: 47 290 руб.

Мариам Вардановна МИКАЕЛЯН,
основатель, главный врач клиники
«ManGo стоматология»

«Открытая белоснежная улыбка является визитной карточкой человека. Для меня очень важно, чтобы пациенты могли улыбаться без стеснения. И я, как врач-стоматолог, прикладываю все усилия для того, чтобы все мои пациенты, каждый из которых является уникальным и особенным, получали удовольствие, смотря в зеркало. В новом году желаю всем делиться позитивом и делать мир вокруг и себя счастливее!»

PARADEA

МЕХОВОЙ САЛОН

г. Самара, ул. Ленинская, 301,
+7 (846) 273-39-38 www.paradea.ru



На Ирине шуба «Тедди» из шерсти испанского мериноса Vira Plotnikova, Россия
Цена 43 890 руб.



На Анастасии шуба из аукционного баргузинского соболя. Manakas Frankfurt, Германия
Цена: 1 190 000 руб.

Ирина Викторовна МИЛЕВСКАЯ,

главный врач МЦ «Самарский», врач-кардиолог,
врач функциональной диагностики, кандидат
медицинских наук

«От лица коллектива медицинского центра «Самарский» поздравляю всех с наступающим Новым годом. С этим праздником всегда связаны надежды на успешное осуществление всех планов. Помните, что фундамент любого личного успеха – это крепкое здоровье. Пусть в ежедневной суете всегда найдется время на восстановление душевного равновесия и жизненных сил. Берегите себя и своих близких.»

Анастасия Вячеславовна КЛИМОВА,

генеральный директор, главный врач клиник
«МедСпектр», невролог первой категории,
цефалголог, ботулинотерапевт

«Врач – это не просто профессия, это призвание. Каждый день мы стараемся для вас, ради вашего здоровья. Уверена, что в 2025 году станет еще больше возможностей помогать людям. Пусть Новый год принесет вдохновение и силы для новых свершений, пусть он будет полон радости, света и тепла в сердцах. Желаю всем здоровья, счастья и благополучия. Спасибо за доверие!»

Царица КАРБОКСИ- ТЕРАПИЯ

В 1932 ГОДУ ПОСЕТИТЕЛИ ФРАНЦУЗСКОГО ТЕРМАЛЬНОГО КУРОРТА РОЯ БЫЛИ НЕМАЛО УДИВЛЕНЫ, КОГДА ИМ ПРЕДЛОЖИЛИ ИНЪЕКЦИИ ДВУОКСИ УГЛЕРОДА. СОМНИТЕЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА, НЕСОМНЕННО, БЫЛА БЫ С НЕГОДОВАНИЕМ ОТВЕРГНУТА, ЕСЛИ БЫ НЕ ОДНО «НО»: НА КУРОРТЕ ЛЕЧИЛИСЬ ЛЮДИ С РЕВМАТОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. В ПОПЫТКЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МУЧАЮЩИХ ИХ БОЛЕЙ ОНИ БЫЛИ ГОТОВЫ НА ВСЕ – ДАЖЕ НА СТРАННЫЕ УКОЛЫ. ТАК ПО МИРУ НАЧАЛОСЬ ПОБЕДНОЕ ШЕСТВИЕ КАРБОКСИТЕРАПИИ – МЕТОДИКИ С НЕСМЕТНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ И КОСМЕТИЧЕСКИХ ЭФФЕКТОВ, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ ЕЕ МОЖНО НАЗВАТЬ ЦАРИЦЕЙ ИНЪЕКЦИЙ.

ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ

Карбокситерапия является яркой иллюстрацией слогана «красота через здоровье». насыщая ткани кислородом, она повышает гибкость коллагеновых волокон, проницаемость стенок капилляров, улучшает эластичность кожи, сухожилий и связок. Ощелачивание проработанной области купирует спазмы и болевые синдромы, расширяет просветы коронарных сосудов, снижает вязкость крови, нормализует синтез гормонов и ферментов. Что это значит на деле? Стабилизацию артериального давления, улучшение кровоснабжения

головного мозга и периферических сосудов конечностей. Поэтому карбокситерапия показана при заболеваниях сердечно-сосудистой системы при патологиях эндокринологии, флебологии и других областях.

