№1/2014

здоровье

медицина
красота

Сергей Сергеев:

«Опыт позволяет нам быть первыми»

5 важных вопросов об аллергии

От 0 до 18: внимание на детское здоровье

16+

Чтобы лучше тебя видеть!

Скидка 50% на обследование пенсионерам.

ХИРУРГИЯ КАТАРАКТЫ

ЛЕЧЕНИЕ ГЛАУКОМЫ

ЭКСИМЕР-ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ

ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕТЧАТКИ

ШБ МНК ЦМСО центр коррекции зрения ОКТОПУС

- 21 год качественной работы
- Прием пациентов по полисам ОМС и ДМС
- Полный спектр офтальмологических услуг

Самара, ул. Карбышева, 63 *(офтальмологическая клиника),*
тел.: 8(846) 229-91-45, 229-91-34, октопус.рф

Лицензия № ЛО-63-01-001734 от 24 октября 2012 г.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Реклама

№1/2014 **здоровье** медицина красота

НОВОСТИ

Новости. **САМАРА** 6

Новости. **РОССИЯ** 8

Новости. **МИР** 10

НОВОСТИ СТОМАТОЛОГИИ 12

НОВОСТИ ОФТАЛЬМОЛОГИИ 14

НОВОСТИ КОСМЕТОЛОГИИ 16

NOTA BENE 18
Заметки о здоровой жизни.

ЗДОРОВЬЕ

ВАЖНАЯ ТЕМА 22
5 вопросов: все, что нужно знать об аллергии осенью, от профессора, доктора медицинских наук Татьяна Суздальцевой.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ 34
В ожидании чуда: как получать от беременности только положительные эмоции.

ДЕТСКИЙ МИР 42
Невролог Ольга Григорьева про массаж у грудничков: «После года уже поздно».

Детская гинекология и урология.

Академик Лев Ашрафян объясняет, как защитить дочь от онкологии в будущем.

Опасности, подстерегающие наш иммунитет осенью.

МЕДИЦИНА

ИНТЕРВЬЮ 62
Главный нейрохирург Самары Сергей Сергеев рассказывает, почему в нейрохирургическое отделение городской больницы им. Н.И. Пирогова пациенты приезжают со всего мира.

КРАСОТА

СЕЗОН 70
Угревая сыпь: где искать причину.

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИСКУССТВА 72
Главные тенденции эстетической медицины.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ОСЕННИЙ МАРАФОН» 76

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

КУХНЯ 84
Правила осеннего меню от диетолога Анастасии Бодровой.

НАВИГАТОР 86
Королевский курорт и город миллионеров Баден-Баден: история с продолжением.

КНИЖНАЯ ПОЛКА 90
Книга, написанная японским аутистом, и еще три интересные литературные новинки.

РЕПОРТАЖ 92
Презентация линзы «Перифокал» в Самаре.

Форум для специалистов сосудистых центров в больнице им. Калинина.

ПЛАНИНГ 95
Важные профессиональные события, которые стоит вписать в свой ежедневник.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ 96

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ИЗДАНИЕ
ДЛЯ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ И МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

№1/ 2014 **здоровье** медицина красота

УЧРЕДИТЕЛЬ **ООО «Горизонт Медиа»**

ДИРЕКТОР Елена Евгеньевна Золотых
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Юлия Александровна Мамышева
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Лилина Лаазиз
АРТ-ДИРЕКТОР Жанна Грачева
ДИЗАЙНЕР Раиса Лебедева

ОТДЕЛ ПРОДАЖ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР Альбина Марсовна Голодяевская
МЕНЕДЖЕР Елена Смирницкая
МЕНЕДЖЕР Светлана Иванова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ
ТЕКСТЫ: Юлия Мамышева
Лилина Лаазис
Елена Еремина
Юлия Беловодова

ФОТО: Дмитрий Недыхалов
Алла Костомарова
Архивы пресс-служб
Фотобанк Depositphotos

Периодическое печатное издание. Подписано в печать – 18.09.2014.
Тираж – 8 000 экз.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
Самара, ул. Ново-Садовая, 106в, КРЦ «Звезда», оф. 501.
Тел. 8 (846) 270-34-83, e-mail: GorizontMedia63@gmail.com.

Отпечатано в РПБ «Эффект». Самара, ул. Ерошевского, 3. Тел.: 8 (846) 334-57-20, 279-20-46.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации выдано
Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Самарской области ПИ № ТУ 63-00688 от 2 апреля 2014 года.

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

Цена свободная.

Может ли быть что-то более значимое для каждого из нас, чем здоровье – собственное и своей семьи? Именно здоровье относится к категории вечных ценностей, являясь символом благополучия, душевного покоя и уверенности в завтрашнем дне, а здравоохранение – то есть охрана здорового образа жизни – становится одной из основных наших задач.

Безусловно, эта работа тесно связана со знанием. Неслучайно в наши дни говорят: «Кто владеет информацией, тот владеет миром». Издания, посвященные тематике здоровья, играют огромную роль в системе массовой информации современного общества. Они формируют у читателей принципы уважения к своему организму и открывают актуальные возможности системы здравоохранения. Поэтому я рад видеть, что на рынке СМИ Самары появился новый журнал, который выполняет эту важную функцию. Бесспорно, спектр значимых вопросов здоровья весьма широкий, что, в свою очередь, и обуславливает высокую потребность в профессиональных и доступных материалах на медицинскую тематику.

Качественная информация о сбережении здоровья, важности профилактики заболеваний, новых возможностях и ярких успехах самарской медицины будет полезна как простому обывателю, так и представителю местного медицинского сообщества. Надеюсь, публикации журнала подарят читателям много ценной информации, а также, что не менее важно на сегодняшний день, будут способствовать повышению престижа профессии медицинского работника.

Первый номер издания «Здоровье. Медицина. Красота» посвящен теме семьи. Все мы хотим иметь здоровых детей, родителей, братьев и сестер, но не многие задумываются о том, что и нашим близким нужны сильные и здоровые члены семьи. Поэтому я призываю читателей заботиться не только о своих родных, но и о себе. Надеюсь, журнал «Здоровье. Медицина. Красота» станет для вас надежным помощником в этом вопросе.

С.А. Вдовенко,
заместитель министра здравоохранения Самарской области, эксперт ВОЗ по эффективной перинатальной помощи.

НОВОСТИ

НОВОСТИ. САМАРА

01 МНОГО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСПИТАЛЬ «МАТЬ И ДИТЯ»

18 августа состоялось подписание меморандума по строительству многофункционального госпиталя группы компаний «Мать и дитя» в Самаре. Госпиталь планируется разместить в районе Радиоцентра. Это будет пятиэтажное здание площадью 25 тыс. кв. м, которое станут обслуживать более 800 человек. Врио губернатора Николай Меркушкин отметил на рабочей встрече, что проект позволит свести к минимуму младенческую смертность и создать все условия для рождения в семье второго и третьего ребенка.

02 НАНОТЕХНОЛОГИИ В БОЛЬНИЦЕ ИМ. М.И. КАЛИНИНА

В областной больнице им. М.И. Калинина проведены три операции по установке пациентам травматологического отделения углеродных наноимплантатов. Технология применима лишь в очень сложных случаях, считавшихся ранее безнадежными. Она позволяет восстанавливать раздробленные кости, регенерировать отмирающие ткани и снижать риск осложнений.

03 ВОЗВРАЩЕНИЕ ЗРЕНИЯ В БОЛЬНИЦЕ ИМ. Т.И. ЕРОШЕВСКОГО

Главный врач больницы, профессор Андрей Владимирович Золотарев провел сложнейшую операцию по замене искусственного хрусталика девятилетней девочке с врожденной катарактой. Маленькой пациентке уже делали подобную операцию в больнице им. Ерошевского в возрасте пяти месяцев, однако в связи с возрастными изменениями хрусталик пришлось заменить. Теперь врачи прогнозируют восстановление зрения до уровня 100%.

Текст: Лина Лаазиз

САМГМУ РАЗВИВАЕТ СОТРУДНИЧЕСТВО С ВЕДУЩИМИ МИРОВЫМИ МЕДИЦИНСКИМИ ЦЕНТРАМИ, СОЗДАЕТ НОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НА СТЫКЕ МЕДИЦИНСКИХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ **МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ:**

МЕДИЦИНСКИЙ ХАЙ-ТЕК | МЕЖДУНАРОДНАЯ КООПЕРАЦИЯ | ИННОВАЦИОННАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Гармонично развитая личность является главным приоритетом обучения и воспитания

СамГМУ • 95 • лет

Перед учеными СамГМУ стоит цель не только решать сложные междисциплинарные задачи, но и зондировать назревающие прорывные направления. Накопленный опыт кросс-отраслевой кооперации и успешная реализация проектов в области IT-медицины обеспечили университету победу в конкурсе по созданию Федерального центра прорывных исследований. Это дает возможность начать отработку новых механизмов организации междисциплинарных исследований мирового уровня, в которых примут участие ученые и студенты. Проекты медиков получили поддержку и у Правительства Самарской области. В Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2020 года отражена приоритетность развития сферы IT-медицины.
Студенты СамГМУ имеют возможность участвовать в реальных практических проектах. На базе малых предприятий СамГМУ, создающих инновационные технологии, новые образцы техники и материалов, формируются научно-образовательные центры. Они обеспечивают широкие возможности для вовлечения в научно-исследовательский процесс студентов, аспирантов и молодых ученых.
Здесь проходят обучение студенты из Китая, Конго, Замбии, Сирии, Палестины, Израиля. Ближнее зарубежье представлено учащимися из Белоруссии, Казахстана, Азербайджана, Узбекистана, Киргизии, Таджикистана.
В СамГМУ создана инфраструктура для реализации здорового образа жизни.
В университете имеется мощная спортивная база: два больших спортивных зала, малые спортивные залы в корпусах и общежитиях. Работают спортивные секции по волейболу, баскетболу, футболу, тяжелой атлетике, фехтованию, лыжам, настольному теннису, плаванию, каратэ, аэробике, в которых найдется место как для новичка, так и для профессионала.

ГЕННАДИЙ КОТЕЛЬНИКОВ,
ректор СамГМУ,
академик РАН

Наработанные контакты дают возможность Самарскому государственному медицинскому университету заводить в регион новые международные проекты, приглашать лекторов и практиков, известных во всем мире. Студенты, которые занимаются наукой и достигают результатов, могут получать гранты на реализацию идей и имеют возможность представлять свои разработки на российском и международном уровне.

НОВОСТИ. РОССИЯ

01 ПОВЫШЕННАЯ РОЖДАЕМОСТЬ В РОССИИ

По данным Минздрава, 2013 год стал первым с начала 1990-х, когда уровень рождаемости в России превысил уровень смертности. Естественный прирост населения составил 24 тыс. человек, а число родившихся в 2013 году было выше числа умерших в 1,28 раза. При этом продолжительность жизни россиян за последние 20 лет увеличилась почти на 10%.

02 ЭЛЕКТРОННЫЕ СПРАВКИ

В этом и следующем году большинство медсправок в поликлиниках станут оформляться в электронном виде. Кстати, еще в ноябре 2013 года была утверждена форма единой электронной карты пациента, которая позволяет хранить все данные об оказанных медуслугах, а также в автоматизированном режиме формировать медицинские документы.

03 ОНЛАЙН-ДИАГНОСТИКА РАКА

С помощью интернет-сервиса Unim Histology любой житель России сможет отправить анализы в лабораторию «Федерального научно-клинического центра детской гематологии, онкологии и иммунологии им. Дмитрия Рогачева» Минздрава РФ. Кроме того, вскоре планируется запуск сервиса, позволяющего отправить копии анализов для исследований в любую точку мира.

Текст: Лина Лаазиз

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

На базе Клиник СамГМУ работает уникальное отделение реабилитации

Цель - восстановить здоровье

Индивидуальные реабилитационные программы

ПРОВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

ЭФФЕКТИВНОЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМ

Многим пациентам с заболеваниями суставов и позвоночника, состояниями после эндопротезирования, замедленной консолидацией переломов и другим больным необходимо именно стационарное лечение, так как в амбулаторной сети нельзя достичь такой эффективности. Работа отделения направлена на то, чтобы, используя современные технологии Клиник СамГМУ и научный потенциал университета, индивидуально подойти к каждому пациенту, сформировать максимально эффективную программу восстановительного лечения в условиях стационара.

За время лечения пациенты получают максимум необходимых процедур под контролем врачей различных специальностей. Комплексный подход к реабилитационным мероприятиям позволяет оперативно отслеживать состояние пациента, его реакцию на проводимые процедуры и, в случае необходимости, своевременно их корректировать. Оказывается и высококвалифицированная амбулаторная помощь.

Комплексная реабилитация в отделении сочетает традиционные и современные инновационные технологии. В Клиниках СамГМУ работает зал лечебной физкультуры, тренажерные комплексы на различные группы мышц, лечебный бассейн, кабинеты физиотерапии, водо-, тепло- и грязелечения. Возможности стационарного отделения реабилитации позволяют объединить лечебные технологии, вывести на новый качественный уровень взаимодействие отделений клиник СамГМУ и быстрее внедрять современные методы восстановительного лечения.

Пациенты восстанавливают свое здоровье в условиях стационарного отделения медицинской реабилитации Клиник СамГМУ. Для этого созданы все условия: комфортные палаты, высококвалифицированный доброжелательный персонал, высокотехнологичное оборудование, различные варианты пребывания, консультации доцентов и профессоров университета.

Лицензия: № 63-01-001489 от 11 апреля 2014 г.

Реклама

Европейские стандарты качества

Клиники СамГМУ

Стационарное отделение медицинской реабилитации

Тел. 241-92-86

г. Самара, пр. Карла Маркса, 165б, лечебно-диагностический корпус, 2-й этаж

НОВОСТИ. МИР

01 ИСКУССТВЕННАЯ РОГОВИЦА

Массачусетский исследовательский институт глаза и уха впервые представил искусственно выращенную из стволовых клеток роговицу. Ученым удалось получить особое вещество ABCB5, активирующее рост ткани и жизненно необходимое для глаза, благодаря чему была создана роговица правильной формы, полностью готовая к трансплантации.

02 ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ СНА

Как выяснили ученые из Университета Аризоны в Фениксе, слишком долгий сон не менее вреден, чем недосып. В эксперименте пятерых добровольцев оставили без часов, электричества и удобств цивилизации и попросили спать, когда и сколько им хочется. Выяснилось, что в природном ритме продолжительность их сна составила 7,2 часа. Если время увеличить, то это негативно сказывается на скорости реакций, памяти и принятия решений.

03 ЧИП ДЛЯ КОНТРОЛЯ НАД БЕРЕМЕННОСТЬЮ

В 2015 году в Массачусетском технологическом институте (MIT) при поддержке Билла Гейтса начнутся испытания электронного чипа для контрацепции. Имплантат размером 20x20x7 мм вшивается под кожу женщины и управляется дистанционно. Он будет испускать малые дозы гормона левоноргестрела в течение 16 лет, избавляя носительницу от необходимости беспокоиться о нежелательной беременности. Сейчас устройство находится на стадии проверки безопасности.

Текст: Лина Лаазиз

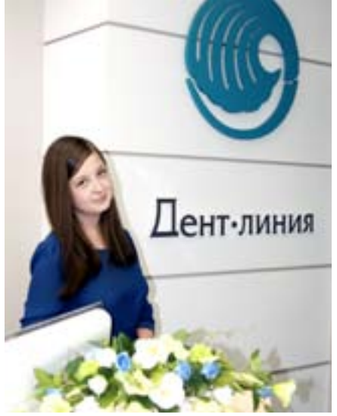
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

стоматологическая клиника Дент·линия

ИДЕАЛЬНЫЕ ЗУБЫ ВО СНЕ И НАЯВУ

Удивительно живучи бывают порой человеческие заблуждения. Например, многие боятся стоматологов, поскольку по старой памяти считают, что лечить зубы — это больно. Другие всерьез думают, что имплантация зубов – долго, дорого и страшно. Если и вы все еще находитесь во власти устаревших стереотипов, пора посетить стоматологическую клинику «Дент-линия», чтобы окончательно от них избавиться.



Лицензия: ЛО-63-01-002070 от 5 июля 2013 г.

Имплантация

Дентальная имплантация – самый современный и, пожалуй, популярный метод протезирования. Это неудивительно: имплантаты настолько комфортны и естественны, что их сложно отличить от собственных зубов. Они выручают даже в ситуациях, когда свои зубы отсутствуют – можно установить 4 или 8 имплантатов и сделать на них полноценный несъемный протез. И это не считая того, что установка имплантата быстрее изготовления протеза, а в ряде случаев и дешевле. Они биосовместимы, гипоаллергенны и не требуют коррекции в течение десятков лет. Главное, доверить процедуру высококвалифицированным специалистам, прошедшим специальное обучение – таким как врачи клиники «Дент-линия».
Не стоит пренебрегать восстановлением утраченных зубов – без этого может возникнуть атрофия костной ткани, западание щек и изменение контура лица. Современные имплантаты позволяют надежно и безопасно избежать этих проблем. И пусть карикатурные «челюсти в стакане» останутся только в анекдотах.
К слову, в клинике «Дент-линия» до конца октября действует гибкая система скидок на инсталляцию имплантатов.

Седация

В клинике «Дент-линия» разработана специальная услуга для тех, кто по-прежнему испытывает стресс перед посещением стоматолога – лечение под медикаментозной седацией. Процедура включает в себя сочетание местной анестезии с седативным компонентом, который расслабляет и вызывает сон. Важное отличие седации от наркоза в том, что любые негативные последствия исключены. Вся процедура проходит под постоянным наблюдением контрольно-измерительной аппаратуры и врачей-специалистов. Седация отлично подходит пациентам с повышенным рвотным рефлексом, пожилым людям с проблемами сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, а также в случае большого объема работ.
«Дент-линия» - одна из первых частных стоматологических клиник, которая получила комплект разрешительной документации на оказание специализированной анестезиологической помощи. Теперь здесь под сочетанной анестезией проводится амбулаторное хирургическое лечение, костно-пластические реконструкции, имплантация, экстракция зубов, а также терапия.
Забудьте о дискомфорте, стрессе и эстетических проблемах с зубами. Звоните — и «Дент-линия» поможет устранить их уже сегодня!

Самара, пр. Карла Маркса, 17. Тел.: (846) 247-82-52, 247-88-66
Самара, ул. Л. Толстого, 93. Тел.: (846) 310-12-21, 310-88-65
www.dentlinia.ru

ЛАЗЕР БУДЕТ СОЗДАВАТЬ НОВЫЕ ЗУБЫ

МЕТОД СИНТЕЗА ПОВРЕЖДЕННЫХ ТКАНЕЙ ПОЗВОЛИТ ВОССТАНАВЛИВАТЬ ДАЖЕ ПОЛНОСТЬЮ РАЗРУШЕННЫЕ ЗУБЫ С ПОМОЩЬЮ ЛАЗЕРА.

Этим летом Гарвардский университет выдал одну за другой несколько новостей, которые обещают внести значительные изменения в развитие стоматологической отрасли. Так, в журнале Science Translational Medicine была опубликована статья с описанием технологии выращивания клеток зубной ткани, то есть дентина, путем воздействия маломощного лазера на стволовые клетки. Вскоре исследователи продемонстрировали грызунов с зубами, восстановленными с помощью описанного метода из полностью разрушенных до здоровых.
Клинические испытания на человеческих зубах еще впереди, но ученые уверены, что технология, отработанная на крысах, благополучно сработает и в этом случае. Ранее уже проводились исследования, подтвердившие эффективность лазера при стимуляции роста волос и клеток кожи. Таким образом, воздействие его на стволовые клетки открывает блестящие перспективы не только для стоматологии, но и для регенеративной медицины в целом.

Текст: Лина Лаазиз

dentart® СТОМАТОЛОГИЯ

Когда стоматология - искусство

КОНСУЛЬТИРУЕМ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Ирина Викторовна Ларионова,

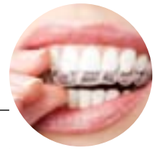
главный врач клиники Dent Art, врач стоматолог-терапевт первой категории

Тенденция такова, что в мировой стоматологии эстетическая составляющая играет все большую роль. Это стало логичным ответом на запрос со стороны пациентов, поскольку красивая, открытая улыбка давно стала символом здоровья, благополучия и даже статуса. Отвечая этому вектору, мы в клинике Dent Art уделяем огромное внимание эстетике зубов, на деле реализуя принцип «Когда стоматология - искусство». К примеру, мы активно используем проверенные годами американские системы отбеливания Zoom и Luna. Кроме того, по сравнению с опытом прошлых лет, сегодня мы ставим гораздо больше коронок из высокоэстетичной керамики E.max, виниры и, конечно, люминиры.

«Когда стоматология - искусство» - этот известный слоган клиники Dent Art актуален всегда. Сегодня он приобретает новое звучание в свете инновационных технологий, которые здесь применяются. Люминиры и каппы Invisalign – лишь некоторые из них.

Исправление прикуса

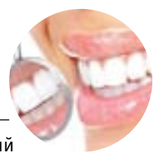
КАППЫ INVISALIGN



В клинике Dent Art применяется альтернативный вариант ортодонтического лечения брекетами – прозрачные каппы Invisalign, практически незаметные на зубах. Этот метод сегодня очень популярен в США и Европе, где эстетика является одним из основополагающих факторов в стоматологии. Конечный результат лечения можно увидеть заранее в 3D-модели, что позволяет полностью контролировать процесс. Получив набор пронумерованных капп, пациент носит их в удобных для себя условиях и самостоятельно меняет каждые две недели. При этом гигиене рта ничего не мешает. Более того, каппы позволяют проводить дополнительные процедуры – например, реминерализирующую терапию путем внесения в них специальных гелей. Технология Invisalign выводит на новый уровень исправление зубочелюстных аномалий. Теперь исправить прикус стало просто, как никогда!

Эстетика улыбки

ЛЮМИНИРЫ



Тонкие накладки из высокотехнологичной керамики – прекрасный способ преобразить улыбку всего за два визита к стоматологу. Для этого в клинике Dent Art снимается слепок, который потом отправляют в Калифорнию. Примерно через месяц, во время второго посещения, уже готовые люминиры фиксируются на зубах. Их толщина составляет лишь 0,2 мм – они настолько тонки, что, в отличие от виниров, не требуют обточки зубов для установки. Технология люминиров является великолепной альтернативой ортодонтическому лечению и позволяет легко изменить форму и эстетику зубов, сделав улыбку по-голливудски привлекательной!

Приглашаем вас на консультации к нашим специалистам!

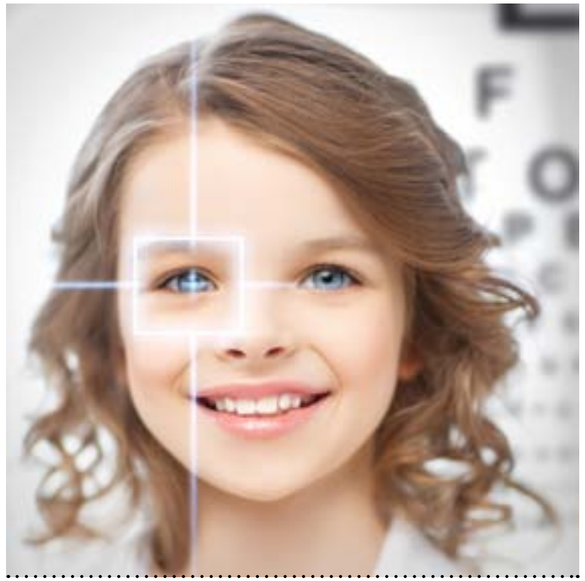
Самара, ул. Галактионовская, 106а
www.dentart-stomat.ru

Режим работы: пн-пт: с 8.00 до 20.00, сб-вс: с 9.00 до 15.00

Тел.: 8 (846) 225-90-80, 225-90-88, 972-37-11, 8-927-692-37-11

Реклама

Лицензия: ЛО-63-01-001486 от 12 марта 2012 г.



РАЗРАБОТАНА ЛИНЗА, ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ РАЗВИТИЕ БЛИЗОРУКОСТИ

СОГЛАСНО СТАТИСТИКЕ, ДЕТСКАЯ БЛИЗОРУКОСТЬ СТАНОВИТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ XXI ВЕКА. ВАРИАНТ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРЕДЛОЖИЛ РОССИЙСКИЙ ОФТАЛЬМОЛОГ РАШИД ИБАТУЛИН, СОЗДАВ НОВЫЙ СПОСОБ ОЧКОВОЙ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ – ЛИНЗЫ ДЛЯ ОЧКОВ «ПЕРИФОКАЛ».

Открытие уже сейчас считается новой ступенью коррекции зрения. Дело в том, что раньше очки с традиционными линзами фокусировали картинку только в центральной зоне сетчатки, а вот на окружающие ее зоны изображение попадало в расфокусированном виде. Эта периферийная расфокусировка и приводила к развитию близорукости, поскольку в природе идеально видящий глаз одинаково четко воспринимает изображение и в центре, и на периферии. Именно этот принцип воплотили в себе линзы «Перифокал». Они учитывают особенности периферического преломления близорукого глаза и тем самым создают условия для стабилизации близорукости. Результаты исследований, проведенных в МНИИ им Гельмгольца, свидетельствуют: линзы полностью безопасны и эффективны для профилактики прогрессирования близорукости.
На данный момент проект «Перифокал» является резидентом фонда «Сколково» и работает совместно с Мадридским университетом «Комплутенсе».

Текст: Юлия Беловодова

PLASMOLIFTING ВОССТАНАВЛИВАЕТ ВОЛОСЫ

ИЗВЕСТНЫЙ МЕТОД РЕГЕНЕРАЦИИ ТКАНЕЙ, АКТИВНО ПРИМЕНЯЕМЫЙ В КОСМЕТОЛОГИИ, СТОМАТОЛОГИИ, ОРТОПЕДИИ И ДРУГИХ ОТРАСЛЯХ МЕДИЦИНЫ, ДОКАЗАЛ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И В ТРИХОЛОГИИ.

В основе технологии Plasmolifting находится запатентованный принцип обработки крови пациента при помощи специальной центрифуги и вакуумных биотехнологичных пробирок. Во время обработки крови из нее выделяется форма тромбоцитарной аутоплазмы, которая и становится главным стимулом к восстановлению клеток. Напомним, что метод разработали российские ученые – профессор, доктор медицинских наук Ренат Рашитович Ахмеров и кандидат медицинских наук Роман Феликсович Зарудий.

Для решения проблем трихологии полученная тромбоцитарная аутоплазма точечно вводится в кожу головы. Данное вещество содержит комплекс важных микроэлементов: аминокислот, белков и гормонов. Попав в кожу, природный «коктейль» предотвращает отмирание волосных луковиц, активирует фазу их роста и снимает воспалительные процессы. Также приходит в норму клеточный метаболизм и улучшается питание фолликулов. На деле это означает, что создаются все условия для естественного роста волос и снижения показателей ломкости и выпадения.

Текст: Юлия Беловодова

ДЕНЬ СТАНОВИТСЯ КОРОЧЕ, ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА – НИЖЕ, А ВМЕСТЕ С НИМИ ПАДАЕТ ГРАДУС НАСТРОЕНИЯ. НЕСКОЛЬКО ПРИЯТНЫХ СПОСОБОВ ИСПРАВЯТ СИТУАЦИЮ, ИЗБАВЯТ ОТ ОСЕННЕЙ ДЕПРЕССИИ И ПОМОГУТ ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ.

Nota Bene*

*НА ЗАМЕТКУ

ПИТАНИЕ

Есть горький шоколад

Шоколад работает в двух направлениях сразу. Не случайно в значительной части SPA-процедур и ароматерапии используют запах этого лакомства: оно поддерживает нервную систему в тонусе и избавляет от первых признаков депрессии. Входящий в состав шоколада магний укрепляет иммунитет и помогает бороться со стрессами. Главное, не превышать дневную норму: 25 граммов вполне достаточно.

СЕМЬЯ

Отправиться в лес за грибами

Семейный поход в лес позволит не только запастись на зиму дарами природы. Подышать свежим воздухом, отбросить волнения городской жизни и набраться впечатлений не менее важно. Импровизированное семейное или дружеское соревнование с символическим призом, множество фотографий и пикник в качестве завершения прогулки — эти воспоминания будут бесценны.

ЗДОРОВЬЕ

Пить отвар плодов шиповника

По содержанию витамина С шиповник уверенно обгоняет многие фрукты — даже в лимоне аскорбиновой кислоты меньше в пятьдесят раз! Отвар из ягод служит отличной профилактикой простудных заболеваний, повышает иммунитет, улучшает аппетит и обладает приятным вкусом. Измельченные плоды можно также добавлять при заваривании чая.

ЗДОРОВЬЕ

Начать курс витаминов

Прием любых витаминов обладает мягким накопительным эффектом, поэтому важно начать курс осенью, чтобы встретить зимние морозы и эпидемии простудных заболеваний во всеоружии. Составы комплексов во многом схожи, однако лучше получить консультацию у специалиста.

СЕМЬЯ

Позаботиться о родителях

Проходить ежегодную комплексную проверку здоровья — отличная привычка взрослого человека. Подарите родителям обследование Check-Up. Это полная диагностика всех систем и функций организма, которая займет от нескольких часов до нескольких дней. Check-Up дает полную картину состояния здоровья, анализирует факторы риска и позволяет предотвратить возможные проблемы, даже если симптомы еще незаметны.

ЗДОРОВЬЕ

Заняться спортом

Пожалуй, спорт – один из самых проверенных и надежных способов осчастливить себя уровнем серотонина в крови. Если привычная классика в виде силовых нагрузок наскучила, стоит найти новое фитнес-направление по вкусу и темпераменту: плавание, йогу, пилатес, танцы. Одно из актуальных направлений – зумба, сочетающая зажигательные мировые ритмы с простыми хореографическими движениями.

СЕМЬЯ

Порадоваться вместе с ребенком

Что может лучше поднять настороение, чем совместные игры с малышом? Если ребенку уже исполнился год, самое время познакомиться с новой, популярной во всем мире игрушкой от бренда MOTHERCARE. Яркий и абсолютно безопасный куб-каталка с пятью поверхностями поможет с первыми шагами, научит различать цвета и формы, познакомит с названиями животных и фигур, а позже — с часами, буквами и цифрами.

Текст: Надя Лазарева, Лина Лаазиз

ВЫСТАВКА
ДЕНТАЛ-ЭКСПО
САМАРА
6–8 НОЯБРЯ 2014
МИР СТОМАТОЛОГИИ
САМАРА
17-я межрегиональная специализированная выставка-форум
• Лекции и мастер-классы:
- эстетическая стоматология
- гигиена
- имплантология
- ортодонтия
- ортопедия
- пародонтология
- эндодонтия
• Детская стоматология
• Стендовые доклады
Более 70 компаний-участников
Информацию о мероприятиях программы, участниках выставки, новинках смотрите на официальном сайте
Также на сайте вы можете получить
БЕСПЛАТНЫЙ ПРИГЛАСИТЕЛЬНЫЙ БИЛЕТ!
Реклама
ПОДДЕРЖКА:
Министерство здравоохранения Самарской области
Самарский государственный медицинский университет
Стоматологическая ассоциация России
СООРГАНИЗАТОР:
DENTALEXPO
ЭКСПО-ВОЛГА
организатор выставок с 1986 г.
ул. Мичурина, 23а
тел.: (846) 207-11-39
www.expo-volga.ru

ЗДОРОВЬЕ

5 ВОПРОСОВ: ВСЕ, ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ОБ АЛЛЕРГИИ

АЛЛЕРГИЯ – ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА ЗЕМЛЕ. ПО ПРОГНОЗАМ ЭКСПЕРТОВ, В КОНЦЕ ЭТОГО СТОЛЕТИЯ УЖЕ 90% НАСЕЛЕНИЯ БУДЕТ ИМЕТЬ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ. НО, КАК ИЗВЕСТНО, ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ, ВООРУЖЕН. ПРОФЕССОР И ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК ТАТЬЯНА СУЗДАЛЬЦЕВА РАССКАЗАЛА ЧИТАТЕЛЯМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА» ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ЭТОМ ЗАБОЛЕВАНИИ ИМЕННО ОСЕНЬЮ – КОГДА ПИК СЕЗОННОГО ОБОСТРЕНИЯ АЛЛЕРГИИ ЕЩЕ НЕ ПРОШЕЛ.

Эксперт
ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА СУЗДАЛЬЦЕВА,
доктор медицинских наук, профессор, эксперт Территориального фонда обязательного медицинского страхования Самарской области, лауреат международной премии «Лидер в области медицины», главный врач «Лечебно-диагностического центра иммунологии и аллергологии».

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ **ОБ АЛЛЕРГИИ?**

Аллергия — болезнь иммунной системы, при которой появляется повышенная чувствительность к белкам-аллергенам, невидимым глазу. Такой ответ на окружающие аллергены у генетически предрасположенных к аллергии людей ведет к развитию воспалительного процесса в разных тканях организма. Этот процесс усиливают внешние факторы – например, химические и механические загрязнители воздуха или повышенная концентрация аллергенов, особенно бытовых.
Важно помнить, что аллергия - системная болезнь, а значит, она затрагивает много органов. Преимущественно воспаления локализуются в органах дыхания (при рините или астме), зрения (при конъюнктивите, увеите, ретините) и на коже (при атопическом дерматите или крапивнице). Как правило, заболевание начинает формироваться еще в детстве.

Текст обработала: Юлия Петренко

В структуре аллергических заболеваний по Самарской области поллиноз встречается в

22,3%

случаев. Наиболее часто выявляется реакция к аллергенам пыльцы трав семейства сложноцветных, маревых деревьев.

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ: ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО АЛЛЕРГИЮ ВЫЗЫВАЮТ НЕ ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ, КАК КАЖЕТСЯ МНОГИМ, А БАНАЛЬНЫЕ МОЛОКО, ЯЙЦА, РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ, ПШЕНИЦА, ОРЕХИ, СОЯ И ЦИТРУСОВЫЕ.

Количество грудных детей с атопическим дерматитом и пищевой аллергией в России составляет около

30%

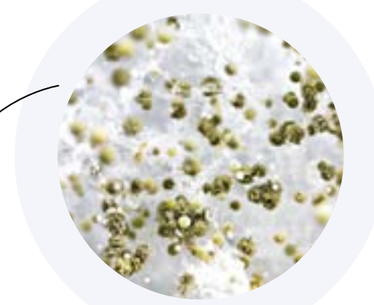
Из своей практики замечу, что многие пациенты уверены, что подвержены именно пищевой аллергии, однако это не всегда так. Утверждение верно только для 3% детей и 1% взрослых. В остальных случаях мы говорим о пищевой непереносимости.

Выделяют следующие ее формы:
• непереносимость пищи, связанная с иммунными механизмами (пищевая аллергия);
• псевдоаллергическая непереносимость пищи, вызванная свойством некоторых продуктов повышать высвобождение гистамина в организме;
• пищевая непереносимость из-за дефицита пищеварительных ферментов;
• психогенная непереносимость пищи.

Таким образом, термин «пищевая аллергия» относится только к немедленным иммунным реакциям, которые появляются в связи со специфическим иммунным ответом на пищу.
Большая часть аллергенов расщепляется пищеварительными ферментами. Но в некоторых случаях белки и продукты неполного расщепления проникают через слизистую кишечника и стимулируют иммунный ответ. Более того, часто реакция развивается не на основной пищевой продукт, а на пищевые добавки – консерванты, стабилизаторы, ароматизаторы. Бывает, что даже малых доз достаточно для развития очень сильной аллергической реакции.

МОЛОКО И СЫР

Коровье молоко является частой причиной тяжелых реакций грудных детей. Оно может вызывать у них астму и быть причиной поражения носа, глаз и среднего уха. Мамам необходимо помнить, что часть аллергенов молока разрушается при кипячении, однако 75-80% всех его белков составляет устойчивый к температурной обработке казеин.
Логично сделать вывод, что в самых критичных количествах казеин содержится в некоторых сырах и во всех сырных продуктах. По статистике, почти у 13% больных с пищевой аллергией реакция случается именно на сыр. Также все сорта белого сыра содержат грибы, относящиеся к роду Penicillium, и поэтому строго противопоказаны при микогенной, то есть грибковой, аллергии.



ГРИБКОВЫЕ ИНФЕКЦИИ

Пищевая микогенная аллергия - очень распространенная, но плохо распознаваемая патология. Часто в ее основе лежит грибковая инфекция: фарингомикоз, микозы стоп, грибковое поражение дыхательных путей или кишечника. Пациенты с таким заболеванием плохо переносят продукты, содержащие грибки: выпечку из дрожжевого теста, сыр, кефир, ряженку, варенец, пиво, шампанское, бочковые соленые овощи и квашеную капусту. Им показана бездрожжевая диета, но и о противогрибковой терапии забывать не нужно.

СОЧЕТАНИЕ НЕСОЧЕТАЕМОГО

Случается, что реакция возникает сразу на несколько пищевых продуктов, а также проявляется одновременно и в виде пищевой, и в виде ингаляционной аллергии. Это может быть результатом повышенной чувствительности к этим аллергенам или следствием иммунологического перекрестного реагирования.
Дело в том, что многие пищевые продукты имеют общие белки – например, пшеница и рис, яйца и куриное мясо, персик и абрикос. Так возникает аллергия на целую группу продуктов. Кроме того, пищевые и пыльцевые аллергены часто являются сходными. Поэтому пациенты с повышенной чувствительностью к пыльце березы не переносят яблоки, картофель, морковь, черешню, персики, абрикосы, киви, каштан. Доказана перекрестная реактивность между райграсом и пшеницей, пыльцой трав и аллергенами томатов, орехов, грибком рода Aspergillus и хлебной мукой, медом и пыльцой разных растений. Больные с пищевой аллергией на томаты, красный и зеленый перец чувствительны к табачному дыму.

Подсолнечное масло, халва, семечки, огурцы, бананы, дыни и арбузы являются причиной реакций у пациентов с аллергией на пыльцу сорных трав. Около 50% пациентов с аллергией к пыльце злаковых трав реагируют на хлебобулочные изделия, крупы, колбасные изделия, пиво, щавель, картофель, отвар овса. А при повышенной чувствительности к аллергенам томатов, картофеля, перца, баклажанов, большинство больных не переносят препараты красавки, солутан, беллатаминал.
Серьезную проблему представляет пищевая непереносимость при аспирин-индуцированной патологии. В этом случае пациенты плохо реагируют на продукты, содержащие природные салицилаты (ягоды, фрукты, овощи), желтый краситель тартразин (он добавляется в кондитерские изделия с кремом, оболочку различных лекарств), консерванты (консервированные продукты, мороженое). Кроме того, больные с аспириновой астмой реагируют на алкогольные напитки, пресное молоко.

КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ?

Нужно обязательно обратиться к аллергологу-иммунологу при первых же симптомах – даже таких неоднозначных, как затяжной насморк, кашель, сыпь или отеки. Консультативную помощь можно получить в системе ОМС при наличии направления из поликлиники по месту жительства в любом медицинском учреждении Самарской области, имеющем лицензию по данной специальности. В перечень услуг в системе ОМС входит также большинство специализированных лабораторных исследований с использованием лучших мировых технологий в аллергологии.

СИГНАЛЫ БЕДСТВИЯ

РЕАКЦИЯ НА АЛЛЕРГЕНЫ МОЖЕТ БЫТЬ КАК МГНОВЕННОЙ, ТАК И ЗАМЕДЛЕННОЙ. ПО КАКИМ ЖЕ ПРИЗНАКАМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ АЛЛЕРГИЮ?

Наиболее частые признаки пищевой аллергии проявляются в виде желудочно-кишечных расстройств и кожных сигналов – экземы, зуда, отеков, крапивницы. Часто случаются и нарушения дыхания: ринит, отеки гортани, бронхиальная астма. После употребления свежих фруктов или овощей у людей, повышенно чувствительных к пыльце деревьев и трав, нередко случаются отеки языка, губ и глотки. В этих случаях реакция развивается в течение нескольких минут после контакта с аллергеном. Но реакция на пищу не всегда бывает быстрой. Напротив, признаки пищевой непереносимости могут возникать через несколько часов или дней – и это значительно затрудняет поиск ее причины. Такая аллергия обычно проявляется бронхиальной астмой, крапивницей, дерматитом, экземой, нарушением пищеварения, патологией суставов и позвоночника, отеками, задержкой жидкости, ринитом, нарушением обмена веществ, в частности, избыточным весом, депрессией, бессонницей, апноэ, храпом, головными болями, повышенной возбудимостью, железодефицитной анемией.

Самое удивительное, что многие пациенты, давно страдающие необъяснимыми болями – головными или суставными, при выявлении пищевой непереносимости замедленного типа и исключения продукта-виновника из рациона быстро получают лечебный эффект, а в ряде случаев полностью избавляются от своего недуга. Реакция на пищевые продукты может быть и неаллергической, причем встречается она в 5 раз чаще, чем истинная пищевая аллергия. К примеру, одна из наиболее распространенных форм пищевой непереносимости — первичная непереносимость лактозы, когда пациенты неспособны переваривать сахар (лактозу), содержащийся в коровьем молоке вследствие недостатка фермента лактазы в кишечнике. Прием коровьего молока обычно ведет к повышенному газообразованию в кишечнике, вздутию живота, расстройству стула.

ДЕТСКИЙ ВОПРОС

ДОКАЗАНО, ЧТО, ЕСЛИ У ОДНОГО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ ИМЕЮТСЯ ПРОЯВЛЕНИЯ АЛЛЕРГИИ, ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ У РЕБЕНКА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 60%. ЕСЛИ БОЛЬНЫ ОБА РОДИТЕЛЯ — ДО 90%. ОДНАКО ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ И СЛЕДОВАНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВРАЧА МОГУТ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЗИТЬ РИСКИ.

Около **80%** всех случаев бронхиальной астмы у детей обусловлены воздействием аллергенов окружающей среды, для взрослых этот показатель составляет **50%**

Пищевая аллергия у детей часто представляется как начало так называемого «аллергического марша», то есть развития от экземы к риниту и астме. У трети детей к 12 годам развивается поллиноз — аллергия на пыльцу растений. Как правило, также у них рано появляется повышенная чувствительность к домашней пыли. Таким образом, ребенок, у которого на первом году жизни наблюдалась пищевая аллергия, с течением времени становится более восприимчивым к пыли, шерсти домашних животных, пыльце растений, лекарственным препаратам.

РЕКОМЕНДАЦИИ, ПРИЗВАННЫЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ ПИЩЕВУЮ АЛЛЕРГИЮ У ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ:

01 Выбирайте исключительно грудное вскармливание до 4-6 месяцев с включением молочных смесей в рацион ребенка только по медицинским показаниям. Если невозможно продолжение грудного вскармливания, необходимо включить в рацион гидролизованные молочные смеси.

02 Начинайте прикорм после 4 месяцев, включая каждый компонент постепенно, в небольшом количестве.

03 Исключите курение матери в процессе беременности и пассивное курение ребенка.

04 Соблюдайте гипоаллергенный режим в помещении.

Часто родители детей с пищевой аллергией задают вопрос: «Можно ли приучить ребенка к аллергенным продуктам, специально включая их в рацион, то есть лечить по принципу “клин-клином”?» Категорически нет! При таком «лечении» с каждым новым приемом высокоаллергенных продуктов проявления реакций утяжеляются, а также появляется повышенная чувствительность к другим аллергенам.

ОСЕНЬ – СЕЗОН АЛЛЕРГИИ

ГЛАВНЫМ ПРИЗНАКОМ СЕЗОННОЙ АЛЛЕРГИИ ЯВЛЯЕТСЯ ПОВТОРЯЕМОСТЬ СИМПТОМОВ В ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ПЕРИОД ГОДА. ЧАСТО ОНА ПРОЯВЛЯЕТСЯ ИМЕННО ОСЕНЬЮ, КОГДА РАСТЕНИЯ ЕЩЕ НЕ ОТЦВЕЛИ, А ПЛЕСЕНЬ И СПОРЫ ГРИБКОВ УЖЕ НАПОМИНАЮТ О СЕБЕ.

В сентябре еще слышны отголоски пыльцевой аллергии. В это время в воздухе сохраняется пыльца сорных трав, которая у чувствительных людей вызывает насморк, чихание, слезотечение, кашель, отеки. Подобные симптомы могут проявляться и при употреблении арбузов, дынь, кабачков, баклажанов, томатов, подсолнечного масла, горчицы, майонеза, халвы и меда, то есть продуктов, перекрестно реагирующих с аллергенами сорняков.
В октябре концентрация пыльцевых аллергенов в воздухе достигает минимума. Но как только устанавливается дождливая осень, начинается период «разгула» грибков. Надо иметь в виду, что проявления пыльцевой и грибковой аллергии похожи. При последней чаще встречается бронхиальная астма, крапивница, ангионевротические отеки. Ухудшение состояния нередко провоцируют продукты, содержащие грибки, в частности, сыр, пиво, квас, вино, дрожжевая выпечка. Помните, что при аллергии на грибки опасно находиться в сырых, пораженных грибком помещениях.
А вот при появлении первых симптомов пыльцевой аллергии у детей даже врачи испытывают затруднения в постановке диагноза. В этом случае температура тела обычно не повышается, а общее состояние не страдает. Основное ее лечение начинается, когда проявления болезни заканчиваются, то есть с осени и до начала следующего обострения.

По данным ВОЗ, аллергические заболевания занимают 3-е место по распространенности в мире.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВО ВРЕМЯ ОБОСТРЕНИЯ ПЫЛЬЦЕВОЙ АЛЛЕРГИИ:

01 Переехать в другую местность, например, к морю, где пыльцевых аллергенов меньше.

02 Закрывать окна в доме и автомобиле и пользоваться воздухоочистителями.

03 Чаще мыть волосы, которые накапливают пыльцу растений.

Уже несколько лет в России используется профилактический препарат из целлюлозы, который при введении в нос защищает от развития реакции на пыльцу. К эффективным профилактическим средствам можно отнести и специальную диету, основанную на исключении продуктов, перекрестно реагирующих с пыльцой растений. Всем пациентам с таким диагнозом запрещается употребление меда, травяных отваров и фитопрепаратов.

ДИАГНОСТИКА АЛЛЕРГИИ В САМАРЕ

На сегодняшний день Самарская губерния вышла на мировой уровень по диагностике аллергических заболеваний. Прошли времена, когда сложные исследования за рубежом оставались единственным способом помочь пациенту. Сегодня в Самаре можно протестировать более 500 различных аллергенов.
Начинается диагностика, конечно, в кабинете врача аллергологa-иммунолога. При опросе и клиническом обследовании грамотный доктор получает около 80% информации, достаточной для постановки диагноза.
Более точным методом является лабораторная диагностика. Ее качество в аллергологии является определяющим фактором для правильности постановки диагноза. Это крайне ответственный момент, ведь зачастую от него зависит жизнь человека!

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ **АЛЛЕРГИЮ?**

К СОЖАЛЕНИЮ, В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ПОЛНОСТЬЮ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕВОЗМОЖНО. ОДНАКО СУЩЕСТВУЮТ МЕТОДЫ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ ГОВОРИТЬ ОБ ЭФФЕКТИВНОМ ЛЕЧЕНИИ.

Когда речь идет о пищевой аллергии, врач, как правило, после определения причинного аллергена разрабатывает программу устранения основных симптомов болезни. Большое значение в ней уделяется исключению аллергена из ежедневного рациона. Доказано, что если пациенту удается соблюдать такую диету, то уже через 2-3 года в 40% случаев развивается устойчивость к причинному аллергену. Впрочем, все зависит от его вида: аллергия к орехам и рыбе склонна к длительному сохранению, тогда как к яйцам, молоку и пшенице может исчезнуть.
Исключающая, или, как ее называют специалисты, элиминационная, диета ни в коем случае не подразумевает мучительный голод. Из рациона уходят только «виновные» продукты. Несмотря на ограничения, перечень разрешаемых продуктов не так уж мал, и, проявив немного фантазии, можно приготовить много вкусных блюд.
Если же элиминационная диета малоэффективна или определить аллерген-виновник не удалось, проводится медикаментозное лечение. В большинстве случаев при своевременной качественной диагностике и адекватных мерах удается добиться стойкой ремиссии.
Эффективность лечения аллергии во многом зависит и от качества проведенных исследований и взаимопонимания между врачом и пациентом. Самым эффективным методом во всем мире по-прежнему считается аллерген-специфическая терапия, в период которой причинные аллергены постепенно вводятся в организм в малых дозах в течение 3-5 лет. Такие процедуры проводятся только в кабинетах аллерголога-иммунолога и гарантируют 70% успеха.
Другой путь — неспецифическая иммунокоррекция, при которой благодаря воздействию на иммунную систему тормозится развитие аллергии на любой аллерген. Эффект зависит от исходного иммунного состояния, поэтому перед началом лечения обязательно проводится иммунологическое обследование.
Остальные методы позволяют лишь улучшить состояние, но не излечить аллергию. Не поддавайтесь на рекламные призывы «Полностью излечим аллергию!» - в большинстве случаев это шарлатанство. Нельзя заниматься самолечением, принимать препараты по советам друзей и фармацевтов. Ни в коем случае не проверяйте на себе «чудо-уколы» длительно действующих гормонов, не капайте в нос сосудосуживающие препараты, не пейте без контроля антигистаминные средства или отвары трав. Подобными действиями вы рискуете нанести вред здоровью, последствия которого будет устранить невозможно.

30%

больных с аллергическим ринитом в течение жизни приобретают бронхиальную астму. Заболеваемость бронхиальной астмой в России колеблется от 5 до 10%.

Повышенная чувствительность к пыльцевым аллергенам среди больных аллергическими заболеваниями регистрируется в

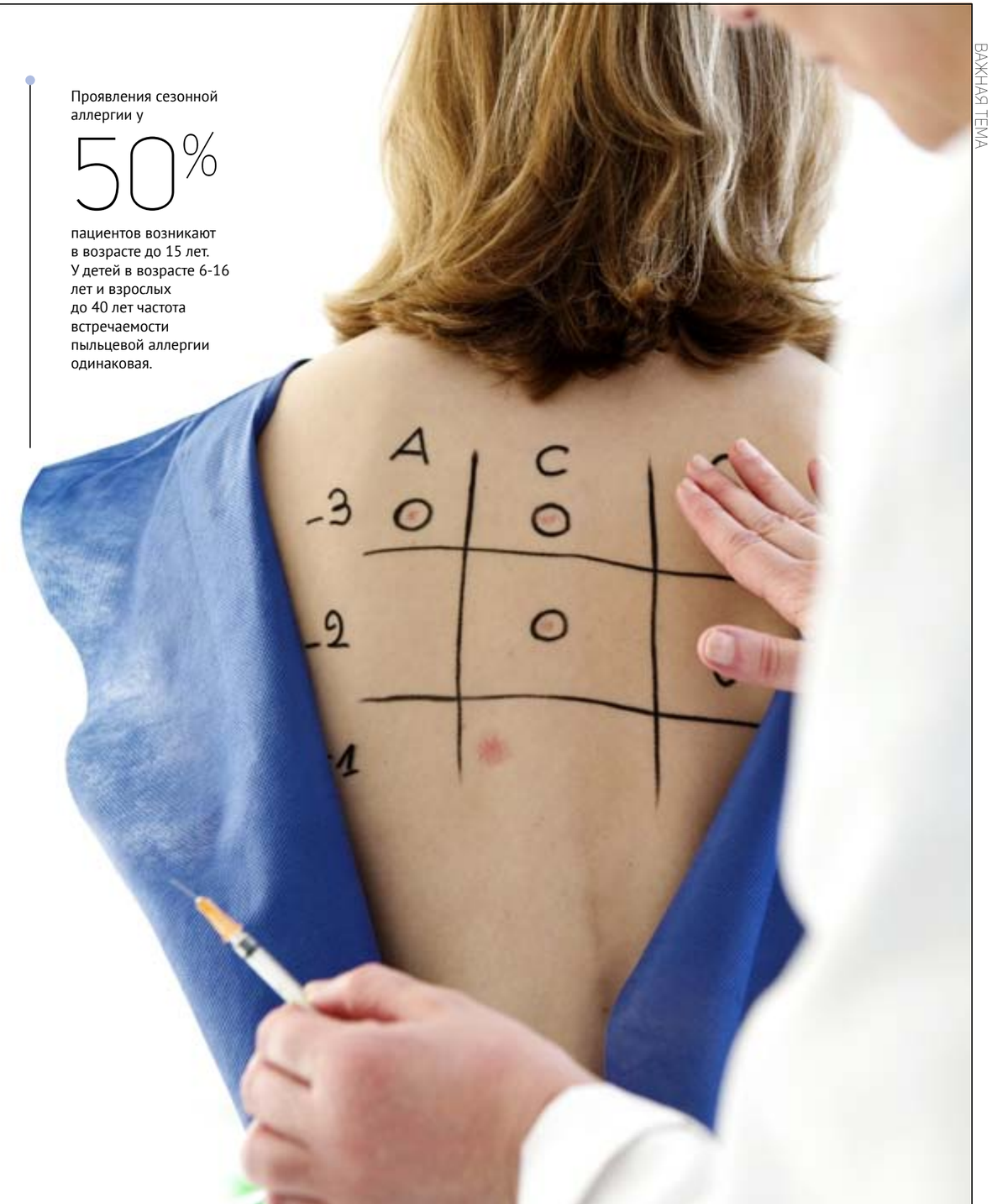
30-75%

случаев

Проявления сезонной аллергии у

50%

пациентов возникают в возрасте до 15 лет. У детей в возрасте 6-16 лет и взрослых до 40 лет частота встречаемости пыльцевой аллергии одинаковая.