ПРОТИВ ЖИРА

Поскольку CO₂ вводится местно, в обработанных зонах усиливается кровообращение и лимфоток, запускается липолиз (расщепление жиров), а также детоксикация организма в целом. Подкожный жир «тает», уменьшается отечность, что означает быструю коррекцию объемов.

ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

Инъекции углекислого газа назначаются для устранения темных кругов под глазами. Временное расширение ка-

пилляров обеспечивает усиленную микроциркуляцию крови. Так в клетки поступает кислород (мощный антиоксидант), что запускает естественные механизмы восстановления кожи: начинает вырабатываться эластин и формируются новые молекулы коллагена. Пациенты отмечают заметный эффект уже после первой процедуры. Из других результатов – сглаживание келоидных рубцов, устранение отека лица, уменьшение глубины возрастных морщин и купирование воспалений на лице.

ПРОТИВ БОЛИ В СУСТАВАХ

Изначально процедура была разработана именно для лечения суставов. Ее и сегодня активно назначают при сосудистых и трофических

нарушения, а также в рамках комплексной терапии суставов, мышц и связок. CO₂-процедуры также показаны в реабилитации: при дегенеративных заболеваниях суставов и позвоночника, ревмо- и орто-заболеваниях, а также после серьезных травм в период восстановления.

ПРОТИВ ОБЛЫСЕНИЯ

Карбокситерапия вызывает эффект расширения капилляров и повышения микроциркуляции крови в области дермального сосочка. С кислородом в эту область поступают и новые питательные вещества, в которых так нуждались волосяные фолликулы. Среди главных эффектов – устранение перхоти и салоотделения, уменьшается алопеция. Волос напитывается, укрепляется в стержне, уходит ломкость и сечение.

СИСТЕМНОЕ ДЕЙСТВИЕ

КАРБОКСИТЕРАПИЯ ПРИМЕНЯЕТСЯ КАК МЕХАНИЗМ СИСТЕМНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ.

- 1. ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ТКАНЕВОЙ
ОКСИГЕНАЦИИ**
- 2. УЛУЧШАЕТ ТРОФИКУ
ТКАНЕЙ.**

- 4. ВОССТАНАВЛИВАЕТ
КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ
БАЛАНС И УЛУЧШАЕТ
РЕОЛОГИЧЕСКИЕ
СВОЙСТВА КРОВИ.**

- 3. ОКАЗЫВАЕТ
КОМПЛЕКС ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ
ЭФФЕКТОВ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ
ОРГАНИЗМА: АНТИГИПОКСАНТНОЕ,
ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ,
АНТИОКСИДАНТНОЕ,
МИОРЕЛАКСИРУЮЩЕЕ,
АНАЛЬГЕЗИРУЮЩЕЕ И
АНТИСЕПТИЧЕСКОЕ
ДЕЙСТВИЯ.**

400 ПОДАРКОВ ОТ «ЛДЦ ИММУНОЛОГИИ И АЛЛЕРГОЛОГИИ»

ЛЕГЕНДАРНОМУ «ЦЕНТРУ ИММУНОЛОГИИ И АЛЛЕРГОЛОГИИ» В 2024 ГОДУ ИСПОЛНИЛОСЬ 30 ЛЕТ. НО ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ПРИНИМАТЬ ПОДАРКИ, СОТРУДНИКИ И РУКОВОДИТЕЛИ ЦЕНТРА РЕШИЛИ СДЕЛАТЬ ИХ САМИ - СВОИМ ДРУЗЬЯМ, КОЛЛЕГАМ И ПАЦИЕНТАМ. ТАК, 400 ЖИТЕЛЕЙ САМАРЫ – ВРАЧИ, ВЕТЕРАНЫ СВО, ПОДОПЕЧНЫЕ САМАРСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОГО ДЕТСКОГО ФОНДА – ПОЛУЧИЛИ ОТ ЦЕНТРА БИЛЕТЫ НА КОНЦЕРТ ГРУППЫ «ПЕЛАГЕЯ».



Фотография с официальной страницы группы «Пелагея» ВКонтакте vk.com/pelagaeofficial

С 1994 года Лечебно-диагностический центр иммунологии и аллергологии оказывает разностороннюю помощь пациентам с аутоиммунными заболеваниями, и не только им. На данный момент здесь представлен широкий спектр медицинских услуг, работает собственная аптека, есть процедурный кабинет, а также кабинет функциональной диагностики, оснащенный прогрессивным аппаратом УЗИ.