ОЧИСТИТЕ ВАШ ДОМ ОТ АЛЛЕРГЕНОВ!

Аллергию не случайно называют болезнью цивилизации. В той или иной степени с ее проявлениями встречался каждый. Кто-то страдает от аллергии с детства, кто-то столкнулся с заболеванием уже во взрослом возрасте, а кто-то впервые задумался о нем, когда в доме появился ребенок. Так или иначе, но современная жизнь тесно связана со средой, которая нас окружает. Поэтому так важно, чтобы эта среда была чистой. Компания «Аллергодом», представительство которой недавно открылось в Самаре, прикладывает все усилия, чтобы у каждого появилась возможность жить в чистом и безопасном мире.

ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ – ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ!

В компании «Аллергодом» широко представлены воздухоочистители AirFree, в которых использована запатентованная технология очистки воздуха TSS. Именно TSS признана наиболее эффективной из всех существующих технологий для удаления из воздуха бактерий, грибков и вирусов, в также опасных аллергенов – в частности, спор плесени, пыльцы. AirFree нейтрализует даже озон и табачный дым! Работа системы очищения основана на естественных процессах окисления органических соединений в запатентованном керамическом ядре при температуре 204 градуса. А главное, воздухоочистители AirFree эффективны, безопасны, высокоэкологичны и абсолютно бесшумны. Поэтому прибор можно установить не только в спальне, но и в детской комнате, обеспечив тем самым чистый воздух, свободный от аллергенов, своему малышу. Кроме того, AirFree становится незаменимым помощником в доме, где живет человек, страдающий аллергией.

Реклама

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДЕТЕЙ ОТ ПЫЛЕВЫХ КЛЕЩЕЙ И СПОР ПЛЕСЕНИ?

Среди многообразия средств бытовой химии, без которых в современном мире невозможно обойтись, предметами первой необходимости являются средства, уничтожающие пылевых клещей и плесень, которые находятся, без преувеличения, в любом доме. Пылевые клещи живут в постельных принадлежностях, коврах и мягкой мебели. Они сами, как и продукты их жизнедеятельности, легко переносятся по воздуху и попадают в дыхательные пути человека. Так появляется аллергия, причины которой, на первый взгляд, не всегда очевидны. Но особую опасность пылевые клещи представляют для беременных женщин, кормящих мам и детей до одного года. Не меньшую угрозу несет и плесень, споры которой находятся в воздухе. Специалисты настоятельно рекомендуют очистить квартиру или дом от подобных аллергенов. Но как это сделать, если их размер настолько мал, что не воспринимается глазом? На помощь приходят специальные профессионально очищающие средства, которые невозможно найти в обычном магазине. В Самаре их можно увидеть в компании «Аллергодом».

СРЕДСТВО ПРОТИВ ПЛЕСЕНИ ALLERMOLD

Защищает поверхности, подверженные высокой влажности. Убивает плесень и создает покрытие, препятствующее ее повторному появлению. Помогает избавиться от плесени там, где раньше это было невозможно - даже в ванной комнате, туалете, внутри оконных рам, а также на улице, например, в садовой мебели.

ПРОТИВОАЛЛЕРГЕННОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ СТИРКИ ALLERGENWASH

Подходит даже для деликатных и цветных тканей при любой температуре воды. Помимо отличных моющих свойств, средство убивает пылевых клещей, устраняет аллергены плесени, пыльцы и домашних животных.

ПРОТИВОАЛЛЕРГЕННЫЙ СПРЕЙ ADS

Идеален для обработки ковров, мягкой мебели, матрацев и других текстильных изделий. Нейтрализует аллергены пылевых клещей, домашних животных, плесени, пыльцы растений. После обработки эффективен 2-3 месяца.

ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ДОМА

Ассортимент компании **«Аллергодом»** исчисляется десятками наименований. Пожалуй, здесь есть все необходимое для тех, кто страдает аллергией или просто хочет жить в чистом доме. Некоторые средства, представленные здесь, становятся настоящими хитами благодаря КПД пользы. Например, шампунь для животных **Pet+**, который незаменим, если у кого-то из членов семьи появилась аллергия на шерсть кошки или собаки. Еще недавно в подобной ситуации приходилось избавляться от домашнего любимца. Теперь же достаточно вымыть питомца раз в месяц специальным шампунем, чтобы с легкостью исправить неразрешимую, казалось бы, ситуацию.

Дисконтная карта лаборатории «СИТИЛАБ» В ПОДАРОК!

Про покупке на **3 000** рублей – дарим карту в **10%**.

Про покупке на **10 000** рублей – дарим карту в **15%**.

Только до 31 декабря!

Торгово-информационный центр для аллергиков
АЛЛЕРГОДОМ®

Самара, ул. Ново-Садовая, 24,
ТЦ VanityLine *(бывший ТЦ «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»)*
Тел. 8 (846) 277-25-42, www.allergodom.ru

СЧАСТЛИВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ: В ОЖИДАНИИ ЧУДА

СЛОЖНО НАЗВАТЬ ПРОЦЕСС СЛИЯНИЯ ЖЕНСКОЙ И МУЖСКОЙ ПОЛОВЫХ КЛЕТОК ИНАЧЕ, ЧЕМ БИОЛОГИЧЕСКИ ВЫВЕРЕННЫМ ВОЛШЕБСТВОМ. ОДНАКО БЕРЕМЕННОСТЬ ПРИНОСИТ С СОБОЙ НЕ ТОЛЬКО ОЩУЩЕНИЕ ЧУДА И ОЖИДАНИЕ СЧАСТЬЯ – ОНА СОПРЯЖЕНА С СЕРЬЕЗНОЙ ПЕРЕСТРОЙКОЙ ВСЕГО ОРГАНИЗМА, ПРОЯВЛЕНИЯ КОТОРОЙ НЕРЕДКО ВОЛНУЮТ БУДУЩУЮ МАМУ. ОТВЕТЫ НА САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВОПРОСЫ – В НАШЕМ СПЕЦПРОЕКТЕ.

ВОПРОС

«Можно ли делать массаж во время беременности? И если да – в каком триместре лучше начать?»

На этот вопрос может ответить исключительно врач-гинеколог, который ведет вашу беременность. Ни массажист, ни сам пациент назначить самостоятельно процедуру массажа не могут – в противном случае возможны самые серьезные последствия. Вместе с тем, массаж действительно довольно часто показан при беременности, кроме первого триместра. Он избавит будущую маму от болей в спине, улучшит кровообращение, нивелирует чувство усталости. При этом принципиально важно, чтобы процедуру выполнял только сертифицированный специалист. Дело в том, что на теле женщины есть специальные зоны, воздействие на которые может нарушить нормальное течение беременности.

Текст: Юлия Беловодова

ЖДЕМ РЕБЕНКА

С КЛИНИКОЙ «ДАЛИЗ»

Беременность — удивительное состояние и особенное время. Именно поэтому так важно, где и как будет происходить профессиональное акушерское сопровождение. Ведение беременности — одно из направлений многофункциональной клиники **«ДАЛИЗ»**, известной передовыми технологиями и квалифицированными специалистами. О том, как в клинике **«ДАЛИЗ»** будущим мамам помогают подготовиться к родам, рассказывает врач акушер-гинеколог высшей категории, кандидат медицинских наук, доцент кафедры акушерства и гинекологии №1 САМ ГМУ **Наталья Ароновна Краснова.**

Может ли женщина обратиться в клинику «ДАЛИЗ» только на этапе планирования беременности?

Безусловно. Обследование при подготовке к беременности — так называемая догестационная подготовка — крайне важно. Доказано, что неблагоприятный исход родов наблюдается в первую очередь у тех женщин, которые впервые видят врача женской консультации только во время беременности, и часто уже на сроке 10-12 недель. Если же беременность оказалась незапланированной, на учет необходимо вставать как можно раньше.

Современный стандарт ведения беременности – это индивидуальный подход. Как он проявляется в клинике «ДАЛИЗ»?

Во многом: и в подборе удобного времени для посещений, и в отсутствии очередей, и в более гибком отношении к пациентам, и в коллегиальности решений, и, конечно, в спектре оказываемых услуг. Все наши врачи доступны в любое время дня и ночи: поздние звонки нас не пугают. Часто принимаем в выходные или в вечернее время. Кроме того, обычно в женских консультациях объем обследований ограничен имеющимися стандартами. В условиях нашей клиники мы можем их расширить – для этого есть все необходимые специалисты и виды исследований.

Какие же обследования проходят беременные пациентки в клинике «ДАЛИЗ»?

Прежде всего, это анализы, соответствующие стандарту нашей страны. Но мы можем провести любое дополнительное исследование. К примеру, в клинике установлен ультразвуковой аппарат Ultrasonix. Обследование на нем проводит один из ведущих экспертов в области акушерства в Самарской области, врач высшей категории Н.М. Есенгалеев. Также мы делаем кардиотокографию, то есть следим за состоянием ребенка в третьем триместре беременности, с помощью британского кардиографа Sonicaid Team. Он позволяет регистрировать сердечные сокращения плода с одновременной регистрацией деятельности матки и двигательной активности плода.

Наверное, для работы с таким оборудованием нужны опытные специалисты?

Все врачи нашего отделения акушерства и гинекологии отвечают трем важным критериям. Во-первых, они работают в родильных домах при многопрофильных больницах: ГКБ им. Н.И. Пирогова, СОКБ им. М.И. Калинина. Во-вторых, имеют стаж не менее 10 лет. И, конечно, у них подтверждена высшая категория. Среди нашего врачебного состава много кандидатов медицинских наук. К примеру, я сама являюсь доцентом кафедры акушерства и гинекологии при СамГМУ.

Самара,
ул. Алексея Толстого, 78
www.daliz.ru
(846) 310-27-04
310-28-04
310-29-93

Реклама

Лицензия: № ЛО-63-01-000910 от 26 июля 2010 г. Лицензия: № ЛО-63-01-00931 от 27 декабря 2007 г.

Текст: Лина Лаазиз

ВОПРОС

«На двадцатой неделе беременности появились пигментные пятна. Сначала на ногах, потом на животе, а теперь и на лице. Как от них можно избавиться?»

Большинство специалистов согласны с тем, что не нужно применять никаких мер для устранения гиперпигментации – после родов она исчезнет сама. Дело в том, что цвет кожи зависит от концентрации в ней красящего пигмента – меланина. Он содержится в особых молекулах «меланосомах», которые становятся естественным фильтром, защищающим эпидермис от ультрафиолетовых лучей.
Но во время беременности в стандартной схеме выработки меланина происходит сбой ввиду значительной гормональной перестройки, которая связана с усиленной выработкой надпочечниками эстрогенов, прогестерона и меланоцитстимулирующего гормона. В результате меланин производится организмом в больших количествах, чем обычно. Именно поэтому и появляются пигментные пятна на теле и лице. Как правило, они становятся заметны глазу во втором триместре – впрочем, в некоторых случаях и раньше. Обычно эти пятна проходят сами, через несколько месяцев после родов. Если же хлоазма, как еще называют гиперпигментацию, осталась – это повод обратиться к дерматологу.

ВОПРОС

«У меня и до беременности были не идеальные ногти. Но сейчас слоятся и ломаются еще больше. Как укрепить их в моем положении? Думаю о наращивании, но переживаю – не станут ли они еще хуже?»

Действительно, в период беременности ломкость ногтей может усилиться, что связано с возможным дефицитом витаминов группы В, кальция и магния. И это одна из причин, по которой стоит дважды подумать, прежде чем делать наращивание – ногтевая пластина может просто не выдержать такой нагрузки. Не надо забывать о запахах и испарениях, которые сопровождают процесс. Лучше обратить внимание на естественное и корректное укрепление натуральных ногтей – например, с помощью ванночек и масок из масел. Для этого подходит масло виноградных косточек, миндальное, кокосовое и даже оливковое. А вот безобидную, на первый взгляд, парафинотерапию, во время беременности проводить не рекомендуется.

Текст: Юлия Беловодова

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЛЕГКАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ БЕЗ ТОКСИКОЗА И ГЕСТОЗА

Токсикоз знаком большинству женщин не понаслышке. Именно с этого состояния у многих начинается путь к материнству.

К сожалению, чаще всего избежать раннего токсикоза беременных не удается, но уменьшить его проявления возможно. Для этого к беременности нужно подготовиться: вылечить хронические заболевания, сохранять эмоциональный и физический покой, чаще бывать на свежем воздухе. А в самом начале беременности как можно раньше посетить акушера-гинеколога, который выявит начальные проявления токсикоза и начнет лечение, чтобы не допустить развития тяжелых форм.

Иногда закончившийся токсикоз возвращается через несколько месяцев с удвоенной силой. Это уже поздний токсикоз, или гестоз. В зависимости от тяжести заболевания проявления могут быть различные: отеки ног и кистей рук, повышение артериального давления, появление белка в моче и даже эклампсия (судороги, потеря сознания, кома).

И если ранний токсикоз можно лечить и дома, то гестоз чаще всего требует срочной стационарной помощи!

70% ЖЕНЩИН СТРАДАЮТ ОТ РАННЕГО ТОКСИКОЗА

Реклама Лицензия: № ЛО-63-01-002169 от 21 августа 2012 г., № ЛО-63-01-002170 от 21 августа 2013 г.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Лечение раннего токсикоза и, тем более, гестоза назначает акушер-гинеколог в зависимости от симптомов и степени тяжести. Но есть общие правила режима дня и питания, которые помогут облегчить состояние и снизить риск развития нежелательных последствий.

01 Гуляйте минимум полчаса в день в парковой зоне подальше от дороги.

02 Употребляйте больше продуктов, богатых белком (рыба, мясо, молоко, зерновые, орехи).

03 Полезен при токсикозе отвар чернослива и кураги, причем пить следует именно отвар, а не компот, то есть без сахара.

04 Утром не вскакивайте сразу с постели, съешьте горстку орехов или пару печений.

05 Следите за тем, чтобы еда была легкоусвояемой и содержала большое количество витаминов.

06 Принимайте пищу отдельно от напитков. В питьевом рационе обязательно должна быть щелочная минеральная вода.

07 Старайтесь есть больше жидкой или полужидкой, не горячей пищи.

08 Частое жевание (например, орешков, сухофруктов, лимонов) помогает при тошноте.

09 Еще одним проверенным средством являются имбирь и мята. Можно использовать леденцы, мятную жвачку, печенье или чай.

10 Ешьте небольшими порциями каждые 2-3 часа.

11 При токсикозе помогает прием витаминов для беременных на ночь. Какие именно - подскажет врач.

12 Когда подташнивает, можно выпить медленно, небольшими глотками домашний клюквенный морс.

Чтобы 9 месяцев ожидания прошли благополучно, необходимо наблюдение врача акушера-гинеколога. Вовремя назначенное индивидуальное лечение поможет вам справиться с недомоганиями и получить максимум удовольствия от «интересного положения». Ждем вас в Центре акушерства и гинекологии ИДК.

ЗАО «Медицинская компания ИДК»
Группа компаний «Мать и дитя»
Тел. 8-800-250-24-24
г. Самара, ул. Энтузиастов, 29
г. Тольятти, ул. Ворошилова, 73
г. Новокуйбышевск, ул. Репина, 11

мать и дитя ИДК

ООО «Центр Семейной Репродукции»
г. Самара, ул. Ново-Садовая, 139

СТОМАТОЛОГИЯ
ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ЛУЧШИЕ СТОМАТОЛОГИИ РФ 2014

Отвечает
ЕКАТЕРИНА ЯВКИНА,
руководитель клиники Provident.

Стоматолог первой категории, победитель и лауреат всероссийских профессиональных конкурсов стоматологов.

ВОПРОС

«Только собралась идти к стоматологу, как узнала, что уже на пятой неделе беременности. Теперь не знаю, что мне и делать со своим кариесом. Очень волнуюсь, в голове – множество вопросов. Можно ли использовать анестезию? Не навредит ли эмбриону рентген? И есть ли специальная стоматология для беременных?»

Анастасия, 27 лет

01

В одном вы правы: о здоровье зубов нужно думать как минимум за полгода до планирования беременности. Любой кариозный процесс – это в первую очередь инфекция. И держать ее в своем организме во время вынашивания ребенка, особенно на первом триместре, когда плацента еще не сформирована, опасно.
Даже если пациент уверен в здоровье своих зубов, специалисты рекомендуют сделать профилактический визит и профессиональную чистку. Полезно проверить и старые пломбы на предмет герметичности: такой дефект может привести к дальнейшему развитию кариеса и даже к пульпиту.

02

Будущим мамам рекомендовано особенно внимательно следить за гигиеной полости рта. Если погрешности наблюдались и раньше – например, налет, зубной камень, нетщательная чистка зубов, то может развиться гингивит беременных, или воспаление десны. Наконец, очень важен рацион. Вынашивание ребенка требует много питательных веществ, поэтому необходимо употреблять в пищу продукты, содержащие кальций. Это поможет избежать перелома зуба вследствие ослабления его стенок.

03

Но что делать, если проблема уже случилась? Главное и основное: не бояться визита к врачу. Современные технологии безвредны и для будущей мамы, и для плода.
К примеру, в нашей клинике в работе с беременными пациентками, начиная со второго триместра, мы используем современный радиовизиограф для получения рентгеновских снимков. Он действует очень направленно и с такой малой нагрузкой, что не представляет никакой опасности. Кроме того, использование специальных средств защиты полностью нейтрализует возможное облучение. Также мы применяем нетоксичные анестетики, которые быстро выходят из организма.

04

Подойдите к выбору стоматологии ответственно. Уточните, имеется ли в ней набор для оказания первой медицинской помощи. Узнайте о врачах, которые там трудятся. К примеру, многие пациенты знают, что в нашей клинике работают члены Российского стоматологического общества и опинион-лидеры отрасли. Безусловно, это становится определенным гарантом качества и фактором, вызывающим доверие. Если клиника отвечает всем современным медицинским требованиям, не стоит бояться визита к стоматологу – он будет полезен для вас и безвреден для будущего малыша.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Текст: Юлия Беловодова

Реклама

Pro Vi dent КЛИНИКА СОВРЕМЕННОЙ СТОМАТОЛОГИИ

Самара, ул. Солнечная, 53
Тел. 8 (846) 245-50-04
www. pro-vident.ru

Лицензия: № ЛО-63-01-000162 от 11 сентября 2013 г.

ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ

БЕРЕМЕННОСТЬ БЕЗ ВАРИКОЗА

Частым спутником женщин «в положении» становится варикозное расширение вен. Но так ли неизбежна эта неприятность? На вопрос ответил врач-хирург высшей категории и директор «Клиники доктора Шакирова» Ринат Шакиров.

РИНАТ ШАКИРОВ,
директор «Клиники доктора Шакирова».

Хирург-флеболог высшей категории.

Развенчаем миф: на самом деле варикоз во время беременности возникает не у всех. Неблагоприятная наследственность является лишь фактором риска, но вовсе не гарантией заболевания. К сожалению, это правило работает и в обратную сторону: отсутствие проблем у родителей и родственников не гарантирует полного здоровья сосудов. Поэтому, если появляются жалобы на тяжесть в ногах, отеки, сосудистые звездочки или становятся видимыми расширения вен, необходимо немедленно посетить специалиста.

Можно ли использовать аппаратное лечение?

Во время беременности – ни в коем случае. Как правило, к ним разрешают вернуться через три месяца после завершения лактации. Современные методы лазерного воздействия, которые представлены в «Клинике доктора Шакирова», решают проблему расширенных вен раз и навсегда. Так, здесь есть эндовенозный лазер — наиболее популярный в мире метод лечения варикоза. Процедуру проводит высококвалифицированный врач под ультразвуковым контролем. А вот самые сложные ситуации исправляет хирургия и, в частности, мини-флебэктомия, которая является современным золотым стандартом.

01 Одним из наиболее эффективных и безопасных средств профилактики варикоза становится ношение компрессионного трикотажа. Подбирать его должен только врач-флеболог. Такой трикотаж рекомендуют носить во время беременности и в течение двух-трех месяцев после родов. Впрочем, он показан и для людей со здоровыми венами - компрессионный трикотаж снимает риск не только возможных осложнений, но и самой варикозной болезни.

02 Если расширенные вены у беременной женщины все же появились, возможно медикаментозное лечение. Существует группа препаратов, рекомендованных к использованию в данной ситуации. Назначаются они исключительно врачом – самолечение может привести к опасным последствиям.

Даже если у вас появились расширенные вены во время беременности, они могут исчезнуть, когда закончится период кормления грудью. Помните, что вероятность благоприятного исхода значительно повышается при правильной профилактике. Если же проблема осталась – не стоит отчаиваться. В «Клинике доктора Шакирова» ее быстро и качественно решат в комфортных условиях, отдавая предпочтение эффективным неоперативным методам. Знание ведущих технологий лечения, помогают специалистам клиники идти в ногу с мировой флебологией.

Клиника доктора Шакирова
Самара, ул. Ново-Садовая, 238, оф. 2
Тел.: 8 (846) 9-722-823, 240-77-70

клиника ШАКИРОВА доктора

Текст: Лина Лаазиз

Лицензия: ЛО-63-01-002325 от 25 ноября 2013 г.

Реклама

ВОПРОС

«После родов появилось огромное количество глубоких растяжек на животе и бедрах. Заняться этой проблемой все не доходили руки – с маленьким ребенком было не до этого. Прошло два года, и теперь я всерьез обеспокоилась этой проблемой. Можно ли как-то от нее избавиться?»

Есть две новости – плохая и хорошая. Плохая заключается в том, что избавиться от растяжек практически невозможно, и если уж они появились, скорее всего, останутся навсегда. А вот новость хорошая основана на возможностях современной косметологии, которая предлагает массу способов сделать стрии незаметными.

Но почему же они появляются? На самом деле растяжки могут появиться у человека любого возраста и пола. Они часто бывают при некоторых эндокринологических заболеваниях. Случаются и у подростков в период полового созревания или у взрослых людей во время быстрого набора веса – то есть во всех тех случаях, когда объемы тела значительно увеличиваются в сжатые сроки. Как следствие, происходит растяжение кожи: верхние ее слои истончаются, и в какой-то момент в них происходят надрывы. Эти трещинки быстро заполняются соединительной тканью благодаря способности человеческого тела к регенерации.

Так появляются растяжки, или, как их называют специалисты, стрии.

Сначала они имеют бордовый оттенок, так как в соединительной ткани находится много кровеносных сосудов. Со временем светлеют и напоминают о себе только на пляже, поскольку соединительная ткань не содержит меланина, а значит, не может загореть.

Сделать растяжки незаметными можно несколькими способами, чаще всего комплексными. Один из самых популярных методов – лазерная терапия, или шлифовка. Эффективной считают и мезотерапию, то есть введение в средние слои кожи индивидуально подобранных лечебных коктейлей, в составе которых могут быть аминокислоты и коллаген. В качестве сопутствующей процедуры рекомендуют проводить массажи, укрепляющие сосуды и ускоряющие регенерацию. Однако необходимо знать, что сразу после родов эти процедуры использовать нельзя.

Важно помнить и о профилактике. Так, во время беременности и в первые послеродовые дни нужно носить бандаж и бюстгальтер, который поддержит увеличившуюся грудь. Стоит обратить внимание и на специальные кремы против растяжек, в состав которых входят ретиноиды и витамин Е. Их регулярное применение сделает кожу более насыщенной влагой и питательными компонентами, а следовательно, улучшит показатели ее эластичности.

Текст: Юлия Беловодова

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лицензия: № ЛО-63-01-001552 от 25 октября 2011 г.

Sun de Vie
Центр красоты и здоровья
Самара, ул. Ново-Садовая, 238
Тел. 8 (846) 994-37-57
www. sundevie.ru

Только «здоровые», безопасные и эффективные методы ухода:

- *врачебная косметология;*
- *лечебный и эстетический массаж;*
- *коррекция фигуры;*
- *безоперационный лифтинг;*
- *виброплатформа Power Plate*

и многое другое

Реклама

ОТ 0 ДО 18!

ГОВОРИТЬ О ДЕТСКИХ ПРОБЛЕМАХ МОЖНО БЕСКОНЕЧНО. МЫ СОБРАЛИ 6 ВАЖНЫХ ТЕМ, АКТУАЛЬНЫХ ДЛЯ РАЗНОГО ВОЗРАСТА РЕБЕНКА, ЧТОБЫ РАССМОТРЕТЬ ИХ ПОДРОБНО.

МАССАЖ У ГРУДНИЧКОВ

ПОСЛЕ ГОДА УЖЕ ПОЗДНО

МНОГИЕ МАМЫ ОТНОСЯТСЯ К НОВОРОЖДЕННОМУ С ТАКИМ ТРЕПЕТОМ, ЧТО РЕШАЮТСЯ НА КУРС МАССАЖА, КОГДА МАЛЫШУ УЖЕ ИСПОЛНИТСЯ ГОД. ДОКТОРА ПРИЗЫВАЮТ ИХ ПЕРЕСМОТРЕТЬ СВОИ ВЗГЛЯДЫ: МАКСИМАЛЬНО РАННЕЕ ОБРАЩЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТУ ОБЕЩАЕТ ИЗБАВИТЬ РЕБЕНКА ОТ МНОГИХ ПРОБЛЕМ, КОТОРЫЕ МОГУТ НАСТИГНУТЬ ЕГО В БУДУЩЕМ.

Эксперт
ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА ГРИГОРЬЕВА,
кандидат медицинских наук, врач-вертебролог, невролог с двадцатилетним стажем, главный врач клиники «Манус».

Почему рекомендуют проводить курс массажа в первые месяцы жизни?
В первую очередь, чтобы нивелировать возможные травмы, полученные при родах. Да-да, процесс рождения сложен не только для мамы, но и для ее ребенка. В давние времена, когда бабка-повитуха принимала роды, она тут же правила таз женщине и головку малышу. Посмотрите на стариков – особенно деревенских, и ни у кого не увидите длинной деформированной головы, характерной для гидроцефального синдрома.

Значит, причина гидроцефалии – микротравма при родах?
Это одна их самых частых причин. Конечно, нужно смотреть на конституционные особенности родителей – фактор наследственности никто не отменял. Но гораздо чаще встречается шейная патология.

Почему она может случиться?
Например, в родах неудачно вывели головку. Или случилось обвитие пуповиной, или же тазовое предлежание. Во время родов ребенок проходит родовые пути с их изгибами, что также сказывается на позвоночнике. Случаются травмы и при кесаревом сечении. Во-первых, в этой ситуации головку тоже надо выводить. Во-вторых, иногда ребенку помогают выходить искусственно, например, если он слишком крупный для мамы. Нужно учитывать и то, что на новорожденного влияет и атмосферный столб. Даже взрослый человек реагирует на его давление. Что говорить о ребенке, который практически «парил в невесомости», находясь в материнской утробе. Кроме того, роды могут сказаться и на сосудах младенца. Хватает легкого движения, чтобы ухудшить кровообращение. Хорошая новость состоит в том, что дети очень пластичны. Достаточно чуть-чуть выровнять тонус, и все возвращается к показателям нормы. Поэтому так важно обратиться к специалисту по массажу в первые месяцы жизни.

Интервью: Юлия Петренко

СПРАВКА

Гидроцефалия (водянка) головного мозга – заболевание, при котором происходит увеличение объема желудочков головного мозга. Преимущественно возникает у новорожденных детей, однако встречается и в более старшем возрасте.

Многие мамы думают, что это опасно.
Действительно, есть мнение, что до месяца ребенка нельзя никому показывать. Безусловно, в какой-то мере для этого суеверия есть реальные основания. Дело в том, что младенцу нужно привыкнуть к нашему миру – к его инфекциям, сквознякам, психологическим нагрузкам. Малыш очень хорошо чувствует, когда его берут «чужие» руки. Он знает, как бьется сердце мамы, папы, а вот незнакомый ритм врача – уже повод для беспокойства. Поэтому мы рекомендуем подождать два-три месяца, перед тем как показывать его врачу-специалисту для решения вопроса о выборе вида массажа.

Как часто нужно проводить курс массажа?
Здоровым детям мы советуем проходить его раз в три месяца, курсом в десять дней. Как говорит наш научный руководитель, автор запатентованной методики комплексного лечения больных остеохондрозом, кандидат медицинских наук Владимир Михайлович Воляков, «делать массаж раз в три месяца детям – очень хорошо. Раз в полгода – просто хорошо. Все остальное – плохо».

Какие проблемы можно решить при таком подходе, начав до года?
Почти все. Массаж улучшит тонус мышц, кровообращение, работу опорно-двигательной системы и даже внутренних органов. Известно, что самый восприимчивый к кислородному голоданию орган – головной мозг. Если в ходе нарушенного кровообращения возникают эти проблемы, то у ребенка может проявиться задержка развития, понизиться общая активность, и есть риск, что он станет капризным, неусидчивым, такие дети плохо концентрируют внимание. Могут начаться задержки в речевом развитии, сложности со сном. Поэтому, регулярно проводя массаж, можно улучшить в дальнейшем успеваемость и послушание. Подводя итог, замечу, что работа массажиста может повлиять на все. Вопрос в том, как именно – положительно или отрицательно. Профессиональный, сертифицированный массажист безошибочно знает методы воздействия на организм.

И тут встает проблема выбора. Как найти хорошего массажиста?
В самом деле, дилетантов сегодня немало. Если вы решили сделать курс массажа в медицинском центре, не поленитесь прийти туда заранее и оценить обстановку. Попросите показать оборудование – оно очень дорого стоит, и компании-однодневки не будут его устанавливать. Пройдите процедуру сами и оцените, насколько комфортно вы себя чувствовали. Еще один важный момент: сам массажист не может назначить массаж. Если в центре, куда вы обратились, вас уговаривают на курс каких-либо процедур, стоит обязательно проконсультироваться с врачом. Кроме того, действительно высококвалифицированный массажист должен спросить, как родился и развивался ребенок, и зачастую уметь читать рентгеновские снимки.

Вы говорите, что массаж должен назначать врач. Но может ли мама сама высказать инициативу провести своему малышу курс процедур?
Может. Но хороший специалист, прислушавшись к ее пожеланию, лишь примет информацию к сведению и порекомендует обратиться к педиатру или вертеброневрологу, чтобы проверить, можно ли ребенку испытать такую нагрузку в данный период жизни.

Детский массаж по определению не может быть болезненным. Если ребенок расплакался до или во время сеанса, профессионал не станет продолжать, пока не успокоит малыша – толку от процедуры будет немного.

ДЕТСКАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ И УРОЛОГИЯ

ПРОПУСКАТЬ (,) НЕЛЬЗЯ (,) ПОСЕЩАТЬ

НЕРЕДКО РОДИТЕЛИ УБЕЖДЕНЫ: РЕГУЛЯРНЫЕ ВИЗИТЫ К ГИНЕКОЛОГУ ИЛИ УРОЛОГУ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ РЕБЕНКУ НИ К ЧЕМУ. МЕЖДУ ТЕМ РИСКОВ ДЛЯ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ В РАСТУЩЕМ ОРГАНИЗМЕ МОЖЕТ БЫТЬ НИЧУТЬ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ В УЖЕ СФОРМИРОВАННОМ.

Текст: Елена Рабкина

ФАКТОР СТРАХА

Нередко узкопрофильные врачи сталкиваются с непониманием родителей, которые предпочитают прийти на консультацию к терапевту, а не к детскому гинекологу или урологу. Парадоксально, но до сих пор встречаются люди, убежденные, что показать ребенка такому специалисту – стыдно. Однако существует целый ряд причин, которые убеждают в необходимости посещения именно профильного доктора.

Во-первых, половая и эндокринная системы у детей окончательно еще не сформированы и поэтому работают не так, как у взрослых. Только детский специалист сможет оценить ситуацию и назначить грамотное лечение.

Во-вторых, консультируясь у специалиста регулярно, ребенок получит необходимую информацию о своем развитии из уст профессионала. Гинеколог или уролог доступно расскажет о личной гигиене, периоде взросления и о других моментах, которые беспокоят мальчика или девочку.

Наконец, в третьих, врачи такого порядка знают, как работать с детьми, чтобы не вызывать дискомфорта. Зачастую малыши даже не подозревают о том, что им должно быть дискомфортно или неуютно – пока им не скажут об этом родители. Поэтому психологи рекомендуют излишне настороженным мамам и папам пересмотреть свой опыт и не рисковать лишний раз здоровьем сына или дочери.

ЗАЧЕМ ГИНЕКОЛОГ ДОЧЕРИ?

По общепринятым нормам, девочку показывают гинекологу трижды: сразу после рождения, при приеме в первый класс и с началом полового созревания, то есть в 11-12 лет. Но нередко родители пропускают и без того не слишком частые приемы – и напрасно. Дело в том, что половые органы девочки в точности повторяют половую систему взрослой женщины, только в миниатюре. Это значит, что, не заметив несколько тревожных симптомов, можно поставить под угрозу ее здоровье в будущем.

С какими же проблемами могут столкнуться родители? Среди наиболее распространенных – синехия малых половых губ, то есть их сращение. Возникает по разным причинам: от некорректной гигиены и редкой смены подгузника до слишком узкого синтетического белья.

Нередки заболевания, связанные с воспалением вульвы: вульвит, кольпит, вульвовагинит. Они появляются из-за проникновения инфекции: в результате натертости от памперсов, купания в открытом водоеме без трусиков и в других случаях.

Существует несколько основных сигналов, которые должны стать поводом обратиться к детскому гинекологу: выделения с оттенком желтого, зеленого или коричневого цвета, покраснение в области наружных половых органов, жалобы на неприятные ощущения во время мочеиспускания. Своевременная диагностика и лечение помогут избежать риска осложнений и обеспечить ребенку репродуктивное здоровое в будущем.

Самара, 5-я Просека, 97
Тел. 8 (846) 200-21-31
www.agent-zdorov.ru
АГЕНТСТВО ЗДОРОВЬЯ для детей и взрослых

МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА на 5-й Просеке

Более 10 актуальных направлений

УЗИ с выездом на дом

Профильные отделения гинекологии и педиатрии

Программы здоровья для детей до одного года

Центр для всей семьи

Лицензия: № ЛО-63-01-002127 от 5 августа 2013 г.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Агентство здоровья» - это клубный подход и европейские стандарты качества!

Реклама

КРАЙНИЕ МЕРЫ

Обрезание крайней плоти – одна из наиболее ранних хирургических операций на планете. Некоторые народы закладывали в традицию жертвенный характер: боги забирали часть плоти ребенка, а взамен даровали ему жизнь. Но на самом деле объяснение манипуляции, как и в большинстве ритуалов, не лишено практического смысла. Обрезание является профилактикой множества заболеваний, которые развиваются лишь при наличии крайней плоти: затрудненное мочеиспускание, инфекции и заражения мочевыделительных путей, кожные заболевания. Словом, операция популярна и сегодня – причем не всегда по религиозным причинам.

ЗАЧЕМ УРОЛОГ СЫНУ?

С мочеполовой системой мальчиков сложностей не меньше. Согласно статистике, первый урологический осмотр в школе выявляет проблемы почти у 50% маленьких пациентов. Все заболевания мочеполовой системы мальчиков можно разделить на две группы: генетически обусловленные и приобретенные. К последним относятся и последствия инфекций. Они подстерегают ребенка в любом возрасте, начиная с младенческого – не случайно малыша советуют купать ежедневно. А вот мыло или гель желательно использовать реже – только каждые 3-4 дня.
Во время водных процедур рекомендуют также раз в неделю аккуратно оттягивать крайнюю плоть. Делать это нужно предельно осторожно, чтобы не доставить ребенку неприятных ощущений. Такая манипуляция станет профилактикой прирастания крайней плоти к головке полового члена, что довольно часто случается в период интенсивного роста. Вообще, невнимательное отношение к крайней плоти приводит к различным заболеваниям: например, к ее воспалению (баланопластиту) и циститу. Поэтому, если мальчик жалуется на проблемы с мочеиспусканием, гнойные выделения или боли, покраснение и отеки, необходимо сразу же обратиться к детскому урологу.

ПРАВИЛА ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ

ДЛЯ ДЕВОЧКИ

01
Кожа промежности и наружные половые органы всегда должны быть чистыми - на них не должно оставаться остатков выделений.

02
Мыть ребенка в душе следует не реже двух раз в сутки, только чистыми руками и снизу вверх.

03
Влагу после мытья следует промокать, а не вытирать, чтобы не поцарапать нежную оболочку половых органов.

04
Полотенце должно быть чистым, мягким и строго индивидуальным.

05
Нижнее белье для девочки стоит выбирать из натуральных материалов, например, хлопка или льна.

06
Категорически запрещается применять для интимной гигиены косметические средства, туалетное и хозяйственное мыло или влажные салфетки, в составе которых есть спиртовой раствор. Используйте специальные средства с оптимальным уровнем pH. У девочек до 5 лет интимные средства для подмывания допустимы 2-3 раза в неделю, а в более старшем возрасте – каждый день.

07
При появлении у девочки выделений, покраснения и зуда в области наружных половых органов, жжения и болезненности при мочеиспускании обращайтесь к детскому гинекологу.

ДЛЯ МАЛЬЧИКА

01
Необходимо подмывать ребенка теплой проточной водой чистыми руками не реже двух раз в день по направлению спереди назад.

02
Применение специальных моющих средств допустимо не чаще раза в сутки.

03
Не злоупотребляйте использованием подгузников для младенцев. Они вызывают перегрев яичек.

04
Маленьким детям полезно оставаться на несколько часов в день голышом.

05
Мальчикам лучше носить свободные хлопчатобумажные трусы, менять которые нужно ежедневно. Белье и одежда не должны быть чрезмерно облегающими или стягивающими.

06
Научите ребенка пользоваться мягкой туалетной бумагой после каждого мочеиспускания.

07
Если возникает припухлость или покраснение полового члена, ребенок начинает вести себя беспокойно, жалуется на боли, немедленно обращайтесь к детскому урологу.

С КАКОЙ ПРОБЛЕМОЙ ДЕТСКОЙ ГИНЕКОЛОГИИ/УРОЛОГИИ К ВАМ ЧАЩЕ ВСЕГО ОБРАЩАЮТСЯ ПАЦИЕНТЫ?

Злата Викторовна
БОГДАН

Главный детский акушер-гинеколог СОКБ им. М.И. Калинина, врач высшей категории, кандидат медицинских наук

До 8 лет девочки чаще всего обращаются с воспалительными заболеваниями наружных половых органов: вульвитами, вульвовагинитами, синехиями малых половых губ. Зачастую эти проблемы связаны с неправильным подходом к интимной гигиене. После 12-13 лет девочки обращаются с различными нарушениями менструального цикла, а также с кистозными образованиями яичников. В этих случаях всегда очень важно своевременно поставить правильный диагноз и начать соответствующее лечение. От этого зависит репродуктивная функция девушки в будущем. И, естественно, необходима консультация гинеколога при наличии жалоб на боли внизу живота, расстройства менструального цикла, отсутствие менструаций в возрасте 15 лет, выделения из половых путей, зуда и жжения в области половых органов.

Ирина Викторовна
ШАТОХИНА

Врач уролог-андролог клиники «ДАЛИЗ», врач высшей категории, кандидат медицинских наук, международный эксперт в вопросах андрологии.

Первое, что можно посоветовать современным родителям, — это следить за анатомическим состоянием половых органов их сыновей: чтобы половой член был правильно развит, чтобы не было фимоза, то есть сужения крайней плоти, а оба яичка были в мошонке. От этого зависит последующая плодовитость молодого человека. Часто приводят мальчиков с различными воспалительными процессами головки полового члена, и это зачастую вопрос правильной гигиены. Большая проблема современных детей - избыточный вес. И если родители замечают, что полный ребенок стал вялым, аморфным, лучше сходить к детскому врачу-андрологу, потому что не исключены гормональные заболевания, последствия которых могут фатально сказаться на жизни будущего мужчины.

Инна Лерьевна
ШАДРИНА

Директор медицинского центра «Агентство здоровья», врач-педиатр первой категории.

Как это ни странно, но с гинекологическими проблемами мамы девочек начинают обращаться буквально с пеленочного возраста. Самая частая причина обращения – синехии, или сращение половых губ. В таких случаях наши врачи-гинекологи физиологично и безболезненно проводят процедуру разведения половых губ. Следующей возрастной проблемой становится раннее половое развитие или его задержка. В этой ситуации поможет консультация гинеколога-эндокринолога и педиатра, которые подберут ребенку гормональные и безгормональные методы коррекции данных заболеваний. Если же девушки решают начать половую жизнь, исключительно важна конфиденциальная консультация с врачом-гинекологом и полное лабораторное обследование. Это поможет им грамотно сохранить женское здоровье и подготовиться к будущему материнству.

Наталья Николаевна
СОЛОВОВА

Директор клиники, врач уролог-андролог, кандидат медицинских наук, член-корреспондент медико-технической академии, член Европейской ассоциации онкоурологов, член Евразийской ассоциации андрологов.

Оценка состояния крайней плоти в детской практике остается предметом дискуссий педиатров, детских хирургов, урологов. При осмотре детей зачастую не уделяется должного внимания возрастным особенностям.. Отсутствует единая точка зрения в определении понятия фимоз в детской практике, нет четко сформулированных границ между нормой и патологией, не отработана тактика лечения и меры профилактики заболеваний крайней плоти. Нет единства врачей в отношении к синехиям (сращениям головки с внутренним листком крайней плоти). Многие хирурги не знают, как поступить со скоплением смегмы в препуциальном мешке, насколько опасно ее присутствие для возникновения баланита. Обсуждается тактика ведения больных с гнойно-воспалительными заболеваниями крайней плоти. Необходимо ли обведение и выведение головки при острых воспалительных процессах. Практические рекомендации по методам общей гигиены и способами ухода за мальчиком в грудном и младшем возрасте пишутся зачастую не специалистами, а людьми, далекими от практики. Подобные советы могут создавать для ребенка больше проблем, чем пользы. В моей практике часто приходится решать и эти вопросы.

Анна Владимировна
КАЗАКОВА

Врач акушер-гинеколог клиники «ДАЛИЗ», врач первой категории, кандидат медицинских наук.

Детская гинекология подразумевает два периода: период нейтрального детства — до менструации — и пубертатный период — до 18 лет. В первом периоде чаще всего обращаются с вульвовагинитами — воспалительными заболеваниями органов малого таза и синехиями наружных половых органов. При любых жалобах ребенка на боль, дискомфорт, жжение, зуд в области наружных половых органов, а также нарушение мочеиспускания необходимо обращаться к детскому гинекологу. Такая частая в последнее время патология, как синехии наружных половых органов, требует консервативного подхода, и только при нарушении мочеиспускания допускается хирургическая или мануальная коррекция данного состояния. Очень важно обращать внимание на интимную гигиену. Мало кто знает, что в нейтральном периоде девочкам нужна щелочная среда, в пубертатном - кислая. В подростковом возрасте чаще всего наблюдаются нарушения овариально-менструального цикла: отсутствие месячных, ненормально большие или короткие перерывы между ними, кровотечения. Это может быть связано и с физиологическими процессами регуляции менструального цикла, и с влиянием различной патологии на становление репродуктивной функции организма. Для того чтобы дифференцировать норму и патологию, небходима консультация детского гинеколога.

Инга Владимировна
СМОЛЯНКО

Врач акушер-гинеколог, детский гинеколог группы компаний «Мать и дитя – центр семейной репродукции».

Наиболее частые причины обращений в наш центр с детскими проблемами довольно типичны – и это лишний раз доказывает их распространенность. Поэтому мы призываем родителей быть более внимательными к здоровью ребенка и не запускать заболевания. В первую очередь, к нам приходят с вульвитами, то есть с воспалительными процессами в области наружных гениталий, в который вовлечены половые губы, наружное отверстие уретры, преддверие влагалища. Говоря о синехиях, отмечу, что чаще случаются сращения малых половых губ, но и сращение малых с большими также встречается.

МЫ ОТВЕТИМ!

Читатели журнала «Здоровье. Медицина. Красота» имеют редкую возможность задать на наших страницах вопрос, который их волнует. Мы переадресуем его ведущим специалистам города и опубликуем ответ уже в следующем номере.

Ждем ваших обращений:

Звоните: **8 (846) 270-34-83**
Или пишите:
GorizontMedia63@gmail.com

«КАК ЗАЩИТИТЬ ДОЧЬ ОТ ОНКОЛОГИИ В БУДУЩЕМ?»

АКАДЕМИК И ВРАЧ ОНКОГИНЕКОЛОГ ЛЕВ АНДРЕЕВИЧ АШРАФЯН УВЕРЕН: РОДИТЕЛИ КАЖДОЙ ДЕВОЧКИ МОГУТ ОГРАДИТЬ ЕЕ ОТ ВОЗМОЖНОЙ ОНКОЛОГИИ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ОРГАНОВ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ.

Эксперт
ЛЕВ АНДРЕЕВИЧ АШРАФЯН,
врач хирург-гинеколог, член-корреспондент Российской академии наук, д.м.н., заслуженный врач РФ, профессор, руководитель лаборатории комбинированных методов лечения гинекологических заболеваний Российского научного центра рентгенорадиологии.

Когда девушка попадает в группу риска по данным заболеваниям?
В тот момент, когда становится женщиной – особенно при раннем начале половой жизни, пока ее физиологический аппарат еще не сформирован. В это время у девушки активно проходят процессы деления клеток, отчего организм очень подвержен воздействию агрессивных факторов. Начав сексуальную жизнь в подростковом возрасте, впоследствии можно ожидать ряда проблем.

Например, каких?
Во время первого сексуального опыта девушка может заразиться вирусом папилломы человека, который на несформированном эпителии начинает активно работать. Опасность в следующем. Если женщина сталкивается с данным вирусом в 30 лет, то она рискует получить онкозаболевание к 40-50 годам. Но заражение в 14 лет значительно сокращает средние сроки развития злокачественного процесса. Поэтому сегодня мы и видим двадцатилетних пациенток, которые имеют тяжелые формы рака шейки матки.

Неужели нельзя сделать прививку?
Вакцинация не является панацеей, поскольку ее окончательные результаты станут известны только к 2035 году. Кроме того, разновидностей вируса папилломы человека огромное количество. Сегодня в России известны и распространены порядка 15 его видов.

Как в таком случае обезопасить ребенка?
Важно объяснять девочкам эти моменты еще в детстве, чтобы они знали, как строить репродуктивную жизнь и отношения в семье. К примеру, природой задумано, чтобы женщина произвела на свет как можно больше потомства и кормила грудью минимум полтора года. Но сегодня одна женщина рожает в среднем 1,3 раза, а кормит грудью около трех месяцев. Отсюда появляется еще одна проблема – рак молочной железы. Зачастую к беде приводит элементарная неграмотность. Поэтому школа и родители должны сформировать базовые понятия того, как обойти подводные камни и избежать группы риска.

Но что делать тем, кто уже совершил эти ошибки?
В первую очередь, понимать сигналы своего организма, которые могут привести к онкологии. Необходимо не просто регулярно посещать гинеколога, но и использовать методы современной диагностики: правильно взятые мазки шейки матки, УЗИ, маммографию. Конечно, многое зависит и от врача, который должен спросить, чем болели женщины в семье, каковы особенности этих заболеваний. Необходимо использование препаратов, которые затормозят развитие рака. Если возникла опухоль – мы уже опоздали. Поэтому мы, врачи, должны опередить ситуацию.

Интервью: Елена Еремина

КСТАТИ

Одно из последних исследований Л.А. Ашрафяна, проведенное с академиком В.И. Киселевым, посвящено тестированию нового отечественного препарата «Индинол Форто». Средство доказало высокую эффективность для профилактики и лечения доброкачественных опухолевых заболеваний молочной железы, неопластических образований эндометрия и шейки матки, в том числе вызванных вирусом папилломы человека.

ИСКУССТВО БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ

КАЖДЫЙ ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ЕГО РЕБЕНОК БЫЛ ЗДОРОВ, УСПЕШЕН И СЧАСТЛИВ. НО ПОЧЕМУ ЖЕ ТОГДА НАМ ВСТРЕЧАЮТСЯ ЛЮДИ, КОТОРЫХ МЫ СКРОМНО НАЗЫВАЕМ «НЕБЛАГОПОЛУЧНЫМИ»? НЕУЖЕЛИ ОНИ НЕ БЫЛИ ДЕТЬМИ? ИЛИ ПАПЫ И МАМЫ НЕ ЖЕЛАЛИ ИМ ДОБРА? КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК ОЛЬГА ВАСИЛЕВИЦКАЯ РАССКАЗЫВАЕТ, КАКИЕ МОМЕНТЫ ДЕТСТВА МОГУТ СКАЗАТЬСЯ НА ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ И ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ЗНАЧИТ – БЫТЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ.

Эксперт
ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА ВАСИЛЕВИЦКАЯ,
кандидат психологических наук, член Российской и Европейской профессиональной психотерапевтической лиги, директор центра «Психология для всех».

МАМА, МНЕ СТРАШНО!

Страхи – одна из наиболее распространенных проблем детской психологии. Это естественное явление, но нужно помнить, что их нельзя оставлять без внимания.
Возьмем простую ситуацию. Малыш гулял с папой и мамой по набережной, чуть убежал вперед или, наоборот, замешкался – и вдруг оказался среди чужих людей. Заблудился! Даже если это состояние длится всего несколько секунд, оно вызывает огромное потрясение – ребенок испытывает страх. Важно, как ведут себя в данной ситуации мама и папа. Если обнимают и успокаивают, то испуг быстро и без последствий проходит. А вот если ругают или, еще хуже, наказывают – остается на бессознательном уровне надолго. Подобные стрессы случаются регулярно, поэтому важно относиться к ним с вниманием.
Вторая возможная причина тревоги – жестокие сцены, которые в изобилии льются с экранов телевизоров или страниц комиксов. После их просмотра дети становятся возбудимы, плохо спят, видят кошмары. Все это тоже приводит к страхам, которые могут проявиться даже во взрослой жизни – например, в виде боязни темноты или нежелания остаться дома в одиночестве. Такие непроработанные «остаточные явления» формируют неуверенность, нерешительность, а в итоге тормозят жизнь человека. Именно поэтому важно начинать работать с ними как можно раньше – ведь это влияет на нервную систему и здоровье в целом. Работа с детскими страхами – одно из направлений нашего центра «Психология для всех».

ЦЕНТР «ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ВСЕХ»

Среди наших основных направлений:

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ВАС
Преодоление депрессии, формула успеха и уверенности в себе, решение проблем в отношениях с противоположным полом, кризис супружеских отношений, лечение психологического бесплодия, преодоление кризиса супружеских отношений, коррекция веса.

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
Школа родителей – в том числе будущих, работа с детскими страхами и депрессией, подготовка к школе, развитие памяти и внимания, проблемы переходного возраста, помощь в выборе профессии.

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ БИЗНЕСА
Обучение активным продажам, ведение переговоров, тайм-менеджмент, управление конфликтами, командообразование, а также коучинг и технологии НЛП и многое другое, поскольку огромный опыт психологов центра позволяет нам быть полезными для каждого. За 12 лет работы мы успешно справлялись с различными, даже самыми сложными ситуациями. Звоните, и мы поможем обрести комфорт и уверенность.

Текст: Юлия Петренко

МАМА, ПОГОВОРИ СО МНОЙ!

Так уж выходит, что современные мальчишки и девчонки зачастую не знают, как играть и дружить со своими сверстниками. С детьми старше или младше – пожалуйста, а вот с ровесниками им сложно даже познакомиться. В первую очередь это происходит оттого, что они попросту не понимают, как это – общаться. Родители не сформировали этот навык. В раннем возрасте проблема кажется некритичной, но настоящие сложности начнутся, когда сын или дочь попадают в коллектив ровесников – детский сад или школу.
Общение – важная часть жизни каждого ребенка. Он должен знать, как доносить свои мысли, защищать интересы, доказывать точку зрения, говорить «нет» - уметь отказаться от соблазна так важно в наше время! Поэтому в нашем центре мы уделяем огромное внимание данному вопросу. Порой родители часто успокаивают себя: «Мой сын не любит общаться, он у меня тихоня». Но задумывались ли вы, почему он такой? Может, он чего-то опасается? Не уверен в себе? Как будет он идти дальше по жизни, двигаться по карьерной лестнице, выстраивать отношения с девушками?
Самое приятное в том, что все эти проблемы хорошо решаются при профессиональной психологической помощи. Сеансы со специалистом убирают первопричину проблемы, что делает результат надежным. Важно уже в детстве заложить фундамент грамотной коммуникации – и тогда ребенку будет комфортно в любом обществе.