За долгие годы существования эксперты ЛДЦ аллергологии и иммунологии сформировали собственный принцип работы с пациентами, основанный на искренней заботе об их физическом и моральном состоянии. Именно поэтому подарки в виде билетов на концерт любимой певицы для многих так важны – не секрет, что настоящее искусство лечит душу.

Коллектив «Лечебно-диагностического центра иммунологии и аллергологии» поздравляет Вас с Новым годом и Рождеством!

Мы желаем вам крепкого здоровья, море энергии, упренней бодрости и теплой семейной атмосферы. Пусть эта зима приносит только радость и отличное самочувствие, а мы в этом с удовольствием вам поможем!



ТАТЬЯНА ХАМИНА: «ЛЮБИТЕ КАРТИНЫ? НАЧНИТЕ ИХ РИСОВАТЬ!»



Эксперт:

Татьяна Хамина,

художник, арт-терапевт, педагог, ведущая
мастер-классов по рисованию с 2014 года

НАУЧИТЬСЯ ЭТОМУ МОЖНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ. ГЛАВНОЕ – ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПРОЦЕССА! ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТОМ РАССКАЗЫВАЕТ АРТ-ТЕРАПЕВТ ТАТЬЯНА ХАМИНА.

МОГУТ ЛИ ВЗРОСЛЫЕ ЛЮДИ НАЧАТЬ РИСОВАТЬ «С НУЛЯ»?

Да, и я тому пример. Я закончила Самарское художественное училище в 40 лет и была не самым взрослым студентом на потоке. Нужно отталкиваться не столько от способностей, сколько от собственного интереса. Любите цветы? Начните с них, и дело пойдет!

ПРОФИЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО?

Нет. Есть множество художников-самоучек, которые хорошо продают свои картины, и еще больше людей с художественным образованием, которые ничего не продают и даже ничего не рисуют.

РИСОВАНИЕ И АРТ-ТЕРАПИЯ – ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ?

Арт-терапия – одно из вспомогательных средств на этапе диагностики в психотерапии, инструмент для подключения к бессознательному в присутствии специалиста. Рисование не требует подобного – оно помогает расслабиться, переключиться от насущных проблем, раскрыть в себе талант и получить новый позитивный опыт.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Рисование оказывает благотворное влияние на мозг, улучшает когнитивные функции и способствует развитию креативности.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ЕСЛИ ОН ХОЧЕТ НАЧАТЬ ОБУЧАТЬСЯ ЭТОМУ ИСКУССТВУ?

Самый простой вариант – посетить мастер-класс по рисованию, где можно не только написать полноценную картину, но и понять, какие техники и темы интересны. Отмечу, что на моих занятиях ученики выбирают сюжет картины самостоятельно.

РАССКАЖИТЕ НЕМНОГО О ПРАВОПОЛУШАРНОМ РИСОВАНИИ.

Этот метод терапии родился на стыке живописи и психологии. Цель данного способа заключается в том, чтобы перестать бояться чистого листа и быстро включиться в процесс творчества, отключить рациональную часть сознания. Он подходит абсолютно всем вне зависимости от возраста. Занятие не требует от вас профессиональных навыков и не утомляет. Напротив, после него участники ощущают прилив сил и улучшение настроения.

МОЖНО ЛИ СРАЗУ НАЧАТЬ ПИСАТЬ «МАСЛОМ»? ИЛИ ДЛЯ ЭТОГО ТРЕБУЕТСЯ ОПЫТ?

Масляные краски потому и стали так распространены в живописи, что являются универсальным средством для создания картин любой сложности.

НЕУЖЕЛИ БЕЗ НАВЫКОВ МОЖНО НАРИСОВАТЬ ЧТО УГОДНО?

Да! Приемы современной живописи позволяют упростить любой сюжет.