МАМА, УСЛЫШЬ МЕНЯ!

Многие родители считают, что ребенок их не слушает из вредности или упрямства. Чаще всего это не так – он просто не понимает, чего от него хотят. В таких ситуациях не надо злиться или плакать – лучше прийти к специалисту, чтобы ответить на вопрос: «Что я делаю не так?». Быть родителями – целая наука, поэтому в нашем центре есть школа для настоящих и будущих родителей. Многие считают, что не нуждаются в дополнительных знаниях, но давайте вспомним, что мы либо несем тот опыт, что получили в своей семье, либо узнаем новое и развиваемся. Третьего не дано. Главная задача родителей – стать настоящим другом своему ребенку, и тогда теплые отношения сохранятся на всю жизнь, а в обществе станет гораздо меньше одиноких пожилых родителей. Это огромный родительский труд, и мы в нашем центре ежедневно помогаем выполнять его.

Все 12 лет работы центром «Психология для всех» руководит его основатель – Ольга Владимировна Василевицкая.

Реклама

ЦЕНТР «ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ВСЕХ»
Все виды психологической помощи взрослым и детям
Тел.: 8 (846) 334-78-01, 8 (908) 38-61-341
www.centr-psy4all.ru
Прием по предварительной записи

О проблемах детского ожирения и способах их решения рассказывает руководитель Поволжского отделения федеральной сети центров снижения веса «Доктор Борменталь» **АЛЕКСАНДР КОНДРАШОВ**.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА **ЛИШНИЙ ВЕС?**

ПОЧЕМУ ДЕТИ ТОЛСТЕЮТ?

Очевидно, что число детей с избыточным весом увеличилось. Почему же это произошло?
Первая причина заключена в том, что сегодня высококалорийная еда доступна как никогда. Три плитки шоколада, которые практически полностью удовлетворяют дневную норму калорий взрослого человека, стоят 100-150 рублей. Пища никогда не была так дешева – и это крайне опасно для нашей популяции. Может быть, через сто лет мы сформируем естественные защитные механизмы, но сейчас в таком изобилии тяжело ориентироваться даже взрослым людям – что говорить о детях!
Второй причиной становится чрезмерное потакание своим чадам. «Залюбливание» ребенка является чем-то нормальным, и в результате, когда он чего-то хочет, родителям чрезвычайно сложно ему отказывать.
В-третьих, задействованы все те же психологические причины. Повышенная тревожность, стресс, избыточные умственные нагрузки стали нашими спутниками в XXI веке. Они не проходят без следа ни для детей, ни для взрослых. Не в силах с этим справиться, многие просто «заедают» свои переживания.
Наконец, распространена практика, когда вечно занятые родители «откупаются» подарками. Еда – один из самых универсальных символов любви, и мы активно его используем. Раньше вся семья собиралась за общим столом на ужин, но сегодня многие питаются вне дома. А там где нет домашней еды, появляется еда «быстрая».

Готовы ли вы подписать подобный документ?

РАСПИСКА

«Я, ___ФИО___, понимаю, что лишний вес моего ребенка приведет к тому, что он(а) будет жить на 7 лет меньше, полностью осознаю это и согласен/согласна с такими последствиями».

Текст: Лина Лазаз

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫМ КАЖЕТСЯ, ЧТО С ЛИШНИМ ВЕСОМ РЕБЕНКА ПОРА ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ.

1. Питайтесь вместе. Хотя бы раз в день собирайтесь за семейным столом.
2. Все взрослые должны следовать правилам полезного питания: не держать в доме чипсов и колы или не покупать провоцирующих продуктов.
3. Нужно знакомить ребенка с миром нормальной еды. Готовьте дома, предлагая сыну или дочери все многообразие домашней пищи.
4. Продолжайте любить ребенка таким, каков он сейчас. Представьте, что он не похудеет никогда. Как вы будете относиться к нему в этом случае? Неужели плохо? Нужно найти в себе смирение и принять малыша таким, какой он есть.
5. И вместе с тем обязательно верьте в своего ребенка. У него все получится!

НЕ ЖДИТЕ, КОГДА ПРОБЛЕМЫ РЕБЕНКА ИСПОРТЯТ ЕМУ ЖИЗНЬ.

ЗАПИШИТЕСЬ ПРЯМО СЕЙЧАС В ЦЕНТР «ДОКТОР БОРМЕНТАЛЬ» НА ПЕРВИЧНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ. СКАЖИТЕ ПАРОЛЬ: «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК» – И ВЫ ПОЛУЧИТЕ ЕЕ БЕСПЛАТНО!

ФАКТ

Объем талии больше 88 см означает, что в организме жир начинает разрушать сосуды.

ВИНОВАТА ЛИ ГЕНЕТИКА?

Обратимся к классическому примеру психологии питания. Исследования близнецов, которые попали в разные приемные семьи, показали, что пищевые привычки семьи несут гораздо большее значение, нежели генетическая предрасположенность.
Генетика — лишь слабое место, за которым родителям нужно следить. Сложность в том, что зачастую они не считают себя ответственными за лишние килограммы ребенка. В самом деле, гораздо проще сослаться на то, что в семье все достаточно полные – «такая уж наследственность». Проблема в том, что осознанно или нет, ребенок всегда копирует родителя: «Я буду такая же, как мама». И если мама тучная, то девочка будет стремиться к такому же силуэту. Именно поэтому взрослые должны, во-первых, следить за собой, а во-вторых, активно участвовать в терапии сына или дочери. Да, это сложно: помогать ребенку снижать вес и в то же время не давить на него, но мы обучаем родителей этим вещам.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Пластические возможности детской психики поражают. Ребенку можно помочь выстроить правильную философию, обрести нужные привычки, научить бережно относиться к себе — и уже через несколько месяцев получить устойчивые положительные результаты.
В центре «Доктор Борменталь» курс коррекции веса для детей состоит из 12 двухчасовых занятий: по одному в неделю (по субботам) в течение трех месяцев. Три занятия в месяц — для детей, и одна встреча — для взрослых.
Формула работы центра снижения веса «Доктор Борменталь» заключается в комплексе психотерапии и диетологии. На занятиях детей учат разбираться в пище, объясняют, что есть можно, а что нельзя. Уделяют внимание и психологической работе: мы разбираем вопросы межличностного общения, умения работать с чувствами, поскольку доказано, что полные дети чаще испытывают гнев. Такой подход работает на отлично: диетология делает пациента стройным, а психотерапия значительно упрощает процесс похудения. Когда ребенок достигает результата, он счастлив – ведь он получил ценный навык и важный секрет, которым может самостоятельно пользоваться в повседневной жизни.

Реклама
Лицензия № ЛО-63-01-000934 от 17.08.2010 г.

ДОКТОР Борменталь
центр снижения веса

Центр снижения веса «Доктор Борменталь», Самара, ул. Садовая, 335, 3-й этаж
Тел. (846) 205-13-01

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

«УЖ НЕБО ОСЕНЬЮ ДЫШАЛО...»

КАК ЗАМЕТИТЬ КРАСОТУ ОСЕНИ, НЕ ОМРАЧИВ ЕЕ БОЛЕЗНЯМИ

СОЛНЫШКО ЕЩЕ СВЕТИТ И МЕСТАМИ ДАЖЕ ГРЕЕТ, СЕРЬЕЗНЫЕ ХОЛОДА ПОКА НЕ НАСТУПИЛИ, НО, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, ВОКРУГ ТО И ДЕЛО КТО-ТО ЧИХАЕТ И ХАНДРИТ. КОЛЛЕГИ БЕРУТ БОЛЬНИЧНЫЕ, А РЕБЕНОК «ПРИНОСИТ» ИЗ ШКОЛЫ ПРОСТУДУ. ТАК КАК ЖЕ КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ И ДЕТЕЙ ОТ НЕПРИЯТНОСТЕЙ, СВЯЗАННЫХ С НАСТУПЛЕНИЕМ ОСЕНИ?

ОСЕННИЕ НЕДУГИ

Вы наверняка замечали, что с началом похолодания обостряются не только простудные заболевания. Гастриты и язвы начинают беспокоить тех, кто раньше с ними никогда не сталкивался, обостряются сердечно-сосудистые проблемы, у кого-то ноет спина, у других – суставы. И, конечно, нельзя сбрасывать со счетов осеннюю «депрессию», которую многие считают неизбежной и ждут с заранее заготовленной тоской. Все это кажется нелогичным, поскольку за лето организм отдохнул, напитался витаминами и солнечным светом и должен быть в форме. Но дело в том, что именно в это время системы организма дают некоторый сбой. Не у всех, и не критичный, но все же довольно неприятный. Укорачивается световой день, мы возвращаемся из отпусков и каникул в душные помещения, реже выходим под открытое небо — а значит, выработка витамина D и гормона мелатонина уменьшается. Свежие овощи и фрукты постепенно заканчиваются, перекрывая источник натуральных витаминов. Таким образом, органы эндокринной системы начинают переходить на другой режим. Особенно на самочувствии сказываются изменения в выработке адреналина — гормона стресса, а также гормонов щитовидной железы.

Кроме того, снижение количества свежей зелени, овощей и фруктов не только отнимает привычную дозу легкодоступных витаминов и микроэлементов, но и усложняет работу желудочно-кишечного тракта. Уменьшается количество клетчатки — следовательно, перистальтика затрудняется. Как только становится ощутимо холодно, мы налегаем на тяжелую, жирную, калорийную пищу. Да еще начинаем есть больше и реже, подстраиваясь под рабочий график. Естественно, желудок сразу же реагирует на такие изменения, намекая на хронические гастриты и язвы.

Промозглая погода, холодный дождь и ветер сказываются на состоянии сосудов и капилляров: они сужаются, нарушая питание органов. В итоге напоминают о себе гипертония, мигрени и сердечные недуги. От холода страдают и суставы. Осень — период обострения артритов и артрозов.

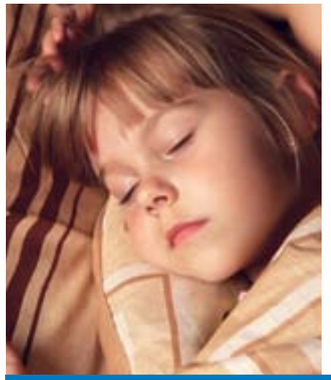
Тем временем иммунная система за лето отвыкла бороться с многочисленными возбудителями простудных заболеваний. С просторных пляжей и чистого воздуха деревень, лесов и курортов мы снова попадаем туда, где много людей. Ездим в транспорте, ходим на работу и в школу, посещаем различные учреждения — и шансы подхватить вирус увеличиваются. Грипп и другие ОРВИ составляют до 80% всех случаев инфекционных заболеваний. Дети болеют в 3-4 раза чаще, чем взрослые. Но обязательны ли эти проявления? На самом деле их можно избежать – просто нужно знать, как.

Текст: Лина Лазаза

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ГЛАЗНАЯ КЛИНИКА БРАНЧЕВСКОГО ™

СЕМЕЙНАЯ ОФТАЛЬМОЛОГИЯ



Детская офтальмология в Глазной клинике Бранчевского

РЕБЕНОК СПИТ - ЗРЕНИЕ УЛУЧШАЕТСЯ

БЕЗ ОЧКОВ
БЕЗ ДНЕВНЫХ КОНТАКТНЫХ ЛИНЗ
БЕЗ ОПЕРАЦИИ

1. ВОЗМОЖНО ЛИ В ВАШЕЙ КЛИНИКЕ РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ПАТОЛОГИИ ГЛАЗ У МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ?

У ребенка непросто измерить оптику глаза. Именно поэтому в нашей клинике для раннего выявления патологии глаз применяется новейшее оборудование, в том числе детский рефрактометр Vision Screener, позволяющий получать данные по рефракции детей от 3 месяцев и старше. Кроме того, уже у маленьких детей можно выявить наличие или отсутствие косоглазия, проблемы с хрусталиком, с сетчаткой. Для каждого маленького пациента с нарушениями зрения составляется программа лечения. Она включает этапы: оптическая коррекция зрения (очки, контактные линзы), закрывание глаза (окклюзия), аппаратное лечение, хирургическое лечение. Используются методики ортоптического и диплоптического лечения. Применяются новейшие методики – терапевтические «ночные» контактные линзы, замедляющие прогрессирование близорукости. Родителям обязательно даются рекомендации по лечению в домашних условиях.

2. РАССКАЖИТЕ О СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДАХ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ У ДЕТЕЙ - БЛИЗОРУКОСТИ, АСТИГМАТИЗМА, КОСОГЛАЗИЯ?

Самую большую опасность представляет прогрессирующая близорукость у детей. Если у ребенка имеется близорукость, то помимо медикаментозного и аппаратного лечения применяется новейшая методика - ортокератология. Это специальные «ночные» контактные линзы, которые мягко и временно изменяют кривизну роговицы, пока ребенок спит. Маленький пациент надевает линзы на ночь, утром снимает их, а затем хорошо видит, по меньшей мере, сутки. Ночные линзы показаны детям с 6-летнего возраста. А пользоваться ими можно многие годы без каких-либо побочных эффектов.

Детский врач-офтальмолог Глазной клиники Бранчевского, заведующая детским отделением, Наталья Козина отмечает: «Для детей это один из самых безопасных способов коррекции зрения – они могут надевать контактные линзы вечером и снимать их утром под контролем родителей. Эта методика применяется и для взрослых пациентов, но особенно она эффективна для детей и подростков, так как позволяет замедлить рост близорукости. Если же близорукость прогрессирует быстро, в клинике применяется хирургическое лечение – склеропластика».

3. ИМЕННО У ВАС В КЛИНИКЕ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ ПРИМЕНЯЮТ ЭКСИМЕРНЫЙ ЛАЗЕР WAVELIGHT® EX500. РАССКАЖИТЕ, В ЧЕМ ЕГО ПРЕИМУЩЕСТВО?

Лазерная коррекция зрения — современная, высокотехнологичная процедура. Она позволяет пациентам с близорукостью, дальнозоркостью и астигматизмом полностью восстановить зрение и навсегда избавиться от необходимости ношения очков и контактных линз.

Эксимерный лазер, используемый в нашей клинике, является на сегодняшний день самым быстрым эксимерным лазером в мире и единственным в Самарском регионе. Последняя система эксимерного лазера объединяет в себе многие функции для быстрого, безопасного и надежного рефракционного лазерного лечения. Высокая эффективность обеспечивается новейшим алгоритмом и более быстрой лазерной головкой, что ведет к меньшему обезвоживанию стромы роговицы во время работы лазера, меньшей чувствительности к движениям пациента, делает процедуру более комфортной для пациента и обеспечивает оптимальные результаты.

Что немаловажно: в комплекте с лазером идет самое современное оборудование, позволяющее на ранней стадии развития проводить диагностику такого заболевания, как кератоконус.

ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ
(846) 925-31-31
Поликлиника, г. Самара, ул. Ново-Садовая, 369а
www.glaza63.ru

Реклама

Лицензия: № ЛО-63-01-002080 от 16 июля 2013 г.; Лицензия: № ЛО-63-02-000491 от 2 сентября 2011 г.; Лицензия: № ФС-63-01-001346 от 2 декабря 2011 г.

ХОЛОД
В РАДОСТЬ

Старая и ставшая банальной фраза «Движение — это жизнь» - ключ к успеху в борьбе за хорошее самочувствие в холодное время года. Двигательная активность тренирует сосуды, суставы, позвоночник, мышцы и дыхательную систему, укрепляет иммунитет, расходует излишки адреналина, а значит, снижает последствия стресса. Главное — помнить, что все хорошо в меру. Чрезмерные физические нагрузки способны дать обратный эффект, поэтому стоит внимательно относиться к выбору занятий. В любом случае, пара остановок или лестничных пролетов пешком, часовая прогулка или утренняя зарядка принесут только пользу.

Основной причиной осенних депрессивных расстройств является недостаток солнечного света. Именно лучи солнца активируют выработку гормона мелатонина, отвечающего, в числе прочего, за нашу работоспособность и тесно связанного с эндорфинами, поднимающими настроение. В межсезонье, когда дни становятся короче, их выработка резко уменьшается. Хорошая новость заключается в том, что искусственный свет вполне может спасти ситуацию. Еще одно условие позитивного настроения и свежего внешнего вида — достаточный сон.

Важно одеваться по погоде, сохраняя температуру внутренних органов и поддерживая правильную циркуляцию крови. Снизить вероятность заболевания гриппом можно, часто проветривая помещение, избегая мест скопления людей в период подъема заболеваемости – особенно это касается детей.

Всей семьей ешьте лук и чеснок, мойте руки с мылом каждый раз по возвращении домой с улицы — и вероятность избежать ОРВИ или гриппа уже значительно повысится. А для повышения энергичности можно принимать тонизирующие препараты, предварительно, конечно, посоветовавшись с врачом.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕАЦЕНТР

ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ НЕВРОЛОГИИ И РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ

Реклама

УНИКАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛЕЧЕНИЯ УЖЕ БОЛЕЕ 20 ЛЕТ ПРИМЕНЯЮТ ПРИ:

- повышенном внутричерепном давлении
- последствиях родовых травм
- угрозе развития ДЦП
- снижении памяти и внимания
- снижении интеллектуальных способностей
- повышенной возбудимости
- нейросенсорной тугоухости
- задержке развития:
  - **МОТОРНОГО**
  - **РЕЧЕВОГО**
  - **ПСИХИЧЕСКОГО**

  и аутизме

www.reacenter.ru www.реацентр.рф

Запись на консультации:

(846) 205•03•43 Ново–Вокзальный тупик, 21а

(846) 332•82•01 ул. Фрунзе, 169а

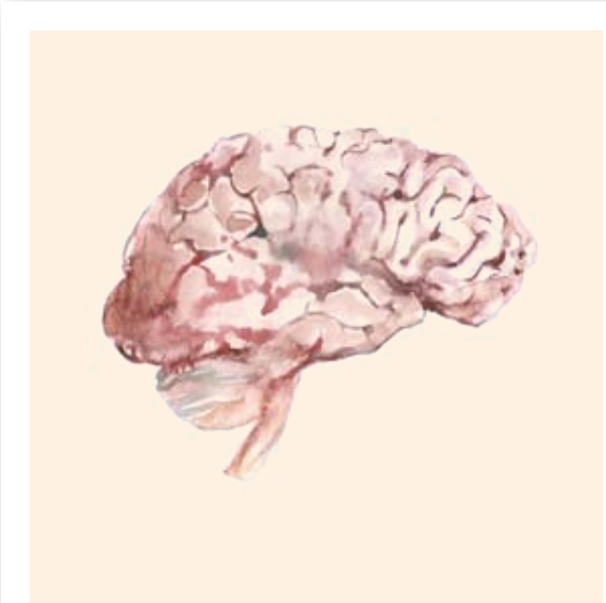
Лицензия: № ЛО-63-01-001637 от 29 июня 2012 г.

ЗАКАЛЯЙСЯ - ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Одним из простейших и проверенных временем способов укрепления иммунитета является закаливание, полезное и детям, и взрослым. Дело это несложное и весьма эффективное. Контрастный душ или обливания холодной водой тренируют сосуды и потому являются отличным способом не только закалиться, но и предотвратить варикоз. Но есть несколько правил, которые стоит соблюдать, чтобы закаливание принесло пользу. Во-первых, начинать нужно с воды комнатной температуры, постепенно ее понижая. Во-вторых, следить за ощущениями: после обливаний холодной водой вам должно быть жарко. Если вы замерзли, значит, выбранная температура воды для вас пока слишком низкая. И, в-третьих, закаливающие процедуры необходимо проводить регулярно, желательно каждый день, в противном случае от них больше вреда, чем пользы. Начинать систематическое закаливание лучше в теплое время года, чтобы к пику простуд подойти уже во всеоружии.

СОВЕТ ЗАМЕРЗШИМ

Если ребенок возвращается с прогулки сильно вспотевший, нараспашку, без шапки или же просто промокший, стоит усилить меры предосторожности, чтобы не дать ему заболеть. Быстро делаем отпрыску ванну, чтобы хорошо его согреть. Можно обойтись и ванночкой для ног, если промокли только стопы. Затем нужно дать теплое, но не горячее, чтобы не угнетать естественную микрофлору организма, витаминизированное питье — чай с вареньем или молоко с медом. Все эти меры применимы и к взрослым, которые намерзлись на остановке или промочили ноги.



МЕДИЦИНА

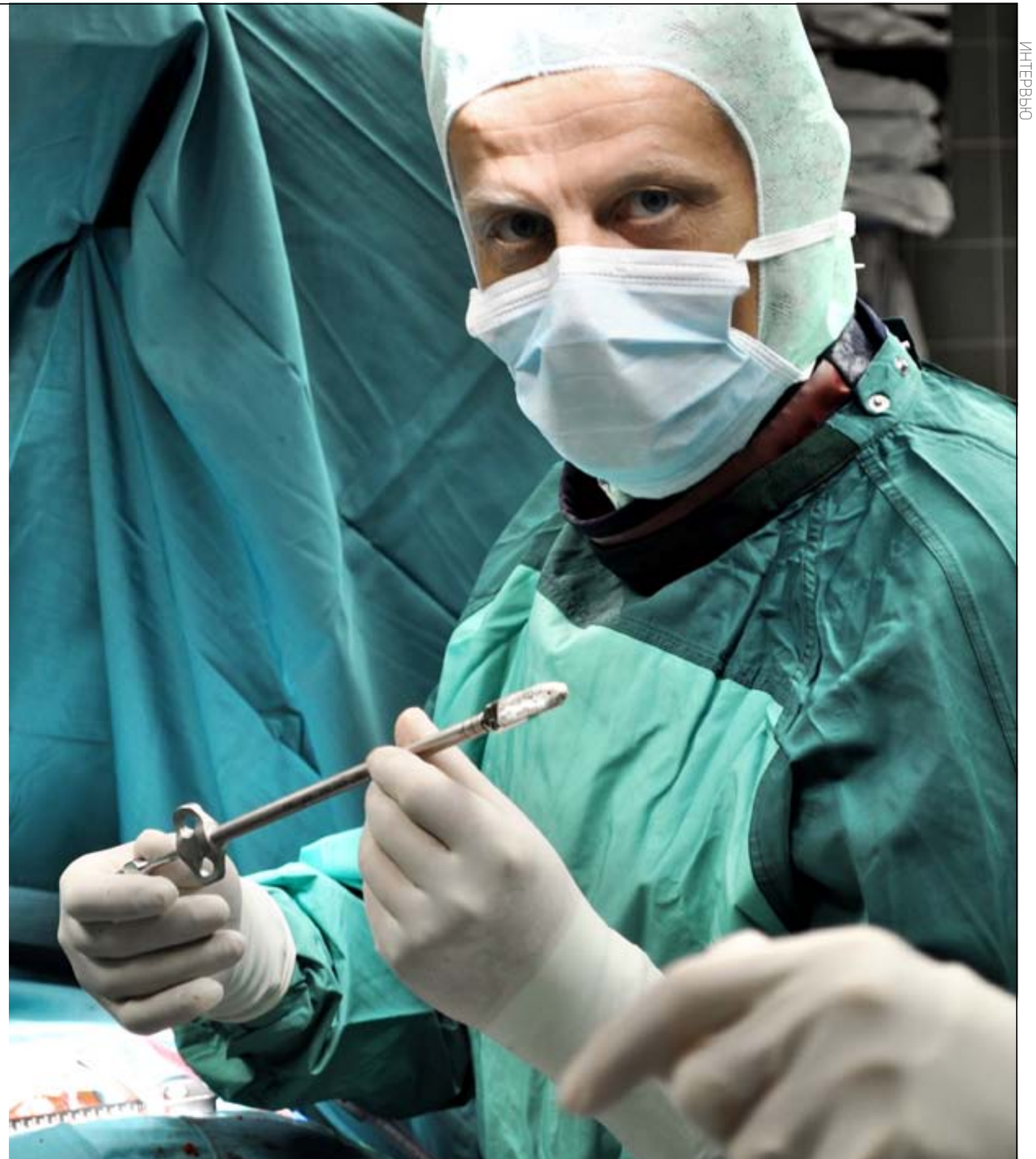
СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВ

«ОПЫТ ПОЗВОЛЯЕТ НАМ БЫТЬ ПЕРВЫМИ!»

НЕЙРОХИРУРГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ГОРОДСКОЙ БОЛЬНИЦЫ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА ИЗВЕСТНО ВО ВСЕЙ РОССИИ. СЕГОДНЯ ЕГО ВРАЧИ ГОТОВЯТСЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ, ГДЕ БУДУТ ОТВЕЧАТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ СПИНЫ И ПОЗВОНОЧНИКА ГОСТЕЙ И УЧАСТНИКОВ МУНДИАЛЯ. ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВ РАССКАЗАЛ, ПОЧЕМУ ИМЕННО ЗДЕСЬ ВПЕРВЫЕ БЫЛИ ПРОВЕДЕНЫ УНИКАЛЬНЫЕ ДЛЯ СТРАНЫ ОПЕРАЦИИ, КАКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОЗВРАЩАЮТ ПАЦИЕНТАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ И КАК ВЫШЛО, ЧТО ОН САМ ПЕРЕНЕС ОПЕРАЦИЮ НА ПОЗВОНОЧНИКЕ.

Сергей Михайлович Сергеев – заведующий нейрохирургическим отделением городской больницы №1 им. Н.И. Пирогова, нейрохирург высшей квалификационной категории, член Европейского отделения Всемирного общества спинальных хирургов, кандидат медицинских наук, главный нейрохирург Самары, главный вертебролог Самарской области.

Интервью: Юлия Петренко



ЦЕНА ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Говорят, ваше отделение настолько популярно среди пациентов, что многие приезжают из других городов и даже стран.
Действительно, про нас слышали многие. Бывают пациенты из Германии, Англии, Испании, США. И наоборот: нередко человек, имеющий возможность сделать операцию в хорошей европейской клинике, выбирает наше отделение и остается в Самаре.

Почему?
Во-первых, западная медицина не всегда лучше отечественной, несмотря на сложившийся стереотип. Во-вторых, многим пациентам некомфортно на чужбине, где нет родной речи, а общаться с доктором нужно через переводчика. В-третьих, мы владеем абсолютно всеми мировыми технологиями спинальной хирургии. И, наконец, в-четвертых, очень отличается стоимость операции.

> *Если пациент попадает под целевую программу Министерства здравоохранения, очень хорошие имплантаты мы ставим бесплатно*

В какую сторону?
В России гораздо дешевле. Сравните: цена на искусственный поясничный диск в Германии начинается от сорока тысяч евро. У нас она составляет 250 тысяч рублей. Разница колоссальная, хотя мы говорим об одном и том же продукте. Этому есть объяснение: на Западе расходы за операции несут страховые компании, что в России случается крайне редко. Если только пациент не попадает под целевую программу Министерства здравоохранения.

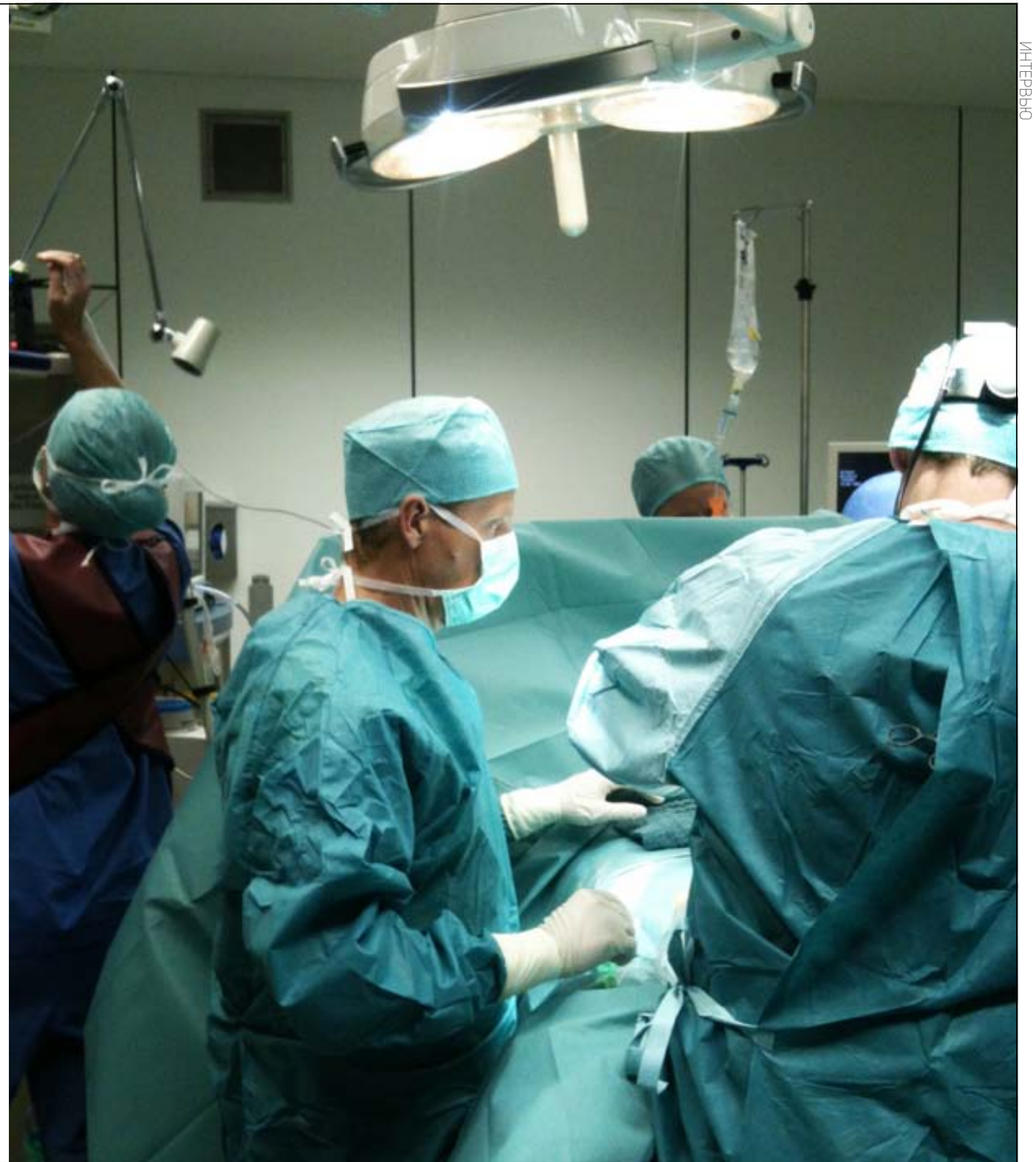
Бывает и такое?
Да, причем не так редко, как вы думаете. К примеру, в 2014 году нашей больнице выделено 65 квот на полностью бесплатные операции. Возможно, что количество еще увеличат, как это было в прошлом году – тогда мы провели 129 операций. В таких случаях очень хорошие имплантаты мы ставим бесплатно.

Рядовым пациентам?
Совершенно обычным людям. Жаль, что многие не всегда понимают, какая это удача – получить дорогостоящий имплантат и поставить его здесь же, в Самаре. Подобные операции очень сложны, их могут проводить всего с десяток человек в стране – в том числе врачи нашего отделения.

Наверняка играет роль, что вы первые, кто начал делать операции по замене поясничного диска в России?
Да, я учился этому в Бельгии. Высокие технологии просто так не даются – они требует много времени и сил. Многие хирурги сегодня начинают ставить имплантаты, не имея специального на то разрешения, поэтому пациенту обязательно нужно спрашивать, имеет ли право доктор проводить операцию, и смотреть на его сертификацию. Это большая проблема. Операция с искусственным поясничным диском очень сложна и имеет много подводных камней.

И все же, как вышло, что вы первыми в стране начали ставить такие имплантаты – причем не в Москве или Санкт-Петербурге, а именно в Самаре?
Все началось лет десять назад. В то время подобных операций у нас и в помине не было. Пациентам ставили имплантаты советского образца – в лучшем случае. Тогда я уже работал заведующим нейрохирургическим отделением больницы им. Пирогова и очень интересовался этой темой. Поэтому, когда в Россию пришли первые производители зарубежных имплантатов, сам к ним приехал, сказав, что хочу делать операции с искусственным позвоночным диском. В первой компании меня всерьез не приняли (кстати, позже они об этом очень сожалели), но уже во второй отправили на обучение. Мы стали пионерами только потому, что я успел попасть в нужную струю, узнал продукцию, освоил технологию. Поэтому сегодня мы показываем приличные результаты работы и известны в стране.

Получается, все сложилось благодаря вашей профессиональной любознательности?
Возможно. Мне всегда хотелось делать что-то новое, осваивать инновационные направления. Сегодня, когда меня представляют на конференциях как родоначальника того или иного направления, мне очень приятно. Это значит, что я несу конкретную пользу людям благодаря своей практике.



«ХИРУРГИЯ ДОЛЖНА НАЧИНАТЬ С МАЛОГО»

Вы и сегодня отдаете приоритет имплантатам?
Современные имплантаты способны на многое. Они меняют жизнь человека, когда уже, казалось бы, ничего не поможет. Спасают нефункциональные позвоночники и возвращают их в рабочее состояние.

> ***Операции «360 градусов» – гордость отделения, поскольку в нашей стране их практически никто не проводит ввиду сложности***

Вы не сталкиваетесь с недоверием пациентов к имплантатам?
Напротив, особенно, если вопрос стоит о платных операциях. Сегодня много информации на эту тему, и зачастую пациент сам говорит доктору, какая процедура ему нужна – по его, разумеется, мнению. Другой вопрос в том, что нередко он настаивает на не самом оптимальном варианте. То есть операция-то, может, и хорошая, но ему в данном конкретном случае не подходит.

Как вы это определяете?
В философии спинальной хирургии есть особенность: начинать с малого. Возьмем, к примеру, грыжу межпозвонкового диска. Ту самую, которая давит на нервные окончания и вызывает дикую боль. Операций по ее устранению может быть просто масса. Боли в спине могут быть связаны с дисковым процессом или с процессами в суставах позвонков. То есть нужно определиться. Если речь идет о начальной стадии дискового процесса, нам помогут технологии чрескожного удаления грыжи, например, гидронуклеопластика. Манипуляция проходит через иглу – без разрезов! Но если боли связаны с суставами, то необходимо провести денервацию, то есть убрать давление на нерв. Для этого мы пускаем электроразряды специального аппарата через микропроколы. Как видите, для каждого этапа заболевания есть масса возможностей. Наша задача – выбрать оптимальную.

Принцип минимального хирургического вмешательства актуален при травмах? К примеру, при переломе позвоночника?
Почему нет? Если перелом неосложненный, операцию можно провести чрескожно, то есть без разрезов. В этом случае мы заливаем цементом сломанный позвонок через прокол и исключаем таким образом его дальнейшую травму. Если же перелом значительный, применяем другие технологии – такие как кифопластика. Вводим через прокол стент, который приподнимает позвонок и восстанавливает его высоту, после чего мы заливаем его цементом.

А если травма значительно серьезнее?
Если перелом привел к смещению позвонков, необходимы винтовые конструкции, чтобы исключить малейшее движение, которое может привести к повторному перелому. В этом случае мы ставим фиксирующие конструкции, которые позволят сегментам позвоночника срастись. Но даже в таких сложных ситуациях действуем малоинвазивно: устанавливаем винты специальной штангой через точечные проколы. Такие операции называются жесткими чрескожными. Кстати, мы тоже были первыми, кто ввел их в российскую медицинскую практику.

Значит, тенденция малоинвазивности популярна и в вертебрологии?
Как и в любом другом хирургическом направлении. Доктор должен воздействовать только на зону патологии, поскольку при больших разрезах соседние ткани страдают и хуже восстанавливаются. Разумеется, иногда деформацию невозможно устранить через малоинвазивный доступ, но в любом случае хирургическая техника должна быть экономной. Даже при больших операциях, когда «идешь» на кости, нужно следить, чтобы не страдали ткани и особенно спинной мозг.

ДЕЛО ТЕХНИКИ

Какие обширные операции вы проводите в своем отделении?
Их немало. К примеру, практикуем так называемую хирургию «360 градусов» – когда нужен и передний, и задний доступ к позвоночнику. За счет двойного доступа мы можем добраться до нужного позвонка, проходим сквозь сердце, грудную клетку, легкие. Операции «360 градусов» –гордость отделения, поскольку в нашей стране их практически никто не проводит ввиду сложности. Однако наша техника позволяет работать на любом отделе и любое количество времени. То есть мы можем без проблем уйти на девятичасовую операцию.

Сколько операций вы проводите в день?
В среднем пять-шесть, из которых около четырех провожу непосредственно я.

Что нужно сделать, чтобы попасть к вам в руки?
Ничего – разве что заболеть. Я оперирую всех обратившихся и делаю как платные, так и бесплатные операции.

Шесть операций в день – серьезная цифра.
Повторюсь, техника позволяет. В нашем отделении все настолько четко отработано, что мы спокойно говорим о таких объемах. Приведу пример. Если установка винтов в России занимает в среднем три часа, то мы справляемся за сорок минут. С этим даже связана одна забавная история. Однажды меня пригласили в Мурманск – показывать местным хирургам операцию с установкой имплантата на шейном отделе позвоночника. Там меня спрашивают: «Сколько времени займет операция?» «Минут сорок», - говорю. А когда я провел ее за двадцать минут, все были просто в шоке, потому что, как оказалось, операционную мне заказали на четыре часа. А что удивляться: мы делаем два точных движения, чтобы выйти на позвоночник – и все, доступ готов. Я знаю хирургов, у которых только этот этап занимает полчаса.

Вас часто приглашают показывать операции?
Да, я много где оперировал: в Москве, Саратове, Липецке, Нижнем Новгороде, Мурманске, Саранске. Но не реже доктора приезжают к нам на учебу сами. Чаще приезжают обучаться гидронуклеопластике – малоинвазивному способу удаления межпозвонковой грыжи. Нейрохирургическое отделение больницы им. Пирогова занимает первое место по количеству успешно проведенных операций гидронуклеопластики в стране. У нас бывали доктора из крупнейших российских регионов и даже из Евросоюза. Но для того чтобы достигнуть такого высокого уровня работы отделения, моего желания и умений недостаточно – необходимо, чтобы и администрация больницы поддерживала наше стремление быть первыми в стране. К счастью, в этом вопросе у нас полное взаимопонимание: в отделение постоянно закупается суперсовременное оборудование, сейчас мы активно сотрудничаем с аэрокосмическим университетом в вопросе разработки новых имплантатов, а в ближайшее время начнется ремонт части отделения (торги на проведение работ уже закончены).

> ***Даже при больших операциях, когда «идешь» на кости, нужно следить, чтобы не страдали ткани и особенно спинной мозг***

Каковы дальнейшие прогнозы в спинальной хирургии? Каких космических достижений ждать?
Технологии развиваются очень быстро. Еще десять лет назад операция с поясничным диском казалась фантастической. Когда я увидел ее на обучении в Швейцарии, то подумал, что повторить будет невозможно, однако провожу ее уже много лет. Сейчас мы ведем экспериментальную работу по использованию донорских позвонков вместо имплантатов. Если освоим эту технологию, то снова станем первыми в мире.

«СИЛЬНЫЙ ПОЗВОНОЧНИК – ЭТО КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ»

Если установка винтов в России занимает в среднем три часа, то мы справляемся за сорок минут

Что должно стать индикатором проблем со спиной? Боли?
Боль в спине естественна для человека – к сожалению, так мы расплачиваемся за прямохождение. Со временем наш позвоночник изнашивается, и возникают дискомфортные ощущения. Но если боль устойчива, лучше сделать исследование: МРТ или обычный рентген. Вполне может статься, что ничего серьезного не случилось и пациенту нужно просто усилить физическую нагрузку. Для здоровья спины очень важно движение. Накачивание мышечного корсета позволяет мышцам держать позвоночник, а связкам – оставаться эластичными.

Поэтому занятия йогой полезны для спины?
Связь йоги и здорового позвоночника – это, скорее, миф, поскольку при хорошей растяжке не всегда сохраняется сила мышц. Впрочем, и перекачанные мышцы – тоже нехорошо. Нужно поддерживать золотую середину, ведь сильный позвоночник – это наши красота и здоровье.

Как вы сами ухаживаете за спиной?
К сожалению, никак – в этом плане я сапожник без сапог. Я много оперирую и по нескольку часов в день провожу в согнутом состоянии, что, понятно, не слишком полезно для спины. Честно говоря, я немного опоздал заниматься профилактикой, так как сам перенес операцию на позвоночном диске. Скорее всего, это случилось из-за работы. Тогда я не стал тянуть и быстро принял верное решение. Кстати, я оперировался в своем отделении, у врачей, которым передал опыт освоенных технологий, хотя свои услуги мне предлагала и немецкая клиника. Временной фактор очень важен в такой ситуации, ведь чем дольше идет сдавливание нервного корешка позвоночным диском, тем хуже пройдет восстановление. Поэтому при острой боли нужно сразу же делать исследование. И если врач видит конкретную симптоматику – не нужно бояться операции. В современных условиях они полностью корректны и безопасны.

КРАСОТА

ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ

АКНЕ: ГДЕ ИСКАТЬ ПРИЧИНУ?

Текст: Лина Лаазиз

85%

людей в возрасте до 24 лет сталкиваются с проблемой акне, 8% - в возрасте от 25 до 34 лет и 3% - в возрасте от 35 до 44 лет.

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ДО СИХ ПОР СЧИТАЮТ, ЧТО УГРЕВАЯ СЫПЬ СВЯЗАНА С НЕКОРРЕКТНОЙ ГИГИЕНОЙ ЛИЦА И ЧТО СПРАВИТЬСЯ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ПОМОЖЕТ ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ СПИРТОВОЙ ЛОСЬОН ИЛИ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ. НА САМОМ ДЕЛЕ ПРИЧИНЫ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ ГОРАЗДО СЕРЬЕЗНЕЕ, А МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ — ЭФФЕКТИВНЕЕ.

ЗРИ В КОРЕНЬ,
ИЛИ ОТКУДА БЕРУТСЯ УГРИ?

Известно, что акне является следствием закупорки сальных желез ороговевшими клетками кожи и кожным салом. Наиболее частой причиной этого становится естественная гормональная активность, например, в период полового созревания. Также на гормональные сбои влияют и заболевания, нарушающие работу эндокринных и половых желез.
Однако благополучием гормонального фона дело не ограничивается. Обострению угревой сыпи способствуют очаги хронической инфекции, снижающие иммунитет, – в этих условиях организму сложнее бороться с патогенной микрофлорой. Такие заболевания желудочно-кишечного тракта, как гастрит, холецистит или язвенная болезнь, вызывают дисбактериоз кишечника и не лучшим образом влияют на обмен веществ, что, в свою очередь, провоцирует возникновение акне.
Причиной угревой сыпи может стать даже хроническая ангина, поскольку обычное воспаление миндалин свидетельствует о проблемах в лимфатической системе, которая отвечает за вывод из организма токсинов, в результате чего нарушается работа сальных желез.
Кроме того, на состояние кожи влияет немало факторов: патогенные бактерии, использование некоторых лекарственных препаратов или комедогенной косметики и, конечно, стрессы.

АКНЕ – заболевание сальных желез, также известное как угревая болезнь, при котором возникают воспалительные узелки красного цвета или невоспалительные комедоны – «черные точки».

МИФОТВОРЧЕСТВО,
ИЛИ ОТКУДА УГРИ НЕ БЕРУТСЯ?

Однозначного мнения о связи питания и появления угревой сыпи у специалистов нет. С одной стороны, существуют исследования, которые отрицают зависимость состояния кожи от пищи. Им противоречат данные, согласно которым избыток углеводов увеличивает синтез жирных кислот, а значит, провоцирует акне.
Совет почаще бывать на солнце с целью «подсушить» угри также можно отправить в копилку мифов. Летний загар вполне способен сделать кожные повреждения визуально чуть менее заметными, но средством серьезного лечения его назвать нельзя. Более того, ультрафиолет ослабляет местную иммунную защиту, а сальные железы начинают работать активнее, чтобы восстановить гидролипидную пленку, – и, разумеется, все это усугубляет течение болезни.
К заблуждениям можно отнести и мнение, что акне появляется вследствие недостаточной гигиены. Напротив, слишком частые умывания, особенно с применением щелочных и отшелушивающих средств, могут пересушить или травмировать кожу и тем самым ухудшить ситуацию. При воспалениях делать так называемую глубокую чистку не стоит даже у специалиста. Эта процедура может входить лишь в комбинированную терапию, причем только по показаниям врача.

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Для достоверного определения причины заболевания целесообразно сдать несколько анализов. В первую очередь — биохимический и на гормоны. Женщинам рекомендуют выбрать для них время на 5-7-й день менструального цикла. Клинический анализ крови выявит имеющиеся в организме воспаления. Не лишним будем и анализ на дисбактериоз кишечника. И если течение угревой болезни тяжелое, то есть присутствуют гнойники, то необходим анализ на патогенную флору и чувствительность к антибиотикам. Любое отклонение в показателях требует обращения к врачу узкой специализации, который назначит более подробное обследование.

ВРАЧЕБНЫЙ СОСТАВ

Если вместе с акне наблюдаются признаки нарушения гормонального фона (у женщин это, например, чрезмерный рост волос на теле или нарушение менструального цикла), необходимо посетить гинеколога и эндокринолога. Дело в том, что угри могут оказаться не только признаком дисбаланса гормонов, но и следствием поликистоза яичников, опухолей в репродуктивной системе и других весьма серьезных патологий.
К дерматологу и косметологу следует обратиться для того, чтобы исключить акнеформные дерматозы – болезни, имеющие схожие с угрями симптомы, но таковыми не являющиеся. Кроме того, эти специалисты дадут советы по местному лечению кожи и дальнейшему уходу.
Терапевт проверит организм на наличие хронических инфекций и состояние иммунитета, а гастроэнтеролог будет полезен при лечении дисбактериоза кишечника. Словом, современная медицина обладает достаточно эффективными инструментами для устранения угревой болезни. Однако для этого стоит запастись терпением и не забывать про системный подход.

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИСКУССТВА

ПОСЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ КРАСОТЫ

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ДАРИЛА МИРУ ОБРАЗЦЫ, КОТОРЫМ ПОКЛОНЯЛИСЬ МИЛЛИОНЫ. РАДИ БЛАГОРОДНОГО ОВАЛА ЛИЦА МАРЛЕН ДИТРИХ УДАЛИЛА КОРЕННЫЕ ЗУБЫ, А НОРМА ДЖИН БЕЙКЕР, БОЛЕЕ ИЗВЕСТНАЯ КАК МЭРИЛИН МОНРО, ИЗМЕНИЛА ФОРМУ НОСА И ВЖИВИЛА ИМПЛАНТ В ПОДБОРОДОК. К СЧАСТЬЮ, СОВРЕМЕННАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ ПОДОБНЫХ ЖЕРТВ НЕ ТРЕБУЕТ.

Текст: Яна Шатунова

ТЕНДЕНЦИЯ «ХОЛОД»

Для того чтобы привести тело в порядок и избавиться от лишних жировых отложений, существует множество способов. Классические методы уже никого не удивляют, ведь существует новая, альтернативная технология, которую называют безоперационной липосакцией, – криолиполиз. Это безболезненная процедура помогает избавиться от лишних килограммов под воздействием низких температур. Применяется криолиполиз в области живота, бедер и ягодиц, рук и даже второго подбородка. Как показывает практика, уже после первой процедуры процентное соотношение жира снижается на 25-50%.

ТЕНДЕНЦИЯ «ЕСТЕСТВЕННОСТЬ»

Оценив все достоинства и недостатки кукольной силиконовой красоты, мир, наконец, обратился к натуральной внешности. Статистика утверждает, что большинство пациентов стремятся гармонизировать собственную внешность, оттачивая и подчеркивая именно те достоинства, которыми их наградила природа. Журнал «Здоровье. Медицина. Красота» как адепт разумного подхода к привлекательности уверен: эта прекрасная тенденция становится основой уважения к собственной личности и позволяет остаться самим собой.

ТЕНДЕНЦИЯ «ОРГАНИЧНОСТЬ»

По данным статистики, около 87% женщин и 25% мужчин на планете недовольны своей внешностью. В частности, многие мечтают изменить форму или объем губ. Кроме уже приевшихся методов – инъекций гелей, филлеров или ботокса – специалисты обращают внимание на последнюю инновационную методику. Речь идет об имплантации в кожу губ небольшой части шейной, а точнее, грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Главное преимущество метода заключается в его органичности, поскольку инородные организму материалы в данном случае не используются. Результат же выглядит естественно и натурально.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лазеры в медицине и косметологии

Центр косметологии и пластической хирургии, что на улице Молодогвардейской 232, знает и любит не одно поколение. На протяжении **более 55 лет** сюда приходят за красотой вне зависимости от возраста, пола и социального статуса. Специалисты Центра руководствуются в своей практике двумя принципами - «Мы не декорируем, а лечим». «Любое лечение в центре начинается с составления индивидуальной схемы коррекции, - рассказывает врач-дерматокосметолог Яна Кабищер. - Сколько людей, столько и лиц, со своими особенностями: генетикой, образом жизни, качеством предыдущего ухода за кожей, общим состоянием здоровья, а значит, и подход должен быть разный. Эстетический результат лечения - это всегда плод сотрудничества врача и пациента. Дабы результат лечения был оптимальным, нужно, чтобы возможности врача и ожидания пациента совпадали». К услугам пациентов - самые последние достижения косметологии и пластической хирургии, высококвалифицированные специалисты, новейшее оборудование и препараты от ведущих производителей. Шагая в ногу с мировыми тенденциями и руководствуясь вторым принципом «От традиционных методик до новейших технологий», недавно Центр пополнил свой медицинский арсенал двумя современными **лазерными аппаратами итальянской фирмы DEKA.**

Лазерный аппарат DEKA Synchro RE:PLAY - это новейшая лазерная система, сочетающая в себе все наиболее эффективные методики для эпиляции, устранения сосудистых патологий и пигментаций: александритовый лазер, неодимовый лазер, а также IPL-насадка для фотоэпиляции и фотоомоложения. «Мощный неодимовый лазер позволяет проводить эпиляцию на любом фототипе кожи (в том числе загорелой). Луч воздействует на гемоглобин и оксигемоглобин, разрушает сосудистую составляющую волосяного фолликула, что приводит к отмиранию волос на обрабатываемом участке. Эпиляция на данном типе лазера интересна тем, что имеет высокие результаты и эффективно воздействует на темные, рыжие, светлые и даже пушковые волосы. Кроме того, лазер уже давно зарекомендовал себя как лучший способ устранения сосудистых патологий любого цвета, размера и глубины залегания. С помощью нового аппарата мы можем удалять подошвенные бородавки, при этом луч убирает сосуды в основании бородавки», - рассказывает **врач-дерматокосметолог Гелия Сорокина.** Кроме того, доктор всегда настраивает оборудование с учетом индивидуальных особенностей пациента: его чувствительности, фототипа кожи и цвета волос.

Фракционный фототермолиз CO2 на лазере DEKA SmartXide DOT — новая эра в безоперационном омоложении, новейшая система в области лазерного омоложения кожи лица и тела. «Это единственная методика контролируемого, щадящего и безопасного воздействия на кожу в зоне лица, шеи и декольте, вокруг глаз и даже тыльной стороны ладоней, которая позволяет омолодить кожу и устранить различные дефекты: пигментацию, рубцы, постакне, расширенные поры», - продолжает свой рассказ Гелия Сорокина. Фракционный лазер может работать также и по телу, в том числе на таких деликатных зонах, как внутренняя поверхность плеча или бедер, на ягодицах и животе, а также в области молочных желез. Метод прекрасно зарекомендовал себя в работе со стриями (растяжками), в том числе с самыми проблемными — возраст которых больше года. Работая во фракционном режиме, лазер «столбиками» испаряет ткани, чтобы на месте зон повреждения сформировалась молодая, здоровая кожа, лишенная прежних недостатков. Период реабилитации незначителен или полностью отсутствует, а пациенты, как правило, не нуждаются в специальном медицинском уходе. Процедура безопасна для всех типов кожи и может выполняться на любом участке тела.

Фракционное омоложение кожи CO2 — превосходная альтернатива традиционным лазерным шлифовкам, химическим пилингам и пластическим операциям.

www.centrcosmet.ru
Самара, ул. Молодогвардейская, 232
Тел.: (846) 242-05-56, 242-16-35

Реклама

Лицензия ЛО-63-01-002731 от 31.07.2014 г.