ЗАПИСАТЬСЯ
НА МАСТЕР-КЛАСС
ТАТЬЯНЫ ХАМИНОЙ

МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ
+7 (903) 308-92-21

ИЛИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
[VK.COM/NAMINATANYA](https://vk.com/naminatanyu)



МЕСТА ПРИСУТСТВИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ

МЕДИЦИНСКИЕ КОМПАНИИ

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

«Альфа-Центр Здоровья»
ул. Галактионовская, 157

«Артра»
ул. Революционная, 5

«Волга Бьюти»
ул. Вилоновская, 40

«ВолгаБис»
ул. Ново-вокзальный тупик, 12

«Гепатолог»,
ул. Мяги, 7а;
ул. Сердобская, 36А

«Глазная клиника Бранчевского»
ул. Ново-Садовая, 369а

Городская клиническая больница №1 им. Н.И. Пирогова
ул. Полевая, 80

Городская поликлиника №1
ул. Тополей, 12

Городская поликлиника №3
ул. Молодогвардейская, 202

Городская поликлиника №9
ул. Челюскинцев, 1;
ул. Ново-Садовая, 34;
женская консультация,
ул. Больничная, 20а

Городская поликлиника №14
ул. Ново-Садовая, 311

Городская поликлиника №15
ул. Фадеева, 56а

«ДАЛИЗ»,
ул. А. Толстого, 78

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

«Дент-Линия»
ул. Карла Маркса, 17

«Дентальная клиника Архипова»
ул. Академика Платонова, 8

Детская стоматологическая поликлиника №4
ул. Теннисная, 9

Детское поликлиническое отделение №1
ул. Молодежная, 4

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

«ДНКМ» лаборатория
ул. Самарская, 130

«Доверенный Доктор»
ул. Пушкина, 195

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

«Доктор ОСТ»
ул. Демократическая, 2Б

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

«Здоровые наследники»
ул. Санфировой, 104

«Инделика»
ул. Ново-Садовая, 271

«Кардио Плюс»
пр. Кирова, 223

«Клиника доктора Беленького»
ул. Ленинская, 147

«Клиника доктора Коваленко»
ул. Губанова, 20а

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

«Клиника Андреева»
ул. Карбышева, 636

Клиники Самарского государственного медицинского университета
пр. Карла Маркса, 1656;
ул. Чапаевская, 89

«Клиника вертеброневрологии доктора Чебыкина»
ул. Советской Армии, 243

«Клиника доктора Федосеева»
ул. Садовая, 256

«Клиника доктора Шакирова»
ул. Ново-Садовая, 238

«Клиника заболеваний позвоночника»
ул. Луначарского, 62

«Косметологическая клиника Корытцевой»
ул. Молодогвардейская, 138в

«Красная Глинка», санаторий Южный поселок, 36

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

«ЛИНЛАЙН»
ул. Арцебушевская, 45

«Легкое дыхание»
ул. Физкультурная, 115

«Лечебно-диагностический центр иммунологии и аллергологии»
пр. Кирова, 435;
ул. Солнечная, 39

«Лечебно-учебный центр профессора Шумского»
ул. Пушкина, 280

«Мать и дитя – ИДК»
ул. Энтузиастов, 29

«Медгард»
ул. Гагарина, 206

«Медерус»
ул. Осипенко, 3/3

«МедСпектр»
ул. Ново-вокзальная, 164

Международная Био Клиника
ул. Льва Толстого, 122

«Мир улыбок»,
5-я просека, 97

МК «Здоровье»
ул. Пушкина, 227

«МЛЦ»
ул. Базарная, 30

«Многопрофильная клиника Постникова»
6-я просека, 165

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

«Октопус»
ул. Карбышева, 63

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

Ортопедическая клиника доктора Згирского
ул. Никитинская, 53

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

«Открытие»
ул. Ст. Разина, 174

«Панацея»
ул. Тухачевского, 88

«Первая урология»
пр. Масленникова, 19

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

«Поддержка детства»
ул. А. Матросова, 13

«Пойду сам»
ул. Н. Панова, 50

«Практик-Самара»
пр. Ленина, 16

«Престиж-оптика»
пр. Масленникова, 17

«Реавиз»
ул. Советской Армии, 243

«РЕАВИЗ»
ул. Г. Димитрова, 75
«Реацентр»
Ново-Вокзальный тупик, 21а

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

«Ринос»
ул. Мориса Тореза 105а

«Роскошное зрение»
ТЦ «Космопорт», ТЦ Incube, молл «Парк Хаус», ТРК «МегаСити», ул. Самарская, 131
ул. Антонова-Овсенко, 596

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

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

Самарская областная стоматологическая поликлиника
ул. Венцека, 35

Самарский областной кожно-венерологический диспансер
ул. Венцека, 35

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

«Самарский сосудистый центр»
пр. Кирова, 301 А

«Самарский университет красоты»
ул. Чкалова, 90

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

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

«Сентябрь»
ул. Мичурина, 4

«СТ Клиника»
ул. Молодёжная, 10

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

«Урологический центр Наталии Солововой»
ул. Чапаевская, 148

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

«Хирургия глаза»
ул. Самарская, 25

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

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

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

Центр ЛОР помощи и слухопротезирования
ул. Галактионовская, 106 А

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

«Эденталь»
ул. Дыбенко, 27Б

«ЭКО»
пр. Карла Маркса, 6

«Ю-Дент»
ул. Гагарина, 26

Azizov Dental Clinic
ул. Арцебушевская, 40

Babor Beauty SPA
ул. Рабочая, 26

Beauty City Lady Style
ул. Ленинская, 224

Carita/«Белая лилия»
ул. Фрунзе, 169

Cherry
ул. Ленинская, 141

Dent Art
ул. Галактионовская, 106а

Dr. Kerimov
ул. Лукачева, 6

Dr.Nanodenko
ул. Ульяновская, 68

Edengard
ул. Ново-Садовая, 215

Elixir
ул. Ново-Садовая, 139

Hollywood
ул. Вилоновская, 84

INDELICA
ул. Ново-Садовая, 271

Life Smile
пр-т Кирова, 322а, корпус 6, офис 10

MaryMed
ул. Солнечная, 28а

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

SALUS CLINIC
ул. Приволжский переулок, 7

Sun de Vie
ул. Ново-Садовая, 238

TIME4ME
ул. Лесная, 11 А

V.I.A. DENT
ул. Ново-Садовая, 21

ДРУГИЕ МЕСТА ПРИСУТСТВИЯ

Автосалон «Лексус-Самара»
Московское шоссе, 264а

Автосалон «Диверс Моторс»
Московское шоссе, 264

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

Автосалон «Премьер-Спорт»
Московское шоссе, 47

Автоцентр «Алдис»
ул. Демократическая, 65

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

«Версаль», ювелирный салон
ул. Полевая, 52

Министерство здравоохранения Самарской области
ул. Ленинская, 73

«Мильстрим», магазин винзавода
ул. Луначарского, 60

Ресторан «СмоРодина»
ул. Урицкого, 1

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

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

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

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

«Черчилль», ресторан
пр. Ленина, 14

Luxury Fitness, фитнес-клуб
ул. Солнечная, 30

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

Miltronc, фитнес-клуб
ул. Самарская, 161

Paradea, меховой салон
ул. Ленинская, 301

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

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



GOLD-ПРЕМИЯ 2025

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

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

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

ЭКСПЕРТНАЯ ДИАГНОСТИКА И ХИРУРГИЯ КИСТИ В ЦЕНТРЕ МИРОВОГО УРОВНЯ



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ СКРЫТОЙ ПРОБЛЕМЫ

Врач УЗИ «STK-CLINIC» **Юлия Игоревна Бардовская**, член Российской ассоциации специалистов ультразвуковой диагностики в медицине, Самарской областной ассоциации врачей, специализируется на ультразвуковой диагностике поверхностных структур, суставов, мягких тканей, спортивных травм, внутренних органов, гинекологии, предстательной железы. Также она проводит ультразвуковое исследование периферических нервов (УЗИ нервов) — это специализированный метод визуализации, который позволяет оценить состояние периферических нервов и выявлять различные патологии. Он является неинвазивным и безопасным, что делает его полезным инструментом в клинической практике.



ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ТРАВМ СУХОЖИЛИЙ

Самая частая травма кисти – повреждение сухожилий. Застарелые проблемы, давностью более трех недель – наиболее сложные в плане лечения и реабилитации. Грамотный подход заключается в проведении предварительных исследований и последующем хирургическом вмешательстве. Такую манипуляцию выполняет врач ортопед-травматолог, который имеет специальную подготовку и владеет навыками работы на соответствующем оборудовании.