МУЖСКОЙ ВОПРОС

Следуя требованиям современной жизни, мужчины все чаще обращаются в клиники пластической хирургии – в большинстве случаев ради блефаропластики (пластики век) или процедуры Cheek-lift, то есть малоинвазивного лифтинга средней трети лица. Кроме того, на Западе огромной популярностью пользуется артропластика – операция по вживлению имплантов в виде «кубиков» пресса, которая проводится совместно с липосакцией. В наших же широтах хит-парад возглавляет трансплантация волосяных фолликулов, позволяющая щеголять густой шевелюрой.

max ТЕНДЕНЦИЯ «МАКСИМУМ»

Еще одна яркая тенденция заключается в проведении симультанных операций – то есть нескольких манипуляций одновременно. Плюсы очевидны: во-первых, это сокращает количество часов под наркозом и его воздействие на организм. Во-вторых, расширяет возможности: методика допускает проведение до пяти операций сразу! Ну а, в-третьих, пациент значительно экономит средства и время, быстрее получая желаемый результат.

min ТЕНДЕНЦИЯ «МИНИМУМ»

Эстетическая медицина находится в постоянном развитии. Новые достижения быстро становятся достоянием общественности и нередко дискредитируют классику пластической хирургии. Например, сегодня далеко не каждый готов рискнуть здоровьем, отправившись к доктору пусть для эстетической, но все-таки операции. Кроме того, постоянный цейтнот современной жизни исключает возможность долгого восстановления после нее.
Логичным ответом на два этих фактора стала тенденция малоинвазивности. Благодаря новейшим медицинским технологиям и «умной» аппаратуре врачи проводят манипуляции через надрезы или проколы, сводя, таким образом, оперативное вмешательство к минимуму. Это позволяет значительно снизить риски и сократить реабилитационный период.
Одна из малоинвазивных методик – липофилинг – предлагает использовать инъекции жировой ткани пациента с целью коррекции косметических дефектов, омоложения или создания новых контуров. Процедура не имеет противопоказаний и применима практически для всех частей тела. В частности, липофилинг с успехом применяется и для увеличения размера груди, и для омоложения кожи рук, с которой он творит настоящие чудеса.

> *Операцию проводит человек, а робот помогает ему, снижая нагрузку*

СЕНСАЦИЯ Я – РОБОТ!

Недавно в Москве была проведена первая пластическая операция, ассистентом хирурга в которой стал… робот. Речь идет о специальной автоматизированной системе, которая уже установлена в более чем двадцати российских клиниках. На деле процесс выглядит так: врач находится за пультом и управляет про помощи джойстика инструментами, полностью имитирующими движение его руки. Оперируемый участок он видит в формате 3D с многократным увеличением. Одно из преимуществ системы заключается в крайне высоком уровне камеры, которая передает картинку на экран: такая четкость дает возможность работать точно и качественно, увеличивая малые объекты тканей. При этом операцию проводит человек, а робот только помогает ему в этом, снижая нагрузку. Если раньше хирургу было сложно одинаково качественно работать на протяжении нескольких часов во время сложных операций, то теперь роботизированная система легко справляется с этой задачей. Встроенный датчик отфильтровывает тремор рук, позволяя делать минимальные разрезы. Ученые не исключают возможность усовершенствования установки таким образом, чтобы операции можно было проводить удаленно – в другом городе или даже стране.

АРТРОМЕД
Центр красоты и здоровья

Сохраните шарм вашей молодости!

*Центр **«Артромед»** представляет процедуру омоложения: биомеханическую стимуляцию лица на аппарате **«Шарм 4Л»***

НЕВЕРОЯТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:
- Заметно улучшается цвет и овал лица
- Результат заметен после 1 сеанса
- Приподнимаются веки, исчезают мешки под глазами
- Разглаживаются мимические морщинки
- Исчезает второй подбородок
- Восстанавливается объем, тонус мышц лица

Центр красоты и здоровья «Артромед»
Самара, пр. К. Маркса, 29, тел. (846) 247-90-08
www.artromed-tonus.ru

Реклама
ЛО-63-01-001842 от 18 января 2013 г.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ОСЕННИЙ МАРАФОН

НОВОСТИ НОВОГО СЕЗОНА И АКТУАЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, ВСПОМНИТЬ О КОТОРЫХ СЕЙЧАС – САМОЕ ВРЕМЯ.

СТОМАТОЛОГИЯ
Плановые и внеплановые осмотры после летних месяцев

ФЛЕБОЛОЛИЯ
Сосуды останутся здоровыми!

КОСМЕТОЛОГИЯ
Главные процедуры осени для лица, тела и волос

AFT-ЭПИЛЯИЦЯ
Находка для тех, кто собирается в отпуск

ЗДОРОВЬЕ

Лечение варикоза в «Клинике доктора Шакирова»

Эндовенозный лазер «Гелиос-Флебо III» позволяет избавиться от варикозной болезни без хирургического вмешательства. Прибор позволяет лечить это заболевание методом лазерной коагуляции, то есть без использования скальпеля. Принцип действия лазера воплощает в себе последние технологические разработки сосудистой хирургии, что делает процедуры на нем безболезненными, а результат – быстрым. На данный момент аналогов аппарату в Самарской области не существует.

Самара, ул. Ново-Садовая, 238. Тел.: 8 (846) 240-77-70, 972-28-23

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

УЛЫБКА

ВРЕМЯ ЗДОРОВЫХ ЗУБОВ – В «СЕНТЯБРЕ»!

Осень – отличное время для посещения дантиста и планового осмотра полости рта у ребенка. Почему это лучше сделать именно после летних каникул, нам объяснила директор стоматологической практики «Сентябрь», кандидат медицинских наук и хирург-пародонтолог ***Ирина Ганжа.***

ЧЕГО ЖДАТЬ ПОСЛЕ ЛЕТА?

«Мы всегда рекомендуем привести ребенка к стоматологу после долгого летнего отдыха, - отмечает Ирина Ремовна Ганжа. - Дело в том, что в это время дети часто отдыхают без присмотра родителей – в детском лагере или в деревне у бабушки. Не секрет, что они могут относиться к гигиене рта небрежно, а недостаточный уход неминуемо ведет к проблемам. Хорошо, если мы их заметим рано – на той стадии, когда все можно исправить профессиональной чисткой. Но бывают и более серьезные ситуации – запущенный кариес, ювенильный пародонтит или даже перелом зуба».
Детская стоматология – одно из профильных направлений практики «Сентябрь». Для этой категории пациентов здесь используют только безболезненные методы: ультразвуковое лечение или обезболивание при помощи безыгольных инъекторов.

ЗАДАЧИ И РЕШЕНИЯ

Так какие же проблемы могут решить доктора практики? От профилактических до самых сложных. Например, ювенильный пародонтит, который нередко встречается среди заболеваний полости рта у подростков. Заметить его можно по кровоточивости десен, на которую дети и их родители часто попросту не обращают внимания. И напрасно – запущенный пародонтит может привести к ранней потере зуба во взрослой жизни. Для решения этих проблем в «Сентябре» в том числе применяется технология, основанная на использовании плазмы из собственной крови пациента. Ее помещают в пораженный участок десны, что практически исключает повторное развитие болезни. Другим несомненным плюсом, особенно важным для детей, является гипоаллергенность метода и отсутствие противопоказаний.
Частая проблема после активно проведенных летних каникул – начальная форма кариеса. Своевременно найти ее очень важно, ведь именно ранняя стадия лечится проще всего, а значит, принесет минимум дискомфорта. Даже с такой сложной проблемой, как перелом зуба, в практике «Сентябрь» справляются легко!
В лечении взрослых и детей тут применяют главные мировые тенденции стоматологии. Быть в курсе последних событий помогают опыт и активная профессиональная жизнь докторов практики. К примеру, Ирина Ганжа является преподавателем СамГМУ и тесно сотрудничает с университетом, а весь врачебный состав совершенствует свои навыки на мастер-классах и семинарах, посещая профильные события в США, Франции, Израиле и других странах.

Ювенильный пародонтит может развиться у подростков в 15-18 лет.

Самара, ул. Мичурина, 4. Тел.: 8 (937) 075-14-14, 8 (917) 150-51-44, 8 (846) 200-33-44 I www.september-practic.ru

Сентябрь

Текст: Юлия Петренко

Лицензия: № ЛО-63-01-001931 от 6 марта 2013 г.

Реклама

ПЕРЕЗАГРУЗКА КРАСОТЫ в центре Berezka

ДОЛГОЖДАННАЯ ОСЕННЯЯ ПРОХЛАДА ПРИНЕСЛА НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ УХОДА ЗА СОБОЙ. ПОЧЕМУ ДОЛГОЖДАННАЯ? ДА ПОТОМУ ЧТО ИМЕННО ОСЕНЬЮ МЫ МОЖЕМ ВЕРНУТЬСЯ К ЭФФЕКТИВНЫМ МЕТОДАМ АППАРАТНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ. ИХ РЕЗУЛЬТАТЫ КАЖУТСЯ НЕВОЗМОЖНЫМИ, НО ЦЕНТР КОМПЛЕКСНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ И СТИЛЯ BEREZKA ДОКАЗЫВАЕТ: НЕВОЗМОЖНОЕ – ВОЗМОЖНО!

ЛИЦО

СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

Кажется, центр Berezka собрал лучшие достижения мировой косметологии – настолько известные и качественные аппараты здесь представлены. Один из секретов молодости кроется в термолифтинге Biorevital RF. Он не случайно назван «волшебным» - результаты полностью оправдывают этот эпитет. Всего один сеанс обеспечивает мощный антивозрастной эффект, улучшая цвет и подтягивая тургор лица.
Но на этом волшебство не заканчивается – и с этим согласится каждый, кто прошел процедуру безынъекционной мезотерапии на аппарате OxyJet. После насыщения кожи чистым кислородом морщины разглаживаются, лицо выглядит молодым и отдохнувшим, а контуры лица – четкими.
Неудивительно, что именно мягкое и корректное воздействие OxyJet выбрали для себя в качестве ухода многие голливудские звезды. Комплексным эффектом обладает и фотоомоложение, которое не только стирает следы времени, но и лечит кожу, устраняя пигментные пятна, акне и сосудистые звездочки.
Помимо первоклассных аппаратных методик, в центре Berezka представлена и инъекционная косметология во всем ее многообразии, а также неинвазивные уходы.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КОМПЛЕКС

ВСЕ И СРАЗУ – это реально!

Лазерная установка Cutera Xeo в России представлена всего в нескольких салонах премиум-класса. Berezka – один из них. Теперь уникальные технологии молодости и стройности доступны и в Самаре!

Одна из последних инноваций, появившаяся здесь, - лазерная установка Cutera Xeo. В ней заложено множество функций, среди которых – лазерное омоложение Genesis. Его воздействие позволяет вернуть упругость и тонус, стереть с лица возрастные и даже мимические морщины, сгладить рубцы, стрии и шрамы после акне, а также избавиться от расширенных пор. Эффект виден уже после первого сеанса, а главное – он будет проявляться в течение следующих шести месяцев, становясь более выраженным и стойким.
Другая супервозможность установки – инфракрасный термолифтинг Titan. Эта инновационная технология показывает на самом деле неповторимые результаты. Благодаря нагреванию средних слоев кожи волокна коллагена сжимаются и уплотняются, делая лицо и тело молодым и упругим. Сглаживаются носогубные складки, сужаются поры, уходит кератоз и гиперпигментация. Более того, инфракрасный термолифтинг Titan быстро избавляет от второго подбородка и подтягивает проблемные зоны – внутреннюю поверхность рук и бедер, область коленей, живота и ягодиц.

Только до 1 ноября!
Специальная цена на лазерное омоложение Genesis для лица и шеи – 10 000 рублей!

ТЕЛО

ФИГУРА МЕЧТЫ

Чтобы иметь великолепное тело, не нужно изнурять себя ежедневными физическими нагрузками и истощающими организм диетами. Возможности современной косметологии позволяют получить фигуру мечты быстро и комфортно.
К примеру, аппарат Vip Lipo Duo Line с различными насадками помогает легко попрощаться с лишними килограммами, которые нередко появляются после сезона отпусков. Функция ультразвукового липолиза Lipoline устраняет жировые отложения, а насадка Linfogei проводит лимфо- и венозный дренаж, эффективный при проблемах лишнего веса и целлюлита.
Эффект закрепят эстетические чудо-уходы. Центр Berezka работает только со всемирно известными и надежно зарекомендовавшими себя брендами. Один из них – Transvital – специализируется на биодинамической антивозрастной косметике. А уходы от французского бренда Saint Malo содержат редкие и дорогие природные ингредиенты: термальные воды и грязи с лечебных курортов Scafani Bagni и Gorga, морскую глину Геранды, бурые водоросли Корсики. Эти ритуалы красоты для тела и рук окутывают блаженством и вместе с тем дарят мощный эстетический эффект.
На сегодняшний день установка Vip Lipo Duo Line является великолепной альтернативой хирургической липосакции.

Текст: Юлия Петренко

Лицензия: № ЛО-63-01-001677 от 23 августа 2012 г.

Реклама

Самара, ул. Ленинская, 302. Тел. (846) 242-80-80 I **www.berezkacenter.ru**

Berezka
Центр комплексной косметологии и стиля

ФИГУРА

LUXURY FITNESS: перезагрузка

Мы следим за основными новинками в мире фитнеса и здоровья и внедряем самые передовые направления в тренировочный процесс. Все тренировки LUXURY FITNESS становятся более функциональными, а следовательно, эффективными. В новой фитнес-сезоне мы делаем упор на безопасность тренировок, естественность движений, увеличиваем энергозатратность. Каждый сможет найти себе занятие по душе и по уровню своей физической подготовки.

Luxury Fitness, ул. Солнечная, 30 I www.luxuryfitness.ru

СЕМЬЯ

Новый магазин MOTHERCARE в Самаре

Отметив двадцатилетие своего присутствия на российском рынке, британская сеть MOTHERCARE открыла новый магазин в Самаре в ТРЦ «Парк Хаус». Здесь поклонников марки, как и прежде, ждут настоящий английский стиль и качество, а новым друзьям MOTHERCARE позволит по-новому взглянуть на период беременности и материнства – так, как это делают родители во всем мире уже более пятидесяти лет. Стильный интерьер просторного торгового пространства превратит шопинг в приятное времяпрепровождение, а в специально оборудованной комнате для кормления мамы и папы смогут не только подогреть питание и покормить малыша, но и перепеленать его в комфортных условиях.

Самара, ТРЦ «Парк Хаус» I www.mothercare.ru

ЗДОРОВЬЕ

ОСЕННИЕ ПРОЦЕДУРЫ для здоровья сосудов

С приходом осени у флебологов и сосудистых хирургов заметно прибавляется работы. Новый сезон несет с собой благоприятные условия для лечения варикозной болезни. В первую очередь речь идет о выборе компрессионного трикотажа. Носить его полезно, если варикоз едва дал о себе знать, и просто необходимо – в послеоперационный период, в случае, когда хирургическое вмешательство все-таки потребовалось. Если вы стали замечать отеки голени и стопы к концу дня, чувство тяжести и распирания в икрах, судороги, сосудистые «звездочки», то самое время обратиться за профессиональной диагностикой и медицинской помощью.

Врач высшей категории, ангиохирург, флеболог, ***Андрей Геннадьевич Шалашов*** приглашает на консультацию в ***СОКБ им. М.И. Калинина.*** Записаться можно по телефонам: 8 (846) 956-12-15, 956-04-55; телефон-справка: (846) 372-51-24. Также вы можете задать свои вопросы по электронной почте: sokb_flebolog@mail.ru. Для получения удаленной консультации достаточно просто сфотографировать проблемные зоны и отправить по указанному адресу.

Тел.: 8 (846) 956-12-15, 956-04-55 I sokb_flebolog@mail.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КРАСОТА

ВПЕРВЫЕ В САМАРЕ! AFT-эпиляция нового уровня

Центр красоты и стройности Наталии Медведевой представляет революционные технологии привлекательности:

1 **NEW!** МИРОВАЯ НОВИНКА В САМАРЕ!

AFT-эпиляция. Двойное воздействие фото- и лазерной энергии разрушает луковицу и делает кожу идеально гладкой. Эффективна даже для светлых и пушковых волос! Метод можно использовать даже при наличии кожных проблем и варикоза. Безболезненно, комфортно и надолго!

2 **ПРЕМИУМ-** КЛАССИКА

ELOS-эпиляция. Позволяет безболезненно избавиться от волос за счет двойного действия электрической и оптической энергии.

3 **СУПЕР-** ОМОЛОЖЕНИЕ!

ELOS-омоложение. Инновационное действие энергии двух типов запускает выработку собственного коллагена и эластина, бережно обновляя кожу и возвращая ей молодость.

Текст: Лина Лаазиз

Центр Наталии Медведевой предлагает огромный выбор аппаратных и эстетических методик, направленных на коррекцию фигуры, омоложение кожи и поддержание красоты.

Здесь собраны ведущие мировые технологии:

- Ультразвуковая кавитация *(безоперационная липосакция).*
- Lipo Laser *(инновационный способ похудения).*
- AFT-эпиляция.
- RF-лифтинг *(безоперационная подтяжка кожи лица и тела).*
- Ориентированная кавитация.
- Вакуумно-роликовый массаж.
- Алмазная микродермабразия.
- Услуги косметолога.
- Спа-уходы и массажи по телу.

AFT-эпиляция в Самаре представлена только в Центре красоты и стройности Наталии Медведевой!

ЦЕНТР КРАСОТЫ И СТРОЙНОСТИ Наталии Медведевой

Самара, ул. Советской Армии, 240б. Тел.: 8 (846) 205-07-85, 27-67-555 I www.kinup-med.ru

Реклама

Корпоративные подарки к любому празднику

ГОРИЗОНТ МЕДИА
издательский дом

- ЭКОНОМИЯ ВАШИХ ВРЕМЕНИ И СИЛ
- ПОДАРКИ С КОРПОРАТИВНОЙ СИМВОЛИКОЙ
- ПОДАРКИ СЕГМЕНТА LUXURY
- ВАРИАНТЫ ПОДАРКОВ ДЛЯ КЛИЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ
- ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИГИНАЛЬНАЯ УПАКОВКА

1. КОМУ ПРЕДНАЗНАЧЕН КОРПОРАТИВНЫЙ ПОДАРОК?
Он дарится партнерам по бизнесу, клиентам и VIP-клиентам и сотрудникам. «Правильный» корпоративный подарок уникален и оригинален. Он создан с заботой и вниманием и потому непременно запоминается, вызывая только позитивные эмоции.

2. ЗАЧЕМ НУЖНЫ КОРПОРАТИВНЫЕ ПОДАРКИ?
Это отличный инструмент для повышения лояльности к бренду, а зачастую и его узнаваемости благодаря брендированным элементам упаковки и отражению в ней фирменного стиля компании. Именно поэтому так важно сделать подарок, который удивит и обрадует ваших коллег, партнеров и клиентов.

3. ПОЧЕМУ НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ПРОФЕССИОНАЛАМ?
Мы сэкономим Ваши силы и время на подбор лучшего подарка. Мы предложим оптимальные варианты, из которых Вам останется лишь выбрать нужный. А возможности профессиональной упаковки подарят неповторимое ощущение праздника. Все наши подарки собираются только вручную, что делает их особенно теплыми и искренними.

Издательский дом «Горизонт Медиа»
Самара, ул. Ново-Садовая, 106, оф. 501, Тел.: 8 (846) 270-34-83; 8 (917) 013-15-15

Реклама

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Автор
АНАСТАСИЯ БОДРОВА,
врач-диетолог,
телерадиоведущая
авторских программ
о здоровье

ПРАВИЛА ОСЕННЕГО МЕНЮ

РАЦИОНАЛЬНО!

ОДНАЖДЫ Я СПРОСИЛА ОДНОГО ИЗ МОИХ КЛИЕНТОВ, ГДЕ ОН ЗАПРАВЛЯЕТ МАШИНУ, И ПОЛУЧИЛА ПОДРОБНЫЙ ОТЧЕТ ПРО АЗС, ИХ МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ, КАЧЕСТВО БЕНЗИНА, ОЧЕРЕДИ И УРОВЕНЬ ОБСЛУЖИВАНИЯ. КОГДА ЖЕ Я ПОИНТЕРЕСОВАЛАСЬ, ГДЕ ОН ОБЕДАЛ, ТО НЕОПРЕДЕЛЕННО ПОЖАЛ ПЛЕЧАМИ: «ПЕРЕКУСИЛ ГДЕ-ТО, СЪЕЛ ЧТО-ТО... НЕ ПОМНЮ».

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Почему так происходит? Мы точно знаем, что, если зальем в машину некачественный бензин, это приведет к проблемам, а, может быть, даже поломке.
Но наш организм — саморегулирующая система. Это значит, что если «залить» что-то некачественное, он будет довольно долго самостоятельно исправлять наши ошибки в питании. И лишь когда ресурсы будут исчерпаны, «поломка» даст о себе знать. Только исправить ее будет сложно.
Наше здоровье примерно на 70% зависит от качества принимаемых нами продуктов. Это слишком большая цифра, чтобы пренебрегать ею. И самое главное — правильное питание, влияющее на здоровье, доступно каждому и не требует сложного оборудования или медикаментов.

ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

Каковы бы ни были сезон и погода за окном, стоит помнить об основных правилах питания:

01 Завтрак и обед должны быть основными приемами пищи.

02 В течение дня есть нужно небольшими порциями, четыре-пять раз. При этом желательны два перекуса фруктами.

03 Важно употреблять достаточное количество овощей (400-450 г) и фруктов (не менее 300 г).

04 Пусть еда будет разнообразной. Даже самые полезные продукты не принесут должной пользы, если ограничить питание только ими.

05 Физические тренировки. Да! Как бы это странно ни звучало, многие специалисты относят спортивные нагрузки к питанию. Объясняется это тем, что в процессе работы мышц синтезируется большое количество гормонов и белков, регулирующих важные процессы в организме.

Ранняя осень

Свежие овощи и фрукты, легкие овощные закуски, салаты

Прохладные супы (окрошка на квасе и айране, свекольник, гаспачо)

Середина осени

Корнеплоды (в салатах и в запеченном виде)

Рататуи, овощные рагу и минестроне

Каши (овсянка, гречка, мамалыга, пшенная, ячменная, полба)

Поздняя осень

Продукты, богатые триптофаном (бананы, черный шоколад)

Жаркое, борщ, говяжьи стейки и пельмени

ЛЕГКАЯ ОСЕНЬ

Осенний сезон можно разделить на несколько периодов и, соответственно, правил питания. Так, первая декада сентября — довольно теплое время, поэтому здесь применимы все рекомендации, актуальные для лета: достаточное питье, акцент на свежих овощах и фруктах, прохладные супы (окрошка на квасе и айране, свекольник, гаспачо), легкие овощные закуски, салаты.
Середина осени богата на корнеплоды. В это время года они наиболее богаты витаминами и микроэлементами. Небольшая горстка нашинкованной сырой свеклы и моркови, заправленных лимонным соком и половиной чайной ложки меда, обеспечит организм витаминами и клетчаткой. Запеченная же свекла и вовсе подается в некоторых ресторанах высокой кухни как самостоятельное блюдо.
В это время в изобилии овощи: перец, баклажаны, кабачки, патиссоны, помидоры. Они не только свежи, но и доступны. Середина осени – время рататуев, овощных рагу и минестроне. Обязательно найдите пару-тройку рецептов и порадуйте своих близких полезными и ароматными блюдами из овощей.
Утро важно начинать с каши: сложные углеводы придадут сил. Лидерами, конечно, остаются овсянка и гречка, но принцип разнообразия работает и здесь. Можно обратить внимание на мамалыгу, пшенную с тыквой и курагой, ячменную кашу и даже полбу. Эта давно забытая крупа вновь появилась на прилавках магазинов. Полба — полудикий вид пшеницы, которую выращивали и употребляли наши далекие предки. Она богата белком и является экологически чистой, в чем и заключается ее огромное преимущество.

БОРЬБА С ХОЛОДАМИ

А вот поздняя осень требует более калорийного рациона. Осеннюю хандру исправят продукты, богатые незаменимой аминокислотой триптофаном: бананы или несколько долек черного шоколада. Самое время вспомнить про жаркое, борщ, говяжьи стейки и пельмени. Последние, по всеобщему заблуждению, вовсе не являются нездоровым продуктом. Конечно, если речь идет о настоящих пельменях и в разумных количествах.

... И УЕХАЛ В БАДЕН-БАДЕН

НАЗВАНИЕ КУРОРТА НАСТОЛЬКО ПРИВЫЧНО РУССКОМУ УХУ, ЧТО ЛЮБОЙ УЧАЩИЙСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ УВЕРЕННО ОТВЕТИТ (ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ОН ЗНАКОМ С КУРСОМ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ), ЧТО БАДЕН-БАДЕН ВСЕГДА СОБИРАЛ ЦВЕТ АРИСТОКРАТИИ И ГЛАВНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ИНТЕЛЛИГЕНЦИИ. ГОРОД И СЕГОДНЯ ОСТАЕТСЯ ПОПУЛЯРНЫМ ВО ВСЕМ МИРЕ БЛАГОДАРЯ СОЧЕТАНИЮ РАЗВИТОЙ СОВРЕМЕННОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ, УЮТА ДРЕВНЕГО ЕВРОПЕЙСКОГО ГОРОДА И ВЫДАЮЩИХСЯ ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВ ЕГО ИСТОЧНИКОВ.

ОТЕЛИ КУРОРТА

В городе с таким количеством клиник и санаториев инфраструктура более чем развита. Огромные и небольшие частные гостиницы гармонично сосуществуют друг с другом. У отдыхающих даже есть возможность остановиться в некогда капуцианском монастыре, который уже почти двести лет существует как отель. Более того, в некоторых комнатах вода из источников поступает прямо в ванну.

ИСТОРИЯ С ПРОДОЛЖЕНИЕМ

Пожалуй, главная ценность курорта Баден-Баден заключается в его надежности – качество лечебных свойств проверено временем. Еще в начале первого тысячелетия римляне обратили внимание, что люди, живущие в долине реки Оос, отличаются здоровьем и долголетием. Поразмыслив над выводом, римляне построили там купальни для солдат, от здоровья которых зависело благополучие империи. Через двести лет солдатские купальни сменили купальни императорские, и именно так началась история Баден-Бадена.

Следующие упоминания о нем снова появятся больше чем через тысячу лет, когда в 1507 году город официально получит статус курорта первой величины. Если верить легендам того времени, именно его чудодейственные свойства помогли победить средневековую эпидемию чумы. Чтобы прогнать заразу, власти города пустили лечебные горячие воды по улицам – и такая антибактериальная обработка сработала на отлично.