В «STK-CLINIC» прием ведет **Евгений Валерьевич Игнатьев**, врач травматолог-ортопед, хирург, врач высшей квалификационной категории. Основные направления его работы: оперативное лечение повреждений кисти и их последствий, пластические операции на кисти, оперативное лечение переломов костей кисти, посттравматических контрактур (ограничений движения), удаление доброкачественных новообразований кист, устранение туннельных синдромов, внутрисуставное введение препаратов гиалуроновой кислоты, PRP-терапия.

КОГДА НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ КИСТЕВОГО ХИРУРГА?

- Появились регулярные болезненные ощущения в любом из участков кисти
- Нарушена подвижность фаланг пальцев рук
- Неправильно срослись кости при переломах
- Есть механические повреждения рук (травмы);
- Присутствуют дегенеративные изменения структуры кисти
- Диагностирован артроз кистей
- Диагностированы доброкачественные новообразования кисти
- Поставлен «синдром запястного канала»
- Присутствуют врожденные аномалии развития кисти с укорочением или деформацией пальцев
- Развились осложнения после первичных операций по восстановлению сухожилий сгибателей в виде сухожильно-рубцовых контрактур и несостоятельности сухожильных рубцов

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОЛОЖАЮЩИХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

В СТЕНАХ «STK-CLINIC» ТРУДИТСЯ СПЛОЧЕННАЯ КОМАНДА ВЫСОКОКЛАССНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ. ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ДОСТУПНЫ ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ И ОПЕРАЦИОННЫЙ БЛОК, ГДЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ. КЛЮЧЕВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ЦЕНТРА – КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОПЕРАТИВНОМУ ЛЕЧЕНИЮ КИСТЕВЫХ ТРАВМ

ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДИАГНОСТИКИ

Поводом для гордости в центре «STK-CLINIC» считается парк оборудования, который постоянно обновляется. Здесь можно сдать весь спектр анализов и пройти предоперационную подготовку до запланированной даты хирургической операции. Но помимо технологичного парка оборудования, развитой медицинской помощи и постоянно совершенствующегося сервиса в многопрофильном центре есть чем гордиться еще – здесь работают одни из лучших и востребованных специалистов города.

ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ

Вечно актуальна проблема, как и где найти хорошего доктора, которому можно доверить свое здоровье. Всем хочется пройти мимо проб и ошибок, ведь дело касается серьезных вещей – здоровья себя и близких. При этом врача «от бога» искать действительно непросто, долго и дорого. **Принцип работы медицинского центра «STK-CLINIC» – собрать компетентных и талантливых специалистов вместе, предоставить им необходимое оборудование премиум-класса.** Все доктора клиники имеют многолетний стаж работы, являются профессионалами в постановке диагнозов и лечении пациентов.

НАПРАВЛЕНИЯ ЛЕЧЕНИЯ И ДИАГНОСТИКИ

- Функциональная диагностика
- Лабораторные анализы
- Стационар одного дня
- Инфузионная терапия
- Гастроэнтерология
- Пульмонология
- Ревматология
- Кардиология
- Проктология
- Гинекология
- Урология
- Терапия
- УЗИ
- Травматология-ортопедия
- Оториноларингология
- Рефлексотерапия
- Эндокринология
- Хирургия кисти
- Флебология
- Эндоскопия
- Хирургия



STK-CLINIC

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Самара, ул. Тухачевского, 80, оф. 1
Тел. 8 (846) 212-50-60

Вотсап/вайбер 8 (927) 720-21-12
Сайт: www.stk-clinic.ru

ФОРМУЛА УЛЫБКИ

16 ЛЕТ С ВАМИ



ИМПЛАНТАЦИЯ

- НАДЕЖНОСТЬ
- КОМФОРТ
- ЭСТЕТИКА
- ДОЛГОВЕЧНОСТЬ
- ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ
- ГАРАНТИЯ

ЯРКИЕ КАДРЫ ВАШЕЙ ЖИЗНИ



САМАРА, УЛ. НОВО-ВОКЗАЛЬНАЯ, 146 А, 2 ЭТАЖ
ТЕЛ. 8 (846) 211-03-01

E-MAIL: SMILE-FORMULA@MAIL.RU
WWW. FORM-ULA.RU

О ВОЗМОЖНОСТИ ПРОТИВОПОСКОЗНАНИИХ ПРОКОНСУЛТЫИДУАТГА ОВОСО СЕДЕНАИСТОМ