Для русских людей Баден-Баден стал настоящим символом аристократической неги и статусного отдыха. Моду на посещение курорта ввела супруга Александра Первого, которая – на минуточку – числилась урожденной принцессой Баденской. С ее легкой руки там начал отдыхать весь цвет Российской империи. Это место даже назвали «летней столицей» Европы. Может быть, сегодня его статус и скромнее, но не менее приятен слуху – «город миллионеров» и «королевский курорт».

Текст: Юлия Беловодова

БОЖЕСТВЕННЫЕ ТЕРМЫ

Сегодня Баден-Баден составляют множество санаториев и клиник, где нередко работают ведущие специалисты Германии. Главной особенностью курорта по-прежнему остаются его воды, наполняющие минеральные купальни, питьевые галереи и термы. Одна из них – «Каракалла» - представляет собой огромный современный комплекс с бассейнами, гротами и водопадами. Она оснащена джакузи, разными видами массажного душа, воздушно-углекислыми ваннами и влажными паровыми банями. Общая ее площадь составляет 900 кв. метров.

Другая терма - «Фридрихсбад» - и вовсе является королевским купальным дворцом, выстроенным в XIX веке. Его интерьеры полностью отвечают модному в то время стилю ренессанса - мрамор, желтая медь, лепнина и фрески. Помимо великолепного убранства он, кажется, вмещает в себя все, что только может быть в премиальном термальном комплексе, включая жемчужные ванны и талассотермализмус, представленный в Германии только здесь. Процедура сочетает преимущества сразу талассотерапии и термальных ванн.

Считается, что самым значительным лечебным эффектом обладают римско-ирландские бани, которые предполагают чередование горячего влажного пара и горячего сухого воздуха. Заканчивается сеанс охлаждением в бассейне с термальной водой, массажем, холодным душем и обливанием. Такой комплекс крайне эффективен при простудных заболеваниях, ревматизме, а также заболеваниях нервной системы.

Терма «Фридрихсбад», как и положено королевскому дворцу, имеет свои традиции и чтит их. Так, семейным парам нужно иметь в виду, что мужчины и женщины принимают ванны только раздельно и лишь потом могут встретиться в купольной зале.

БОЛЬНИЧНАЯ КАРТА

Огромная и разветвленная система клиник и медицинских центров обещает лечение едва ли не от всех болезней, что на самом деле недалеко от истины. Три кита эффективного лечения – огромный опыт, природные ресурсы и современные технологии – делают Баден-Баден меккой для тех, кто хочет поправить здоровье или просто качественно отдохнуть, набравшись сил.

ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

Так в чем же секрет лечебных свойств вод курорта? Дело в том, что именно здесь находится самый горячий ключ в Германии, температура воды которого составляет почти 70 градусов. Это делает фторсодержащие хлоридно-натриевые воды из радоновых источников особенно полезными. Они активно используются не только для питья, но и в ваннах, а также в ингаляционных процедурах для лечения дыхательных путей. В таких водах становится полезна специальная лечебная гимнастика. На курорте в общей сложности двенадцать источников, откуда бьют воды с глубины от 1200 до 1800 метров. Самому древнему из них около 17 тысяч лет.

КЛАССИЧЕСКИЕ ЦИТАТЫ

«Лев Толстой и Ф.М. Достоевский поспорили, кто лучше роман напишет. Судить пригласили Тургенева. Толстой прибежал домой, заперся в кабинете и начал писать роман про детей, конечно (он их очень любил). А Достоевский сидит у себя и думает: «Тургенев человек робкий. Он сидит сейчас у себя и думает: «Достоевский человек нервный. Если я скажу, что его роман хуже, он и зарезаться может». Что же мне стараться? Напишу нарочно похуже, все равно денежки мои будут (на сто рублей спорили)». А Тургенев в это время сидит у себя и думает: «Достоевский человек нервный, если я скажу, что его роман хуже, он и зарезаться может. С другой стороны, Толстой – граф. Тоже лучше не связываться. Ну их совсем!» И в ту же ночь уехал в Баден-Баден».

Даниил Хармс,
«Пушкин и все-все-все»

Здесь считается эффективным лечение по следующим направлениям:

Заболевания дыхательной системы, например, при обструктивном бронхите или после пневмонии.

Хронические респираторные заболевания.

Болезни опорно-двигательного аппарата, такие как артрит, артроз и многие другие.

Функциональные нарушения в результате перенесенного инсульта или травмы.

Гинекологические заболевания, в том числе женское бесплодие или климактерические нарушения.

Болезни сердечно-сосудистой системы

Хронические нарушения кровообращения и обмена веществ.

Заболевания вегетососудистой системы и функциональные нервные расстройства.

Хронические заболевания мочеполовой системы.

Эндокринологические нарушения.

Ожирение.

Очистка при общей зашлакованности организма.

Дегенеративные заболевания суставов и позвоночника.

Снятие стресса и напряжения.

Смягчение болей.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Всего четыре медицинских центра в стране возвращают здоровье и эстетический вид стопам на должном профессиональном уровне. Самарский подологический центр - один из них.

Современный подологический центр в Самаре

Инновационные методы лечения

Сотрудники центра прошли обучение в германской Государственной школе подологии Хельмута Рука.

Высокотехнологичная аппаратура

Компьютерный плантограф позволяет провести быстрый и безопасный анализ.

Работа с различными категориями пациентов

Программа «Стопа пожилого человека».
Помощь при синдроме «диабетической стопы».
Детский ортопед для маленьких пациентов.

Гарантия безопасности

Процедуры выполняются профессиональным врачом с помощью стерильного инструмента.

Безболезненное и безоперационное лечение вросшего ногтя

Самарский подологический центр
Самара, ул. Солнечная, 28
Тел. 8 (846) 972-70-90
www.podolog63.ru

Лицензия: ЛО-63-01-002246 от 4 октября 2013

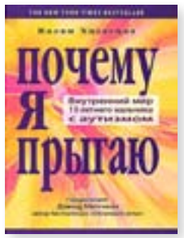
Реклама

4 ИНТЕРЕСНЫХ КНИГИ О ЗДОРОВЬЕ

Текст: Лина Лаазиз

Наоки Хигасида

«ПОЧЕМУ Я ПРЫГАЮ. ВНУТРЕННИЙ МИР 13-ЛЕТНЕГО МАЛЬЧИКА С АУТИЗМОМ»



Удивительная книга, написанная японским подростком-аутистом. Взгляд юного человека изнутри болезни на мир нормальных людей и попытка объяснить этому миру, кто он. Содержание составляют вопросы, которые обычно задают люди, не знакомые с заболеванием: «Почему аутичные люди говорят так громко и странно?», «Что происходит в твоей голове, когда ты веселишься без всяких причин?», «Почему ты повторяешь одни и те же действия снова и снова?» Каждая глава — уникальный инструмент для понимания и налаживания контакта с ребенком-аутистом, данный им самим.

Игорь Борщенко

«ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДОКТОРА БОРЩЕНКО. ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ. ПОЛНЫЙ КУРС УПРАЖНЕНИЙ»

Игорь Анатольевич Борщенко – нейрохирург, кандидат медицинских наук и автор множества книг о здоровье позвоночника и суставов. В сентябре вышла в свет его книга с описанием уникальной методики изометрических тренировок по укреплению глубоких мышц спины и формированию осанки. Особенность гимнастики — в ее простоте и полном исключении перегрузки суставов и позвонков. Комплекс упражнений будет интересен как для страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата, так и просто для людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Колдуэлл Эссельстин-мл.

«СУПЕРСЕРДЦЕ. РЕВОЛЮЦИОННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ О СВЯЗИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ПИТАНИЯ»

В серии «Мировой медицинский бестселлер» издательство «Эксмо» выпустило книгу известного американского хирурга, признанного одним из лучших врачей Соединенных Штатов, Колдуэлла Эссельстина-мл. Он провел самое многолетнее масштабное исследование, безоговорочно подтвердившее связь между успешным излечением серьезных сердечно-сосудистых заболеваний и питанием. Эссельстин полностью пересмотрел традиционную медицинскую практику, добившись в лечении сердечно-сосудистых заболеваний впечатляющих результатов.

Павел Евдокименко

«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ В НАШЕЙ СТРАНЕ»

Доктор Евдокименко — практикующий врач-ревматолог, автор нескольких книг, частый гость и эксперт теле- и радиопередач о здоровье — презентовал в начале сентября свою новую рвботу о том, как не попасться на удочку «коммерческой медицины». В книге автор дает советы, как избежать дорогих и ненужных назначений, и рассказывает о простых методах лечения гипертонии, сахарного диабета, межпозвонковой грыжи диска, остеохондроза, повышенного холестерина, головной боли и других заболеваний.

Создание

КНИГ НА ЗАКАЗ

Написание I Верстка и дизайн I Издание

КНИГА-СЮРПРИЗ НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Подготовка издания ведется втайне от ее героя – яркие, незабываемые эмоции гарантированы!

СКАЗКИ О ВАШЕМ РЕБЕНКЕ
Ваш малыш – главный герой красочной, интересной книги. Текст и фотоколлажи создаются индивидуально!

СЕМЕЙНЫЕ КНИГИ
Литературно обработанная история вашей семьи, сохраненная для потомков.

КОНТЕНТНАЯ ПОЛИГРАФИЯ
Календари, ежедневники, планинги и другая полиграфическая продукция с фирменной символикой и в корпоративном стиле.

КНИГИ О КОМПАНИИ
История развития организации, свод корпоративных правил, презентационные книги для партнеров и клиентов.

АВТОБИОГРАФИИ И МЕМУАРЫ
Описание жизненных этапов и открытий – настоящий источник мудрости для близких.

Реклама

Книга - по-прежнему лучший подарок!

Издательский дом «Горизонт Медиа»
Самара, ул. Ново-Садовая, 106, оф. 501
Тел. 8 (846) 270-34-83
GorizontMedia63@gmail.com

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ЛИНЗЫ «ПЕРИФОКАЛ»

Ольга Жукова, главный детский офтальмолог Самарской области

Рашид Ибатулин, генеральный директор компании «АртОптика»

Ирина Ананьева, генеральный директор компании «Роскошное зрение»

Гости презентации

Участники презентации во время доклада

Во время пресс-конференции

Андрей Золотарев, главный офтальмолог Самарской области

20 августа в больнице им. Ерошевского состоялась встреча офтальмологов Самары с разработчиком линзы «Перифокал», генеральным директором компании «АртОптика», кандидатом медицинских наук Рашидом Ибатулиным. На презентации он представил доклад, в котором объяснил механизм действия линзы, а также раскрыл результаты исследований, доказывающие ее эффективность. «Наша компания интересуется новейшими разработками и достижениями мировой оптики, предлагая главные из них жителям Самары, Тольятти и Ульяновска, - отметила генеральный директор сети салонов оптики «Роскошное зрение» Ирина Ананьева. - Мы всегда рады диалогу с офтальмологами и готовы и в дальнейшем проводить профессиональные мероприятия с участием ведущих специалистов страны».

3 ВОПРОСА РАШИДУ ИБАТУЛИНУ, СОЗДАТЕЛЮ ЛИНЗЫ «ПЕРИФОКАЛ»

01 *Как родилась идея создания линзы «Перифокал»?*

Когда я в 27 лет стал главным детским офтальмологом Челябинской области, то в полном масштабе столкнулся с проблемой детской прогрессирующей близорукости, которая является главной патологией в данном периоде. Как любой врач, анализирующий свою работу, я начал искать эффективные методики для помощи пациентам. Несколько лет спустя вместе с доктором биологических наук и одним из сильнейших аккомодологов в стране Татьяной Корнюшиной мы разработали линзу Anlauf для тренировки аккомодации. Изучая ее особенности, мы поняли, что можно создать корригирующую линзу для постоянного ношения, которая бы вбирала в себя все знания о близорукости. Эта идея оказалась подкреплена современными техническими возможностями. Так появилась линза «Перифокал».

02 *Насколько крупное это открытие?*

За последние пять лет линза «Перифокал» прошла две международные экспертизы. Наш труд получил высокую научную оценку, мы стали резидентами фонда «Сколково». Более того, выяснилось, что технологии, разработанные нами – мировой тренд. Крупнейшие производители оптики независимо друг от друга ведут аналогичные исследования, о которых не было ничего известно ввиду их засекреченности. Но мы начали первыми, и поэтому сегодня Россия является лидером этого направления.

03 *Правда ли, что «Перифокал» останавливает прогрессию близорукости?*

Сотрудники московского НИИ глазных болезней им. Гельмгольца с 2012 по 2014 год проводили исследование, в котором участвовали две группы детей с прогрессирующей близорукостью. Первая группа носила традиционные монофокальные линзы, вторая – «Перифокал». Уже через год прогрессия близорукости во второй группе оказалась в два раза ниже. Я считаю, что это очень хороший результат. Многие эксперты соглашаются, что обычные линзы только ускоряют развитие заболевания, поэтому «Перифокал» на сегодняшний день – единственная альтернатива.

ДВУХДНЕВНЫЙ ФОРУМ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ СОСУДИСТЫХ ЦЕНТРОВ

С 8 по 9 сентября в областной больнице им. Калинина состоялся всероссийский форум для специалистов региональных сосудистых центров. В рамках события были представлены доклады, лекции и мастер-классы ведущих специалистов страны в области профилактики, лечения и реабилитации острых нарушений мозгового кровообращения. Программа затрагивала все проблемные аспекты ведения больных, перенесших инсульты, в том числе вопросы психологической адаптации и ухода. Конференция была организована министерством здравоохранения Самарской области, Самарской областной ассоциацией врачей, областной клинической больницей им. Калинина и Самарским государственным медицинским университетом.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

в октябре и ноябре

Самарская область

7-28 октября 2014
«Конгресс терапевтов Средней Волги», региональный научный форум терапевтического сообщества.

Самарская областная ассоциация врачей организует:

12-13 ноября 2014
«Детский врач. Инновации. Наука. Практика», межрегиональный научный форум по вопросам педиатрии.

26-27 ноября 2014
Межрегиональная научная конференция травматологов-ортопедов, посвященная юбилею Самарского государственного медицинского университета.

Россия

1-3 октября 2014, Москва
IX Конгресс Российского общества онкоурологов.

2-3 октября 2014, Киров
Конференция «Актуальные вопросы офтальмологии».

7 октября 2014, Москва
Осенняя сессия «Обращение медицинских изделий в России: поставщик – ЛПУ», IX Всероссийский форум.

14-15 октября 2014, Екатеринбург
«Трудные вопросы акушерства и гинекологии», научно-практическая конференция с международным участием.

15-17 октября 2014, Санкт-Петербург
Петербургский международный форум здоровья.

20-24 октября 2014, Москва
«Визуальная диагностика в акушерстве, гинекологии и перинатологии», I Всероссийский научно-образовательный конгресс.

28-31 октября 2014, Москва
«Гормонально-ассоциативные заболевания репродуктивной системы: от новых концепций к тактике ведения», Всероссийская конференция по гинекологической эндокринологии и менопаузе.

31 октября 2014, Красноярск
Конференция Российского общества онкоурологов в Сибирском федеральном округе.

11-14 ноября 2014
«Невынашивание беременности: социальная проблема, медицинские решения», IV Научно-практическая конференция.

25-28 ноября 2014, Москва
«Анестезия и реанимация в акушерстве и неонатологии», VII Всероссийский образовательный конгресс.

Международные события

1-4 октября 2014, Франция, Ницца
Конференция Европейского общества изучения зрения.

13-17 октября 2014, Чехия, Прага
XV Европейский конгресс по нейрохирургии.

22-25 октября 2014, Турция, Стамбул
Международный конгресс, посвященный профилактике и лечению инсульта.

28 октября-1 ноября 2014, Испания, Барселона
XLV Международная конференция по здоровью легких.

29 октября-1 ноября 2014, Чехия, Прага
XVI совещание Европейского общества по вопросам иммунодефицита человека.

2-6 ноября 2014, Великобритания, Глазго
XII Международный конгресс по применению лекарственных средств при лечении ВИЧ-инфекций.

13-15 ноября 2014, Испания, Барселона
I Международный конгресс по противоречиям в первичной и амбулаторной помощи.

17-21 ноября, 2014, Канада, Ванкувер
XLIII Всемирный конгресс по минимально-инвазивной гинекологии.

24-28 ноября 2014, ЮАР, Кейптаун
IV Международный конгресс по местной анестезии и противоболевой терапии.

МЕСТА ПРИСУТСТВИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ

МЕДИЦИНСКИЕ КОМПАНИИ

Академия научной красоты
Ул. Самарская, 161

«АртСмайл», стоматология
Ул. Ерошевского, 19

«Артромед», центр красоты и здоровья
Ул. Солнечная, 53;
ул. Бр. Коростелевых, 79;
пр. К. Маркса, 29;
ул. Юбилейная, 55;
ул. А. Толстого, 87

«Бу Шэнь», оздоровительно-лечебный центр
Московское шоссе, 4, строение 2

«Волга», медицинский центр
Ул. Физкультурная, 98

«Гепатолог», медицинская компания
Ул. Сердобская, 36а

Глазная клиника Бранчевского
Ул. Ново-Садовая, 369а

«Гирудопрактик Плюс», медицинский центр
Ул. Коммунистическая, 14

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

Гостиный двор «Электрощит», салон красоты
п. Красная Глинка, квартал 2, д. 35

«Дент-линия», сеть стоматологических клиник
Пр. Карла Маркса, 17;
ул. Льва Толстого, 93

«Детский доктор», медицинский центр
Ул. Ерошевского, 19

«Диабет», медицинский центр
Ул. Самарская, 165

«Доктор Линз», сеть оптических салонов
Ул. Ленинская, 301;
ул. Куйбышева, 127;
ул. Революционная, 135

Женская консультация
Ул. Больничная, 20

«Здоровые наследники», медицинская клиника
Ул. Санфировой, 104

KIN.UP-ДЕНТ, стоматологическая студия
Ул. Лесная, 23

Косметологическая клиника Корытцевой
Ул. Молодогвардейская, 138в, во дворе

Клиника Лец
Ул. Революционная, 70

Клиника М.В. Денисова
6-я просека, 155

Клиники Самарского государственного медицинского университета
Пр. Карла Маркса, 165б

Клиника доктора Федосеева
Ул. Садовая, 256

Клиника доктора Шакирова
Ул. Ново-Садовая, 238

Клиника мануальной терапии
Ул. Лесная, 23

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

«Лазер+Эстетика», медицинский центр
Ул. Солнечная, 60/126

«Легкое дыхание», сеть стоматологических клиник
Ул. Самарская, 165;
ул. Физкультурная, 115

Лечебно-диагностический центр иммунологии и аллергологии
Пр. Кирова, 435;
ул. 22 Партсъезда, 43

«Манус», центр лечения позвоночника
Ул. Мориса Тореза, 101а

«Мединком», медицинская компания
Ул. Советской Армии, 240б;
ул. Георгия Димитрова, 110г

«МЛЦ», центр медицинской диагностики
Ул. Базарная, 30

«Новая стоматологическая клиника»
Ул. Садовая, 156

«Октопус», центр коррекции зрения
Ул. Карбышева, 63

Отделение пластической хирургии и косметологии клиник СамГМУ
Пр. Карла Маркса, 165б

«Панацея», клиника
Ул. Тухачевского, 88

«Планета 32», сеть стоматологических клиник
Ул. Красноармейская, 99;
ул. Стара-Загора, 132

Поликлиника № 508
Ул. Авроры, 122

«Практик», стоматологическая клиника
Пр. Ленина, 16

«Прана», медицинский центр
Ул. Самарская, 161а

«Престиж-оптика», салон оптики
Пр. Масленникова, 17

«Реацентр», самарский терапевтический комплекс
Ново-Вокзальный тупик, 21а

«Ренессанс косметология». Клиника доктора Жирнова
Ул. Красноармейская, 34

«Роскошное зрение», дом оптической моды
ТЦ «Космопорт», ТЦ Incube,
ТРК «Вива Лэнд», молл «Парк Хаус»,
ТРК «Московский», ТК «МегаСити»,
Самарская, 131

Салон красоты Людмилы Маркиной
Ул. Фрунзе, 56

Самарская клиническая офтальмологическая больница им. Ерошевского
Ул. Ново Садовая, 158

Самарская областная клиническая больница имени М. И. Калинина
Ул. Ташкентская, 159

Самарская областная стоматологическая поликлиника
Ул. Клиническая, 39

Самарский областной наркологический диспансер
Ул. Партизанская, 130;
Южное шоссе, 18

Самарский областной кожно-венерологический диспансер
Ул. Венцека, 35

Самарский областной онкологический диспансер
Ул. Солнечная, 50

Самарский подологический центр
Ул. Солнечная, 28а

Самарский университет красоты
Ул. Чкалова, 90

«Сентябрь», стоматологическая практика
Ул. Мичурина, 4

«Сити-Ком Самара», ортопедический салон
Ул. Мяги, 13

«Старая аптека»
Ул. Маяковского, 12

Стоматологическая клиника Косолапов и Осипов
Ул. Садовая, 156

Стоматология ЦСКБ
Пр. Ленина, 5

Урологический центр Натальи Соловоовой
Ул. Мяги, 7а, диагностический центр

«Хирургия глаза», клиника
Ул. Самарская, 25

Центр косметологии и пластической хирургии
Ул. Молодогвардейская, 232

Центр художественной стоматологии
Ул. Ленинская, 147

«Эндокринолог», медицинский центр
Ул. Ташкентская, 246а

Anna Palace, стоматологический центр
Ул. Ленинская, 119

Atlantic SPA, салон красоты
3-я Просека, 250

Babor Beauty SPA, салон красоты
Ул. Рабочая, 26

Berezka, центр комплексной косметологии и стиля
Ул. Ленинская, 302

Beauty City Lady Style, сеть салонов красоты
Ул. Ленинская, 224;
ул. Галактионовская, 277

Carita/ «Белая лилия», салон красоты
Ул. Фрунзе, 169

DALIZ, клиника
Ул. А. Толстого, 78

Dent Art, стоматологическая клиника
Ул. Галактионовская, 106а

Elixir, клиника эстетической медицины
Ул. Ново-Садовая, 139

Favourites Elite Club, студия красоты
Ул. Арцыбушевская, 88

Hollywood, клиника эстетической медицины
Ул. Вилоновская, 84

Kalisa, сеть салонов красоты
Ул. М. Горького/Некрасовская, 152/2

«Matreshka Plaza», многопрофильный лечебно-диагностический комплекс
Ул. Енисейская, 62а

Provident, стоматологическая клиника
Ул. Солнечная, 53

Sun de Vie, центр красоты и здоровья
Ул. Ново-Садовая, 238

V.I.A DENT, стоматологическая клиника
Ул. Ново-Садовая, 21

Vis-Vitalis, центр эстетической медицины и антистарения
Ул. Степана Разина, 102

ДРУГИЕ МЕСТА ПРИСУТСТВИЯ

А-клуб Альфа-банка
Ул. Галактионовская, 191

«Актан», строительная компания
3-я Просека, 250

«Аляска»
Ул. Ново-Садовая, 21

«Амонд», строительная компания
Ул. Венцека, 1

«Аскомед», страховая компания
Ул. Ленинская, 119

«Бабочка», бутик детской одежды
Ул. Маяковского, 20

«Берег», строительная компания
Ул. Николая Панова, 6б

«Версаль», ювелирный салон
Ул. Полевая, 52

«ВТБ страхование»
Московское ш., 4а

«Дефиле», бутик
Ул. Ново-Садовая, 2

Дума городского округа Самары
Ул. Куйбышева, 124

«Материк», строительная компания
Ул. Ленинская, 119

«Меланж», чайный бутик
Пр. Масленникова, 14

Министерство здравоохранения Самарской области
Ул. Ленинская, 73

«Охранные системы Цезарь Сателлит»
Ул. Солнечная, 59

«Первый объединенный банк»
Ул. Некрасовская, 3;
ул. Стара-Загора, 202;
ул. Ново-Садовая, 305а;
ул. Ленинская, 120а

«Порше центр Самара»
Московское ш., 47

Правительство Самарской области
Ул. Молодогвардейская, 210

Ресторан «Черчилль»
Пр. Ленина, 14

Ресторан Вассо
ул. Галактионовская, 43а

Самарская губернская дума
Ул. Куйбышева, 124

«Сбербанк», VIP-отделение
Ул. Чапаевская, 144а

«Согаз», страховая компания
Ул. Ново-Садовая, 139, вход со стороны ракеты

«Спутник-Гермес»
Ул. Ленинская, 166

«Трансгруз», строительная компания
Ул. Водников, 60

Defile
ул. Ново-Садовая, 2

Grande Ville
ул. Советской Армии, 238а

Holiday Inn, отель
Ул. Алексея Толстого, 99

Miltronic, фитнес-клуб
Ул. Самарская, 161

MioBambino, бутик детской одежды
Ул. Самарская, 168

Mothercare, детский магазин
Московское ш., 18-й км, 25а, ТЦ «Московский»;
ул. Ново-Садовая, 160м, ТЦ «МегаСити»;
Московское ш., 81б, молл «Парк Хаус»;

Novabloc, стройсервис
Красная Глинка, 41 км, 10, с. 1

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

«925», салон элитного серебра
Ул. Мичурина, 8

WWW. KOZELKI-M.RU
Интернет-магазин с доставкой

Минимальный заказ - **700 рублей.**

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
в поселок Управленческий, пгт Новосемейкино, Самару (кроме Куйбышевского района).

Стоимость доставки в другие районы уточняйте у менеджера по телефонам:
+7 (927) 906-66-51, +7 (927) 906-65-52.

Заказы принимаются:
вторник - воскресенье с 10:00 до 20:00.

Доставка производится **в течение двух часов** с момента оформления заказа.

Оплата наличными курьеру.
Сумма заказа корректируется по фактическому весу.
После оформления с Вами свяжется оператор.

КОЗЕЛКИ
Стара-Загорский мясокомбинат

Россия, Самарская обл., г. Самара, п. Козелки
Тел./факс: (846) 221-99-24, 221-99-25
www.stz-kozelki.ru

ГОСТИНЫЙ ДВОР
ЭЛЕКТРОЩИТ
МАССАЖ
ОБЕРТЫВАНИЯ
ХАММАМ
СОЛЯНОЙ ГРОТ
ПРОЦЕДУРЫ УХОДА ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ
УХОД ЗА РУКАМИ И ВОЛОСАМИ
Самара, п. Красная Глинка, квартал 2, д. 35
Тел.: 8 (846) 372-42-22 (72)
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Реклама